四姑娘山全貌



感受四姑娘山的美

撰文·摄影
梁凤英

被誉为“东方的阿尔卑斯”的四姑娘山，实际上是由四座相连的雪峰组成，其最高峰——幺妹峰海拔达6 250米，在四川仅次于海拔7556米的“蜀山之王”——贡嘎山，因此被喻为“蜀山之后”。四姑娘山离成都不远，3个多小时的车程就到了。四姑娘山国家级风景名胜区坐落在四川省阿坝藏族羌族自治州小金县四姑娘山镇境内，属青藏高原邛崃山脉，距成都220公里。四姑娘山风景名胜区是由四姑娘山、双桥沟、长坪沟、海子沟“三沟一山”组成，是中国首批对外开放的十大登山名山之一，也是中国境内距离大城市最近的一座雪山。与全国其他名山相比，它以雪峰、宽谷、生物、风情“四绝”著称。

关于四姑娘山，有一个美丽的传说故事。相传很久以前，日隆乡只是一个小山村，这里曾经暴雨肆虐，村民饱受灾害之苦。在村里生活有阿巴郎依一家，他膝下有着四个聪明伶俐、如花似玉的女儿。传说日隆村的洪灾是一个叫墨尔多拉的魔鬼在作怪，阿巴郎依决定与魔鬼决斗。可年事已高的阿巴郎依不敌魔鬼的法力，被魔鬼杀死，临死前他化为一座雪山，名为巴郎山，为一方百姓挡住山洪，并将自己的遗愿传给四个女儿。为了完成父亲的遗愿，四个姑娘设计杀死了魔鬼墨尔多拉，但天河已被魔鬼打开，洪水仍然残害着这里的生灵，四个姑娘舍身挡水，变成四座山峰。

四姑娘山的藏语是斯各拉柔达，意为保护山神。四姑娘终年璧玉裹身，银光闪烁。锅庄坪是观赏四姑娘山最好的地点之一，海拔3 500米。对于初上高原的人来说，这也是第一道坎，上了锅庄坪，保护区内其余的路都是坦途。高原的天空蓝得像水般透明，让人心旷神怡。虽然已近黄昏，可头顶的太阳仍毫不客气地逼视着我们这些外来客。翻越巴朗山的过程是人对高山性气候的适应过程，也是对人在氧气稀薄的环境下意志力的一个小小考验。当汽车从海拔2500米逐渐攀升到4000米时，周围的景观完全变了样。从山林到植被，从红花绿树覆盖的山坡到白雪皑皑的山峰，在短短一个半小时内，我






左上：藏寨民居　右上：大熊猫　左下：金丝猴　右下：小熊猫

们仿佛经历了一年的四季。

四姑娘山是由四座绵延不断的山峰组成，它们从北到南，一字排开。从幺姑娘山、三姑娘山、二姑娘山到大姑娘山，其高度分别为6 250米、5664米、5454米、5355米。

四姑娘山的地表主要由中生代和古生代的砂岩、板岩、大理石、石灰岩与结晶灰岩组成。这里的兽类有五六十种，鸟类约300种，其中包括大熊猫、小熊猫、金丝猴、雪豹等国家珍稀动物。大姑娘山4 000米以下多为高山草甸，低处有灌木森林，野花遍地，随处可见牧民放养的牦牛与马，还有大如碗盆的野生菌。大姑娘山4000米以上则寸草不生，乱石如削，坚硬无比，夏季山顶有少量积雪。二姑娘山，位于四川阿坝小金县西，距成都230公里，地处三姑娘山和大姑娘山之间，是横断山区邛崃山脉的高峰。二姑娘山每到夏季，满山遍野都是绿树翠草，在山上能看见生活在青藏高原峡谷地带的珍稀动物，还能找到许多产于藏区的珍贵中药材。二姑娘山山峰尖削险峭，峰顶狭窄，且终年积雪。三姑



上：盆景滩风光　供图 / 高原　FOTOE
下：蓝天，白云，雪山，草地——双桥沟的雪山

娘山，坐落于小金县与汶川交界处，山区风景秀丽，地貌复杂，动植物资源丰富，其中以大熊猫最为著名，另外还有藏、羌民族文化。三姑娘山山峰尖削险峭，直上云霄，且终年积雪。世界保护大熊猫研究中心——卧龙自然保护区就在三姑娘山风景区中。幺妹峰人称“东方圣山”，海拔高达6250米，是四川第二高峰。

