

一城一山登遍四川 2026 大型城市登山联赛

御笔亲赐『第一名山』 三百三十岁桢楠作伴

长江畔的泸州『峰』面方山，到底什么来头？

川南泸州，长江奔涌。在城西南处，一座丹霞峰峦拔地而起，从任何方向看，它都四四方方。

这就是方山，海拔649米，不高，却以“扼山川自然之胜”的姿态，与滚滚长江对望了千年。

今年3月，2026“一城一山·登遍四川”系列活动正式启动。我们一起探访泸州“峰”面——方山。

空中俯瞰如巨印 九十九峰藏传说

从空中俯瞰，方山的独特一目了然。

在川南丘陵的平缓起伏中，它方正端严，如一枚巨大的印章盖在长江之畔。它因山势呈八角，四面观看皆呈方形而得名。

方山拥有九十九峰。为什么不是一百峰呢？这里藏着一个让皇帝“意难平”的传说。

在泸州市江阳区方山镇，上了年纪的人大多能讲出“建文帝脚印”的故事：相传，明代建文皇帝按谋臣建议，巡游西蜀建行宫。他从金陵（南京）来四川，到方山后，相中这连峰险峻之地，欲建行宫。规矩是“须百峰相连才吉利”，可他派人数了一遍又一遍，都回报“九十九峰”。建文皇帝望着群山长叹一声，抬脚在石峰上重重一蹬，留下两个深深的脚印，转身下山。至今，那脚印处寸草不生。

传说真假已难考证，但为方山陡峭的薄刀岭、孤秀的雪霁峰，蒙上了一层神秘面纱。

当然，传说远不止于此。老

云峰寺前的“仙峰箫石”，相传八洞神仙之一的韩湘子曾坐在石上吹过箫；太极洞旁，相传是文殊菩萨坐骑“青狮”为饮泉水化作的“弱狮”石；许愿池里的“三足金蟾”，则寄托着“刘海戏金蟾、富贵到眼前”的民间祝愿……

这些散落在山间崖壁的故事，与唐玄宗天宝六载（公元747年）下诏敕建的方山云峰禅院、清康熙御笔题赐的“第一名山”匾额等一起，构成了方山深厚的人文历史。

方山，也因此成为泸州人的精神版图上矗立了千年。

川内最大的桢楠群落 藏着330岁的“活古董”

传说赋予了方山神秘的底色，而满山厚重苍翠的林木，则是它古老而坚实的肌理。

方山拥有森林5800余亩，穿行山间，最令人屏息的，莫过于道路两旁、寺观周围那片高大挺拔的桢楠林。

方山景区现场负责人肖体伟介绍，方山分布着四川省内目前已知规模最大、最集中、树龄最老的桢楠群落。

据林业普查资料，这片珍贵的楠木林面积超过700亩，数量超过1500株。其中，树龄百年以上的古楠木就有600余株，最年长的树龄已跨越三个多世纪——330岁。

桢楠，尤其是金丝楠木，材质坚实、纹理华美、香气馥郁，且防腐防蛀，自古便是建筑和家具的珍贵良材。这片群落见

证了方山清代的鼎盛，能躲过历代战乱与砍伐幸存至今，本身就是一个生态奇迹。

“它们不仅是重要的森林资源，更是方山名副其实的‘守护林’，承载着方山数百年变迁的历史和文化，极具生态和科研价值。”肖体伟说，目前，方山已有近300株百年古桢楠被录入国家古树名木数据库，受到重点保护。

驱车半小时可达 成近郊登山徒步线

这片被古桢楠深情守护的青山，不仅是自然与历史的博物馆，也早已融入泸州市民的日常生活。

方山距离泸州主城区16公里左右，驱车半小时可达。对当地人来说，登顶方山是一条经典近郊徒步路线。从山脚下那条被岁月磨得光滑的青石古道开始，路线徐徐展开。

肖体伟介绍，方山主游道上下山全程近10公里，走完需2至3小时，沿途可览虎溪河奔涌、青龙湖静谧，在“报晓亭”观晨曦初照九十九峰，于“薄刀

岭”赏云海翻腾。海拔649米的最高峰“雪霁峰”，是古“泸州八景”之一，若是冬日雪后放晴，景色绝美。

“山上还引入了‘林下蘑菇采摘’体验项目，为登山增添野趣。”肖体伟说。

对许多泸州市民而言，用半天时间在此登高望远、洗肺静心，是性价比极高的周末选择。“即便是工作日，来登山锻炼的市民也络绎不绝，这里也是很多单位团建活动的选择。”肖体伟说，到了春节等节假日，人气更旺，“比如每年大年初一，从凌晨开始就有人前来祈福登山，单日客流量经常能达到1.5万到2万人次。整个春节假期，都维持着较大的人流量。”

