

2024年四姑娘山导游词100字六篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/154496.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

四姑娘山导游词100字篇一

多少次我们带着旅行团沿着这条深沟直奔主题，从奔腾咆哮的岷江中游开始我们的逆流而上，岷江就这样在我们的眼前，时而温存，时而暴躁，直到我们冲上贡杠岭，捏住它的源头。在海拔4000多米的高山上，我们着实难以将那源泉与眼前的江涛混为一谈，就着眼前这股雄浑的江水，你能设想出那源头纤细、柔弱的曲线吗？

多少次我们带着旅行团就从这条公路上飞奔而过，我们追随着美，遵循着广告的宣传，飞奔九寨沟、黄龙，去品尝那令人晕眩的景致。在绿影、青山、碧水、蓝天的仙境里面，我们常常以“朝闻道，夕死可矣”的满足感，发出极限的赞叹。直到我在一次偶然的带团去四姑娘山以后，才渐渐品出了山水之美的多元性。美的层次感是如此的鲜明和不可比拟。拿九寨沟和四姑娘山相比是不明智的。就像不能将维纳斯与沉鱼、落雁、羞花、闭月相比一样。美是美人们的共性，而韵味则蕴含着太大的学问了。

你看，我这张嘴，这真叫环顾左右而言他。好了，话分两头，我们现在走进了我国最大的大熊猫保护区卧龙沟。群山涌翠，一路清新，优美的风光想是已让各位感到了大自然魅力的吸引，急于观赏这梦寐以求的大熊猫家园。很抱歉，在我们的行程计划中，卧龙保护区的参观游览是安排在返程的时候，今天只停车进餐，餐后继续向四姑娘山景区进发。这里还是让我来给大家讲讲四姑娘山，至于卧龙的情况也就只好容当后表了。

大自然的鬼斧神工造就了四姑娘山奇特的山形地势。在中国“三级台地”的地理构造上，号称世界屋脊的青藏高原雄峙西方。当它急剧下行迈向第二台地的时候，在其东南边缘剧烈沉降，形成了罕见的深切峡谷地带。美丽的四姑娘山就位于这种大起大落的峡谷之中。她的峰谷落差多数在3000米以上，从终年积雪的冰川奇峰，到森林草甸湖泊溪流，奇特的地质构造，使这里成了山峰的博览会，沟壑的陈列馆。

今天我们不再放弃多数游客与之擦肩而过的机会，我也有机会陪同大家去品味这一方奇异的风光。

女士们、先生们，在我们国家不胜枚举的风光胜地，往往都蒙着一层神秘的色彩。当大自然的美

使人心醉神迷的时候，人们常会展开想像的翅膀去创造一个神奇的故事，用拟人的手法赋予山林河流美的寄托、道德的升华和正义的伸张。四姑娘山当然也不能例外。

相传很久以前，西方一位山神有四个美丽的女儿，人们俗称“四姑娘”。邻近有个恶魔想霸占四位姑娘为妻妾。山神与恶魔展开了生死搏斗，不幸被恶魔杀死。含恨的姑娘们不甘屈辱，连夜逃走。那天夜里风雪交加，可怜的姑娘们被冻死在逃亡途中小金县日隆关外的长坪沟里。当地的乡亲们感动于姑娘们的坚贞，深情地掩埋了四位姑娘。为了报答乡亲们的情义，姑娘们的坟莹化成了四座山峰。她们的英灵时常显化，保佑着一方平安。四姑娘山从此成了当地的神山。姑娘坚贞不屈的性格和血肉铸造的风光，既含有女性的阴柔之美，又具有男儿的阳刚之气。她们剪下长发育成了山林，扯下衣裙化成了鲜花，摘下了项链变成了贝母，用动情的歌声唤来了百鸟啼鸣。

各位朋友，我手上有一张景区示意图。大家看，这的确是一片原始而神奇的风光胜地。四姑娘山是由从此向南逶迤并列的四座山峰组成。大姐、二姐、三姐、四姐四姑娘，以主峰四姑娘为最高。她海拔6250米，是横断山脉东部边缘邛崃山系的最高峰，也因与被称为“蜀山之王”7556米的贡嘎山遥遥相对，而被人们称作“蜀山之后”。

作为王后，四姑娘有极其妩媚动人的风韵，尤其是朝晖夕彩的时候，山峦中飘出的一层淡淡的云雾，悠然地缠绕在四姑娘修长的脖子上，宛若一段彩虹般的纱绳，映衬得姑娘万般迷人。凝目久视，还真能看出一些王后般的高贵和白雪美人般的矜持。

四姑娘山整个山体延绵150公里，巍峨比肩的四大山峰风韵各存，大姑娘5355米，二姑娘5454米，三姑娘5664米，她们被誉为“东方的阿尔卑斯山”。其实这不过是做文章用的遁词。因为在这片令人晕眩的美色之中，人们太怕词不达意，干脆找个洋文，给你一个不着边际的美感，让你去想……

大家再看，四姑娘山风景由“一山三沟”组成，它们是四姑娘山、双桥沟、海子沟和长坪沟，总面积有450平方公里。1994年被国务院正式列为国家级风景名胜区。据资料表明，四姑娘山是距大城市最近的雪山型风景名胜区，它距成都只有230公里，也就是说从成都出发只用4个小时的车程即能登临人间仙境。

山的风骨赋予了四姑娘亘古延绵的永恒。水的灵动、云的飘逸、雾的弥漫又让四姑娘山充满了动感、充满了生命的韵律。

四姑娘山的风光笼罩着仙气，居住在这里的人家，仿佛世外桃源。景区内生活着藏、汉、回、羌个民族，约2500人，藏族是这里的主要民族。

当我们进入景区后可以看出，农舍村寨的建筑具有鲜明的山地生活特征，学术上将这一特征称为嘉绒藏族文化。景区内的嘉绒藏族住着石块砌成的碉楼，室内安置着锅庄，信仰藏传佛教。浓郁的宗教气氛和锅庄文化随时都让旅客感觉到别样的风情、别样的韵味。

源远流长的嘉绒藏族文化为这里的百姓生活注入了独特的情致。在四姑娘山域，他们本身就是一道亮丽的风景。

各位朋友，说到这里，我们不知不觉中翻上了巴郎山顶，这里海拔已过4000米。大家稍事休息。下车行动稍慢一点。初到高原，切莫忘乎所以，请大家一定多喝一点水。按要求，每上升海拔1000米，应多饮用2公升水，这样对血液循环、调整体压都有好处。

好了，大家看，巴郎山就象是一个"分水岭"，它把川藏高原和川西坝子截然分开。当然巴郎山只不过是这个屏障的一小部份，只因为我们身临其顶才有这个感觉。大家注意了，有没有听说一个叫"华西雨屏"的概念?且听我来"卖弄卖弄":

"予观手中华大地，茫茫九洲，莽流千纵，群山巍峨，横空出世。西有东西走向之山魂，由北至南排列有序，喀拉昆仑、巴颜喀拉、喜马拉雅，其高风亮节震撼人心。

东有大小长白，中国台湾山脉，南岭山脉，其取向东北西南，苍林簇拥，妩媚可亲。

唯我横断一山，纵贯南北，铁骨铮铮，向西托其高原高压，向东呵护川西平原。北通秦岭，南连沧江，昂然天上，笑傲江湖，一任高原烈日千风，全凭温情敛湿纳寒，若盆地润风游荡其间，化作雨霖滋养万物，乃为'华西雨屏'。"

卖弄文字，贴笑方家。说白了，"华西雨屏"就是中国西部多雨地区。具体指四川盆地西部边缘山地，因处于接近纵向延伸的横断山系，山势陡峻，正好是西北高原的干冷气候和东南太平洋暖湿气流的交接带，因而形成四川西部年降水量多的多雨地区"华西雨屏"和"西蜀天漏"都是一个意思。

好了，大家四处看看，10分钟后上车，凡迟到者"罚"买好酒谢罪。

各位朋友，怎么样?还不至于缺氧吧?

