

一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

世界第二大桌山、峨眉姊妹山 眉山“峰”面是它!

世界第二大桌山 与峨眉并称“蜀中二绝”

当一座山峰没有“峰”，会是什么样子?

如果你见过瓦屋山就会发现，不是所有的山，都有一顶尖尖的“帽子”。

瓦屋山地处眉山市洪雅县，海拔2830米，它并不是四川最高的山，但一定是最特别的山。

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。走，跟着“登超”一起看眉山“峰”面——“世界第二大桌山”瓦屋山。



瓦屋山上的杜鹃花 刘志刚 摄

瓦屋山，又名蜀山，是大熊猫国家公园的南大门。因山顶平坦，山形状若平顶巨屋，得名瓦屋山，亦称为桌山。

山顶平台面积约11平方公里，瓦屋山是世界第二、亚洲最大桌山，被英国植物学家、探险家威尔逊誉为“云霓之上一个巨大的诺亚方舟”。

“这种地形在世界范围内都相对少见。”成都理工大学地球与行星科学学院孙玮教授介绍，相较于位于委内瑞拉与巴西交界处的“世界第一大桌山”奥扬特普伊山——平台面积666.9平方公里，瓦屋山的平台大小，只有第一名的六十分之一。

“桌山的形成要兼具地层平坦、能保留、构造整体抬升等条件，凑在一起太难了。”孙玮解释，瓦屋山的山顶有大面积玄武岩出露，不容易被侵蚀，才得以保留。

这份特别，让瓦屋山早在唐宋时期就与峨眉山并称为“蜀中二绝”。无论是宋代诗人程少逸的“楼面环开紫翠屏，峨眉瓦屋共前楹”，还是大文豪苏轼的“瓦屋寒堆春后雪，峨眉翠扫雨余天”，在众多名人名家的诗词中，峨眉和瓦屋宛如双胞胎，时常同框出现。

实际上，从地理学角度而言，峨眉山和瓦屋山还真是“一脉同生”的姊妹山。“瓦屋山是青藏高原向东挤压后快速隆升形成的，地处峨眉-瓦山断块带。”孙玮摊开一张地形图说道。既然是平顶，那是否意味着瓦屋山没有山峰?孙玮调出两张瓦屋



瓦屋山 张家豪 摄

山的图片，一张远景、一张近景：“从近处看，瓦屋山其实还是有很多小的山峰，只是高得很平均，所以远看就很平。”

四季看四景 古人“严选”徒步好去处

蜀中多仙山，瓦屋尤翘楚。

山奇、水美、林深、景异。瓦屋山早在几百年前就是老祖宗们严选的徒步观景好去处。

除了苏轼和程少逸，南宋诗人陆游曾在游览瓦屋山后写下“山横瓦屋披云出，水至泮河裂地来”。明代地理学家、旅行家徐霞客在《徐霞客游记》中记载了他游大小瓦屋山的经历。晚清诗人何绍基更是题下“巴蜀风光，峨眉十之三，瓦屋得六七”的赞美之词。

在这里，可以春看杜鹃、夏观飞瀑、秋赏红叶、冬睹冰雪，

四季皆景。依托独特的地质结构，瓦屋山内含众多溶洞，其中燕子洞、三星洞、大法洞尤为壮观。除此以外，这里还是离成都最近、冰雪期最长的高品质冰雪资源富集区，积雪时间长达半年，山上雪凇、雾凇、冰柱、冰瀑随处可见。山顶有108个泉眼、72条瀑布，其中兰溪瀑布三级落差高达1040米，为世界多级落差最大的瀑布之一。2019年3月，瓦屋山景区成功创建国家4A级旅游景区。

不仅如此，瓦屋山有珙桐、银杏、红豆杉等3600种珍稀植物，大熊猫、黑鹇、云豹、藏酋猴等890种野生动物，其中鸟类309种，是著名的观鸟基地。

历史文化悠久 有独特的“羌风楚韵”

除了山景奇特峻美，瓦屋山

也有着悠久的历史文化。

相传，这里是女娲炼石补天的地方，是道教的发祥地，是西汉邓通铸钱的地方，也是最古老的青羌民族繁衍生息之地。青羌，亦称青衣羌，是中国古代西南地区羌族的一支，因部族成员崇尚并穿着青色服饰而得名。瓦屋山镇的复兴村，是上千年的青羌古村寨，2009年入选首批“全国生态文化村”。在村里的青羌民俗博物馆里，不仅保留着许多青羌民族的生活痕迹，还有独特的楚文化。

