

# 一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛



海拔不到四百米，敢称「人间第一山」

## 底气在哪儿 遂宁金华山

俯瞰金华山。涂捷摄

3月，春风又绿涪江岸。

江畔的遂宁市金华山，海拔381.7米，并不高，放在川中丘陵，也是个不起眼的“小山包”。

可就是这个“小山包”，山门上却刻着一副楹联：“天下无双景，人间第一山”。

乍一看口气不小，但1300多年前，唐代诗人陈子昂少年时就在这座山里读书，后来写下“前不见古人，后不见来者”的千古名句，被后世称为“诗骨”。这样看来，这座山还真有些独特的气质。

由四川日报报业集团、四川省登山户外运动协会主办，封面新闻、华西都市报、恒阳文旅承办的2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛正式启动以来，作为遂宁的“峰”面——金华山，被不少人好奇，它为啥有底气敢称“第一”？

### “贵重而华美”

#### 陈子昂在此“开窍”

据射洪旧县志载：“金华山，县北半里，其山贵重而华美，故名。”

阳春三月，山上古树吐露嫩芽，点点新绿，生机盎然；山脚涪江蜿蜒向前，缓缓流淌，水平如镜。碧水青山间，红墙风光难藏。

美则美矣，但“千山景色此间有”，“贵重华美”在何处？

立于山门牌楼前，可知一二。只见其造型华贵，雕刻精细、色彩艳丽，正面高挂九龙棒圣条形木匾，四周做镂空雕刻，中以黑漆作底，泥金填色，上书三个大字——金华山。

迈入山门，踏上百尺桥，亭阁之上，琉璃辉煌，继续左转，百年古树旁，陈子昂诗篇《春日登金华山观》中的“鹤舞千年树，虹飞百尺桥”，赫然在目。

“千山景色此间有，万古书台别处无”，金华山的“贵重华美”，不止于景，更在于文化。”金华山景区讲解员王艳说，这里的读书台，指

的便是2006年被列入第六批全国重点文物保护单位的陈子昂读书台。

金华山见证了陈子昂从懵懂少年到一代文宗的关键蜕变。少时的陈子昂“不太爱读书”，偶然听闻金华山上的朗朗书声，忽被“点醒”，于是在环境清幽的山中闭门苦读。“数年之间，经史百家，无不通晓。”王艳说。

陈子昂在金华山读完书后，就在山脚的码头乘船北上。那天涪江的水，想来也同今日这般，缓缓流淌。

公元762年，陈子昂去世60余年后，杜甫来到读书台，写下《冬到金华山观因得故拾遗陈公学道遗迹》。在金华山的文昌殿前，其手书内容清晰可见。

山门两厢石壁上，北宋书法家黄庭坚手书的“蔚蓝天”四个大字，刚健雄劲，至今仍吸引着不少文人前来一睹风采……

### 登此山当缓步而行 与历史直接对话

从山门登往金华山顶，需走过365级石阶，顺利登完，寓意“一年365天，天天好运”。石阶不高，一步一阶，需频繁抬脚，走起来有些费力；一步两阶，步幅需迈得比平常大不少，也不太省事；有人干脆

跨到边上，远离石阶。

“登山，当缓步而行。”王艳每天在石阶上往返，她观察到，无论以何种姿势登山，不出十余步，大家都回到石阶，缓慢前行。从前山门登青云梯，到南天门访金华山观，再转入后山读书台，金华山登山路线主打轻徒步、深文化、慢休闲，步步有景，层层有文，让人不由得放慢步伐。

金华山观依山而建，坐北朝南，数十重殿宇星罗棋布，结构严谨，气势恢宏。靠山脊一侧，沿建有一道墙垣，外观似卧龙。龙尾在下，龙身随山势向上延伸，蜿蜒200余米。若是有心，可仔细数数，龙鳞是否为民间传说的999片。

游客刘乐曾数过两次龙鳞，没数明白。但是，她清楚地记得，“龙头倒卧见高峰”，卧龙被写入回文诗《蔚蓝胜境》，8小句56个字，顺着读倒着读，朗朗上口。

登山难度是刘乐首要考虑因素，若是带点可看可感的内容，则是优选。她认为，登山的魅力，就是把自己带到一种极致真实的环境中，与山野坦诚相见、与历史直接对话。

### “人间第一”的底气 到底在哪儿？

对当地居民来说，登金华山早已成为生活日常。清晨登山健身，午后读书台静坐，傍晚江畔漫步，山与人、城与峰早已紧紧相连。

“金华山有一级古树14株、二级古树144株、三级古树570株。”护林员董亚光是金华镇人，从20世纪80年代开始，他便在山里“转悠”，当学徒参与碑文制作、做护林员监测古树状态，即使不上班，也会花上1小时走走看看。