刚才我们讲了四姑娘山的方方面面，又提到了横断山脉的大概特点。正是由于这些特点，形成了我们四姑娘山复杂的地理特征，也正是这种特征，造就了四姑娘山这个巨大的动植物的宝库。

由于受高原季风气候的影响，景区内出现了温带、寒温带、亚寒带、寒带和永冻带等垂直分布的气候带谱。置身其间，可以同时领略不同生态条件下的不同植物群落。在风景区内，还生活着众多的野生动物，包括珍稀的牛羚、金丝猴、白唇鹿、麝、小熊猫、藏马鸡、血鸡等。在如此集中的时间和环境中感受如此完好的自然元体生态系统，应该说是不可多得的享受。

前面我们提到四姑娘山景区主要由"一山三沟"组成，现在说一说"三沟":

1.双桥沟

双桥沟全长的公里，它是景区内面积最大、景点最集中的区域。这里地势平坦，交通便利，是景区内唯一能以车代步欣赏风光的区域。沿沟216平方公里范围内，次第分布着几十座山峰，如同徐徐展开的山水画廊。

有人说双桥沟山势奇峻，氛围肃杀，好似将军剑上的道道寒光。其实当大家走进双桥沟将会发现并非全是这样，妩媚坦荡的人参果坪、恬静幽深的撵鱼坝，便能给人以浪漫情怀。

人参果坪是一块15公顷的土地，此地产一种人参果，能不能吃，吃了会不会长生不老，我先按下不表，到时间再说个就里。

双桥沟拥有国内面积最大的原始沙棘林，与别处灌木状的沙棘不同，这里的沙棘树特点高大而且株型十分美丽，是极其珍贵的植物保护品种。每到秋冬季节，满沟的沙棘树露出金黄的色彩，绮

丽之状令人不忍离去。这片绵延13公里的沙棘被称之为"天然盆景园"。

2.长坪沟

位于四姑娘山脚下的长坪沟，全长34公里。古老的马道是深入它的唯一途径。

长坪沟内保存着千年依旧的莽莽林海，一列列高大的躯干伸出手臂交织缠绕，形成遮天蔽日的绿色帐篷，它们和脚下永无休止的流水相伴，记录着千百年来自然万物的生命与轮回。

这里没有丝毫的人工雕饰，一切都是自然天成。长坪沟火一般的红石奇观，张扬着大自然的伟力。就连别具一格的嘉绒藏族村寨，也因为与环境的和谐一体，使人浑然忘却其本是人文景物。

3.海子沟

海子沟全长19公里，一路上径曲通幽，仿佛一条没有尽头的画廊。

大海子是沟里五个高山湖泊最大的一个。明镜似的大海子波澜不兴，静如处子，为远道而来的游人涤尽心中的疲惫。

女士们、先生们:

我们一路风尘，即将置身这一片如诗如画的情景之中，我想愉快地告诉大家，四姑娘山正以它独特的魅力越来越受到人们的关注。在四川省旅游规划中，四姑娘山风景名胜区被定位于"生态旅游的经典之作"。

在我们职业化的眼光里，四姑娘山宛如一部风光大词典。那一座座山峰，一条条沟壑，都是精辟的词条，永远留给爱山爱水的人们自己去查阅。所以，我在还有10分钟抵达目的地的途中，结束我这一路的途中导游，让大家在这个宏大的自然博物馆中伴着天籁之声，去体味咱们的畅游。

谢谢大家!

四姑娘山导游词100字篇二

各位朋友，我们离开美好的卧龙自然保护区，满怀着对大熊猫的恋恋不舍之情，踏上了前往国家级风景名胜区四姑娘山的旅途的必经之路，也是四姑娘山景区的第一站——巴郎山。巴郎山海拔5040米，矗立在阿坝州的汶川、小金和雅安地区的宝兴县三县交界处，绵亘八九十里。此山巍峨雄伟，高人云天，峭壁峻岩，奇险难行。公元1747年，清朝的乾隆皇帝订金川，镇压当地的土司暴乱时，小金土司派兵扼守巴郎山垭口，曾使清军付出了非常惨重的伤亡代价。民间流传的说法是:"走拢巴郎山，性命交给天;走到万人坟，死了又还魂。"可见其险峻程度。今天，我们乘车走在这条1999年才建成的水泥公路上，平稳安全，已经很难体会原来的山高路险，从而有良好的条件来尽情欣赏巴郎山的壮丽风光。因此可以说，现在到四姑娘山旅游的朋友们都是幸运的客人。

这座大山为什么叫巴郎山呢?《懋功厅方土志》说:《巴郎山，一名斑斓山。古称冉龙山》，没有解释。但我们从山的怪柳树和居住小金的嘉绒藏族称此山叫"巴郎柱"(意思是桂柳山或红柳山)，可以明白巴郎二字的来源。

巴郎山景色十分幽美，云海、杜鹃、典型的植物垂直带谱景观，会使你在翻山途中目不暇接，惊叹不已。

由于我们要从海拔20xx米左右，走到4000几百米的山口，所以能看到巴郎山植物垂直带谱的清晰分布：从海拔2500—3000米的针阔叶混交林带，进入3000米以上的针叶林带，然后是4000米上下的高山灌丛草甸，最后是4500米以上的高山寒漠带和峰顶的光山流石。大家可以观景，通过山景植被变化，衡量自己所在的海拔高度。如果此刻是金秋时节，巴郎山不同植物带的色彩变化将会把全山装饰得出奇的五彩斑斓，那才更令人目眩神驰，不忍离去。

现在我们已进入雾区，其实是走进了巴郎山的云层。茫茫云雾，山林飘渺，使人如置身云霄。如果遇上雨过天晴，站在巴朗山垭口，就可以看到巴朗山的浩荡云海。巴朗山的云海有三奇。第一奇是无风云涌动。深谷大壑之中，茫茫白云蒸腾翻滚，波澜壮阔；第二奇是有风云过山。有时看不到白云，眼前大雾弥漫，将你包裹着、簇拥着，轻柔的、如雾的云拂过你的脸，一股清凉的寒意中，似乎听得见云雾流走的声音，风声呼啸，飞云迅疾，再大的山也阻挡不住，向你诠释出一条以柔克刚的道理。第三奇是云海幻境。有时会在山间现出一群楼房，一片湖泊，一群怪兽，千姿百态，蔚为壮观。

垭口处立有牌坊。牌坊上写着：“琼玉硕果案案飘奶香，奇峰翠谷山山尽仙境。”这里海拔高度4850米。也就到了小金县的境内了。左边这座用石头堆砌而成的小庙供着一位既和蔼可亲又美丽善良的白百神“木姐珠”，保佑着此山。在小庙的旁边这个百堆叫玛切堆。这个白石堆是羌民族神圣之物。过了垭口，视线比较开阔了。大约再有两个小时的车程就能到达小金县的日隆镇。现在大家可以看到，下山的公路象一条蜿蜒曲折的带子，一直绕到对面的尖子山下。传说尖子山是四姑娘的绣花针变的，不像它变成一座山当然粗大得多了。

汽车在这里停一下。这里是巴朗山的猫鼻弯，是遥看四姑娘山全貌的最佳位置之一。当然也是以四姑娘山为背景的摄影最佳位置。请顺我指的方向看去，那就是四姑娘山。你看她白玉般的容颜，银光闪烁，亭亭玉立如一位少女，她的脸庞虽然被风雪侵蚀长久，看上去略显憔悴，但俊秀恬静的仪表，秀美端庄的体态，风采依旧。时而有一缕白云象洁白的哈达绕在腰间，云动似山移，四姑娘像一个翩翩起舞的藏家少女，柔美中不乏阳刚之气。与四姑娘相邻，相对矮些的山就是她的三个姐姐。四姑娘害羞，很不容易露面，请大家抓紧时间拍照，以免错过机会。（上车后）四姑娘山位于邛崃山脉中段，川西高原与四川盆地西部盆周山区的交接带上，隶属阿坝藏族羌族自治州小金县，东距成都220公里，景区总面积为450平方公里，由四姑山、巴朗山和双桥沟、长坪沟、海子沟组成。1994年、1996年先后被列为全国重点风景名胜区和国家级自然保护区。景区内雪峰耸峙，冰川横陈，空气十分清新。自然生态保护良好，植被茂密，生物种类繁多，有金丝猴、扭角羚、毛冠鹿、雪豹、盘羊、黑熊等国家一、二类保护动物30多种，还有“雉类和画眉乐园”的美称。是一处景致奇特，生态原始，别具情韵的风景区。外国的游客惊叹她的美丽，称之为“东方的阿尔卑斯”。

四姑娘山是四座高度不同的女神山。主峰四姑娘山海拔6250米。为邛崃山脉的最高峰，也是横断山脉仅次于“蜀山之王”贡嘎山(7556米)的第二高峰，有“蜀山皇后”之称。其余3座依次分别为三姑娘5664米，二姑娘5456米，大姑娘5355米。需要说明的是，大姑娘山只看得见她的身体，所以没有峰尖。1980年秋，四姑娘山对外开放，开展登山运动，1989年7月3日，日本同志社大学登山队在5次试登后征服顶峰。迄今已有美、日、荷兰、尼泊尔、瑞士、意大利等10多个国家和地区的登山队到四姑娘山登山探险。在日隆镇的四姑娘山景区管理局，就挂满了各国登山队员署名的旗帜和留言。

四姑娘山，嘉绒藏语叫做“斯格拉柔达”，意思是保护山神。相传，在很久很久以前，在日隆这个地方洪水泛滥，人们饱受自然灾害的苦难。万山之祖扎依扎嘎为拯救生灵，派遣了三位非常精明能干的山神下凡，他们是斯格拉、阿叶仁娜和都尔麦。在拯救苍生的过程中，阿叶仁娜和斯格拉相爱了。但与此同时都尔麦也爱上了阿叶仁娜。当三位山神完成了拯救生灵的任务之后，阿叶仁娜嫁给了斯格拉，这就使都尔麦陷入了“痛苦和落泊之中”。后来阿叶仁娜为斯格拉生下了四个可爱的女儿，长大成人后更是一个比一个美丽，最小的四姑娘当然是最美最聪明的。她的一举一动重新打动了都尔麦的心。