四姑娘山相距九寨沟自然保护区也不过就100余公里。我们进入四姑娘山的第一站便是双桥沟，沟内两面皆是山。沟里既有低山地带常见的成片桦木林、青枫林，也有高山地带的云杉、冷杉、红杉，还有成片的沙棘、灌木、落叶松。置身在这个更新世古冰川槽谷中，我们真正意识到自己被雪山包围了。古猿峰、猎人峰、鹰喙岩、金鸡岭、五色山、望月峰……连绵不尽的雪山将我们围在双桥沟的深处，身边的其他游客也兴奋起来：“这简直就是一幅幅美丽的版画。”大自然的鬼斧神工，创造出了奇崖陡壁。一座座山峰或形象或神似，人们按着自己的感受为每一座山命名。而在你用心去感受雪山时，一种生命的



悸动在心底升起，雪山的名字反而退化成一个并无意义的符号。

双桥沟因杨柳桥和便桥两座过河木桥而得名。沟内景点颇多，山水交织，平整的柏油路从沟口一直修到红杉林，感觉就像在逛公园。这条长达30余公里的公路建成时间不长，通车以来，前来游览的游客成倍增长。至今生活在沟内的嘉绒藏族居民依然保持着传统的生活方式，居住在自己搭建的石头房子里。不过随着到双桥沟旅游的人越来越多，他们也瞅准商机，在沟内做起了烧烤牛羊肉的生意。



上：四姑娘山朝山会　下：双桥沟风光

在双桥沟比较有意思的景点是盆景滩，景致虽然一般，但是绝大部分游客都会驻足观赏。由于河流改道，枯死的树木因根部有大量钙化物而屹立不倒，便形成虬枝林立的壮观景象，好像盆景一般。据说在河边随意捡起一块石头，许下心愿后将石头用力抛向水中，若想升官则将左手浸泡于水中，若想发财就将右手浸泡于水中，若双手同时浸泡则可交桃花运。而且泡的时间越长，愿望越容易实现。不过提醒各位，升官、发财和交桃花运都不容易，因为那水实在是冰





上：夏日长坪沟　　下：长坪沟喇嘛寺

得刺骨，哪怕泡上20秒，恐怕你都难以承受。

我个人觉得双桥沟最漂亮，那里有很多开阔的高山草甸。当那次我们到了一大片叫作做“布达拉”的草甸旁，阳光照过去，雪上金光闪闪，简直纯净极了。边上有一个藏族老太太卖羊肉串和烤土豆，过去吃了十来串，大概这是我这辈子吃过的最好吃的羊肉串了。双桥沟雪山不仅因为它连绵几十公里的规模，而且雪峰峻峭挺拔，极具观赏性。在一份关于四姑娘山古冰川作用的科学报告中显示，这里不但有几百万年前的现代冰川，而且还存在数千万前的古冰川，其中以第四纪古冰川作用最为强烈，由此产生的古冰斗、古冰川槽谷、角峰与刃脊等冰蚀地貌构成了四姑娘山保护区一道道美丽的风景。

长坪沟游玩的艰难程度胜于双桥沟数倍，普通游客大多只能行至枯树滩，即栈道的尽头处。尽管其间美景也很迷人，但与长坪沟经典景色相比差得甚远，因此建议同志们一定要咬紧牙关，发扬革命乐观主义精神，将坎坷道路走完。这一路如果骑马的话，来回需要9个小时。

木骡子是观赏四姑娘山全貌的最佳地点之一，终年积雪的四座山峰仿佛伸手可及。站在雪山环抱的高山草甸中央，就算最狂妄自大的人都将变成大山母亲怀抱中的婴儿。躺在微湿的草地上，湛蓝的天空下白云与雪山亲密接触，已分不清哪个是云，哪个是雪。山下潺潺的流水系高山冰雪融化之水，清可见底。伸手触之，寒气及骨。

长坪沟较狭窄，需要骑马。现在马费很贵，大家不要在马站就坐，走一段，然后路上再叫马，可以节省不少钱。长坪沟内有两条刺激危险的探险路线。两河口，顾名思义，这里是两条溪