他熟悉这里的每一棵古树，春嫩、夏浓、秋苍、冬劲，四季常青，四季亦有不同，一身风骨依旧。拾遗亭前的几棵树，是近几年栽的，树上满是学子们的期待，愿望不大，向“海内文宗”看齐。

“问道金华山，拜学读书台。”如今的金华山，特色建筑飞檐翘角，读书台古柏森森，一条登山步道串联起自然生态与人文胜迹，每年吸引超10万人次游客到访金华山，在朗朗书声中接续文脉。

回到最初的问题，何谓“人间第一山”？金华山的“第一”，不在海拔，而在那些人和他们留下的文化中。是杜甫的诗，是黄庭坚的字，是讲解员口中的历史，是护林员眼中的一树一木……

还有涪江边上，那个登船离开少年身影。自他之后，这座山，再也没有矮过。

华西都市报-封面新闻记者 冷宇



金华山山门。图据射洪市委宣传部

3月31日，2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛启动仪式暨什邡市龙门之巅全域徒步大会将在德阳什邡举行。本次活动由四川日报报业集团、四川省登山户外运动协会主办，封面新闻、华西都市报、恒阳文旅承办，活动得到了中国体育报业总社、四川省体育局、四川省文化和旅游厅、四川省旅游投资集团的大力支持。

赛事引发全网关注。3月29日，三位百万粉丝旅行博主从旅行视角解读赛事亮点、分享四川山水魅力，畅谈登山背后的热爱与初心。

## 三位百万粉丝博主畅聊“一城一山” 山水藏烟火 四季皆风光

### “阿拉蕾蕾”：

#### 山野疗愈内心 赛事让登山梦想触手可及

深耕川西旅行创作的百万粉丝博主楚琪蕾（“阿拉蕾蕾”），是四川山野风光的忠实记录者，登山探险内容占其创作总量的40%至50%。谈及2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛，她坦言直击人心。

“这个活动特别懂四川人！我们身边群山环绕，以往大多是独自登山，而这次联赛堪称全年不间断的四川山野大巡游，对我来说更是创作灵感的催化剂。”楚琪蕾说，四川山水自带独特韵味，新都桥、雅拉雪山各具风情，格聂山草原与高山共生，神圣又震撼，贡嘎雪山的日照金山更是此生必赴的美景。

在楚琪蕾看来，登山从来不只是运动，更是自我治愈的过程。“城市生活难免浮躁，走进山里才能收获内心的平静与力量。”对于赛事普及全民健身、推广登山文化的意义，她说，联赛让登山不再是小众爱好，普通人能圆梦山野，专业爱好者也能找到高阶赛场。

### “楚嘻嘻”：

#### 一步四季皆风光 以脚步奔赴蜀地山川

常年走遍全国打卡名山的百万粉丝博主魏星宇（“楚嘻嘻”），用“有脾气又有温度”定义四川的山。

“别处山岳主打雄伟壮阔，四川的山层次感独一无二，近处林海葱郁，远处雪山皑皑，真正实现一步穿越四季、一眼看尽南北。”在他眼中，四川山水烟火与秘境共生，城郊小山治愈日常疲惫，深处雪域承载探险热爱，这份独特魅力无可替代。

走遍四川万千山水，魏星宇心中的首选之地是稻城亚丁。“春

樱、夏绿、秋黄、冬雪，四季皆盛景。我们走过经典长线，也探索过小众秘境，见过牛奶海澄澈湛蓝，看过山顶星河璀璨，这片‘蓝色星球最后一块净土’，藏着最珍贵的回忆。”他说，此次联赛，自己也会带着初心再度奔赴稻城亚丁，感受雪域风光。

谈及赛事发展与粉丝邀约，他真诚寄语：“祝愿活动越办越好，成为四川亮眼的户外名片。2026年走出家门，山不见我，我自去见山，一起用脚步丈量蜀地山河。”

### “旅行杰拍”：

#### 山水藏烟火 全民登山解锁四川别样惊喜

主打全域旅行、深耕四川山水的博主杨玉杰（“旅行杰拍”），第一时间了解赛事后倍感惊喜。

在他的镜头里，四川的山兼具层次、多元与烟火气。他尤为推荐家喻户晓的青城山，并分享登山往事：“早前打卡青城山时，中途突遇降雨，我们和同行游客一起避雨、结伴前行，陌生人互帮互助，让登山之旅满是温情，这份温暖一直记在心

里。”杨玉杰认为，登山曾是小众运动，而此次联赛，能真正让登山文化走进大众、扎根本土。他由衷期待，赛事能成长为全国知名的户外IP，吸引更多人走进四川、奔赴山野。“希望大家放下宅家惰性，走进四川的山水之间，奔赴每一份藏在山林里的惊喜。”

华西都市报-封面新闻记者 陈静