都尔麦备上礼物向四姑娘求婚，斯格拉拒绝了他。都尔麦再次受到打击之后，便丧失了自己的理性，开始由神转化为魔。都尔麦趁斯格拉和阿叶仁娜熟睡之际，打开了天河，让天河的水奔泻到人间。大地又被洪水淹没。斯格拉和阿叶仁娜化为两座大山，挡住了天河的水。四位姑娘和都尔麦搏斗一番后，选到了外祖母阿妣婆婆那儿。四姑娘为了拯救苍生，同时也拯救都尔麦，留下三个姐姐在阿妣婆婆那儿养伤，自己骑上阿妣婆婆的神雕，找到了万山之主扎依扎嘎。她向扎依扎嘎的儿子贡嘎大哥学习用绣花针编织云朵、风、雨、雷、电等本事。四姑娘不仅美丽，而且非常能干与好学。不久便赢得了贡嘎的喜爱，并给了他一件定情之物——雪山白玉石。又送她三件宝物：一付弓箭；一面日月宝镜；一件变幻无穷的五色百鸟衣。好去降服都尔麦。

四姑娘山导游词100字篇三

各位朋友，我们离开美好的卧龙自然保护区，满怀着对大熊猫的恋恋不舍之情，踏上了前往国家级风景名胜区四姑娘山的旅途的必经之路，也是四姑娘山景区的第一站——巴郎山。巴郎山海拔5040米，矗立在阿坝州的汶川、小金和雅安地区的宝兴县三县交界处，绵亘八九十里。此山巍峨雄伟，高人云天，峭壁峻岩，奇险难行。公元1747年，清朝的乾隆皇帝订金川，镇压当地的土司暴乱时，小金土司派兵扼守巴郎山垭口，曾使清军付出了非常惨重的伤亡代价。民间流传的说法是：“走拢巴郎山，性命交给天；走到万人坟，死了又还魂。”可见其险峻程度。今天，我们乘车走在这条1999年才建成的水泥公路上，平稳安全，已经很难体会原来的山高路险，从而有良好的条件来尽情欣赏巴郎山的壮丽风光。因此可以说，现在到四姑娘山旅游的朋友们都是幸运的客人。

这座大山为什么叫巴郎山呢？《懋功厅方志》说：“巴郎山，一名斑斓山。古称冉龙山”，没有解释。但从山的怪柳树和居住小金的嘉绒藏族称此山叫“巴郎柱”（意思是桂柳山或红柳山），可以明白巴郎二字的来源。

巴郎山景色十分幽美，云海、杜鹃、典型的植物垂直带谱景观，会使你在翻山途中目不暇接，惊叹不已。

由于我们要从海拔20xx米左右，走到4000几百米的山口，所以能看到巴郎山植物垂直带谱的清晰分布：从海拔2500—3000米的针阔叶混交林带，进入3000米以上的针叶林带，然后是4000米上下的高山灌丛草甸，最后是4500米以上的高山寒漠带和峰顶的光山流石。大家可以观景，通过山景植被变化，衡量自己所在的海拔高度。如果此刻是金秋时节，巴郎山不同植物带的色彩变化将会把全山装饰得出奇的五彩斑斓，那才更令人目眩神驰，不忍离去。

现在我们已进入雾区，其实是走进了巴郎山的云层。茫茫云雾，山林飘渺，使人如置身云霄。如果遇上雨过天晴，站在巴郎山垭口，就可以看到巴郎山的浩荡云海。巴郎山的云海有三奇。第一奇是无风云涌动。深谷大壑之中，茫茫白云蒸腾翻滚，波澜壮阔；第二奇是有风云过山。有时看不到白云，眼前大雾弥漫，将你包裹着、簇拥着，轻柔的、如雾的云拂过你的脸，一股清凉的寒意中，似乎听得见云雾流走的声音，风声呼啸，飞云迅疾，再大的山也阻挡不住，向你诠释出一

条以柔克刚的道理。第三奇是云海幻境。有时会在山间现出一群楼房，一片湖泊，一群怪兽，千姿百态，蔚为壮观。

垭口处立有牌坊。牌坊上写着：“琼玉硕果案案飘奶香，奇峰翠谷山山尽仙境。”这里海拔高度4850米。也就到了小金县的境内了。左边这座用石头堆砌而成的小庙供着一位既和蔼可亲又美丽善良的白百神“木姐珠”，保佑着此山。在小庙的旁边这个百堆叫玛切堆。这个白石堆是羌民族神圣之物。过了垭口，视线比较开阔了。大约再有两个小时的车程就能到达小金县的日隆镇。现在大家可以看到，下山的公路象一条蜿蜒曲折的带子，一直绕到对面的尖子山下。传说尖子山是四姑娘的绣花针变的，不像它变成一座山当然粗大得多了。

汽车在这里停一下。这里是巴朗山的猫鼻弯，是遥看四姑娘山全貌的最佳位置之一。当然也是以四姑娘山为背景的摄影最佳位置。请顺我指的方向看去，那就是四姑娘山。你看她白玉般的容颜，银光闪烁，亭亭玉立如一位少女，她的脸庞虽然被风雪侵蚀长久，看上去略显憔悴，但俊秀恬静的仪表，秀美端庄的体态，风采依旧。时而有一缕白云象洁白的哈达绕在腰间，云动似山移，四姑娘像一个翩翩起舞的藏家少女，柔美中不乏阳刚之气。与四姑娘相邻，相对矮些的山就是她的三个姐姐。四姑娘害羞，很不容易露面，请大家抓紧时间拍照，以免错过机会。(上车后)四姑娘山位于邛崃山脉中段，川西高原与四川盆地西部盆周山区的交接带上，隶属阿坝藏族羌族自治州小金县，东距成都220公里，景区总面积为450平方公里，由四姑山、巴朗山和双桥沟、长坪沟、海子沟组成。1994年、1996年先后被列为全国重点风景名胜区和国家级自然保护区。景区内雪峰耸峙，冰川横陈，空气十分清新。自然生态保护良好，植被茂密，生物种类繁多，有金丝猴、扭角羚、毛冠鹿、雪豹、盘羊、黑熊等国家一、二类保护动物30多种，还有“雉类和画眉乐园”的美称。是一处景致奇特，生态原始，别具情韵的风景区。外国的游客惊叹她的美丽，称之为“东方的阿尔卑斯”。

四姑娘山是四座高度不同的女神山。主峰四姑娘山海拔6250米。为邛崃山脉的最高峰，也是横断山脉仅次于“蜀山之王”贡嘎山(7556米)的第二高峰，有“蜀山皇后”之称。其余3座依次分别为三姑娘5664米，二姑娘5456米，大姑娘5355米。需要说明的是，大姑娘山只看得见她的身体，所以没有峰尖。1980年秋，四姑娘山对外开放，开展登山运动，1989年7月3日，日本同志社大学登山队在5次试登后征服顶峰。迄今已有美、日、荷兰、尼泊尔、瑞士、意大利等10多个国家和地区的登山队到四姑娘山登山探险。在日隆镇的四姑娘山景区管理局，就挂满了各国登山队员署名的旗帜和留言。

四姑娘山，嘉绒藏语叫做“斯格拉柔达”，意思是保护山神。相传，在很久很久以前，在日隆这个地方洪水泛滥，人们饱受自然灾害的苦难。万山之祖扎依扎嘎为拯救生灵，派遣了三位非常精明能干的山神下凡，他们是斯格拉、阿叶仁娜和都尔麦。在拯救苍生的过程中，阿叶仁娜和斯格拉相爱了。但与此同时都尔麦也爱上了阿叶仁娜。当三位山神完成了拯救生灵的任务之后，阿叶仁娜嫁给了斯格拉，这就使都尔麦陷入了“痛苦和落泊之中”。后来阿叶仁娜为斯格拉生下了四个可爱的女儿，长大成人后更是一个比一个美丽，最小的四姑娘当然是最美最聪明的。她的一举一动重新打动了都尔麦的心。

都尔麦备上礼物向四姑娘求婚，斯格拉拒绝了他。都尔麦再次受到打击之后，便丧失了自己的理性，开始由神转化为魔。都尔麦趁斯格拉和阿叶仁娜熟睡之际，打开了天河，让天河的水奔泻到人间。大地又被洪水淹没。斯格拉和阿叶仁娜化为两座大山，挡住了天河的水。四位姑娘和都尔麦搏斗一番后，选到了外祖母阿妣婆婆那儿。四姑娘为了拯救苍生，同时也拯救都尔麦，留下三个姐姐在阿妣婆婆那儿养伤，自己骑上阿妣婆婆的神雕，找到了万山之主扎依扎嘎。她向扎依扎嘎的儿子贡嘎大哥学习用绣花针编织云朵、风、雨、雷、电等本事。四姑娘不仅美丽，而且非常

能干与好学。不久便赢得了贡嘎的喜爱，并给了他一件定情之物——雪山白玉石。又送她三件宝物：一付弓箭；一面日月宝镜；一件变幻无穷的五色百鸟衣。好去降服都尔麦。

当四姑娘返乡时，扎依扎嘎大神给了四姑娘三颗沙棘。要四姑娘找机会给都尔麦服下，这样就能救都尔麦。并叮嘱地，雪山白玉石千万不要吞进肚里，要不然会化成一座山。然后目送四姑娘骑上神雕离去。

四姑娘回到日隆，先放出神雕，通知姐姐和阿妣婆婆。自己穿百鸟羽衣找到了都尔麦。四姑娘试着说服都尔麦，都尔麦根本不听。他们进行了一场恶战，四姑娘一边变化一边打一边劝说都尔麦。都尔麦凶像毕露；又去扒开天河。四姑娘无奈，只得抛出宝镜将都尔麦照住，并用弓箭射中了他。趁都尔麦嚷叫时，给都尔麦吞下了三颗沙棘。此时大地已一片汪洋，万物生灵又处在水深火热之中。沙棘发挥了作用，都尔麦消除了恶性，感到万般惭悔。为了恕罪，便化为一座大山去挡天河的水。可是根本挡不住。于是四姑娘接连抛出了弓箭、百鸟羽衣、日月宝镜，化为一座座大山去挡天河水。阿妣婆婆此时和三个姐姐也骑着神雕过来。阿妣婆婆看水势很大，首先和神鹰变成山挡住了西边缺口，可是东边的缺口仍然很大。最后，四姑娘和三个姐姐牵着手，吞下雪山白玉石，她们一起化为四座山峰，终于挡住了天河下来的洪水。姑娘们以他们博大的爱，让万物生灵重建了自己的家园，让这里处处尽仙境，案案飘奶香。

现在我们已到达住宿地——四姑娘山的日隆镇。顺便通知大家，这里海拔较高(3160米)，大家要注意休息。明天7点起床，7点半早餐，8点出发。祝大家今晚睡个好觉!