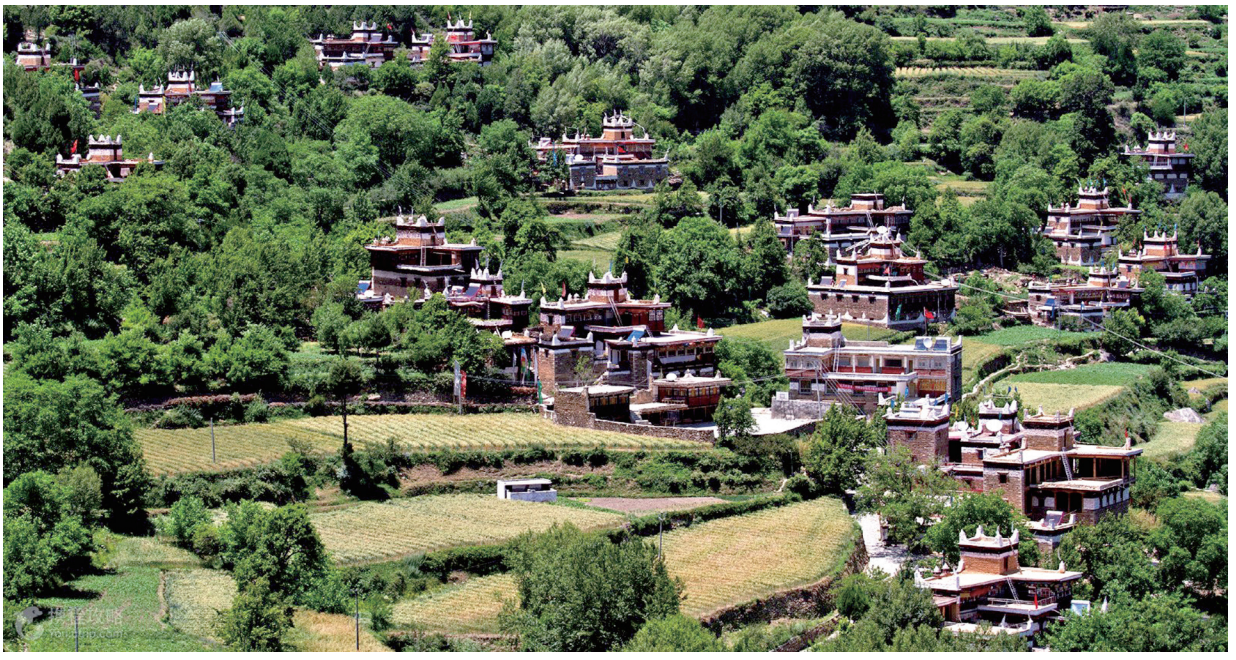
流汇聚之处。沿右边溪流继续向上为长坪沟的延续，往左边溪流方向前行有隐蔽的小道，中间要攀爬危险的岩壁，走上整整一天的时间，能够到达长坪沟的土路尽头——红杉林。沿长坪沟一直往北上行，其间翻越4000多米高的山岭，全程100多公里，快行三天的时间，能够到达另一个著名的风景区——理县米亚罗。这两条探险路线只有当地藏民为采集珍贵的药材曾经走过，充满危险，但沿途的风景却是非常美丽。那里有一条极美的小河，不下雨的时候可以趟过去。中间的泥巴非常容易让人陷进去，感觉就像曾经红军过的草地。



