

一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

人与山的命运交织： 一位作家 与四姑娘山的 16年

翻开宋明蔚的朋友圈，封面图片正是四姑娘山幺妹峰日照金山。那座海拔6250米的山峰，在晨光中披上金色外衣，美轮美奂。

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”大型城市登山联赛活动正式启动。作为该项活动的重要内容，2026“一城一山·登遍四川”——寻找21市州人气“峰”面征集投票活动已经开启，诚邀大家推荐心目中的四川21市州地标山峰。

今天，我们跟着职业作家、资深户外媒体人、登山爱好者宋明蔚，一同走进阿坝的“峰”面——四姑娘山。

从旅行者到记录者 16年来年年都会进山

在川西高原的群山之中，有四座山峰并肩而立，如同四位美丽的姐妹守护着这片神奇的土地。主峰幺妹峰海拔6250米，是邛崃山脉的最高峰，也是四川省第二高峰，仅次于“蜀山之王”贡嘎雪山，被誉为“蜀山王后”。

在藏语中，四姑娘山被称为“斯古拉”，意为“守护之神”。千百年来，当地藏羌百姓视雪山为神明，每年都会举行转山朝圣的仪式。他们相信，山峰是神灵的居所，攀登者需要怀着敬畏之心。直到今天，当地仍保留着在登山前祈福的传统，祈求山神的庇佑。

四姑娘山地区这片面积近



宋明蔚 受访者供图

2000平方公里的自然保护区，不仅有中国最美的雪山之一，更是全球登山爱好者的精神朝圣地。

宋明蔚与四姑娘山的故事始于2010年夏天。那一年，他第一次以旅行者的身份来到四姑娘山。

“2011年开始，我和大学登山社团在四姑娘山地区登山。从那以后，几乎每年都会来到这里——越野跑、登山、攀冰、工作、度假……每年都会有那么一两次契机进山。”十六年间，宋明蔚从一个偶然路过的旅行者，变成了这片山域的深度参与者与记录者。

登山的故事 盖过了它本身的景色

在被问及如何向朋友推荐四姑娘山时，宋明蔚说：“四姑娘山是四川著名的地标性景观，有着丰富的垂直地带性特征，浓缩了川西经典的地貌与景色。但在我看来，四姑娘山最世界级的遗产不仅仅是丰厚的文化与美丽的景色，而是发生在山域的登山故事。这些故事壮丽耀眼，带来的情感冲击力盖过了它本身的景色。”这种对“人与山”关系的理解，贯穿于宋明蔚的写作中。与四姑娘山关联最紧密的作品，是他的《四姑娘山历史溯源考：从斯古拉到幺妹峰的千年秘史》。宋明蔚耗费多年时间，搜集大量史料，做了大量采访，最终挖掘、串联起2000年来四姑娘山不为人知到广为知晓的故事。

另一篇作品是《1929年，四姑娘山的首次地理发现 | 失落的边疆》，宋明蔚研究了大量国内外文献和史料，多次实地走访，在中文语境中首次挖掘出四姑娘山在1920年代的另一个名字：苏道璞山，以及这座山峰与华西协合大学背后的关联。那是一位英国教授与这片雪山的不解之缘，是东西方文化交流的见证。后来，他把这些故事写进了作品《比山更高：自由攀登者的悲情与荣耀》中，

最终呈现的是“人与山的命运交织在一起，书写的一部壮丽而深邃的史诗”。

年接待游客超百万人次 一座山激活一个区域的经济

四姑娘山不仅承载着个体的故事，也深刻影响着区域发展。在宋明蔚眼中，过去20多年，这片山脉让阿坝州乃至四川成为了全中国户外氛围最浓厚的地区。宋明蔚特别提到一个关键的时间点：“1980年，为了迎接国外登山者，阿坝州小金县日隆镇（现四姑娘山镇）上的第一家商业旅馆‘日隆旅社’建成。从那一刻起，这座登山小镇的发展就与登山户外产业紧密相连。”从日隆旅社到如今星罗棋布的民宿、客栈、户外俱乐部，四姑娘山周边的发展轨迹清晰地勾勒出“山与城”的共生关系。一座山，激活了一个区域的经济脉搏。

如今的四姑娘山景区，每年接待游客超过百万人次，户外爱好者的到来带动了当地民宿、餐饮、向导等产业链的蓬勃发展。周边许多年轻人不再外出打工，而是选择回到家乡，成为一名高山向导或客栈经营者，在这片祖祖辈辈仰望的山峰下，找到了属于自己的生活方式。

从入门级到技术型 为登山者提供理想的路径

作为一名资深登山者，宋明蔚对登山运动有着自己的理解：“自由，富有创造力，远离商业化。”他认为，登山者在实践自由意志的同时，每个人都对自己的行为负责。

四姑娘山地区拥有从入门级到技术型的完整山峰体系：大峰海拔5025米，是许多人人生中的第一座5000米级雪山；二峰海拔5276米，需要一定的体能和技巧；三峰海拔5355米，开始涉及技术攀登；而幺妹峰则是世界级登山家的终极梦想，其北壁路线被誉为“中国最难的技术攀登路线之一”。这种阶梯式山峰分布，恰好为登山者提供了理想的成长路径。

