

# 一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

当“日照金山”成为年轻人“追峰”的仪式感，贡嘎雪山，必然是千万人心向往之的那一座。

在藏语里，“贡”是冰雪之意，“嘎”为白色，意为白色冰山。地处青藏高原东侧，位于四川省甘孜藏族自治州康定市、泸定县、九龙县和雅安市石棉县之间，海拔7508.9米的贡嘎山主峰——木雅贡嘎，是四川最高山峰，也是户外运动爱好者们追求的登山胜地。

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。有着“蜀山之王”之称的贡嘎山，自然是其中必不可少的一座山峰。

怎样才是打开它的正确方式？近日，华西都市报、封面新闻记者对话四川省登山户外运动协会会长、国家级登山健将刘建和知名追峰人杨涛，一同揭开“蜀山之王”的神秘面纱。

## “国内十座最美雪山”之一 要想登顶得“靠天吃饭”

贡嘎山，被《中国国家地理》杂志评选为“国内十座最美的雪山”之一。它的壮美，引无数英雄好汉“竞折腰”。

这里地质活动频繁，产生许多褶皱和断裂，在长期冰川作用下，贡嘎山发育为金字塔状大角峰，赋予了它极高的辨识度。登山爱好者们为此前仆后继，但成功者却屈指可数。截至2024年11月，中国仅有3支团队登上贡嘎山。

在不少人看来，虽然高度比珠穆朗玛峰矮了1300多米，但贡嘎山的攀登难度却超过了“世界最高峰”。

刘建认为，贡嘎山属于综合技术型山峰，由于其海拔高、冰岩混合的山体，需要攀登者同时拥有攀岩、攀冰等技能。且贡嘎山气候难以捉摸，要想登顶还得“靠天吃饭”。

近年来，随着登山徒步等户外活动逐渐进入年轻人的视野，川西高原上的这片雪山圣境成为不少户外爱好者首选的



杨涛与贡嘎山同框。



刘建

打卡地。一些“野生路线”的出现，也让新手小白时常误入未开放区域后被困雪山。

“人们的探索欲望值得鼓励，但探索也要讲科学，不可鲁

贡嘎山到底是座怎样的宝藏雪山

『蜀山之王』攀登难度超珠峰？

莽。”刘建说，“所有的山在攀登者心中都是神圣的，攀登者都应心存敬畏，贡嘎山也不例外。”

怎样才是攀登贡嘎山的正确方式？“首先要有攀登6000米成功的证明。其次就是技术、体力、心理承受力等的储备，再加上天气的选择，之后就交给运气了。”刘建说。

## 追峰人眼中的第一峰 贡嘎的美可遇不可求

山顶上常年堆满厚厚的积雪，山脉褶皱中蕴藏着万年冰川。贡嘎山，无言地向世人讲

述着亿万年来沧海桑田。

杨涛，华西都市报、封面新闻记者，他还有一个身份——追峰人，即擅长拍摄和记录各种山峰的摄影爱好者。

杨涛的“雪山情结”，起源于童年时期。“我从小就喜欢爬山，老家也在雅安的山区，小时候总想着去看山上的风景，看看外面的世界。”学生时代，杨涛就把雅安周围的山都爬了个遍，但每次爬到山顶，才发现山外有山。

天晴时，山峦绵延起伏，加之书本上对雪山的描绘，让杨涛心向往之。“贡嘎山看着很近，实际却很远，这份距离感反而让我对贡嘎产生了浓厚的兴趣。”工作后，杨涛搬到了成都，在这里，他一年可以看到几十次雪山，但贡嘎山却是“可遇不可求”。

这种“随缘”，为贡嘎山的美增加了更多的神秘感。为了“制造缘分”，杨涛会专门学看天气软件预判天气，总结出自己的一套经验：雨后初晴，空气通透的时候，通常是看到山的好时机。他习惯夏天凌晨4点起床，去龙泉山或者蒲江长秋山拍照。当然，扑空也时常会发生。

雪山，也为杨涛带来了许多志同道合的朋友。他所在的“在成都遥望雪山”微信群里，藏着不少四川各地资深的观山人。只要天气适宜，群友们就会相互预判、分享观赏点位。“偶尔在工作压力大的时候看到群里发的雪山照片，会觉得很有解压。”杨涛说。

在他看来，贡嘎山之所以特别，不只是因为它的高度和沿途别致、多样的景观，更在于雪山与生俱来的震撼感和包容感。

成都作为千万级人口的大城市，从天府广场到贡嘎山直线距离200多公里。站在合适的点位，镜头可以拍下眼前的茶园、果园，远处的平原、丘陵，三四千米的低山，最后是7000多米的贡嘎主峰，层层叠叠的景致浓缩在一个画面里，给人一种难以言表的震撼感。

