

一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

四川登协秘书长高敏：

登山不止于登顶 体验沿途风光和人文更重要

说到登山，四川是不少户外爱好者的首选。3月，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”大型城市登山联赛正式启动。活动将在四川21市(州)各选择一座代表性山峰，邀户外爱好者们共赴一场蜀山之约。

四川省登山户外运动协会秘书长高敏有着近四十年的户外经验，足迹曾遍布蜀地的大小山峰。他享受在登山过程中体验自然风光、民俗文化，登顶对他来说反而是“次要的”。

高敏告诉记者，四川各市州的山地资源各有特色，他建议户外爱好者根据自身能力、身体状况来选择目的地，在保障安全的前提下，体验登山带来的乐趣和自我挑战的过程。



高敏 受访者供图

“中国山地资源看四川”

“全世界的山地户外资源看中国，中国的山地资源看四川。”提到四川的户外登山资源，高敏用这句话来总结。

四川是个多山的省份，山地地貌占据全省行政区域面积的

70%以上。对户外爱好者来说，这一自然地理条件意味着更多的选择。从低海拔的徒步、攀登，到中、高海拔的专业登山，在四川都能找到合适的去处。

高敏1986年到体育部门工作，逐步接触到了攀岩、登山等运动。他回忆，最早他主要是

接待一些外国的团队，协助他们来中国登山。在这一过程中，他自己也慢慢爱上了这项运动，曾多次到国外学习专业的登山知识。

对高敏来说，他最为享受的是在登山过程中欣赏自然风光和民俗文化，“就算是同一条线路，在不同的季节、时间和天气下，都能体会到不同的感受。”在他看来，登顶反而是次要的——如果是晴空万里，那还能在山巅欣赏风光；若天气不佳起了雾，那便什么都看不见了。

位于阿坝州的四姑娘山是高敏去过多次的蜀山之一，主峰幺妹峰海拔6250米，是阿坝州的最高峰。“不同时间、季节，四姑娘山的景色都不一样。”高敏介绍，在去四姑娘山的路上，从低海拔地带逐步爬升到高海拔区域的过程中，能欣赏到不同的风景。

“山永远在那里，安全是第一”

“我们出去参加登山活动，首先要根据自己的身体状况。”户外运动有风险，高敏的建议是做足准备后再出发。

他提醒，出发前一定要详细了解与登山活动相关的法律法

规，并对自己的身体情况进行评估，做好事先的体检，听取医嘱意见。此外还需要仔细了解目的地的天气、路况等，寻找专业、正规的俱乐部带队，尽量不要分散行动或单独进行登山活动。

对于户外新手，高敏也不建议一下子便挑战高难度、高海拔的山峰。他建议新参加登山户外运动爱好者先从低海拔慢慢开始学习登山，例如成都的青城山、龙泉山等，体验休闲登山、健身登山的乐趣，再慢慢根据自身身体状况、能力逐步提升海拔，选择适合自己的山峰进行攀登。在身体条件允许的情况下，再尝试前往一些开发建设较为完善的山峰，体验中等难度的登山活动。

“登山每个季节都行，不要盲目觉得‘去了我就必须登顶’。我的理念是山永远在那里，安全才是第一。”高敏总结道。

高敏说，四川各个市州的山峰各有特色，他希望此次“一城一山”系列活动在宣传四川山地、户外资源的同时，也能推广“安全、科学、健康、环保”的登山理念，让大家知道如何才能安全参与登山活动。

华西都市报-封面新闻记者 张奕丹

中国无腿登顶珠峰第一人夏伯渝：

用半个世纪的登山故事，诠释“向上”的力量

5次挑战珠峰终于成功

1974年入选国家登山队的夏伯渝，正式登山生涯始于1975年——那是一次肩负国家使命的任务；然而，在第一次攀登珠峰时，全体登山队员就遭遇了强劲的高空风，在距离顶峰200米的地方被困两天三夜后，他们被迫下撤。在海拔7600米，一个队友不慎丢失了睡袋，夏伯渝把自己的睡袋让给了这名队友，自己却因冻伤永远失去了两条小腿。

