



3月,2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛正式启动。活动将以文旅相融为主线,串联全省21市(州)登山资源,实现一市(州)一特色、一节点一主题。

据了解,活动期间,还将举行“四川向上”巅峰盛典,现场将开展“四川攀登主题影像展”、发布“四川十大精品攀登线路”、揭晓“登遍四川十大攀峰人”等。

雄踞川西的贡嘎山,秀甲天下的峨眉山,冰清玉洁的四姑娘山……四川有哪些山是摄影师眼里的宝藏山峰?户外登山摄影有哪些注意事项?3月1日,知名人文地理摄影师、网络大V、四川户外运动达人阿卓志鸿接受了华西都市报、封面新闻记者的采访。

探险摄影师钟爱川西雪山 分享“神级”摄影视角

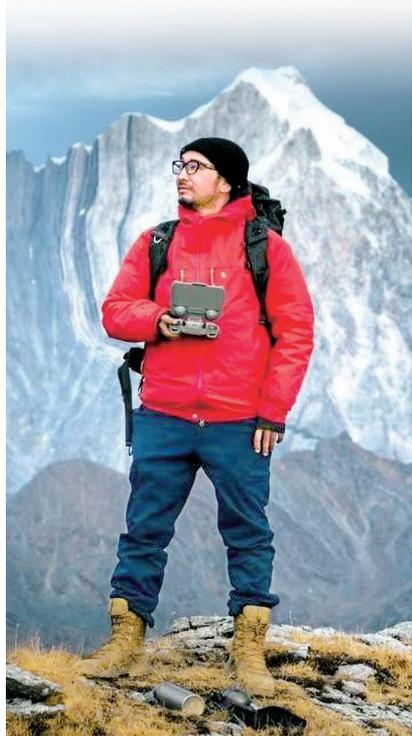
阿卓志鸿,1986年生,四川凉山人。知名人文地理摄影师,探险摄影师,中国国家地理合作摄影师,Lonely Planet(孤独星球)合作摄影师,美国《国家地理》合作摄影师。从事文旅摄影二十余年,阿卓志鸿的足迹几乎遍布阿坝州、凉山州以及甘孜州的山川。

阿卓志鸿谈到,近年来,随着登山徒步成为健康生活的新风尚,越来越多人加入这一行列。“四川山地资源丰富,从低海拔到高海拔都有可以攀登的山峰,是当之无愧的登山天堂。尤其是川西的雪山美景,是我最想用相机去记录、定格的。”

7508.9米的贡嘎山主峰——木雅贡嘎,被誉为“蜀山之王”,令不少攀登者和摄影师为之向往。阿卓志鸿向记者分享了他眼中拍摄贡嘎山的绝美角度。“贡嘎山从东西南北面拍摄的角度都有,但我认为站在那玛峰山顶上拍的角度是最棒的。”

海拔5588米的那玛峰(目前实行冬季封山管理),是贡嘎卫峰之一。因登顶难度低、山峰风景好而受到众多登山爱好者的喜爱。“它的山体非常漂亮,站在山顶看贡嘎,有一种被贡嘎山拥在怀

邀大家『登遍四川』 知名摄影师阿卓志鸿 分享雪山『神级』机位,力荐两处秘境山峰



阿卓志鸿和夏诺多吉雪山同框。



阿卓志鸿在翁突山拍摄的三怙主雪山同框。

中的感觉。”阿卓志鸿说。

作为土生土长的凉山人,阿卓志鸿还分享了凉山州木里县可拍摄到三怙主雪山同框的“神级”拍摄点位。“三怙主雪山指的是仙乃日、央迈勇和夏诺多吉,位于甘孜州稻城县境内(与凉山州木里县接壤)。2025年10月30日,在实地攀登三次后,我终于在木里县翁突山约海拔4700米处,成功找到了三座雪山呈‘品’字形同框的机位。眼前是覆盖着皑皑白雪的雪山,身后则是水洛一贡嘎大峡谷,风景堪称一绝。”

登高海拔雪山需简化装备 及时锁温保暖谨防失温

徒步攀登高海拔山峰,有哪些注意事项?“装备方面,我觉得一定要配备应急通信设备,比如卫星电话。高山徒步很多地方手机信号特别差,甚至完全没有信号。所以,应急通信设备是非常有必要的。”阿卓志鸿强调,攀登高海拔雪山时,一定要注意保暖,及时增减衣物,避免失温。“衣着方面,最里层穿速干衣,第二层穿加绒衣,外面穿一件冲锋衣,但要带上羽绒服。由低海拔到高海拔的登山行进过程中,一般不会觉得冷,一旦停下来,需赶紧穿上羽绒服。鞋子的话,建议穿徒步鞋或登山鞋,但长距离徒步攀登的话,鞋子打湿了会渗水,脚还会磨起水泡,非常遭罪。因此,建议搭配羊毛袜,不仅能起到缓冲作用,还有减少磨脚、防水泡的功能。”