今天的目标是:游览双桥沟景区。这条沟全长34.8公里，面积216.6平方公里。由于有两个木桥，所以称为双桥沟。也是目前唯一能够坐汽车进入的一条沟。我们8:40左右即将到达该沟。双桥沟有37条纵横交错的沟壑溪涧，高山雄峙，山水林木十分秀美迷人，是四姑娘山最有代表性的景区。

我们左边这条河叫沃日河，它发源于巴朗山，流经小金县城，流到甘孜藏族自治州的丹巴县注入大渡河。当地老百姓也称它为赞拉河，意思是山神河。总长度为125公里。从日隆镇到小金县只有51公里。小金县原名懋功，解放后以境内的小金川河而改名小金，小金县面积有5582平方公里，人口只有7.26万人。小金的苹果十分有名，近年开发的沙棘饮料也非常好。大家不妨今天回镇上以后去尝一尝，或带一些回去。

小金县是红军长征经过的地方，文物古迹不少。县城有三关桥，建于民国20xx年(公元1920xx年)，是一座长60米，宽2米的铁索桥，红军长征时曾经过此桥，现已作为文物保护起来。小金县东南海拔4114米的夹金山，是红军长征翻越的第一座大雪山。还有红军一、四方面军达维会师的"会师桥"和党中央召开政治局会议，确定北上建立陕甘宁革命根据地战略方针"两河口"会议遗址。这些史迹便小金县载入中国革命的史册而名播四海。

除此之外，小金县的重点文物保护单位还有天主堂，猛固桥、营盘街清真寺、结斯喇嘛寺等。由于时间关系，我就不一一讲述，以后如果有机会到小金县，大家别忘了去看一看。

现在已经到达双桥沟。我们进入的这段峡谷称为阴阳谷，两岸绝壁对峙。山林耸翠。阿妣河从中流过，河宽仅10米，水流湍急。现在太阳已出来了，这边有太阳光照着，而另一边却照不到，真可谓是一阴一阳。这大自然的美就全靠大家用心去领会，用爱去拥抱，用眼睛和照像机去捕捉每一处美景了。

过了阴阳谷，我们正面有一座山，那就是阿妣婆婆的神鹰变的山了，请大家下车看看，象吗?

现在大家已进沟8公里，可以看到四姑娘的百鸟羽衣化成的五色山了。也就是大家门票上的山，山顶海拔高度4473米。五色山是阿坝州最典型的褶皱山，因地壳运动形成巨大的山体在一条约1公里长，由赤、黄、青、兰、白五色镶成一个大半圆彩弧岩层，色彩排列近30层，非常规则，又象古树横切后现出的半圈年轮。每当太阳正照时，它便会反射出五道淡淡的光晕。尤其是雨过天晴，五色山就会清晰地现出一条彩弧，非常神奇。

请大家注意看我们两边的株形特别漂亮的绿树，它们就是被称为维c之王的沙棘树，双桥沟的沙棘树不仅仅成片成林，生长茂密，而且特别高大，很多人认识的沙棘树是粗不到碗口，高不过五米，这里的沙棘树却有不少粗大到一人合抱不住、高出七八米的"沙棘王"。一走进沙棘林，那碧绿泛光的伞状树冠，虬曲傲岸的黝黑枝干，营造出景区亮丽的风景。如是秋天，树上密密排列的金色果实，如寒冬腊梅怒放，更是让人兴奋不已。请大家继续上路，再往前去还有很多处风景如画的沙棘林等着各位呢!

这片沙棘林的上方就是日月宝镜岩，请大家顺着我指的方向看，对面山色像古铜色、白色和黄色的石头相嵌在山间，好似一面镜子的镜架，而峰顶上那巨大的四方形岩石、平整如镜，中部一条巨大的裂缝将镜面一分为二，这就是四姑娘的日月宝镜变化的山岩，由于峰高海拔4800米，镜面多数时间积雪不化，阳光、月光照射下，就会出现金光万道或者寒光四射的壮观景色。

我们面前这个上千平方米的宽阔草坡叫人参果坪，因生长人参果而得名。人参果，藏语叫觉玛，长在草根，大小不一，味道鲜美甘甜，可以食用，也可入药，能益气补血。人参果坪的风景十分美丽。草坪上绿草如茵，星星点的小花点缀其间;曲折盘绕的河流泛着清亮的波浪;河对面山坡上千姿百态的绿树，掩映着银白滚动的小溪，几支野牧的看不清是小羊还是小猪，悠闲地在溪边移动着……。多么宁静、多么清纯的大自然景色!难道还不值得你举起像机，把它同你一起留下来吗?如果你穿上沟民们专门准备的民族服装，牵着一匹马或者傍着一头牦牛摄影，那味道就更绝了。

那是金枪岩，距沟口约17公里，海拔5472米。山峰如古代兵器的金枪。它在山中独峰高耸，大有"刺破青天锷未残"的气势。传说是四姑娘神弓箭变的，也说是后面猎人峰的打猎武器变的。民间传说总是把四姑娘山山水水都与四姑娘降魔除害的故事联在一起，以表示对造福生灵的神的崇敬。

这里叫撵鱼坝。上百亩的草甸伸向山沟，坝上一条曲折迂回的藏式木栈桥供大家步行观景，青草萋萋，野花遍地，山水相融，草木增辉，四周一片安静，仿佛世外仙境。栈道尽头处就是牛棚子。顾名思义，那本项土墙的藏房就是牧人之家。现在也是旅游者不想和午餐的一个接待点，走了这么远的路，进去坐一坐，品尝主人为我们准备的鲜奶子、酥油茶，吃一吃喷香的牦牛肉和藏民自制的烧馍馍，这是双桥沟特有的风味餐，千万不要错过。

右边这座山，有一条红色的岩石，好像是流淌的鲜血染成的，传说是大姑娘砍头的地方。因为山形象一个硕大的牛心，又叫牛心山，海拔4942米。四姑娘山区这种红色的岩百很多，据说是石上寄生的一种虫类，也有的说是一种藻类，究竟是什么?有待考证。

过了鹰咀岩，前面就是阿妣山了。阿妣婆婆是四姑娘的外婆，海拔5033米。你看她头顶藏式头帕，满面皱纹，背部微驼，像一位庄重慈祥的藏族老人。山腰上部那道灰暗的冰带是第四纪古冰川，比较莹白光亮的就是现代冰川。

朋友们，双桥沟游览就走到这里了，前面的景观就在此眺望吧!明天，我们将游览长坪沟，那里

只有山径和马道，可以骑马进沟。密林古道、嘉绒藏寨，景色更显原始生态美，也是攀登四姑娘山的登山通道。希望大家今晚休息好，为明天的行程作好准备。

四姑娘山导游词100字篇四

各位朋友，我们离开美好的卧龙自然保护区，满怀着对大熊猫的恋恋不舍之情，踏上了前往国家级风景名胜区四姑娘山的旅途的必经之路，也是四姑娘山景区的第一站——巴郎山。巴郎山海拔5040米，矗立在阿坝州的汶川、小金和雅安地区的宝兴县三县交界处，绵亘八九十里。此山巍峨雄伟，高人云天，峭壁峻岩，奇险难行。公元1747年，清朝的乾隆皇帝订金川，镇压当地的土司暴乱时，小金土司派兵扼守巴郎山垭口，曾使清军付出了非常惨重的伤亡代价。民间流传的说法是：“走拢巴郎山，性命交给天；走到万人坟，死了又还魂。”可见其险峻程度。今天，我们乘车走在这条1999年才建成的水泥公路上，平稳安全，已经很难体会原来的山高路险，从而有良好的条件来尽情欣赏巴郎山的壮丽风光。因此可以说，现在到四姑娘山旅游的朋友们都是幸运的客人。

这座大山为什么叫巴郎山呢？《懋功厅方土志》说：“巴郎山，一名斑斓山。古称冉龙山”，没有解释。但从山的怪柳树和居住小金的嘉绒藏族称此山叫“巴郎柱”（意思是桂柳山或红柳山），可以明白巴郎二字的来源。