宋明蔚介绍，四姑娘山主峰幺妹峰，是阿尔卑斯式攀登的代表型山峰。它的海拔只有6250米，却是中国殿堂级的技术型山峰，攀登难度极高。在阿尔卑斯式攀登中，队伍没有厨房帐篷，也没有卧室帐篷，与痛苦为伴是很常见的事情。登山者只能享受痛苦。这种理念，或许正是四姑娘山给予所有到访者最宝贵的礼物。

华西都市报·封面新闻记者 王祥龙

春临巴蜀，群山竞秀。

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”大型城市登山联赛活动正式启动。春日，人们走进青山绿水，在攀登中感受自然之美，更在脚步向前的过程中，诠释着永不言弃的攀登精神。

日前，记者专访了成都体育学院竞技体校田径跨栏教练吴峰，而她便是这样一位一生都在“攀登”的体育人。

以热爱赴山海 金牌教练吴峰 年近七旬“攀登”不止

年近七旬仍在一线教学

1958年，吴峰出生在四川雅安。从昔日田径跳远的亚洲冠军，到培养出多位奥运选手、世界冠军的金牌教练，六十余载与体育相伴，她在赛场与教坛上不断突破；如今年近七旬，她仍步履不停，在各地选材找“好苗子”，登山、打球，用自己的故事，诠释着永远向上的人生态度。

吴峰从十四五岁开始踏入体育圈，从省队到国家队，跳远赛道上的她一跃成名，不仅拿下亚洲冠军，更征战世界杯、世锦赛等国际赛场，收获了荣誉，更结识了一群志同道合的体育人。

退役后，吴峰转身执教，在成都体育学院开启了另一段属于她的“攀登之旅”。从田径跨栏到跨界冰雪项目，她深耕教学一线，用专业与坚守，为四川乃至中国体育培养出一大批顶尖人才。她带出来的弟子，个个成绩亮眼：刘馨成为女子七项全能全国冠军、国际健将；尹靖摘得第25届世界大学生运动会男子110米栏冠军；黎禹汐在钢架雪车赛道上打破世界纪录，征战北京冬奥会；姜茂源身披国字号战袍，出征意大利米兰冬奥会。

谈及执教理念，吴峰说：“给运动员定的起点要高，有梦想才有追求，才能走得更远。”这份理念，藏着她职业生涯的一份遗憾——上世纪80年代，正值运动生涯巅峰的吴峰，错失了参加奥运会的机会，这也成了她的终生憾事。也正因如此，她将这份奥运情怀寄托在弟子身上，对他们高标准、严要求，鼓励他们勇攀高峰。为冰雪项目的弟子量身定制夏季训练计划，每年夏天指导姜茂源等人练速度、练力量，助力他们在冰上赛场突破自我。

3月，吴峰的行程排得满满当当：赴西安参赛，赴安徽授课，到北京指导弟子恢复训练……年近七旬的她，依旧保持着高能量的工作状态，就连假期里，也在网上带着运动员训练。“现在没有以前的压力了，反而更认真，心到哪，就做到哪。”吴峰说。

从赛场到山间一生都在攀登

作为深耕体育界数十年的女性，吴峰对女运动员的坚



吴峰登上峨眉山金顶。受访者供图

韧，有着最深刻的理解。“中国女子田径运动员一直都很强，四川女队更是如此，铁饼、标枪这些项目，常年走在全国前列。”在她看来，女性运动员的成长之路，比男运动员更难，不仅要克服训练的艰辛，还要面对生活中的多重压力，但也正因如此，她们骨子里的吃苦耐劳与坚韧不拔，才更显珍贵。

在全民健身的浪潮中，吴峰也是“一城一山·登遍四川”活动的践行者。如今的她，早已放下专业运动员的高强度训练，转而选择更养生的健身方式，却始终与运动相伴。每周一、三、五，她都会和田径队、排球队的老朋友们一起打气排球，打羽毛球，登山也是日常休闲的选择。峨眉山、青城山的山道上，都留下了她的足迹。

“以前当运动员，身体多少有透支，现在爬山就是和朋友聚会，边走边聊，不刻意追求速度，开心就好。”吴峰说，登山于她而言，不仅是锻炼，更是一种陪伴。

从赛场到山间，从运动员到教练，吴峰的一生都在攀登。她不仅自己在体育之路上不断突破，更以师者之姿，为运动员“搭阶梯”；她将体育精神融入生活，践行着全民健身的理念，更让人们看到，体育的本质，是健康，是快乐，是永远向上的人生态度。

吴峰的故事告诉我们：无论身处何种人生赛道，只要心怀热爱，脚踏实地，不断攀登，便总能遇见更好的自己。

华西都市报·封面新闻记者 车家竹