

# 省登协会长刘建： 山不在高 人人心中都有一座地标



刘建



2019年，“为爱攀登”挑战贡嘎山海螺沟二层峰。本报资料图



2月25日，由封面新闻、华西都市报、四川省登山户外运动协会联合主办的2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛重磅官宣。3月，活动将正式启动。

13年来，“为爱攀登”大型公益活动已成为四川最具温度的公益IP之一，帮助近百名眼疾儿童恢复健康。新的一年，这一经典IP重新启幕，在传承“为爱攀登”13年公益品牌积淀的基础上，有哪些焕新和升级？春季出游正当时，户外徒步攀登时，有哪些注意事项？2月27日，四川省登山户外运动协会会长、国家级登山健将刘建接受了华西都市报、封面新闻记者的采访。

## 传承焕新“为爱攀登”经典IP 覆盖全川地貌、适配全民需求

刘建，曾任华西都市报社首席记者，也是世界上第一位完成“7+2”（七大洲最高峰登顶+徒步到达南北两极极点）极限探险的记者。

2014年，首届“为爱攀登”活动由华西都市报传媒集群、四川省登山户外运动协会联合发起，中国国家登山队原队长王勇峰、西藏登山学校原校长尼玛次仁和刘建三大勇士领衔，带领队员们攀登阿坝州四姑娘山。

说起“为爱攀登”，刘建如数家珍：“每一年的活动都有不同主题，如2019年，在中华人民共和国成立70周年的特殊节点，‘为爱攀登’以礼赞祖国为主题，为祖国送上祝福。2021年，中国

共产党成立100周年之际，活动以‘百年奋进，薪火相传’为主题，为建党百年献礼。2025年，第十二届世界运动会在成都举办，‘为爱攀登’活动以‘AI迎世运 智攀高峰’为主题，向世界传递成都的体育热情。”

刘建介绍，近年来四川省体育局着力打造“跑遍四川”“骑遍四川”等群众广泛参与的自主IP赛事，四川省登山户外运动协会策划推出了“登遍四川”。“在‘为爱攀登’的基础上，今年活动的参与度更加广泛，覆盖面扩展到了全省21市（州），举办时间贯穿全年。结合不同的节点会有不同主题，比如三八巾帼登、五四青年登、重阳敬老登等，不仅面向专业登山选手和户外运动达人，而且不同年龄阶段的不同人群都能参与其中。”

刘建谈到，活动的重要意义之一，是倡导全民健身，让登山成为大众生活新风尚。“活动将以省内的雪山领衔，但不只是雪山，而是覆盖四川全域地貌、适配全民需求。山不在高，每一个人都有自己心中的地标级山峰，每一个地区都有各自的‘圣山’‘名山’。比如，巴中有望座王山，虽然不高，但对当地人来说具有象征意义。因此，我们也邀请全川人民共荐家乡的地标山峰，让蜀地的每一座城市都有其专属‘峰面’。”

记者了解到，望王山是巴中市的一座历史文化名山，海拔825米，被誉为“巴州第一山”。

## 登山前要做哪些物资准备？ 国家级登山健将分享攻略

作为经验丰富的国家级登山健将，刘建分享了户外登山时需注意的一些安全事项。“出发前，提前了解目

的地天气状况，若天气不稳定，则避免出行。尽量选择成熟、有规划的露营地、景点，不要前往野外未经开发的景点。登山时，注意塌方落石、泥石流、滑坡、雪崩与路肩塌陷等警示标识。”刘建说。

登山前如何做好物资准备？刘建表示，可根据活动强度和气温携带饮用水，食物则以高能量、易携带的为主，如混合坚果、能量棒、巧克力、压缩饼干等，“计划好攀登时间，食物准备要有余量”。除手机外，还可配备纸质地图和指北针等传统导航工具，并提前掌握使用方法。偏远山区建议使用卫星电话、个人定位信标等应急通信设备。

穿戴方面，戴有帽檐、具有防晒或防冻功能的帽子。衣服则宜采用分层着装：内层选择速干排汗材质、中层注重保暖性能、外层配备防风防水外套。鞋子选择鞋底花纹深刻、支撑良好的登山鞋或徒步鞋，最好具有防水性。

## 春季登山出游正当时 这份爬山小技巧值得收藏

春季正是踏青、登山的好时节，刘建还为大家带来了爬山小技巧：“上山时应采用小步伐，固定落地点后，重心要随之转移到前进的腿上，接下来再跨出下一步，交替行进移动重心。上坡时背部要挺直，让头部、腰部和脚踝三点成一条直线，这样可以对身体起到支撑作用。”下山时坡度变陡，则建议用小碎步的方式行进，步幅不超过一脚的长度。“调整步伐和呼吸节奏，尽量不要一直用同一个姿势或同一个受力点，让下肢肌群均匀受力，避免同部位肌肉快速力竭。”

华西都市报-封面新闻记者 叶海燕

# 川剧视听盛宴亮相总台戏曲频道

3月1日晚7:30，“川流不息·致未来”——四川省第三届川剧汇演汇报演出暨2026新春戏曲晚会，在CCTV-11戏曲频道、央视频、央视网同步播出，为全国观众精心呈现了一场守正创新、韵味悠长的川剧视听盛宴。