巴郎山景色十分幽美，云海、杜鹃、典型的植物垂直带谱景观，会使你在翻山途中目不暇接，惊叹不已。

由于我们要从海拔20xx米左右，走到4000几百米的山口，所以能看到巴郎山植物垂直带谱的清晰分布：从海拔2500—3000米的针阔叶混交林带，进入3000米以上的针叶林带，然后是4000米上下的高山灌丛草甸，最后是4500米以上的高山寒漠带和峰顶的光山流石。大家可以观景，通过山景植被变化，衡量自己所在的海拔高度。如果此刻是金秋时节，巴郎山不同植物带的色彩变化将会把全山装饰得出奇的五彩斑斓，那才更令人目眩神驰，不忍离去。

现在我们已进入雾区，其实是走进了巴郎山的云层。茫茫云雾，山林飘渺，使人如置身云霄。如果遇上雨过天晴，站在巴郎山垭口，就可以看到巴郎山的浩荡云海。巴郎山的云海有三奇。第一奇是无风云涌动。深谷大壑之中，茫茫白云蒸腾翻滚，波澜壮阔；第二奇是有风云过山。有时看不到白云，眼前大雾弥漫，将你包裹着、簇拥着，轻柔的、如雾的云拂过你的脸，一股清凉的寒意中，似乎听得见云雾流走的声音，风声呼啸，飞云迅疾，再大的山也阻挡不住，向你诠释出一条以柔克刚的道理。第三奇是云海幻境。有时会在山间现出一群楼房，一片湖泊，一群怪兽，千姿百态，蔚为壮观。

垭口处立有牌坊。牌坊上写着：“琼玉硕果案案飘奶香，奇峰翠谷山山尽仙境。”这里海拔高度4850米。也就到了小金县的境内了。左边这座用石头堆砌而成的小庙供着一位既和蔼可亲又美丽善良的白百神“木姐珠”，保佑着此山。在小庙的旁边这个百堆叫玛切堆。这个白石堆是羌民族神圣之物。过了垭口，视线比较开阔了。大约再有两个小时的车程就能到达小金县的日隆镇。现在大家可以看到，下山的公路象一条蜿蜒曲折的带子，一直绕到对面的尖子山下。传说尖子山是四姑娘的绣花针变的，不像？它变成一座山当然粗大得多了。

汽车在这里停一下。这里是巴郎山的猫鼻弯，是遥看四姑娘山全貌的最佳位置之一。当然也是以四姑娘山为背景的摄影最佳位置。请顺我指的方向看去，那就是四姑娘山。你看她白玉般的容颜，银光闪烁，亭亭玉立如一位少女，她的脸庞虽然被风雪侵蚀长久，看上去略显憔悴，但俊秀恬静的仪表，秀美端庄的体态，风采依旧。时而有一缕白云象洁白的哈达绕在腰间，云动似山移，

四姑娘像一个翩翩起舞的藏家少女，柔美中不乏阳刚之气。与四姑娘相邻，相对矮些的山就是她的三个姐姐。四姑娘害羞，很不容易露面，请大家抓紧时间拍照，以免错过机会。(上车后)四姑娘山位于邛崃山脉中段，川西高原与四川盆地西部盆周山区的交接带上，隶属阿坝藏族羌族自治州小金县，东距成都220公里，景区总面积为450平方公里，由四姑山、巴朗山和双桥沟、长坪沟、海子沟组成。1994年、1996年先后被列为全国重点风景名胜区和国家级自然保护区。景区内雪峰耸峙，冰川横陈，空气十分清新。自然生态保护良好，植被茂密，生物种类繁多，有金丝猴、扭角羚、毛冠鹿、雪豹、盘羊、黑熊等国家一、二类保护动物30多种，还有“雉类和画眉乐园”的美称。是一处景致奇特，生态原始，别具情韵的风景区。外国的游客惊叹她的美丽，称之为“东方的阿尔卑斯”。

四姑娘山是四座高度不同的女神山。主峰四姑娘山海拔6250米。为邛崃山脉的最高峰，也是横断山脉仅次于“蜀山之王”贡嘎山(7556米)的第二高峰，有“蜀山皇后”之称。其余3座依次分别为三姑娘5664米，二姑娘5456米，大姑娘5355米。需要说明的是，大姑娘山只看得见她的身体，所以没有峰尖。1980年秋，四姑娘山对外开放，开展登山运动，1989年7月3日，日本同志社大学登山队在5次试登后征服顶峰。迄今已有美、日、荷兰、尼泊尔、瑞士、意大利等10多个国家和地区的登山队到四姑娘山登山探险。在日隆镇的四姑娘山景区管理局，就挂满了各国登山队员署名的旗帜和留言。

四姑娘山，嘉绒藏语叫做“斯格拉柔达”，意思是保护山神。相传，在很久很久以前，在日隆这个地方洪水泛滥，人们饱受自然灾害的苦难。万山之祖扎依扎嘎为拯救生灵，派遣了三位非常精明能干的山神下凡，他们是斯格拉、阿叶仁娜和都尔麦。在拯救苍生的过程中，阿叶仁娜和斯格拉相爱了。但与此同时都尔麦也爱上了阿叶仁娜。当三位山神完成了拯救生灵的任务之后，阿叶仁娜嫁给了斯格拉，这就便都尔麦陷入了“痛苦和落泊之中”。后来阿叶仁娜为斯格拉生下了四个可爱的女儿，长大成人后更是一个比一个美丽，最小的四姑娘当然是最美最聪明的。她的一举一动重新打动了都尔麦的心。

都尔麦备上礼物向四姑娘求婚，斯格拉拒绝了他。都尔麦再次受到打击之后，便丧失了自己的理性，开始由神转化为魔。都尔麦趁斯格拉和阿叶仁娜熟睡之际，打开了天河，让天河的水奔泻到人间。大地又被洪水淹没。斯格拉和阿叶仁娜化为两座大山，挡住了天河的水。四位姑娘和都尔麦搏斗一番后，选到了外祖母阿妣婆婆那儿。四姑娘为了拯救苍生，同时也拯救都尔麦，留下三个姐姐在阿妣婆婆那儿养伤，自己骑上阿妣婆婆的神雕，找到了万山之主扎依扎嘎。她向扎依扎嘎的儿子贡嘎大哥学习用绣花针编织云朵、风、雨、雷、电等本事。四姑娘不仅美丽，而且非常能干与好学。不久便赢得了贡嘎的喜爱，并给了他一件定情之物——雪山白玉石。又送她三件宝物：一付弓箭；一面日月宝镜；一件变幻无穷的五色百鸟衣。好去降服都尔麦。

当四姑娘返乡时，扎依扎嘎大神给了四姑娘三颗沙棘。要四姑娘找机会给都尔麦服下，这样就能救都尔麦。并叮嘱地，雪山白玉石千万不要吞进肚里，要不然会化成一座山。然后目送四姑娘骑上神雕离去。

四姑娘回到日隆，先放出神雕，通知姐姐和阿妣婆婆。自己穿百鸟羽衣找到了都尔麦。四姑娘试着说服都尔麦，都尔麦根本不听。他们进行了一场恶战，四姑娘一边变化一边打一边劝说都尔麦。都尔麦凶像毕露；又去扒开天河。四姑娘无奈，只得抛出宝镜将都尔麦照住，并用弓箭射中了他。趁都尔麦嚷叫时，给都尔麦吞下了三颗沙棘。此时大地已一片汪洋，万物生灵又处在水深火热之中。沙棘发挥了作用，都尔麦消除了恶性，感到万般惭悔。为了恕罪，便化为一座大山去挡天河的水。可是根本挡不住。于是四姑娘接连抛出了弓箭、百鸟羽衣、日月宝镜，化为一座座大山去挡天河水。阿妣婆婆此时和三个姐姐也骑着神雕过来。阿妣婆婆看水势很大，首先和神鹰变

成山挡住了西边缺口，可是东边的缺口仍然很大。最后，四姑娘和三个姐姐牵着手，吞下雪山白玉石，她们一起化为四座山峰，终于挡住了天河下来的洪水。姑娘们以他们博大的爱，让万物生灵重建了自己的家园，让这里处处尽仙境，案案飘奶香。

现在我们已经到达住宿地——四姑娘山的日隆镇。顺便通知大家，这里海拔较高(3160米)，大家要注意休息。明天7点起床，7点半早餐，8点出发。祝大家今晚睡个好觉!

今天的目标是:游览双桥沟景区。这条沟全长34.8公里，面积216.6平方公里。由于有两个木桥，所以称为双桥沟。也是目前唯一能够坐汽车进入的一条沟。我们8:40左右即将到达该沟。双桥沟有37条纵横交错的沟壑溪涧，高山雄峙，山水林木十分秀美迷人，是四姑娘山最有代表性的景区。

我们左边这条河叫沃日河，它发源于巴朗山，流经小金县城，流到甘孜藏族自治州的丹巴县注入大渡河。当地老百姓也称它为赞拉河，意思是山神河。总长度为125公里。从日隆镇到小金县只有51公里。小金县原名懋功，解放后以境内的小金川河而改名小金，小金县面积有5582平方公里，人口只有7.26万人。小金的苹果十分有名，近年开发的沙棘饮料也非常好。大家不妨今天回镇上以后去尝一尝，或带一些回去。

小金县是红军长征经过的地方，文物古迹不少。县城有三关桥，建于民国20xx年(公元1920xx年)，是一座长60米，宽2米的铁索桥，红军长征时曾经过此桥，现已作为文物保护起来。小金县东南海拔4114米的夹金山，是红军长征翻越的第一座大雪山。还有红军一、四方面军达维会师的"会师桥"和党中央召开政治局会议，确定北上建立陕甘宁革命根据地战略方针"两河口"会议遗址。这些史迹便小金县载入中国革命的史册而名播四海。

除此之外，小金县的重点文物保护单位还有天主堂，猛固桥、营盘街清真寺、结斯喇嘛寺等。由于时间关系，我就不一一讲述，以后如果有机会到小金县，大家别忘了去看一看。

现在已经到达双桥沟。我们进入的这段峡谷称为阴阳谷，两岸绝壁对峙。山林耸翠。阿妣河从中流过，河宽仅10米，水流湍急。现在太阳已出来了，这边有太阳光照着，而另一边却照不到，真可谓是一阴一阳。这大自然的美就全靠大家用心去领会，用爱去拥抱，用眼睛和照像机去捕捉每一处美景了。

过了阴阳谷，我们正面有一座山，那就是阿妣婆婆的神鹰变的山了，请大家下车看看，象吗?

