



行万里路系列

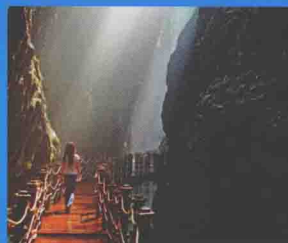
重庆登山步道指南

重庆市体育局 编著

CHONGQING
DENGSHAN
BUDAO
ZHINAN



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>



惠民
小书屋
丛书



重庆登山步道指南

CHONGQING DENGSHAN BUDAO ZHINAN

重庆市体育局 编著



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

重庆登山步道指南 / 重庆市体育局编著. — 重庆: 重庆大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5624-8101-0

I. ①重… II. ①重… III. ①旅游指南—重庆市 IV. ①k928.971.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第065679号

重庆登山步道指南

CHONGQING DENGSHAN BUDAO ZHINAN

重庆市体育局 编著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 王伦航 版式设计: 田莉娜

责任校对: 刘雯娜 责任印制: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 11.25 字数: 166千

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-8101-0 定价: 25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

编委会

主 任: 辛世杰

副主任: 张 欣 陈玉林

成 员: 张小波 王晓渝 牟 军 卢鸿毅

董海山 杜 萍 朱 薇 陈 作

张 云 朱 剑 王 芃

前 言

重庆多山，所以又名山城。

重庆多山，让其有了无数片天然的“肺叶”，山城市民也因此多福，可以随时前往“天然氧吧”去洗肺。

重庆多山，因为也就有了开展全民健身运动——登山健身的先天条件。

“登山则情满于山，观海则意溢于海”。登山在重庆具有悠久的传统，从市级到区县、社区的登山协会、登山团体不一而足，网络上的登山QQ群、登山微群、登山小组、登山网站应有尽有，各种登山活动一年四季从不间断。每逢周末或节假日，山城市民总会主动约上亲朋好友或者带着一家老小去郊游，走在绿树成荫的山间小道，一边呼吸山中自然清新的空气，一边体验漫步山中的情趣，上至耄耋老人，下到垂髫小儿，无不乐在其中。登山这一健身方式，最能体现重庆山水都市的地形地貌特征和重庆人爬坡上坎的生活方式，也最受普通重庆市民欢迎，具有极高的普及度。

近年来，随着全民健身意识的增强，为给群众锻炼提供方便、科学的健身场地和器材，我市启动了全民健身登山步道工程建设。几年间，无论是闹市区的佛图关，还是近郊的南山、歌乐山、铁山坪，抑或身处三峡库

区的奉节、巫山，还是更为偏远的城口、酉阳，都建设起了众多设施完备的登山健身步道。截止到2013年底，市体育局资助建设的登山步道已达123条。随着一条条登山步道走进普通市民的生活，各种登山活动、比赛也如火如荼地开展起来。据初步统计，重庆市民每天从事登山健身的爱好者平均超过数万人次，近1000万人在住家附近就能够参与登山健身，享受登山的乐趣。

李白曾有诗云：“兴引登山屐，情催泛海船。石桥如可度，携手弄云烟”。漫步登山步道，一路醒来，可观山之景色，探山之奥秘，悟山之灵气，真可谓其乐无穷。重庆的登山步道还与自然景观、人文风情、科普励志等结合得非常紧密。走黄桷古道，可鸟瞰大江环流、高楼耸立的都市全貌；上歌乐山人生路，可一边锻炼，一边接受箴言的熏陶；行黔江西山公园步道，可依据路边的登山自测标准和科学健身标识牌，确保科学健身；登合川钓鱼城，可感受昔日金戈铁马的古战场，激荡胸中热血铿锵之气；攀铁山坪步道，可一睹大江东去、两山对峙的峡谷风光……这些各具特色的登山步道，不仅让市民享受到健身洗肺、踏青赏花、登高望远的乐趣，更是感受巴渝悠远的历史文化、弘扬重庆城市性格、体验都市高速发展的绝佳去处。

在不远的未来，重庆力争在全市具备条件的森林山地全部建设登山步道，真正的让登山步道成为咱们老百姓身边的“绿色健身器”，进一步促进体育健身、体育娱乐、体育旅游的协调发展，全面推进全市多元化全民健身服务体系的建设。

