

南孔
聖地

人文周刊

Home of Southern Confucianism Culture Weekly

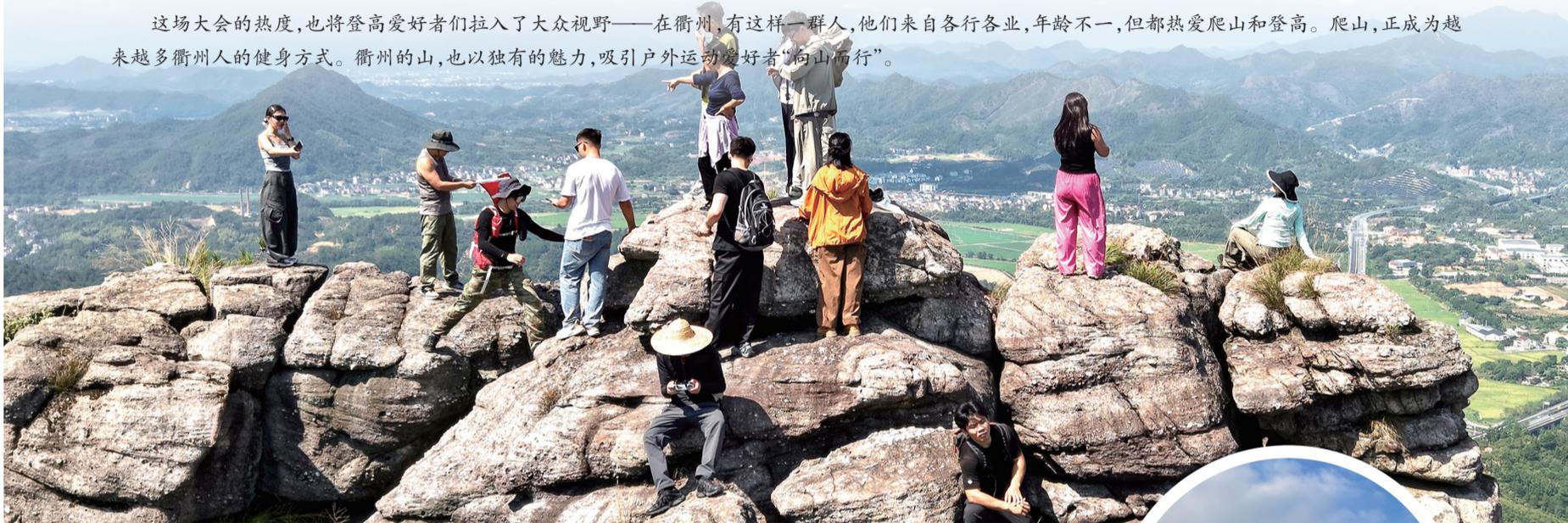
衢州登高潮正热:

一周一山,共赴山野之约

记者 尹婵莹 图片由受访者提供

1月1日,“中国体育彩票”2026年全国新年登高健身大会主会场活动在浙江江山、山东泰安同步举行。10000余名登山爱好者齐聚江山江郎山登高祈福,以昂扬向上的精神表达了“新年登高步步高”的美好愿望。

这场大会的热度,也将登高爱好者们拉入了大众视野——在衢州,有这样一群人,他们来自各行各业,年龄不一,但都热爱爬山和登高。爬山,正成为越来越多衢州人的健身方式。衢州的,也以独有的魅力,吸引户外运动爱好者“向山而行”。



▲方馨晨与同伴登顶常山白马山。

他们用登高庆祝新年

1月3日早晨6点,53岁的市民巫燕飞与“金色阳光”户外登山队成员们向衢江区岭洋乡赖家村海拔1363米的金山头发起了新年第一场登山挑战。队伍成三组,每组六到七人,成员中有孩子,有老人,有大学生,也有多年的户外运动爱好者。全程7.29公里,他们耗时5小时15分,终于在灿烂阳光中登顶欢呼。“新年第一次登山大成功,这不仅是体能的挑战,也是对新的一年最真挚的祝福!”巫燕飞激动地在社交媒体上留下合影。