现在大家已进沟8公里，可以看到四姑娘的百鸟羽衣化成的五色山了。也就是大家门票上的山，山顶海拔高度4473米。五色山是阿坝州最典型的褶皱山，因地壳运动形成巨大的山体在一条约1公里长，由赤、黄、青、兰、白五色镶成一个大半圆彩弧岩层，色彩排列近30层，非常规则，又象古树横切后现出的半圈年轮。每当太阳正照时，它便会反射出五道淡淡的光晕。尤其是雨过天晴，五色山就会清晰地现出一条彩弧，非常神奇。

请大家注意看我们两边的株形特别漂亮的绿树，它们就是被称为维c之王的沙棘树，双桥沟的沙棘树不仅仅成片成林，生长茂密，而且特别高大，很多人认识的沙棘树是粗不到碗口，高不过五米，这里的沙棘树却有不少粗大到一人合抱不住、高出七八米的"沙棘王"。一走进沙棘林，那碧绿泛光的伞状树冠，虬曲傲岸的黝黑枝干，营造出景区亮丽的风景。如是秋天，树上密密排列的金色果实，如寒冬腊梅怒放，更是让人兴奋不已。请大家继续上路，再往前去还有很多处风景如画的沙棘林等着各位呢!

这片沙棘林的上方就是日月宝镜岩，请大家顺着我指的方向看，对面山色像古铜色、白色和黄色的石头相嵌在山间，好似一面镜子的镜架，而峰顶上那巨大的四方形岩石、平整如镜，中部一条巨大的裂缝将镜面一分为二，这就是四姑娘的日月宝镜变化的山岩，由于峰高海拔4800米，镜面多数时间积雪不化，阳光、月光照射下，就会出现金光万道或者寒光四射的壮观景色。

我们面前这个上千平方米的宽阔草坡叫人参果坪，因生长人参果而得名。人参果，藏语叫觉玛，长在草根，大小不一，味道鲜美甘甜，可以食用，也可入药，能益气补血。人参果坪的风景十分美丽。草坪上绿草如茵，星星点的小花点缀其间；曲折盘绕的河流泛着清亮的波浪；河对面山坡上千姿百态的绿树，掩映着银白滚动的小溪，几支野牧的看不清是小羊还是小猪，悠闲地在溪边移动着……。多么宁静、多么清纯的大自然景色！难道还不值得你举起像机，把它同你一起留下来吗？如果你穿上沟民们专门准备的民族服装，牵着一匹马或者傍着一头牦牛摄影，那味道就更绝了。

那是金枪岩，距沟口约17公里，海拔5472米。山峰如古代兵器的金枪。它在山中独峰高耸，大有“刺破青天锷未残”的气势。传说是四姑娘神弓箭变的，也说是后面猎人峰的打猎武器变的。民间传说总是把四姑娘山山水水都与四姑娘降魔除害的故事联在一起，以表示对造福生灵的神的崇敬。

这里叫撵鱼坝。上百亩的草甸伸向山沟，坝上一条曲折迂回的藏式木栈桥供大家步行观景，青草萋萋，野花遍地，山水相融，草木增辉，四周一片安静，仿佛世外仙境。栈道尽头处就是牛棚子。顾名思义，那本项土墙的藏房就是牧人之家。现在也是旅游者不想和午餐的一个接待点，走了这么远的路，进去坐一坐，品尝主人为我们准备的鲜奶子、酥油茶，吃一吃喷香的牦牛肉和藏民自制的烧馍馍，这是双桥沟特有的风味餐，千万不要错过。

右边这座山，有一条红色的岩石，好像是流淌的鲜血染成的，传说是大姑娘砍头的地方。因为山形象一个硕大的牛心，又叫牛心山，海拔4942米。四姑娘山区这种红色的岩百很多，据说是石上寄生的一种虫类，也有的说是一种藻类，究竟是什么？有待考证。

过了鹰咀岩，前面就是阿妣山了。阿妣婆婆是四姑娘的外婆，海拔5033米。你看她头顶藏式头帕，满面皱纹，背部微驼，像一位庄重慈祥的藏族老人。山腰上部那道灰暗的冰带是第四纪古冰川，比较莹白光亮的就是现代冰川。

朋友们，双桥沟游览就走到这里了，前面的景观就在此眺望吧！明天，我们将游览长坪沟，那里只有山径和馬道，可以骑马进沟。密林古道、嘉绒藏寨，景色更显原始生态美，也是攀登四姑娘山的登山通道。希望大家今晚休息好，为明天的行程作好准备。

四姑娘山导游词100字篇五

女士们、先生们：

沿着岷江，我们且行且看。让我们先将都江堰鬼斧神工、动人心魄的伟大，封存在记忆中，一起来揭开天府之国目前还鲜为人知的又一层面纱，可好？

多少次我们带着旅行团沿着这条深沟直奔主题，从奔腾咆哮的岷江中游开始我们的逆流而上，岷江就这样在我们的眼前，时而温存，时而暴躁，直到我们冲上贡杠岭，捏住它的源头。在海拔4000多米的高山上，我们着实难以将那源泉与眼前的江涛混为一谈，就着眼前这股雄浑的江水，你

能设想出那源头纤细、柔弱的曲线吗?

多少次我们带着旅行团就从这条公路上飞奔而过，我们追随着美，遵循着广告的宣传，飞奔九寨沟、黄龙，去品赏那令人晕眩的景致。在绿影、青山、碧水、蓝天的仙境里面，我们常常以"朝闻道，夕死可矣"的满足感，发出极限的赞叹。直到我在一次偶然的带团去四姑娘山以后，才渐渐品出了山水之美的多元性。美的层次感是如此的鲜明和不可比拟。拿九寨沟和四姑娘山相比是不明智的。就像不能将维纳斯与沉鱼、落雁、羞花、闭月相比一样。美是美人们的共性，而韵味则蕴含着太大的学问了。

你看，我这张嘴，这真叫环顾左右而言他。好了，话分两头，我们现在走进了我国最大的大熊猫保护区卧龙沟。群山涌翠，一路清新，优美的风光想是已让各位感到了大自然魅力的吸引，急于观赏这梦寐以求的大熊猫家园。很抱歉，在我们的行程计划中，卧龙保护区的参观游览是安排在返程的时候，今天只停车进餐，餐后继续向四姑娘山景区进发。这里还是让我来给大家讲讲四姑娘山，至于卧龙的情况也就只好容当后表了。

大自然的鬼斧神工造就了四姑娘山奇特的山形地势。在中国"三级台地"的地理构造上，号称世界屋脊的青藏高原雄峙西方。当它急剧下行迈向第二台地的时候，在其东南边缘剧烈沉降，形成了罕见的深切峡谷地带。美丽的四姑娘山就位于这种大起大落的峡谷之中。她的峰谷落差多数在3000米以上，从终年积雪的冰川奇峰，到森林草甸湖泊溪流，奇特的地质构造，使这里成了山峰的博览会，沟壑的陈列馆。

今天我们不再放弃多数游客与之擦肩而过的机会，我也有机会陪同大家去品味这一方奇异的风光。

女士们、先生们，在我们国家不胜枚举的风光胜地，往往都蒙着一层神秘的色彩。当大自然的美使人心醉神迷的时候，人们常会展开想像的翅膀去创造一个神奇的故事，用拟人的手法赋予山林河流美的寄托、道德的升华和正义的伸张。四姑娘山当然也不能例外。

相传很久以前，西方一位山神有四个美丽的姑娘，人们俗称"四姑娘"。邻近有个恶魔想霸占四位姑娘为妻妾。山神与恶魔展开了生死搏斗，不幸被恶魔杀死。含恨的姑娘们不甘屈辱，连夜逃走。那天夜里风雪交加，可怜的姑娘们被冻死在逃亡途中小金县日隆关外的长坪沟里。当地的乡亲们感动于姑娘们的坚贞，深情地掩埋了四位姑娘。为了报答乡亲们的情义，姑娘们的坟茔化成了四座山峰。她们的英灵时常显化，保佑着一方平安。四姑娘山从此成了当地的神山。姑娘坚贞不屈的性格和血肉铸造的风光，既含有女性的阴柔之美，又具有男儿的阳刚之气。她们剪下长发育成了山林，扯下衣裙化成了鲜花，摘下了项链变成了贝母，用动情的歌声唤来了百鸟啼鸣。

