

百湖之市藏着四百多座山

“每周一山”成武汉人幸福日常

■长江日报记者高萌

每到周末,不少武汉人都喜欢往山里走。“每周一山”正成为武汉人的新生活方式。在社交平台“每周一山”话题下,攻略分享层出不穷。微信群里大家都在约着去爬山。

很多人对武汉的印象是“江城”“百湖之城”,山的存在感不高。

但我们今天放一组数据:武汉全市大小山体共466座,占市域总面积的9.04%。全市低山、丘陵面积分别占土地总面积的5.8%、12.3%。

百湖之市坐拥四百多座山,武汉是名副其实的山水相依之城。

山在城中 推门即入山野

中国地质大学(武汉)李长安教授对武汉山水调研了40多年,跑遍了全市百余座山体及其相伴湖泊。他说,武汉山体沿桐子山—龟山—蛇山—洪山—珞珈山—喻家山—一线分布,形成一条贯穿城区的低山丘陵带。

李长安说,武汉的山不算高,海拔多在百米上下,这对于大家日常爬山,刚刚好。不用准备专业装备,不用腾出一整天时间,半天足够,甚至可以午休爬山。

相比黄山、泰山、华山……这些名山大川虽巍峨高耸,但只有假期才能奔赴,还要提前订车票、订住宿、买装备,或许一生只去一两次。

武汉的山,是另一种打开方式——山在城中,不贵不难,随时可爬。

前者是旅游打卡,后者是生活日常;前者是“这地方我来过”,后者是“明天还能来”。

“每周一山”也不是武汉独有。

北京人有东灵山、香山,上海人喜欢往佘山和浙江方向跑,广州人爬白云山,深圳人爬梧桐山。一线和新一线城市是这股“日常爬山”潮流的主力。国家体育总局数据显示,截至2025年4月,我国户外运动参与人数已突破4亿。

但武汉不一样:466座山体,数量多、分布均匀,可达性强。从市中心龟山、蛇山到郊区木兰

山,坐地铁和公交基本就能到山脚。况且,在武汉爬山,你还会发现,龟山步道能看武汉长江大桥,蛇山绿道直通黄鹤楼,磨山串联东湖绿道……

日常爬山“90后”“00后”占七成

如果要问,爬山有什么乐趣?大家的回答各不相同,有人说汲取山水力量,有人说想静静,有人迷恋青草泥土的味道,有人享受体力与意志力之间的慢性拉扯,也有人说爬山是“最便宜的快乐”。

“生活中,很多事努力了也不一定会有结果,但爬山不一样——山顶就在那里,看得见、够得着。你走一步,就近一步,从不爽约。”徒步爱好者官纳说,她从小在江夏长大,这些年明显感觉到越来越多的人开始走进山野。

长江日报记者也采访了多家户外俱乐部。一家武汉本地户外社群负责人说,日常喜欢爬山的人群中,“90后”“00后”占七成,女性略多于男性,亲子爬山的人也越来越多。

在武汉创业的杨峰说:“我和孩子基本把武汉周边的山跑遍了,大人和孩子都锻炼了。”

武汉人能“每周一山”靠的不仅是一座城市的山水禀赋,也有城市对待自然的敬畏。

2013年起,武汉启动破毁山体生态修复,7年投入10亿元,修复75座破毁山体,面积相当于25座龟山风景区。

如今,58座山体纳入市级保护名录,300平方公里山体资源正逐步恢复。黄龙山、二妃山等昔日破毁山体已建成环山绿道,龙泉山生态公园由废弃矿坑改建而成,现在是武汉最大的生态公园。

“当人均GDP跨过一定门槛,对生活品质的需求会从物质消费转向身体参与。”“每周一山”不是一次性的景区打卡,而是日常生活中的高频场景”。华中师范大学城市与环境科学学院副教授张涛说,户外运动兴起,反映的是人们生活方式的结构性变化。

在武汉,山不高,正好;山很多,够爬。这是武汉带给大家的日常幸福感。

在武汉,山不高,正好;山很多,够爬

拥有山体	466座
山体占市域总面积的	9.04%
低山面积占全市土地总面积	5.8%
丘陵面积占全市土地总面积	12.3%



市民组队在东湖七山徒步。

刘学军供图

记者探访

去东湖七山连纵“野”一天

这里是最适合亲子轻徒步路线

■长江日报记者黄丽娟 实习生许晴楠

“妈妈你看,这只蚂蚁在搬树叶!”5月10日上午10时,东湖枫多山步道上,6岁的豆豆突然蹲下身,兴奋地向妈妈展示自己的“新发现”。像豆豆一家这样的亲子家庭,成了东湖七山连纵徒步线路上的绝对主力。

近日,长江日报记者实地探访发现,这条全长约15公里的环线,在春夏之交迎来客流高峰。从东湖一棵树出发,经枫多山、斧头山、风箏山、夹山、团山、喻家山至南望山,全程路况良好、难度低、阴凉充足,补给方便,随时可下撤,被市民誉为“武汉最适合亲子入门的城市轻徒步路线”。

15公里环线平缓易行 徒步新手零压力

日前,记者沿山路前行,一路上徒步游客不断,几乎每隔一会就能遇到一支亲子徒步队伍。孩子们边走边观察花草昆虫,家长在旁陪伴,山林间满是欢声笑语。“平时上班久坐,周末带孩子来山里走走,呼吸下新鲜空气,也算是一种锻炼。”市民刘女士带着8岁的儿子报名。她介绍,之前担心孩子吃不消,没想到这条路大部分是缓坡和石阶,孩子边走边玩,不知不觉就翻过了两座山。