但夏伯渝从未放弃，2011年，受益于医学发展的进步，他换上了钛合金假肢，这足以支撑他挑战珠峰。从2014年起，65岁的夏伯渝开始了再次冲击珠峰的征程，然而连续三次挑战，先后遭遇雪崩、地震和暴风雪，均未能成功。2018年5月，已经69岁的夏伯渝第五次向珠峰发起挑战，最终他赢得了这场从1975年开始，跨越43年时间的胜利。登顶成功的那一刻，夏伯渝喜极而泣。

如今，越来越多普通人把登山当作健康生活的选择。“时代变了，登山的意义有了新注解，但内核从未改变。”夏伯渝感慨道，“相通的是，登山始终能锻炼身体，培养团队精神与克服困难



夏伯渝 受访者供图

的品质。”夏伯渝说，无论是当年为国争光，还是如今大众参与的“登遍四川”活动，登山都是一场与自我的对话：在向上攀登的过程中，突破身体极限，也找到内心的力量。这正是“一城一山·登遍四川”的意义，让登山成为全民参与的生活方式，在群山之间感受向上的力量。

四川的山是登山者的“宝藏”

谈及四川的登山资源，夏伯渝打开了话匣子：“从四川的这

些入门级山峰，例如‘人生的第一座雪山奥太娜’开始，一步一步进阶到珠峰这种高海拔山峰。”四川的山是登山者的“宝藏”，奥太娜、四姑娘山、巴朗山、达古冰川……这些山川他都去过。在他的印象里，四川的山与北方山脉截然不同——山清水秀、植被茂密，高反相对温和，是初学者接触高海拔登山的理想选择。“我当年为了登珠峰，就是在四川的山里训练体能、积累经验。”夏伯渝说，四川的山峰既能让登山爱好者体验攀登的乐趣，又能为未来挑战更高山峰打下基础，堪称“进阶课”。

除了自然风光，四川的人文风情也让他记忆深刻：“登山不只是看山，更是了解当地文化。”他回忆攀登过程中接触到的藏族民俗、传统风情，这些都成为他的登山经历中珍贵的一部分。对于“一城一山·登遍四川”活动，夏伯渝充满期待：“四川有这么好多山，适合不同水平的登山者，大家从这里出发，可以开启自己的登山之旅。”

在夏伯渝看来，“一城一山·登遍四川”可以让更多人走进户外、亲近群山。“从四川的山峰出发，去感受登山的乐趣，去寻找属于自己‘向上’的勇气。”

要相信坚持的力量

如今，不少登山爱好者把珠峰当作终极目标，也有许多人还没迈出登山的第一步。

夏伯渝建议从四川的低难度山峰开始：“不用一开始就想着珠峰，先从身边的山、从四川的这些‘入门级’山峰起步，一步一步来。登山的意义不在于登多高，而在于每一次攀登中都能有所收获。”在他看来，登山最重要的品质是坚持：“不管遇到什么困难，只要坚持下去，就能到达你想要的高度。”

“登山给了我健康的身体，更给了我充实的人生。”夏伯渝说，登山不仅锻炼了他的体魄，更让他学会了直面困难、永不言弃。“只要喜欢登山，就把它当成一种习惯，坚持下去，会收获很多。”

即使年近八旬，夏伯渝的登山脚步仍未停止。“我每天骑车20公里去爬香山，爬完再骑车回来，这是我的日常锻炼。”从1975年到现在，50多年的登山生涯里，他经历了截肢、癌症、血栓等重重困难，但从未放弃登山的梦想。

华西都市报-封面新闻记者 车家竹

“山，我一直在登。”当77岁的夏伯渝说出这句话时，声音里依旧带着登山者特有的铿锵力量。作为中国首个登顶珠穆朗玛峰的残疾人，夏伯渝用半个世纪的登山故事，诠释着“向上”的意义。

3月，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”大型城市登山联赛正式启动。活动以文旅相融为主线，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，引起网友热议。

日前，华西都市报、封面新闻记者电话采访了传奇登山家夏伯渝，听他讲述从世界之巅到四川群山的登山感悟，为大众登山爱好者指引方向。