如今，方山不仅是一座承载传说与历史的自然人文宝库，更成为广受欢迎的全民健身与近郊旅游活动载体。

这座长江之畔的方正奇峰，正以其深厚的人文传说、珍贵的古楠木森林和亲民的徒步体验，静候每一位来访者，用脚步丈量它的千年风骨。

华西都市报·封面新闻记者 徐庆



喜爱的山峰 扫码推荐



日照方山。刘学懿摄

远眺方山。黄梦春摄

“五一”自驾出行风向标：出境游增长25% 澳新反季游成最大亮点

华西都市报讯（记者 张越熙）清明假期的余热尚未散去，“五一”黄金周的出行热潮已悄然升温。4月14日，记者从全球租车平台发布的《2026五一自驾出行风向标》中看到，清明假期结束后租车平台“五一”预订高峰正式到来。在目的地选择上，国内广东、四川、云南、新疆等省份持续走热，出境方面澳新、欧洲目的地领跑，出境自驾需求同比增长25%。

拼假出游成主流 10天长假催生深度游

今年“五一”假期恰逢周五，向前或向后拼假4天即可凑出10天长假，为中长距离深度游创造了有利条件。值得注意的是，受客观因素影响，部分原计划前往

中东的游客将目光转向国内西部地区及周边国家。国内新疆、云南、四川等西部省份增长明显；国际方面，大洋洲、东南亚等目的地成为替代选择。

从出行节奏来看，国内游客大多选择拼假一两天，出行高峰集中在4月29日至4月30日。出境游客则更倾向于“早出发、晚返回”，第一个出行高峰出现在4月26日，持续至5月4日；第二个高峰从5月1日开始，预计将持续至5月10日。

“能拼出10天长假，很多人选择走远一点、玩深一点。”该平台市场负责人介绍。数据显示，国内游客出行时长多在3至5天，以中短途为主；出境游客平均出行时长达到7至9天，同比去年“五一”假期增长16%，深度体验

式旅行成为新趋势，显示游客更愿意花时间深度体验目的地，而非“打卡式”旅行。

中长途需求增长13% 港澳台游客增长超2成

国内自驾市场延续3月以来增长态势。4至7天的中长途需求同比增长13%，显示“五一”黄金周自驾游正从“短途打卡”向“深度探索”转变。

热门目的地方面，成都、乌鲁木齐、广州、三亚、上海、西安、北京、昆明、大理、贵阳等城市位居前列。其中，西部地区表现亮眼——乌鲁木齐、昆明、大理、贵阳等城市订单增长明显，反映国内游客对自然风光和民族文化的偏好持续增强。

另一方面，港澳台地区游客

成为国内市场一大亮点。数据显示，截至目前，港澳台自驾游客同比增长超两成，深圳、三亚、珠海、青岛是热门目的地。

澳新反季游爆发 新西兰增长超6成

出境自驾市场延续强劲增长势头，“五一”假期订单预计同比增长25%。在众多目的地中，澳新反季旅游成为最大亮点。

数据显示五一假期期间热门目的地包括新西兰、意大利、澳大利亚、西班牙、法国、泰国、德国、英国、土耳其、挪威。其中，新西兰订单同比增长超6成，澳大利亚订单同比增长150%，成为增长最快的区域。“五一”假期期间正值南半球秋季，气候宜人、景色优美，加之国际航线增

加、签证便利等因素，推动澳新目的地热度持续攀升。

“‘五一’去澳大利亚正好是秋天，不冷不热，非常适合自驾。”准备“五一”假期出行的程女士说。她选择的是澳大利亚东海岸自驾路线，从悉尼到布里斯班，全程约10天。

欧洲传统目的地保持稳定增长。意大利、西班牙、法国、英国、德国等国家订单均实现两位数增长。其中，意大利、西班牙等南欧国家因气候温暖、自驾路线成熟，更受游客青睐。

土耳其等新兴目的地增长明显，订单同比增长3成，成为出境自驾“新宠”。泰国、马来西亚等东南亚国家因距离近、物价较低，保持稳定增长，充分承接了短途出境旅游需求。