百余位青年新生代川剧演员共唱《百花争妍》，并同舞台左右动态的“历史长卷”拉开序幕。1983年川剧晋京演出的珍贵影像，与2025年川剧展演的鲜活画面交相辉映，搭建起跨越40余年的时光桥梁。晚会着力彰显戏曲青春力量，160位四川青年川剧演员阵列登场，用青春姿态诠释传统艺术的

新生。群像讲述节目《新声》中，“川剧名师高徒计划”的四位青年演员，以心灵独白结合情景演绎的方式，勾勒出川剧人坚守传承、逐梦前行的成长轨迹与传承图谱。

祝贺演出节目《四海同歌》将晚会推向跨界融合的高潮。京剧、昆曲、越剧、川剧四大剧种的梅花奖得主张佳春、沈映丽、陈丽宇、虞佳齐聚一堂，以国产武侠网游《剑网3》主题音乐为创作蓝本，将流行旋律巧妙改编为国风戏腔，实现传统戏曲与流行文化的完美碰撞。川剧武戏新编《白蛇情·破禅关》大胆创新，开启川剧英雄的多元宇

宙。古典国风变脸舞蹈《风华鉴》中，四川师范大学舞蹈学院的25位青年女舞者以创意变脸为核心，融入太极的韵律与哲学底蕴，将东方之美的诗韵与灵动展现得淋漓尽致。

晚会的北京展演周汇报演出环节，梅花奖得主王超、王玉梅联袂登台，演绎折子戏《访友》；《死水微澜》《中国公主杜兰朵》《变脸》及《易胆大》四部优秀新编川剧作品选段集中亮相。

演出最后，由川剧名家陈智林、陈巧茹与青年演员共同唱响《川流不息·致未来》。

华西都市报-封面新闻记者 王一理

## 知冷暖

### 成都市区天气情况

今日		明日	
10-18℃	阴	8-19℃	阴转多云
偏北风1-2级		偏北风1-2级	

### 省内主要城市今明两日天气

马尔康	小雨	0-14℃	阴转多云	-2-14℃
康定	小雨	2-8℃	小雨	-1-3℃
西昌	多云转阴	11-23℃	阴转小雨	7-17℃
攀枝花	多云	13-26℃	多云	10-26℃
广元	多云转阴	8-18℃	阴	9-20℃
绵阳	阴	10-21℃	阴	10-20℃
遂宁	阴转小雨	12-19℃	小雨转阴	10-16℃
德阳	阴	8-20℃	阴转多云	8-20℃
雅安	小雨	10-17℃	小雨转晴	7-18℃
乐山	小雨	13-18℃	小雨转多云	11-19℃
眉山	小雨	11-17℃	小雨转多云	9-17℃
资阳	阴转小雨	11-17℃	小雨转多云	10-16℃
内江	小雨	11-17℃	小雨转阴	10-15℃
自贡	小雨	12-17℃	小雨转多云	11-15℃
宜宾	小雨	13-18℃	小雨	12-18℃
泸州	小雨	13-16℃	小雨	11-15℃
南充	多云转小雨	12-20℃	小雨转阴	10-17℃
广安	阴	11-18℃	阴转多云	9-17℃
巴中	阴	8-19℃	阴转多云	9-19℃
达州	阴	10-21℃	阴转多云	10-19℃

## 同呼吸

### 1日空气质量

成都(19时)  
AQI指数 24 空气质量:优

### 2日空气质量预报

成都主城区  
AQI指数 35-65  
空气质量等级:优或良  
成都平原部分城市为优或良;  
川南部分及川东北部分城市为优或良;  
盆地其余城市为优或良;  
攀西地区和川西高原大部城市为优或良;  
全省首要污染物以PM2.5为主。  
(数据来源:各地生态环境部门官网)

## 体彩

### 中国体育彩票3月1日开奖结果

7星彩第26022期全国销售16910442元。开奖号码:799102+3,一等奖0注;二等奖7注,单注奖金27430元;三等奖68注,单注奖金3000元。289373362.34元奖金滚入下期奖池。  
排列3第26050期全国销售38358294元。开奖号码:435。直选全国中奖12383(四川630)注,单注奖金1040元;组选6全国中奖48820(四川1621)注,单注奖金173元。72406998.35元奖金滚入下期奖池。

排列5第26050期全国销售21954808元。开奖号码:43547。一等奖229注,单注奖金10万元。297032258.92元奖金滚入下期奖池。

足球胜平负第26032期全国销售28070560元。开奖号码:03000133003300,一等奖全国中奖152(四川4)注,二等奖全国中奖5170(四川215)注。

胜平负任选9场第26032期全国销售21059600元。开奖号码:03000133003300,全国中奖18219(四川935)注。

足球6场半全场胜平负第26039期全国销售406368元。开奖号码:003300001130,全国中奖4(四川0)注。

足球4场进球第26039期全国销售2943124元。开奖号码:32011123,全国中奖116(四川5)注。

本期兑奖截止日为2026年4月30日,逾期作弃奖处理。