重庆市体育局局长：



2014年4月18日

目录

CONTENTS

北碚区

缙云山健身梯道（环道） /1

大学城登山步道 /7

北部新区

照母山登山步道 /12

巴南区

丰盛镇全民健身登山步道 /18

建文峰全民健身登山步道 /23

大渡口区

双山公园登山步道 /27

中梁山登山步道 /33

江北区

铁山坪铜锣峡登山步道 /38

九龙坡区

尖刀山全民健身登山步道 /43

金凤镇森林旅游登山步道 /49

南岸区

黄桷古道登山步道 /54

龙脊山健身步道 /59

沙坪坝区

歌乐山人生路登山步道 /64

曾家镇虎峰山登山步道 /69

目录

CONTENTS

渝北区

玉峰山龙门登山步道 /74

黔江区

峡谷公园登山步道 /79

西山公园登山步道 /84

石柱县

旗山全民健身步道 /88

秀山县

凤凰山公园登山步道 /93

酉阳县

翠屏山登山步道 /98

金榜题名登山步道 /103

万州区

太白岩健身登山步道 /109

云阳县

龙脊岭登山步道 /115

万里长江第一梯登山步道 /121

大足区

北山登山步道 /127

插旗山登山步道 /133

长寿区

菩提山万寿天梯东线 /138

合川区

钓鱼城登山步道 /145

铜梁洞登山健身步道 /151

南川区

花山公园登山步道 /157

永川区

茶山步道 /163

Xtd/ 摄

北碚区

缙云山健身梯道（环道）

周瑞丰 文 / 图

步道简述

北碚缙云山健身梯道（环道）起于城北缙泉路，是缙云登山健身公园的一部分，该步道与行政中心北侧步行道及城南科技园步道相连，为行程长约10公里的M形步道。

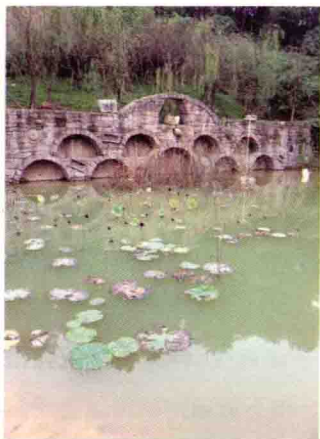
缙云山健身梯道（环道）

城北步道位于渝武高速缙云山出口附近，自驾从这里下道，便可直达步道入口。如果选择公交车，则到站后走往步道入口大约需要20分钟。步道依山而建，有700多级台阶，每隔几十步台阶之间的空旷处有不少装饰设施供游客玩耍，如围棋、象棋等景观，非常具有可看性。步道两旁整齐地种植了不少茂密高大的植物，从下往上看郁郁葱葱，整个步道修建得较为陡峭。

爬上步道后可以看到不少中年妇女在平地上跳着欢快的舞蹈，径直穿过空地后便是上山的路。右侧是一片略泛幽绿的水塘，塘中央星罗棋布地浮满了深绿色的荷叶，除了舒卷开来的大片叶子，还有不少枝干稍稍长一点的荷叶探出了水面，真是“细茎水里亭亭立，叶密荷塘有旧泥”。

接着往前走，脚下的路变成了山间小道常见的青石板路，路比较窄，仅





容一人通过。这条小道曲径通幽，弯弯曲斜地穿过四周枝叶繁茂、高高低低的各种植物，向缙云山深处蔓延。

爬过这条小道后来到用石头堆砌的门框前，站在此处往下看，石头门框外的景色有层次纵深之感，远处是雾气弥漫的北碚小城，近处是植物环绕的青石板步道，一簇绿枝从左侧插入画面内，景色分外别致。

跨过石头门就来到了全是水泥路面的消防通道，此处是个十字路口，往右步行大约30分钟到达附近的农家乐，游客饿了、累了可以在此吃饭休息，但是有些农家乐只接待需住宿的游客，游客可以多走几家询问。如果觉得路途单调，可以观赏周围的植物，缙云山植被丰茂，在1900余种亚热带植物中，属国家一、二、三级保护的珍稀植物就达24种。

继续向前走就会到达金刚碑，这里离北碚城区5公里，山峦拱翠，古树参天，水流潺潺。因缙云山中有一块高6米、宽2米的天然巨石，相传唐人在巨石上题刻“金刚”二字，又因此地有一石深入嘉陵江中，人称“金刚碛”，故得名“金刚碑”，从清康熙年间兴街，至今已有300多年历史。如果你有兴趣到金刚碑看看，可知这里的街道是用青

石板铺成的，宽2米，长500余米，两旁的青瓦房随蜿蜒曲折的山势延伸。抗战之前，这里就已形成了姚家院子、熊家院子、郑家院子几家较大的民居建筑。抗战时期，国民党政府迁到重庆，把重庆作为陪都，一大批著名经济实业家、史学家、文学家、社会活动家寓居金刚碑，名人云集，人文荟萃，热闹非凡，仿如集镇，把金刚碑的繁荣推向了顶峰。如今这里虽然早已失去了往日的热闹与辉煌，但在这个古镇的角落里，静静地感受时间的流逝却也别有一番滋味。

继续往上行，便是通往狮子峰景区的路。狮子峰海拔864米，是缙云山九峰中最为险峻壮观的山峰，远眺如雄壮的狮头，由下仰望则状似雄狮俯看山间。如果有足够的体力爬上狮子峰，可以看到峰顶有座方形石台，名叫太虚台，是1938年汉藏教理院的师生为纪念中国佛教协会会长、汉藏教理院长太虚大师五十寿辰而建，专供太虚法师在此练功。太虚台四方都有圆形拱门，台内嵌有太虚石碑，刻有《太虚台记》。太虚台前，有一尊狮子塑像，昂首远眺，威武雄壮。你可以站在峰顶的“太虚台”上眺望，能看见缙云山茫茫林海，墨绿苍翠，真是“无尽江山胜，都归一览中”。从狮子峰向下俯瞰，可见林海中一片禅林，这就是缙云寺。