贡嘎山，以它硕大的身姿，包容下无数人间烟火。多民族

文化在这里交汇，茶马古道文化、情歌文化在此交融。雪山融水流向大渡河、雅砻江，滋养一方水土，千万年来，不曾改变。“在雪山面前，生活的琐碎都变得渺小，也让平淡的日子多了很多滋味。”杨涛说。

## 栖息着4000多种珍稀动植物 贡嘎山地区是动植物宝库

1月28日，一则“只需300多元，即可实现甘孜州14个4A级及以上景区终身无限次免费入园”的消息，让游客们沸腾了。游客只需支付300余元购买终身畅游卡，即可终身不限次进入包括海螺沟、稻城亚丁两大5A级景区在内的共14家4A级及以上景区。

海螺沟冰川，就位于贡嘎山地区。据四川贡嘎山国家级自然保护区官网显示，贡嘎山地区是现代冰川较完整的地区。区内有海螺沟冰川、燕子沟冰川、磨子沟冰川、贡巴冰川、巴旺冰川5条大型冰川，其中的海螺沟冰川最低处海拔仅2850米，其冰瀑布高1080米，宽1100米，为中国已发现的最大冰瀑布。

值得一提的是，以贡嘎山为中心的贡嘎山风景名胜区，是目前我国面积最大、环境容量最大的风景区，景区总面积达10000余平方公里，包括海螺沟、燕子沟、木格措、塔公、伍须海、贡嘎西南坡等景区景点。

从山南大渡河河谷至主峰顶相对高差6556米，使这里具有“一山有四季，十里不同天”的气候特征，造就了生物、气候分布的多样性和垂直变化，形成了带谱完整、层次鲜明的生态景观，也成了川金丝猴、大熊猫、白唇鹿、黑颈鹤、雪豹、红豆杉、独叶草、高寒水韭等4000多种珍稀动植物的栖息乐园。

据了解，贡嘎山地区作为全球25个生物多样性热点地区之一的横断山地区的典型代表和长江上游的重要生态屏障，生态地位极其重要。复杂多样的自然地理条件，孕育了丰富多彩的动植物物种，素有动植物宝库之称。

华西都市报-封面新闻记者 罗石芊 受访者供图

# 都市追峰人：为川西雪山建立“家谱”

3月4日，成都温江区、大邑县等地的人们惊喜地发现，大雪塘、四姑娘山等一线山峰积雪覆盖，浮现云端，俊朗的山峰揭开马年观山日。

在“雪山下的公园城市”成都，人们把“窗含西岭千秋雪”的诗意描绘过成了生活日常。温钧浩和魏伟两位在成都工作和生活的年轻人，则用10余年时间，从遥望雪山到走近雪山，先后出版研究川西地区雪山的专著，为甘孜州和阿坝州建立

雪山“家谱”。

“山那边有什么？”云遮雾绕的金顶，远处群峰起伏，20多年前，还是学生的温钧浩在父母陪伴下来到峨眉山旅游时，心里曾发出这样的疑问。多年以后，温钧浩以7556米（贡嘎山海拔高度，现已修正为7508.9米）的网名行走网络世界，从考证贡嘎山南侧的龙山、朱山、戴山等山峰的命名，到探寻川西地区未知山峰，他一直在寻找“山那边有什么”的答案。

2022年，凝结温钧浩多年心血的《甘孜州高海拔山峰图录》一书出版发行，1000多张精美配图，从山峰名称到历史故事，655座甘孜地区5000米以上山峰信息罗列其中。

当温钧浩在川西高原的山间奔走的时候，魏伟也于2013年开始在阿坝州理县长居。“一座金字塔一样的山峰被积雪覆盖，让我十分震撼。”当查阅资料发现，眼前的山峰正是海拔5922米的阿坝州第二高峰大黄峰，魏伟心中也埋

下了追峰的种子。2020年，魏伟的《阿坝州高海拔山峰图录》出版发行，书中以照片、地图、表格、文字等形式，详细梳理了阿坝州252座海拔5000米以上的雪山。

两本图录，作为国内聚焦于山峰细分领域的工具资料图册，为户外运动爱好者、登山者、地理研究者、摄影爱好者及旅游规划者提供了详实的参考资料。

得知“一城一山·登遍四川”2026大型城市登山联赛即

将举行，魏伟和温钧浩希望有更多热爱山峰的人加入到活动中来。

温钧浩和魏伟觉得，热爱山峰不一定是身体上的接近。没有出成都的时候，他们经常在社交媒体群里回答各种爱好者的问题，交换各种雪山美景。天气晴好的时候，他们也会和其他热爱雪山的成都人一样，爬上楼顶，欣赏西边的日照金山和渐渐醒来的城市。

华西都市报-封面新闻记者 杨涛