

# 一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

## 截至目前已有数百人报名 牛背山邀你赏360度无死角美景

“在波涛滚滚的云海之上，一座座山峰梦幻般呈现开来，极目而望，自东向北、再向西，泥巴山、瓦屋山、峨眉山、夹金山、四姑娘山和二郎山在前，贡嘎雪山在侧，大渡河大峡谷在后，几乎天府之国的所有名山峻岭在此时都变成了玲珑盆景。”

2009年，《国家地理》杂志以一段“盆景说”，将牛背山推向了户外运动、徒步旅游、登山、摄影爱好者群体的视野。

云海、日出、佛光、星空、雪山……牛背山拥有旅行者对于山的各种想象。6月12日至13日，“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛雅安牛背山邀请赛将在牛背山景区举行。自6月2日活动组织方发出正式邀请以来，报名十分火爆。截至目前，已有数百人报名。主办方将根据报名信息进行筛选，审核通过并接到短信通知者，即为报名成功。

为什么每个人都有去登牛背山的理由？华西都市报、封面新闻记者采访了部分曾登上过牛背山的攀登者。

### 游客Cedar： 它是中国最美的 360度全景观景平台

游客Cedar是业余摄影师，平时很喜欢拍照。2013年，他听到一些摄影师总是提到牛背山，这引起了他的注意。“他们说，在牛背山上可以看到非常特别的贡嘎景色。”

2014年12月，Cedar第一次来到牛背山。他在山顶待了7天，但天公不作美，前5天都没拍到想要的照片：“前5天，除了雾什么都看不到。直到第5天晚上，突然下了很大的雪。”雪过天初霁的牛背山美得惊人，天空透亮，一尘不染。Cedar看到了令人惊讶的日出和日落。

牛背山的美震撼了Cedar，迄今为止，他已3次去过牛背山。“其中一次是徒步上去的，背包很重，大概花了8个小时登顶。”

牛背山为何能吸引他一次又一次前往？Cedar说：“牛背山360度的风景都非常独特。在山上，你可以看到贡嘎

雪山以及其他山峰，它们在云海里沉浮，美不胜收，并且日出和日落也非常特别。如果用一句话来推荐牛背山，我想说：‘它是中国最美的360度全景观景平台，绝不容错过’。”

### 旅行博主杨帆： 牛背山的便利性 让我一去再去

拥有百万级粉丝的旅行博主杨帆曾两次前往牛背山旅行，用他的话总结：牛背山的不同季节有着全然不同的风景。

杨帆第一次去牛背山是去年6月底，夏季的牛背山，以壮观的云海和日照金山迎接他的到来。今年“五一”假期，他又一次来到牛背山：“抵达牛背山的第二天一早，发现头天晚上下了很大的雪，到处都是白的，特别漂亮。”这样的景色让他沉醉万分。

以前，杨帆对牛背山的印象是“亚洲最美360度观景平台”，能在山顶无死角观看四川多座名山，“在牛背山上，

能从不同角度看到不同的名山，比如峨眉山、瓦屋山、贡嘎山等，它不像其他垭口，对于名山的观赏比较单一。登上牛背山后，我知道了什么叫名不虚传。”

但牛背山留给杨帆最深的印象，却是良好的基础设施和舒适的旅游体验。

“牛背山海拔3666米，高度比较适中，不用太担心高反。并且它的基础设施条件很好，带着家人旅游也不用担心住宿、饮食等问题。”杨帆说，比如弥散式供氧房间，屋内有地暖，可以洗热水澡，吃饭也非常方便。“谁不希望早上起来拉开窗帘，就能舒舒服服地看到云海和日出呢？”

作为旅行博主，杨帆给出了建议：在牛背山上一定要至少住一晚：“去牛背山最好是玩两三天，因为至少需要住一夜，才能第二天一早看到日照金山。如果时间充裕的话，可以多待一天，因为牛背山每个时段的景致都不一样。早上的日照金山、下午的云海、晚上的日落，都能让你不虚此行。”

华西都市报·封面新闻记者 闫雯雯

## 世界最大的古冰川刻槽 藏在凉山螺髻山

凉山，以群峰嵯峨著称，境内多名山大川。在凉山中部，有一座看起来有些“高冷”的山峰：它北起邛海之南，蜿蜒纵跨3个市县，最高海拔4354.2米，冷峻陡峭。其主峰山形与古代女子青螺型的发髻相似，故名螺髻山。