从太虚台下来后往左行，沿途有成片成片的广柑园，不少树上都已经结出了大大小小的果实。黄灿灿、甘甜可口的广柑挂在树上，如果路边有人贩卖，可以买来尝尝，对缓解因爬山消耗体力带来的口渴有很好的效果。需要注意的是，





这条路基本为水泥路，步行较为艰辛，而且少有车辆来往，只是偶尔有摩托车经过；路上人烟稀少，几乎未见行人。

继续向前走便来到了一个水厂厂区，该水厂的建成为山上居民喝到干净的自来水提供了便利。经过水厂后再走几分钟就可以看见进入山间小道的路，右转就可以再次进入山间小道。入口处有一块指示牌，沿着这条路可以走向白云竹海以及城南健身梯入口。

这条狭窄的路由于长年处于苍天古木的环绕中，路面铺

着掉落的干树叶，踩上去沙沙作响，别有一番乐趣。走20分钟后可以看到一个蓄水池，再往前就进入了湿滑的青苔路面，进入这段路要特别小心，注意安全。经过比较危险的路段后就到了与城南行政中心步道以及科技园步道相接处，可以选择两条步道中的任意一条下山，结束整个行程。

交通

到北碚后再换乘公交508路、510路、518路在索道站下车，再继续走大约20分钟就可以到达步道登山口。

美食

缙云山上农家乐有烤羊、烤鸡等美食，山下在北温泉9号好吃街有宗勤火锅、板栗鸡、三溪口豆腐鱼、乌鱼府。

周边景点

◆ 香炉峰

海拔854米，与狮子峰相对峙，峰旁一石柱高约20米，形似香炉。峰上建有高达41米的观景楼。

◆ 黛湖

在绍龙观后，九龙寨下的公路边，水清澈碧绿如黛。1930年，江津白屋诗人吴芳吉便取名“黛湖”。1935年，书法家欧阳渐书题“黛湖”。

◆ 缙云寺

缙云山是具有1500多年历史的佛教圣地。山中缙云寺始建于南朝刘宋景平元年（423年），后曾称“相思寺”“崇胜寺”“崇教寺”，曾受到历代帝王封赐。



Longzhiren/ 摄

北碚区

大学城登山步道

周瑞丰 文 / 图

步道简述

北碚城南科技园步道位于重庆市北碚区城南大学城科技园旁，是通往海拔900米、素有“小峨眉”之称的著名风景区缙云山的三条步道之一，起于城南科技园，止于缙云山白云竹海。

大学城登山步道

步道的起点位于大学城科技园内，进入科技园后一直沿公路直行，尽头处依山而建的便是该步道，十分醒目。沿水泥阶梯而上，爬完大约100步台阶后来到了—块较宽阔的平台，这里是不少儿童嬉戏玩乐的天堂，骑车的、游戏的、捉迷藏的，一派天真童趣。平台旁立有一块缙云山景区的简介牌，牌上标示出了整个缙云山公园的步道图，依山就势建成M形登山步道，总长度超过10公里，而这里便是其中一个入口。

走过入口后，脚下的路则是干净的青石板路，它沿着幽静的山峦延伸，两边较为整齐地种满了栀子花、红继木等各种植物。举目远眺，重重叠叠的山峦大雾弥漫，气势磅礴，给人“身在此山中，云深不知处”之感。

整体来讲，步道较为狭窄，大约仅容两人通过，大部分为上坡，适合年纪较轻的人攀爬。步行300米处经过一大片墨绿色的荷塘，空气中隐隐飘来



荷叶的清香，真是“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。继续往前走便来到了腊梅园示范区，这里的黄花槐树与核桃树依次出现，在道路旁伸展枝叶。约1 000米后，漫山遍野的巴茅草映入眼帘，黄绿色夹杂层次分明。拾级而上，三三两两农家小院散落在林间，是当地人周末休闲农家乐的好去处。随着深入山林，海拔升高，植物愈加繁茂，层峦叠嶂，景致也渐入佳境。



步行2.5公里后就进入了防火林区，前行几分钟后你会惊奇地发现这里有大片废弃的茶园。步道从茶园中间径直穿过，茶树上开满了含苞待放的洁白茶花，散发着淡淡的香气。原来缙云山早有制茶的历史，明末清初，《缙云山志》中破空和尚碑记略云：“破空楚襄阳人，随祖师来川，开建缙云，采茶如蘂。”后因无人管理，绝大多数茶树被自然淘汰，仅有少数散生于缙云山杉木园一带。这个茶园就是当时种植昌盛而今被废弃的地区之一，鳞次栉比的茶树仿佛是一段被人遗忘的时光。现今缙云山仍然出产一种叫作缙云毛峰的茶叶，这种

