

“东湖七山连纵，就是武汉人的后花园”

15公里徒步，带着孩子轻松“野”一天

“妈妈你看，这只蚂蚁在搬树叶！”5月10日上午10点，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”。这一天，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。

记者实地探访发现，这条全长约15公里的经典环线，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、风筝山、夹山、团山、喻家山至南望山，全程路况清晰、难度低、阴凉充足，补给方便，随时可下撤，被众多市民誉为“武汉最适合亲子入门的城市轻徒步路线”。

山林徒步人气火爆 亲子家庭成主力

眼下暮春气温温润不燥热，山林清风拂面，正是徒步出行的黄金时节。记者跟随人流上山，一路上徒步游客不断，每隔一会儿就能遇到一支亲子队伍。孩子们背着迷你登山包，边走边观察花草昆虫，家长在旁陪伴，氛围轻松温馨，山林间满是徒步的欢声笑语。“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，全程都鼓励孩子自己走。她告诉记者，之前担心孩子吃不消，但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。

山林间也有年轻人结伴而行，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。整条路线人气旺盛，却不拥挤，山野间保持着自然静谧的氛围。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，带他来认认植物，接接地气。你看，刚才他还捡了片好看的叶子要做书签。”

15公里环线清晰好走 新手零压力

记者实测发现，这条七山连纵环线虽然全长约15公里，但因海拔爬升不大、路面平整，实际行走耗时约5小时，体感轻松。

从东湖一棵树出发，山路平缓铺开，全程以石阶、土路、林间



孩子们组队在东湖七山徒步。

刘学军 供图



从山上俯瞰城市景色。

步道为主，几乎没有陡峭难行的路段。沿途植被茂密，绿树成荫，即便是艳阳天，大部分路段也处在阴凉之中，徒步体感舒适。整条路线标识清晰，岔路口有徒步俱乐部留下的彩带、记号，跟着指引走不易迷路。全程累计爬升不高，走起来轻松不累，可随时就近下山、结束行程，对体能要求友好。记者沿途遇到不少首次尝试

徒步的市民，也有不少家长带着孩子同行，最小的孩子仅五六岁，在山林间蹦跳前行，毫无压力。

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。路面整体平整，碎石、陡坡路段少，安全系数高。“最近天气好，山上很多徒步的人，上山前都在我这买水。”山脚下小卖部的阿姨笑着说。她表示，遇到

假期和周末，矿泉水就卖得特别快，“都是爬山的人，有结伴来的年轻人，也有带小孩来玩的”。

湖光山色野趣十足 城市与自然无缝衔接

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。”正带着团队徒步的一家户外俱乐部负责人孔先生表示，随着“微度假”兴起，越来越多的家庭不再执着于长途奔波，而是更倾向于在城市近郊寻找“诗和远方”。“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。”

走完15公里环线，记者看到，大多数孩子脸上并没有疲惫，反而洋溢着兴奋的红晕。孔先生补充道，今年明显感觉带孩子来的家长变多了，“以前多是硬核驴友来刷里程，现在一半以上是亲子。家长们发现，与其花钱去游乐场，不如带孩子来山里‘野’一天，既护眼又长见识。孩子们在山上看到的蜥蜴、听到的鸟叫，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、亲子家庭一个亲近自然的出口。趁着春夏好时节，不妨约上亲友，周末抽半天时间，走进山林，吹吹风、看看景，让身心在绿意中放松。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。

文/记者黄丽娟 实习生许晴楠 图/实习生许晴楠(除署名外)