“螺髻山开，峨眉山闭”，古人诗中曾言，螺髻山与峨眉山是一对“姊妹”。与峨眉山相比，螺髻山呈现的是另一种气质，外表看似高冷，待寻访后方能见其温婉。在“第四纪古冰川天然博物馆”的冷峻外表下，山中藏着一个由高山湖泊、野生杜鹃、珍稀动植物等组成的生态秘境。

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、华西都市报承办的2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛正在火热进行中。顺着安宁河谷，我们来到凉山州，一起打开群山“峰”面，探寻壮美的螺髻山。

### 大山深处 藏着世界最大古冰川刻槽

在凉山州的西昌、普格、德昌3个市县境内，都能看到螺髻山的巍峨身影。

资料显示，螺髻山为青藏高原东缘横断山中东部一处相对独立的大山，南北长60多公里，东西宽约35公里。山上峰峦迭起，主峰名为“也俄额哈峰”，海拔4354.2米，是凉山州第二高山峰，外形如金字塔矗立，山脊尖锐犹如“鱼龙之脊”，甚是壮观。

螺髻山的“高冷”，不仅体现在主峰的险峻上，还能在山中找到答案。这里保存着世界规模最大、最完整的古冰川刻槽群，目前已发现大型冰川刻槽4处。

想象一下，百万年前，当裹挟着



螺髻山日出。衣比常福 摄

坚硬岩块的巨大冰河，以排山倒海的力量从这里奔流而过，在坚硬的岩石上逐渐刻出了一道道巨型凹槽。百万年后，这些冰川刻槽完整地展示了地球“冰河时期”的地质变化，与周围的原始森林一起，构成了全国独一无二的高山景观。

螺髻山被称为“第四纪古冰川天然博物馆”，除了冰川刻槽，山上的第四纪冰川遗迹，还包括角峰、冰斗、冰坎、冰阶等17种古冰川地貌形态。

在巍峨冷峻的角峰之下，星罗棋布的高山湖泊，藏着螺髻山的灵动与温婉。

来到螺髻山，看山，也必看湖。少了湖，这座山多半会显得单调乏味。

据不完全统计，螺髻山上终年积水的大小湖泊有30余个，主要分布在海拔3650米以上，如珍珠般散落山间。当地人还为它们取了好听的名字：牵手湖、玉髻湖、仙草湖、仙鸭湖、雪茶湖、幽恋湖……这些冰蚀湖大小形状不一，周围都保存有大量的冰蚀现象和各种冰



螺髻山主峰。日海补杰 摄



螺髻山古冰川刻槽。图据螺髻山旅游景区

蚀物。湖水会因基岩颜色、周边植被、湖中水草等不同，呈现出蓝、绿、黄等不同的颜色。

### 一山分四季 春夏赏花秋冬看雪

由于气候垂直分带明显，螺髻山“一山有四季，十里不同天”。

数据显示，螺髻山植物区内，森林面积超60万亩，其中冷杉等原始森林11万多亩。植物种类包括亚热带针叶林、亚热带常绿阔叶林、亚高山针叶林等，共有180余科、2000余种。山间还生长着长苞冷杉、丽江铁杉、西康玉兰、银叶桂、香果树、康定木兰等30余种珍稀或濒危植物。

每年五六月是螺髻山野生杜鹃盛开的时节。野生杜鹃在凉山被称为索玛花，现在正是绽放期，从山脚到山顶，30多个品种的索玛花根据气温和海拔逐层开放，令人目不暇接，赏心悦目。

夏季的螺髻山堪称避暑胜地，每年都会吸引不少游客前往，在山下的民宿住下，感受凉爽天气，也能体验当地民族风情。

11月之后，螺髻山的降雪便会如期而至。每年冬春时节，螺髻山会迎来10余场大雪，将群山、森林、湖泊装扮得分外妖娆。此时，山上湖泊被封冻结冰，蓝色冰瀑悬挂在冰川刻槽上，云海在山下翻涌，眼前一切宛若白色童话世界，如梦似幻。

如今，前往螺髻山路程方便，从西昌前往车程仅需1个多小时。抵达景区后，可选择乘坐索道，或者徒步上山。景区设施比较齐备，安全性高，黑龙潭等主要景点海拔在3600米左右，高反概率较低。现在就把螺髻山，加入下一个攀登目的地吧。

华西都市报·封面新闻记者 徐湘东 周翼