高海拔地区摄影,体能消耗大、设备耗电是主要问题。阿卓志鸿说:“如果是攀登海拔超过4800米的高山,应尽量简化装备。一般我就带一台航拍无人机,海拔6000米以上都能稳定工

作。如果想从第一人称视角记录登山过程,户外运动相机是不错的选择,小巧轻便,还有防水防冻等特性,夹在帽子上或者胸前均可。低温环境下,建议将设备的电池贴身存放,避免因低温导致电量快速耗尽。”

推荐家乡地标山峰 力荐凉山两处绝美秘境

2026“一城一山·登遍四川”在全川发起征集活动,寻找四川21市(州)城市“峰”面,邀全川人民共荐家乡地标山峰。采访中,阿卓志鸿情不自禁地想为大家推荐家乡凉山的两处绝美秘境。

“甘洛县的牛角海,我觉得是非常棒的地方。”阿卓志鸿介绍,牛角海海拔约3700米,是高山冰蚀湖,所处位置属小相岭北延部分的小药山。在这里,湖水湛蓝,草地绵延,是徒步爱好者和摄影达人的天堂。这里风光旖旎,不仅有高山湖、高山草甸,还能看到贡嘎山和大瓦山。到了五月底、六月初,还能看到竞相盛放的高山杜鹃。

第二处,阿卓志鸿推荐玛娜茶金。玛娜茶金,位于凉山州木里县,海拔约4300米,以高山牧场、壮丽雪山和云海景观闻名。他介绍,无论春夏秋冬如何变换,玛娜茶金都有独属于它的“季节限定”美景。“春季,可以在中部看矮山杜鹃;夏季,高山杜鹃开了,草场的草也绿了,牦牛成群;秋季,高山灌木与草甸褪去绿色,化作浓郁的金黄与赭红色,与蓝天白云形成强烈色彩对比;冬季,银装素裹,云海冻结成冰川雾,宛如极地秘境。”阿卓志鸿说。

华西都市报·封面新闻记者 叶海燕 受访者供图

西南地区最大! 成都金沙天空森林体育公园即将焕新亮相

西南地区规模最大、成都市唯一的TOD综合性城市天空体育公园来啦!

3月2日,记者从成都市青羊区获悉,位于青羊区清江中路金沙交通枢纽站停车楼的金沙天空森林体育公园即将焕新亮相。

此次升级不仅实现了场地面积的扩容,还新增了多个运动场馆,升级后的公园将为市民带来更多元的消费新场景、运动新体验。

“此次提档升级工程自2025年7月正式启动,通过设施升级与业态融合,进一步释放空间潜能。”项目负责人邹昊洋介绍。在运动功能上,公园对原有篮球馆与综合馆进行了专业升级,加装墙板并铺设双层龙骨木地板,大幅提升运动体验与安全性;同时,新建了羽毛球馆与多功能馆,均采用双层龙骨木地板。

升级后,公园运动场馆区域面积由2700平方米增加到5874平方米,包含4座配备专业运动木地板的多功能场馆,可灵活承接篮球、羽毛球、排球、气排球、匹克球等多项赛事与日常健身;同



金沙天空森林体育公园效果图。

时设有户外体能训练区、健身跑道等专业设施。

此外,公园还全新打造了3398平方米的配套商业区域,融合体育文创、新中式运动康复、数字体育科技文化体验、社交休闲等多元业态,设有休闲商务空间、休闲草坪、社交场馆、综合商业区、运动社交休闲中心、数字科技中心等配套休闲商业空间,构建起文商旅体深度融合的消费场景。

施工现场,工人们正紧张有序地进

行总平工程的收尾作业。“目前总平给排水、电气及弱电管线已全面引入;篮球馆与综合馆的墙板安装已接近尾声;新建的羽毛球馆与多功能馆已完成植筋,正加紧主体结构施工。”邹昊洋介绍,根据计划,今年4月底前将完成羽毛球馆与多功能馆的钢构与墙板安装,以及全园区卫生间的土建施工,同步推进道路硬化、场地平整及给排水、电气、通风、门窗等配套系统建设。届时,全新的金沙天空森林体育公园将正式与市民见面。

据悉,该项目由成都公交集团、成都文旅集团和四川趣优考体育联合打造。截至目前,公园已累计服务市民超过16万人次,举办各类赛事活动70余场,荣获“四川省四星级体育服务综合体”“成都市十大运动赛事消费场景”“成都十大潮流运动新场景”等多项荣誉,并成功入选住房和城乡建设部《城市更新典型案例集(第二批)》,成为成都活化“金角银边”存量空间、构建15分钟健身圈的典型项目之一。

未来,金沙天空森林体育公园将持续深化文商旅体深度融合发展战略,常态化打造全民健身品牌活动,推动赛事流量转化为城市文化吸引力与消费新动能,致力于成为持续激发城市活力、促进体育公共服务均等化与高质量发展、彰显公园城市幸福底色的标杆示范项目,为成都市青羊区加快建设践行新发展理念的城市先行示范区注入更强动力。

华西都市报·封面新闻记者 邹阿江 成都市青羊区委宣传部供图