沿途记者也会遇到结伴而行的年轻人,他们边走边拍,记录湖山风光;还有户外爱好者组队越野跑,步伐轻快。记者在半山腰的凉亭休息时,遇到了带着两个孩子出来的张先生一家。张先生笑着说:“孩子平时在家总是喜欢看平板,带他来认识植物,接地气。你看,刚才孩子还捡了片好看的叶子要做书签。”

记者实测发现,这条七山连纵环线全程徒步约5小时,因海拔爬升不大、路面平整,总体

体感轻松。

沿途部分路段靠近居民区与高校,可随时买水或就餐,不用负重大量物资。“最近天气好,很多人选择来这徒步,上山前都在我这买水。”山脚下小卖部的阿姨笑着说,遇到假期和周末,矿泉水就卖得特别快。

地铁公交都能到 城市山野无缝衔接

从枫多山远眺东湖碧波,视野开阔;喻家山作为中心城区高峰,登顶可俯瞰湖城交融的美景;南望山、团山一带林木幽深,鸟鸣阵阵,自然野趣十足。全程移步换景,既有山林绿意,又有东湖湖光,城市与自然无缝衔接,徒步体验丰富。

“东湖七山连纵线路的爆火,折射出武汉市民旅游消费观念的转变。”正带队徒步的一家户外俱乐部负责人孔先生说,“这条线路最大的优势就是‘零门槛、高颜值’,不需要专业装备,地铁公交就能到,‘下楼’就能进山,完完全全就是家门口的国家公园。”孔先生补充道:“以前多是驴友来刷里程,现在一半以上是亲子家庭。家长们发现,带孩子来山里‘野’一天,既护眼又长见识。孩子们在山间观察蝴蝶、聆听鸟鸣,比书本里的生动多了。”

这条线路不追求挑战与强度,给了普通人和亲子家庭一个亲近自然的出口。正如一位网友在社交平台上的留言:“不需要去远方,东湖七山连纵就是武汉人最野的后花园。”

眼下,武汉市正以此条线路为基础,推进东西山系山林步道七山段相关改造。未来,这里将串联起更完善的标识系统、休憩驿站与智慧导览设施,一条集生态涵养、文化展示、全民健身于一体的“百里山径”将贯穿武汉中心城区,呈现“山山相连、步步皆景”的生动图景。

■长江日报记者白丽
通讯员田卉

长江之畔,风起浪涌,又是一年渡江节的战鼓即将敲响。2026第51届武汉7·16渡江节将于7月16日举行,渡江节横渡方队400米资格测试活动于近日在武汉市少儿体校游泳馆启动。

30支横渡方队将参加渡江节

本届渡江节预计将有30支群众横渡方队参加,市内各城区横渡方队将自行测试和组建。渡江节当天,各横渡方队将从武昌汉阳门下水,向汉口江滩三阳广场方向横渡长江,游程约6000米。

在市少儿体校游泳馆进行的横渡资格测试活动,主要是为“青春渡”方队和赞助方队选拔队员。此项测试活动将分两次进行,共有近两千名游泳爱好者参加,第二次测试时间为5月17日。

长江日报记者在现场看到,参加测试的游泳爱好者,年龄在14岁至65岁之间,他们先得通过酒精测试、血压测量及体检报告核查等关口,然后还要在10分钟内以蛙泳的方式完成400米静水游程,方可进入后续抽签环节。其中,“青春渡”方队设有更高的成绩门槛。所有报名者完成测试后,组委会将严格按照组队方案,确定各方队的正式组成名单。

台湾同胞专程回汉 圆持续了50年的梦

在参加测试的人群中,61岁的徐芳曾在50年前有过横渡长江的经历,总能引来惊讶与赞叹。“我也常常思念,思念江汉关的轮廓,想念轮渡的汽笛声,想起那时候两岸的厂房和老码头。”

对于如今的武汉,徐芳感到“既陌生又熟悉”。当年的棚户区与旧码头,已变成林立的高楼和绵延的江滩公园。“现在的武汉太漂亮了,我一回来就去了江滩,几乎认不出了。可江水还是那个味道,吹着江风看着江面,我就知道我属于这里。”此次专程回来参加渡江节测试,徐芳坦言,不为成绩,只为圆一个做了50年的梦。“不管最终能不能参加渡江节,能站在这里,以测试选手的身份再试一次水,这个梦就已经圆了!”

各地泳者竞逐渡江节入场券

测试活动现场,不同地域、不同年龄、不同职业的泳者会聚一堂,争抢渡江节横渡方队名额。来自武汉二中的16岁选手高俊杰告诉记者,这已是他第二次参加渡江节测试。“今年400米我游了8分41秒,比去年测试快了40秒。没有特别训练,从小就在江边长大的武汉伢,天生会游泳。”

64岁的杜先生来自硚口区,是资历最老的测试选手之一,他已经记不清参加了多少届渡江节了。“渡江节是武汉特有的节日,每年与来自世界各地的游泳爱好者狂欢,实在过瘾!”

今年50岁的姜飞是首次参加渡江节测试的新面孔。2025年底,这位原籍杭州的财务工作者因工作调动来到武汉,在一家外企任职。作为一名游泳爱好者,她的足迹曾遍布多座城市,先后畅游过湘江、赣江、钱塘江。“每到有一个有江有河的城市,我都会下水游一次。希望在武汉也能留下畅游长江的美好记忆。”姜飞说,“毛主席曾多次在武汉畅游长江,能参与武汉渡江节,对我来说意义非凡。期待能顺利入选横渡方队,在长江中圆自己的畅游梦。”

全国近两千名泳者角逐渡江节横渡资格

长江有约 追梦而来



文明旅游 从我做起

