

# 一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

## 马拉松冠军和“村BA”MVP 为啥都选中了宜宾仙峰山?

一个跑马拉松，一个打“村BA”。一个是“最快公务员”黄仁伟，一个是“村BA”MVP 应鑫。他们的训练基地，不约而同选在了同一座山——宜宾市兴文县仙峰山。

这座山主峰海拔1795米，夏天均温25℃。森林覆盖率超过80%，负氧离子“爆表”，有“川南避暑第一峰”之称。这座以喀斯特秘境、苗族风情、生态环境、舒适气候、层次化地形与成熟徒步路线，成为专业训练、避暑休闲、户外徒步热门目的地的仙峰山，正是众多人心目中的宜宾“峰”面。

今年3月，2026“一城一山·登遍四川”系列活动正式启动。作为四川21市(州)的代表性山峰之一，仙峰山备受关注。



仙峰山车站和观景台。兴文旅投集团供图

### 马拉松达人黄仁伟：我的成绩，离不开这座山

仙峰山位于兴文县仙峰苗族乡，平均海拔1200米以上，主峰海拔1795米，是兴文县最高峰。其核心景点苗王谷，当地人称“黑洞沟”，长约1.3公里，峡谷最窄处仅1米，两侧峭壁最高近30米。藤蔓缠绕、溪流潺潺、云雾常绕，形成独特峡谷景观。

仙峰苗族乡森林面积达12.44万亩，其中方竹10万亩，森林覆盖率超80%，负氧离子充沛，是天然康养氧吧，也是马拉松“大神”黄仁伟的常年训练基地。

黄仁伟是仙峰苗族乡工作人员，也是四川马拉松圈的知名业余跑者，被称作“最快公务员”。2026重庆铜梁马拉松，他以2小时20分58秒夺得全马冠军。此前，他还斩获2024宜宾长江马拉松、2025眉山东坡马拉松、2025乐山双遗马拉松全马男子冠军，以及2025六盘水马拉松全马男子亚军等多项荣誉。

“我的成绩，离不开仙峰山的优质训练环境。”黄仁伟说，他长期在这里慢跑、爬坡、长距离拉练。在他看来，仙峰山徒步优势突出：生态绝佳、



仙峰山仙峰山居。兴文旅投集团供图

气候清凉、步道遮阴，徒步全程吸氧洗肺；景观多元，喀斯特奇石、峡谷溪流、云海山峦、苔藓秘境与苗寨梯田相融，自然与人文兼具；路线梯度齐全，平缓休闲线适配亲子、新手与中老年人，进阶路线满足登山、跑步爱好者体能训练；配套成熟、民风淳朴、出行安全。

同时，黄仁伟也诚邀各地游客走进仙峰山，踏林海、赏奇石、揽云海，用脚步丈量这份清凉治愈的山野美景。

### “村BA”MVP应鑫：这片山水，把我体能练出来了

仙峰山旅游度假区位于仙峰苗族乡群鱼、大元、兴隆三村，总面积8.4平方公里。起云峰、苗王谷、森林营地、星空

牧场、千年银杏……景点不少，玩法也多。

2019年，仙峰苗族乡获评“四川特色气候小镇”；2025年，被评选为“全国文明村镇”，成为宜宾市唯一拥有全国文明乡镇和全国文明村两块牌子的乡镇。

“仙峰山上走一走，健康快乐全都有。”常年在此训练的应鑫，用这句朴实话语推荐仙峰山。

2025年7月，四川省第三届和美乡村篮球大赛(村BA)总决赛中，宜宾兴文队夺冠，队员应鑫摘得总决赛MVP。

他平时除了打篮球，还喜欢在仙峰山上徒步训练。

“篮球比赛既需要爆发力，也需要持久的体能。我经常在仙峰山做坡道冲刺训练，

这片山水，为体能训练提供了得天独厚的条件。”应鑫说，日常训练以篮球场上的折返跑、弹跳、核心力量等基本功为主，但真正让体能明显提升的，是这里的山路。

在坡道冲刺训练中，他会利用苗王谷路段的S型线路训练爆发力，利用林间缓坡路耐力跑。这种高低强度交替的地形，恰好模拟了篮球比赛中“快攻一阵地战一阵快攻”的节奏。

在应鑫看来，这里夏季均温25℃，徒步凉爽舒适、不易中暑，可专注享受过程；地形层次丰富，路线缓急相间，林、石、溪、崖兼具，徒步不枯燥，适配不同强度锻炼；苗族文化浓郁，步道、美食承载乡土印记，徒步既是运动，也是文化体验。