上：长坪沟秋色　　下：藏寨碉楼

长坪沟既有优美的自然景观，也有古战场遗址。清代乾隆年间，清朝廷两次征战金川时曾在此嘶杀。昔日古战场虽遗迹难觅，但仍可想象当年的剑影与炮声。

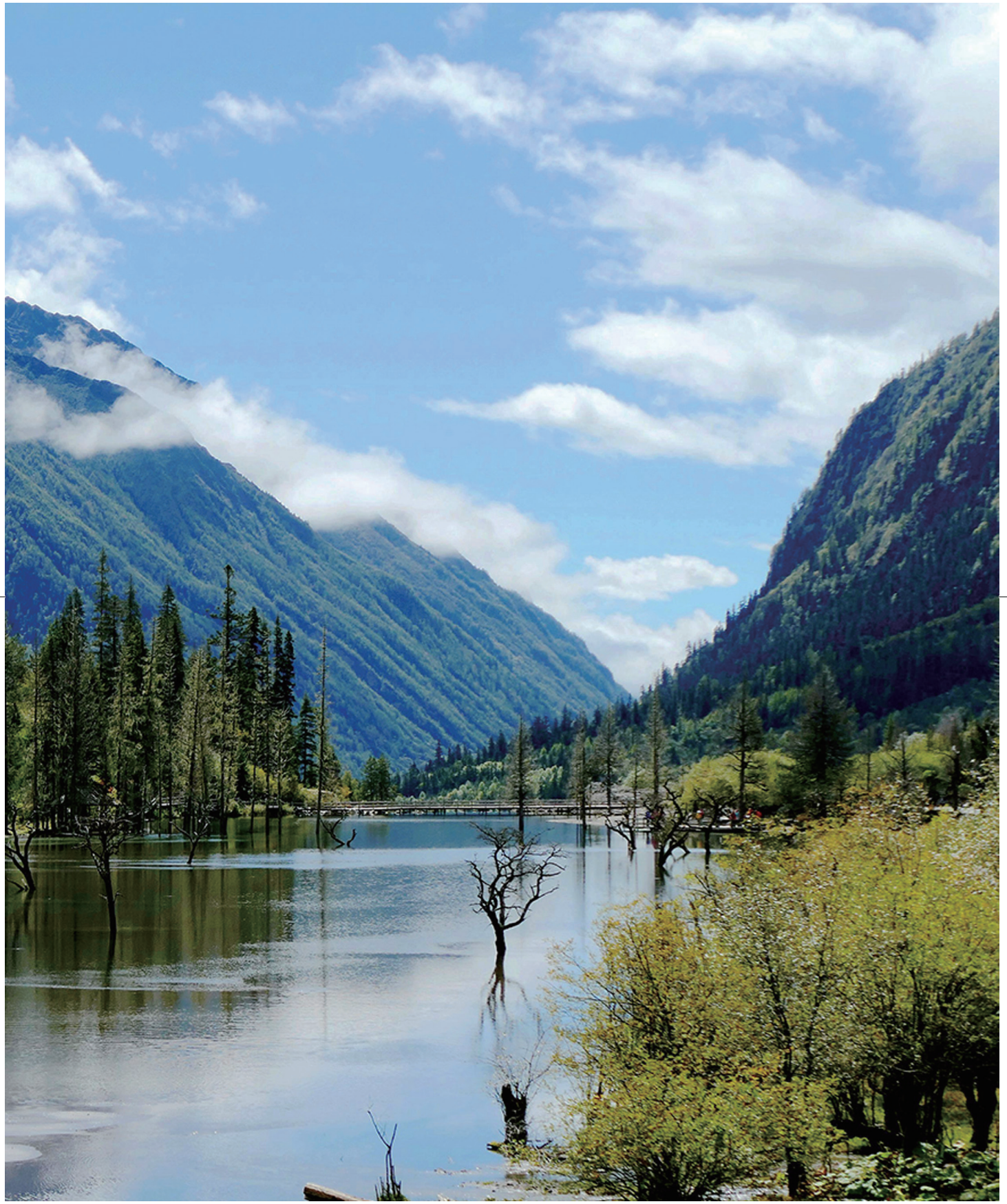
在四姑娘山的最后一天，我们来到让人最辛苦的一条沟——海子沟。游玩海子沟时，需要在高海拔地区爬山，特别辛苦，幸好也可以选择骑马。海子沟最漂亮的时候就是春、夏之交的时候，花儿都开了，百花争艳，姹紫嫣红。去海子沟只为了看大海子，但你要问我值不值，我肯定会毫不犹豫地说值。海子沟是三条沟中最原始的，名字虽然是“沟”，但其实需要爬上山坡，在山脊和山间一直走，最终的终点，视你的行程安排



四姑娘山景观



封面故事东北亚神山.indd 48 2018/10/30 上午10:56





上：花海子漫山遍野都是花　　下：四姑娘山五彩的秋色

或体力而定。专业选手可以徒步三四天，到达毕棚沟。

海子沟沟内有花海等10多个高山湖泊，沟口的锅庄坪是美丽的高山草甸，每年农历五月，当地人都会在这里举行锅庄盛会。此沟处于半开放状态，道路泥泞。海子沟全是崎岖的山路，非常陡峭。骑马的价格通常为一天150元，但这个价格有不少限定条件，从我的感受而言，骑马其实不如步行。这边的马匹多数为走马，且通常是马主在前牵马而行，速度不会比徒步更快。除非是你能找到一匹好马，马主自己又另骑一匹好马，陪着你全程驰骋。但通常这样的好运是不会有的，即是有，沿途的道路情况也不容许马跑起来，骑马充其量是让懒惰的你节省一点体力而已。



海子沟是一个桃花源一般的存在，符合我脑海中对仙境的所有想象。刚刚进沟徒步不到2公里，我们就被层层蓝紫色的山峦和漫山遍野的烂漫山花包围了，山脊朝山坪的草甸风光



更是跟藏地深处的草原有得一拼，总觉得无论换什么镜头也无法拍出眼中所见到的美景。亮点在于，可以让人完全感受到原始丛林的魅力，因为树木、河流、瀑布就在身旁，而远处还可以看到四姑娘山的四座山峰。

海子沟锅庄坪到朝山坪一带有数量惊人的圆穗蓼。单棵的它姿色一般，但量大就是美，当白花花一大片数量多得无法计算的圆穗蓼同时盛开在你眼前时，除了感叹它们的壮观外，你只有不停地拍照。

以上三条沟都是沿途有雪山、沟谷、流水、瀑布，美景不断，非常值得细细感受。沟中随处都是扎营的绝佳场所，走到哪儿天黑就在哪儿停下，伴着雪山冰峰，听着潺潺流水，无疑身处仙境。

（责编 桑新华）

上：草甸牧场　下：骑着马的游人



四姑娘山景观