2200多年前，秦灭楚之后，在西蜀瓦屋山区设置严道县，强迫楚国王族成员迁徙至此。从此，背井离乡的楚人与颠沛流离的青羌人一起繁衍生息。楚人将村落取名为“复兴”，天长日久，这里便有了独特的“羌风楚韵”。

瓦屋山山歌至今已传承2000多年，共有500余首，多数带着哭腔，听起来既有楚歌的韵味，又有羌人的音色，2023年被列入第六批省级非物质文化遗产代表性项目名录。2007年，“复兴耍锣鼓”就被列入四川省第一批非物质文化遗产名录。

同样有着悠久历史的，还有瓦屋山打笋节。每年打笋季节来临，瓦屋山民都要举办打笋节。山民抬着祭品，鼓乐导行，由主祭官率领祭奠山神，开展各种民俗文化活动，同时告诫后人敬山爱山，合理用山。2016年，瓦屋山打笋节被列入第六批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

华西都市报-封面新闻记者 罗石芊

海拔低、风景美、老少皆宜

成都登协主席蒋峻：三月踏青赏花就登龙泉山

40年户外经验 从爱好走向职业

3月正是出门踏青的时候，之前因徒步“画马”路线而出圈的龙泉山，桃花、李花都已进入花期，正是赏花的好时节。龙泉山，也正是成都市登山运动协会主席蒋峻推荐的成都登山去处之一——不仅田园风光宜人，而且离市区相对较近，“一天就能轻轻松松打个来回”。

3月，2026“一城一山·登遍四川”系列活动正式启动。活动正式开启前，蒋峻接受了记者的专访，分享了他从登山爱好者转变为职业从业者的经历，并推荐了几处成都的山峰。

蒋峻有着近40年的户外登山经验，经历了从爱好者到职业从业者的转变。10多岁时，蒋峻开始逐步体验真正的登山活动。1988年，中日尼三国登山者进行珠峰双跨活动，当时已逐渐喜欢上登山的蒋峻也关注着这一事件的进展，“后来就一直喜欢登山，从一个爱好慢慢做成职业了。”蒋峻说，对他来说，登山带来的吸引是“全方位”的。登山成为职业后，他从中获得的体会也更多：“给我带来一些实际的经济收益，同时也能体会到人与人之间的关怀，最让我自豪的是我目前为止没有出过安全事故。”

蒋峻表示，登山是一项综合性运动，涉及安全、后勤、服务、技术装备……这些专业技术除了用于登山，也能用在救援



蒋峻 受访者供图

上。过去他曾多次利用自己的专业知识，在地震等灾害性救援现场提供他的经验和判断。现在他也会参加一些培训活动，把自己的经验和技

术分享给户外爱好者们。

为何推荐龙泉山? 老少皆宜、适合全民参与

在蒋峻看来，成都有不少适合登山、徒步的好去处。他介绍，成都突出的特征是“两山夹一平原”，龙门山、龙泉山分列东西两侧，南部还有邛崃山余脉，市内海拔最低处约359米，最高处位于西岭雪山最高峰海拔5364米，自然地理条件优越，龙泉山、南宝山、西岭雪山等地都很适合进行户外登山活动。

“龙泉山主要是以低海拔、田园风光为特色的适合全民参与的路线。”蒋峻介绍，龙泉山徒步路线的安全性相对较高，“老少皆宜”，而且每年都会举办桃花节等活动，很适合休闲、健身徒步或者骑行，沿途也有农家乐、商店等，可以进行休息和补给。不过蒋峻

也提醒，龙泉山上有一些还未开放的区域，应避免前往。

做到心里有数才出发 应避免过度追求“轻量化”

对即将参赛的户外爱好者们，蒋峻建议首先须确保自己的身体状况能够进行登山活动。其次建议出行前先学习一些必备的基础户外知识、急救知识，例如外伤止血、心肺复苏等，抱着谨慎的态度进行户外运动，“做到心里有数才出发”。

他同时提醒，户外爱好者们应避免过度追求“轻量化”，出发前应准备好防晒防雨装备、常备药、外伤处置药等。

蒋峻认为，此次活动以“一城一山”这一形式展开，有助于大家了解四川各个市州的文化。

华西都市报-封面新闻记者 张奕丹