训练之外，他也会在森林营地登高远眺，点一杯森林咖啡，感受清风拂面；或约上三五好友，徒步穿行苗王谷，沿着溪流寻找山野惊喜，挑战蜿蜒起伏的九道拐，一路深入原生态丛林，沉浸式感受苗乡秘境的野趣。

### 10余条成熟路线

徒步兴文不止一种选择

当徒步爱好者来到苗乡

兴文县，不止一种选择。当地已打造10余条成熟徒步线路，覆盖不同难度与主题，满足各类户外爱好者。

其中，九丝城镇穿云线徒步路线设计了22公里高难度大环线及8公里新手亲子小环线。日出云海、落日晚霞，串联楚人遗迹、苗族文化、梯田农耕、红色古道、奇峰林海，集自然景观与人文底蕴于一体。

楚王山镇凌霄城环线约15公里，难度中等，主打亿年桫欏瀑布群、千年抗元古城、万亩梯田茶园、迷宫石林。

大坝苗族乡古佛台徒步路线全程约25公里，预计时间8小时。前半段为石阶路，坡度较缓，适合热身，后半段转为原始土路和碎石坡，坡度增大。

楚王山景区分轻度亲子游、双瀑打卡游、深度专业游三条路线，适配全人群。

九丝城镇九丝山则包括3.5公里、16公里环线的特色徒步路线，“丝城飞瀑+明代古城墙遗址+楚人山寨遗址+高山云海观景”是核心亮点。全线以山脊行走为主，无陡峭险峻下坡，适合体力较好的徒步爱好者及历史文化探索者。

华西都市报-封面新闻记者 伍雪梅

## 熊猫健康列车开进凉山越西 暖心医疗服务送到群众家门口

“成都的医生都到家门口了，我们怎么能不来?”4月的凉山，晨雾还未散尽，越西县文化广场已经热闹起来。身着白大褂的专家在诊台前就位，摩肩接踵的人流里，有被子女搀着的老人，有抱着孩子的年轻母亲。

4月7日至10日，作为四川省爱国卫生月暨健康四川活动月主题宣传活动的系列活动之一，四川省卫生健康委员会、四川省计划生育协会联合中国铁路成都局集团有限公司开行熊猫健康列车至越西县普雄镇，同步在越西县城举办“列车进村寨 健康护彝乡”万名医护走基层暨天府健康坝坝讲省级示范活动。省、市、

县三级医疗资源联动发力，列车流动服务与城区集中服务深度融合，为凉山越西彝乡群众送上优质健康关怀。

4月8日，越西县文化广场，参与列车医疗保障的专家团队坐诊，面对面为群众提供健康咨询、中医辨证施治服务，重点针对高血压、糖尿病、颈肩腰腿痛、脾胃病、失眠等彝乡高发常见病、多发病，为群众量身定制个性化诊疗方案与日常健康调理建议。现场同步发放健康科普手册、中医药宣传资料，开展八段锦养生功法教学、大健康产品展示体验，耳穴压豆、穴位贴敷等简便易行的中医药适宜技术推广体验，还为不同群体提供定制化中医服务。

与此同时，熊猫健康列车医疗巡诊团队深入普雄镇周边村落及铁路站点，走村入户开展上门诊疗服务，对以往健康振兴工作中筛查出的先心病、心脏瓣膜病、脑出血等重点患者进行现场回访，跟踪康复情况，并为就诊群众赠送部分常用药品，把暖心医疗服务送到群众家门口。

除一线便民诊疗外，两地活动专家团队还协同开展技术帮扶与健康宣教。省级专家深入越西县中彝医院、县人民医院，开展临床带教查房、疑难病例研讨、诊疗规范讲解及中医质控要点教学，与基层医师面对面互动答疑，以提升县级医院诊疗服务水平；列车医疗专家则同步在普雄

镇中心卫生院，针对基层医务人员开展专项帮教培训，补齐乡镇医疗服务短板。

此外，中药材种植专家前往竹阿觉镇中药材基地，走进田间地头开展种植、栽培技术现场指导，为当地中药材生产企业提供粗加工、深加工全流程专业咨询，以健康产业赋能乡村振兴。

四川省卫生健康委员会相关负责人表示，此次将熊猫健康列车普雄行与越西省级健康服务示范活动深度融合，是四川省推动优质医疗资源常态化、制度化下沉民族地区的创新实践，有效破解偏远民族地区群众看病远、看病难，基层医疗能力薄弱等问题。

华西都市报-封面新闻记者 马晓玉 周家夷