各位朋友，我手上有一张景区示意图。大家看，这的确是一片原始而神奇的风光胜地。四姑娘山是由从此向南逶迤并列的四座山峰组成。大姐、二姐、三姐、四姐四姑娘，以主峰四姑娘为最高。她海拔6250米，是横断山脉东部边缘邛崃山系的最高峰，也因与被称为"蜀山之王"7556米的贡嘎山遥遥相对，而被人们称作"蜀山之后"。

作为王后，四姑娘有极其妩媚动人的风韵，尤其是朝晖夕彩的时候，山峦中飘出的一层淡淡的云雾，悠然地缠绕在四姑娘修长的脖子上，宛若一段彩虹般的纱绳，映衬得姑娘万般迷人。凝目久视，还真能看出一些王后般的高贵和白雪美人般的矜持。

四姑娘山整个山体延绵150公里，巍峨比肩的四大山峰风韵各存，大姑娘5355米，二姑娘5454米

，三姑娘5664米，她们被誉为"东方的阿尔卑斯山"。其实这不过是做文章用的遁词。因为在这片令人晕眩的美色之中，人们太怕词不达意，干脆找个洋文，给你一个不着边际的美感，让你去想……

大家再看，四姑娘山风景由"一山三沟"组成，它们是四姑娘山、双桥沟、海子沟和长坪沟，总面积有450平方公里。1994年被国务院正式列为国家级风景名胜区。据资料表明，四姑娘山是距大城市最近的雪山型风景名胜区，它距成都只有230公里，也就是说从成都出发只用4个小时的车程即能登临人间仙境。

山的风骨赋予了四姑娘亘古延绵的永恒。水的灵动、云的飘逸、雾的弥漫又让四姑娘山充满了动感、充满了生命的韵律。

四姑娘山的风光笼罩着仙气，居住在这里的人家，仿佛世外桃源。景区内生活着藏、汉、回、羌个民族，约2500人，藏族是这里的主要民族。

当我们进入景区后可以看出来，农舍村寨的建筑具有鲜明的山地生活特征，学术上将这一特征称为嘉绒藏族文化。景区内的嘉绒藏族住着石块砌成的碉楼，室内安置着锅庄，信仰藏传佛教。浓郁的宗教气氛和锅庄文化随时都让旅客感觉到别样的风情、别样的韵味。

四姑娘山导游词100字篇六

各位朋友，我们离开美好的卧龙自然保护区，满怀着对大熊猫的恋恋不舍之情，踏上了前往国家级风景名胜区四姑娘山的旅途的必经之路，也是四姑娘山景区的第一站——巴郎山。巴郎山海拔5040米，矗立在阿坝州的汶川、小金和雅安地区的宝兴县三县交界处，绵亘八九十里。此山巍峨雄伟，高人云天，峭壁峻岩，奇险难行。公元1747年，清朝的乾隆皇帝订金川，镇压当地的土司暴乱时，小金土司派兵扼守巴郎山垭口，曾使清军付出了非常惨重的伤亡代价。民间流传的说法是："走拢巴郎山，性命交给天;走到万人坟，死了又还魂。"可见其险峻程度。今天，我们乘车走在这条1999年才建成的水泥公路上，平稳安全，已经很难体会原来的山高路险，从而有良好的条件来尽情欣赏巴郎山的壮丽风光。因此可以说，现在到四姑娘山旅游的朋友们都是幸运的客人。

这座大山为什么叫巴郎山呢?《懋功厅方土志》说:《巴郎山，一名斑斓山。古称冉龙山》，没有解释。但我们从山的桧柳树和居住小金的嘉绒藏族称此山叫"巴郎柱"(意思是桂柳山或红柳山)，可以明白巴郎二字的来源。

巴郎山景色十分幽美，云海、杜鹃、典型的植物垂直带谱景观，会使你在翻山途中目不暇接，惊叹不已。

由于我们要从海拔20xx米左右，走到4000几百米的山口，所以能看到巴郎山植物垂直带谱的清晰分布:从海拔2500—3000米的针阔叶混交林带，进入3000米以上的针叶林带，然后是4000米上下的高山灌丛草甸，最后是4500米以上的高山寒漠带和峰顶的光山流石。大家可以观景，通过山景植被变化，衡量自己所在的海拔高度。如果此刻是金秋时节，巴郎山不同植物带的色彩变化将会把全山装饰得出奇的五彩斑斓，那才更令人目眩神驰，不忍离去。

现在我们已进入雾区，其实是走进了巴郎山的云层。茫茫云雾，山林飘渺，使人如置身云霄。如果遇上雨过天晴，站在巴郎山垭口，就可以看到巴郎山的浩荡云海。巴郎山的云海有三奇。第一奇是无风云涌动。深谷大壑之中，茫茫白云蒸腾翻滚，波澜壮阔;第二奇是有风云过山。有时看

不到白云，眼前大雾弥漫，将你包裹着、簇拥着，轻柔的、如雾的云拂过你的脸，一股清凉的寒意中，似乎听得见云雾流走的声音，风声呼啸，飞云迅疾，再大的山也阻挡不住，向你诠释出一条以柔克刚的道理。第三奇是云海幻境。有时会在山间现出一群楼房，一片湖泊，一群怪兽，千姿百态，蔚为壮观。

垭口处立有牌坊。牌坊上写着：“琼玉硕果案案飘奶香，奇峰翠谷山山尽仙境。”这里海拔高度4850米。也就到了小金县的境内了。左边这座用石头堆砌而成的小庙供着一位既和蔼可亲又美丽善良的白百神“木姐珠”，保佑着此山。在小庙的旁边这个百堆叫玛切堆。这个白石堆是羌民族神圣之物。过了垭口，视线比较开阔了。大约再有两个小时的车程就能到达小金县的日隆镇。现在大家可以看到，下山的公路象一条蜿蜒曲折的带子，一直绕到对面的尖子山下。传说尖子山是四姑娘的绣花针变的，不像它变成一座山当然粗大得多了。

汽车在这里停一下。这里是巴朗山的猫鼻弯，是遥看四姑娘山全貌的最佳位置之一。当然也是以四姑娘山为背景的摄影最佳位置。请顺我指的方向看去，那就是四姑娘山。你看她白玉般的容颜，银光闪烁，亭亭玉立如一位少女，她的脸庞虽然被风雪侵蚀长久，看上去略显憔悴，但俊秀恬静的仪表，秀美端庄的体态，风采依旧。时而有一缕白云象洁白的哈达绕在腰间，云动似山移，四姑娘像一个翩翩起舞的藏家少女，柔美中不乏阳刚之气。与四姑娘相邻，相对矮些的山就是她的三个姐姐。四姑娘害羞，很不容易露面，请大家抓紧时间拍照，以免错过机会。（上车后）四姑娘山位于邛崃山脉中段，川西高原与四川盆地西部盆周山区的交接带上，隶属阿坝藏族羌族自治州小金县，东距成都220公里，景区总面积为450平方公里，由四姑山、巴朗山和双桥沟、长坪沟、海子沟组成。1994年、1996年先后被列为全国重点风景名胜区和国家级自然保护区。景区内雪峰耸峙，冰川横陈，空气十分清新。自然生态保护良好，植被茂密，生物种类繁多，有金丝猴、扭角羚、毛冠鹿、雪豹、盘羊、黑熊等国家一、二类保护动物30多种，还有“雉类和画眉乐园”的美称。是一处景致奇特，生态原始，别具情韵的风景区。外国的游客惊叹她的美丽，称之为“东方的阿尔卑斯”。

四姑娘山是四座高度不同的女神山。主峰四姑娘山海拔6250米。为邛崃山脉的最高峰，也是横断山脉仅次于“蜀山之王”贡嘎山(7556米)的第二高峰，有“蜀山皇后”之称。其余3座依次分别为三姑娘5664米，二姑娘5456米，大姑娘5355米。需要说明的是，大姑娘山只看得见她的身体，所以没有峰尖。1980年秋，四姑娘山对外开放，开展登山运动，1989年7月3日，日本同志社大学登山队在5次试登后征服顶峰。迄今已有美、日、荷兰、尼泊尔、瑞士、意大利等10多个国家和地区的登山队到四姑娘山登山探险。在日隆镇的四姑娘山景区管理局，就挂满了各国登山队员署名的旗帜和留言。

四姑娘山，嘉绒藏语叫做“斯格拉柔达”，意思是保护山神。相传，在很久很久以前，在日隆这个地方洪水泛滥，人们饱受自然灾害的苦难。万山之祖扎依扎嘎为拯救生灵，派遣了三位非常精明能干的山神下凡，他们是斯格拉、阿叶仁娜和都尔麦。在拯救苍生的过程中，阿叶仁娜和斯格拉相爱了。但与此同时都尔麦也爱上了阿叶仁娜。当三位山神完成了拯救生灵的任务之后，阿叶仁娜嫁给了斯格拉，这就便都尔麦陷入了“痛苦和落泊之中”。后来阿叶仁娜为斯格拉生下了四个可爱的女儿，长大成人后更是一个比一个美丽，最小的四姑娘当然是最美最聪明的。她的一举一动重新打动了都尔麦的心。