选择用爬山登高来庆祝新年的,还有市民雷遐一家。今年39岁的雷遐,全家都是登山发烧友。“我和老公相恋时,就喜欢一起爬山,后来有了两个孩子,又把孩子发展成了自己的‘队友’。”她笑着告诉记者,1月2日和3日,全家一起登顶烂柯山、药王山,而在过去的几年中,她和家人尽量保持着“一周一山”的节奏,不仅爬遍了衢州大大小小的山头,还常常去江西、安徽等地爬当地名山,也计划带孩子大点再一起挑战泰山、华山等名山大川,2026年,她计划要爬20座山。

“一周一山”,正在成为衢州爬山登高以及户外运动爱好者群体中的最新潮流和“勋章”。今年29岁的方馨晨在朋友的带领下,2024年5月加入了登高爱好者群体,从此,周末去爬山,成了她忙碌工作中的心灵寄托。从人头攒动的药王山、天脊龙门、六春湖,到大洲镇、湖南镇的或险峻或平缓的不知名小山、古道,她和同伴们用脚丈量过了衢州大大小小的山头。

爬山运动越来越火热

登高运动在衢州越来越火热。“十几年前,爬山的路上,同路人总是很少,但如今,每次爬山,山路上总是很热闹。”雷遐说,元旦这次爬山,她甚至在山顶遇到了十几年未见,因为新加入爬山爱好者群体而得以偶遇的朋友。

由市民自发组织的爬山爱好者团体也越来越活跃。比如衢州“与子同行”亲子户外群,常常在周末带着孩子集体爬山,所到之处,路边的垃圾被捡得干干净净,运动、环保两不误。至2025年,“与子同行”亲子户外群已有500多人加入。

2025年5月4日,2025环浙步道系列赛·六春湖云上花海登高赛在六春湖景区激情开跑。500余名登山爱好者共登六春湖,其中,18公里的赏花组赛道海拔爬升1718米,选手在漫山粉霞似火的杜鹃花海中向上攀登,成为一时之景。

2025年10月29日,2000余名“银发族”齐聚江山西山健身公园,他们共同攀登1188个台阶,以矫健的步伐展现新时代老年人的精神风貌,在层林尽染的秋色中感受徒步与登山运动的乐趣。而像“金色阳光”这样的户外登山队,近年来也吸收了越来越多的大龄成员。

在小红书等社交媒体平台上,“登高”“爬山”“户外徒步”也成了衢州本地的热门内容关键词。“你不仅要凌晨三点的江山,更要看江山老虎山的日出”“一步步走上山顶,才能领略六春湖的美”等登山笔记,都收获了很多的点赞和评论。



▲雷遐与女儿在登山途中休息。

锻炼、亲子、祈福,登高自有意义

为何热爱爬山登高?

对于体能的提升和健康的促进,是许多受访的爬山爱好者们强调的爬山动力。“自从开始爬山以后,感觉身体越来越棒了,爬楼梯不喘了,也不容易感冒了。”方馨晨告诉记者,她的本职工作主要使用脑力,爬山在锻炼身体的同时可以放松大脑,一年多的“一周一山”,让她在平时的工作中精力更加充沛。

而在雷遐看来,爬山是世界上最好的亲子活动。“我们每次爬山都不急着登顶,经常会在路上停下来,给孩子指认路边的花花草草,看山谷的朝霞云海,看树林里出没的一些小动物,感受四季变化。”雷遐说,“我们也会互相加油,互相搀扶,互相背负行李,每次爬完山,一家人的感情更好了,我觉得这是很珍贵的亲子体验。”

“登高的意义从来不是征服,而是在向上的每一步中,找到自己内心的坚持!”巫燕飞经常在微信朋友圈写下自己的登山感悟,“我们住惯了空调房,离大山越来越远,生存技能越来越差,但爬山可以让我们再次与大自然进行连接,在锻炼体魄的同时也锤炼自己的精神。”

在历史上,爬山登高作为一种平民运动流传已久,最早可追溯至先秦时期的“迎春”“登眺”活动。到了魏晋南北朝,“新年登高”习俗逐渐盛行,唐宋时期更是融入了民俗节庆的体系。在衢州,有“亲民”的老虎山、药王山,有“奇绝”的三衢石林、饭甑山,有文化背景加持的“烂柯山”“灵鹫山”,有以“绿树氧吧”著称的梅树底、古田山,有以“险峻”吸引专业户外运动者们前来挑战的“金衢第一峰”仙霞岭大龙岗……衢州的,还会吸引更多的登山者们前去探索。



巫燕飞(右一)与“金色阳光”户外团用登高庆祝新年。