都尔麦备上礼物向四姑娘求婚，斯格拉拒绝了他。都尔麦再次受到打击之后，便丧失了自己的理性，开始由神转化为魔。都尔麦趁斯格拉和阿叶仁娜熟睡之际，打开了天河，让天河的水奔泻到人间。大地又被洪水淹没。斯格拉和阿叶仁娜化为两座大山，挡住了天河的水。四位姑娘和都尔麦搏斗一番后，选到了外祖母阿妣婆婆那儿。四姑娘为了拯救苍生，同时也拯救都尔麦，留下三

个姐姐在阿妣婆婆那儿养伤，自己骑上阿妣婆婆的神雕，找到了万山之主扎依扎嘎。她向扎依扎嘎的儿子贡嘎大哥学习用绣花针编织云朵、风、雨、雷、电等本事。四姑娘不仅美丽，而且非常能干与好学。不久便赢得了贡嘎的喜爱，并给了他一件定情之物——雪山白玉石。又送她三件宝物：一付弓箭；一面日月宝镜；一件变幻无穷的五色百鸟衣。好去降服都尔麦。

当四姑娘返乡时，扎依扎嘎大神给了四姑娘三颗沙棘。要四姑娘找机会给都尔麦服下，这样就能救都尔麦。并叮嘱地，雪山白玉石千万不要吞进肚里，要不然会化成一座山。然后目送四姑娘骑上神雕离去。

四姑娘回到日隆，先放出神雕，通知姐姐和阿妣婆婆。自己穿百鸟羽衣找到了都尔麦。四姑娘试着说服都尔麦，都尔麦根本不听。他们进行了一场恶战，四姑娘一边变化一边打一边劝说都尔麦。都尔麦凶像毕露，又去扒开天河。四姑娘无奈，只得抛出宝镜将都尔麦照住，并用弓箭射中了他。趁都尔麦嚷叫时，给都尔麦吞下了三颗沙棘。此时大地已一片汪洋，万物生灵又处在水深火热之中。沙棘发挥了作用，都尔麦消除了恶性，感到万般惭愧。为了恕罪，便化为一座大山去挡天河的水。可是根本挡不住。于是四姑娘接连抛出了弓箭、百鸟羽衣、日月宝镜，化为一座座大山去挡天河水。阿妣婆婆此时和三个姐姐也骑着神雕过来。阿妣婆婆看水势很大，首先和神鹰变成山挡住了西边缺口，可是东边的缺口仍然很大。最后，四姑娘和三个姐姐牵着手，吞下雪山白玉石，她们一起化为四座山峰，终于挡住了天河下来的洪水。姑娘们以他们博大的爱，让万物生灵重建了自己的家园，让这里处处尽仙境，案案飘奶香。

现在我们已经到达住宿地——四姑娘山的日隆镇。顺便通知大家，这里海拔较高(3160米)，大家要注意休息。明天7点起床，7点半早餐，8点出发。祝大家今晚睡个好觉!

今天的目标是：游览双桥沟景区。这条沟全长34.8公里，面积216.6平方公里。由于有两个木桥，所以称为双桥沟。也是目前唯一能够坐汽车进入的一条沟。我们8:40左右即将到达该沟。双桥沟有37条纵横交错的沟壑溪涧，高山雄峙，山水林木十分秀美迷人，是四姑娘山最有代表性的景区。

我们左边这条河叫沃日河，它发源于巴朗山，流经小金县城，流到甘孜藏族自治州的丹巴县注入大渡河。当地老百姓也称它为赞拉河，意思是山神河。总长度为125公里。从日隆镇到小金县只有51公里。小金县原名懋功，解放后以境内的小金川河而改名小金，小金县面积有5582平方公里，人口只有7.26万人。小金的苹果十分有名，近年开发的沙棘饮料也非常好。大家不妨今天回镇上以后去尝一尝，或带一些回去。

小金县是红军长征经过的地方，文物古迹不少。县城有三关桥，建于民国20xx年(公元1920xx年)，是一座长60米，宽2米的铁索桥，红军长征时曾经过此桥，现已作为文物保护单位。小金县东南海拔4114米的夹金山，是红军长征翻越的第一座大雪山。还有红军一、四方面军达维会师的“会师桥”和党中央召开政治局会议，确定北上建立陕甘宁革命根据地战略方针“两河口”会议遗址。这些史迹便小金县载入中国革命的史册而名播四海。

除此之外，小金县的重点文物保护单位还有天主堂，猛固桥、营盘街清真寺、结斯喇嘛寺等。由于时间关系，我就不一一讲述，以后如果有机会到小金县，大家别忘了去看一看。

现在已经到达双桥沟。我们进入的这段峡谷称为阴阳谷，两岸绝壁对峙。山林耸翠。阿妣河从中流过，河宽仅10米，水流湍急。现在太阳已出来了，这边有太阳光照着，而另一边却照不到，真可谓是一阴一阳。这大自然的美就全靠大家用心去领会，用爱去拥抱，用眼睛和照像机去捕捉每一处美景了。

过了阴阳谷，我们正面有一座山，那就是阿妣婆婆的神鹰变的山了，请大家下车看看，象吗？

现在大家已进沟8公里，可以看到四姑娘的百鸟羽衣化成的五色山了。也就是大家门票上的山，山顶海拔高度4473米。五色山是阿坝州最典型的褶皱山，因地壳运动形成巨大的山体在一条约1公里长，由赤、黄、青、兰、白五色镶成一个大半圆彩弧岩层，色彩排列近30层，非常规则，又象古树横切后现出的半圈年轮。每当太阳正照时，它便会反射出五道淡淡的光晕。尤其是雨过天晴，五色山就会清晰地现出一条彩弧，非常神奇。

请大家注意看我们两边的株形特别漂亮的绿树，它们就是被称为维c之王的沙棘树，双桥沟的沙棘树不仅仅成片成林，生长茂密，而且特别高大，很多人认识的沙棘树是粗不到碗口，高不过五米，这里的沙棘树却有不少粗大到一人合抱不住、高出七八米的“沙棘王”。一走进沙棘林，那碧绿泛光的伞状树冠，虬曲傲岸的黝黑枝干，营造出景区亮丽的风景。如是秋天，树上密密排列的金色果实，如寒冬腊梅怒放，更是让人兴奋不已。请大家继续上路，再往前去还有很多处风景如画的沙棘林等着各位呢！

这片沙棘林的上方就是日月宝镜岩，请大家顺着我指的方向看，对面山色像古铜色、白色和黄色的石头相嵌在山间，好似一面镜子的镜架，而峰顶上那巨大的四方形岩石、平整如镜，中部一条巨大的裂缝将镜面一分为二，这就是四姑娘的日月宝镜变化的山岩，由于峰高海拔4800米，镜面多数时间积雪不化，阳光、月光照射下，就会出现金光万道或者寒光四射的壮观景色。

我们面前这个上千平方米的宽阔草坡叫人参果坪，因生长人参果而得名。人参果，藏语叫觉玛，长在草根，大小不一，味道鲜美甘甜，可以食用，也可入药，能益气补血。人参果坪的风景十分美丽。草坪上绿草如茵，星星点的小花点缀其间；曲折盘绕的河流泛着清亮的波浪；河对面山坡上千姿百态的绿树，掩映着银白滚动的小溪，几支野牧的看不清是小羊还是小猪，悠闲地在溪边移动着……。多么宁静、多么清纯的大自然景色！难道还不值得你举起像机，把它同你一起留下来吗？如果你穿上沟民们专门准备的民族服装，牵着一匹马或者傍着一头牦牛摄影，那味道就更绝了。

那是金枪岩，距沟口约17公里，海拔5472米。山峰如古代兵器的金枪。它在山中独峰高耸，大有“刺破青天锷未残”的气势。传说是四姑娘神弓箭变的，也说是后面猎人峰的打猎武器变的。民间传说总是把四姑娘山山水水都与四姑娘降魔除害的故事联在一起，以表示对造福生灵的神的崇敬。

这里叫撵鱼坝。上百亩的草甸伸向山沟，坝上一条曲折迂回的藏式木栈桥供大家步行观景，青草萋萋，野花遍地，山水相融，草木增辉，四周一片安静，仿佛世外仙境。栈道尽头处就是牛棚子。顾名思义，那本项土墙的藏房就是牧人之家。现在也是旅游者不想和午餐的一个接待点，走了这么远的路，进去坐一坐，品尝主人为我们准备的鲜奶子、酥油茶，吃一吃喷香的牦牛肉和藏民自制的烧馍馍，这是双桥沟特有的风味餐，千万不要错过。

右边这座山，有一条红色的岩石，好像是流淌的鲜血染成的，传说是大姑娘砍头的地方。因为山形象一个硕大的牛心，又叫牛心山，海拔4942米。四姑娘山区这种红色的岩百很多，据说是石上寄生的一种虫类，也有的说是一种藻类，究竟是什么？有待考证。

过了鹰咀岩，前面就是阿妣山了。阿妣婆婆是四姑娘的外婆，海拔5033米。你看她头顶藏式头帕，满面皱纹，背部微驼，像一位庄重慈祥的藏族老人。山腰上部那道灰暗的冰带是第四纪古冰川，比较莹白光亮的就是现代冰川。

朋友们，双桥沟游览就走到这里了，前面的景观就在此眺望吧!明天，我们将游览长坪沟，那里只有山径和马道，可以骑马进沟。密林古道、嘉绒藏寨，景色更显原始生态美，也是攀登四姑娘山的登山通道。希望大家今晚休息好，为明天的行程作好准备。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发