



## 三市峰名片

三市峰  
位于长沙市雨花区跳马镇跳马村，距长沙城区约30公里，海拔约270米，可在山顶俯瞰长沙、株洲、湘潭三地。



# 翻山阅岭

山水洲城·探山  
大型融媒体调查报告

扫码看辣视频  
探访三市峰



# 一峰瞰三地，望见长株潭的未来

翻山阅岭——山水洲城·探山大型融媒体调查报告(九)

长沙晚报全媒体记者 周游

一峰瞰三地，在长沙市雨花区跳马镇的三市峰顶，这是一种独一无二的体验。

这座地处长株潭地理几何中心的山峦，海拔仅270米，曾是无言的界桩，标记着长、株、潭三市区域的边界；而如今，它已成为炙热的网红打卡地，象征着长株潭融合发展的新起点。

这一起点，正承载着前所未有的战略使命。根据长株潭一体化发展重点任务，湖南省将打造“一厅一道一园一廊一张网”。其中，“一道”即生态绿道，将以三市峰为原点建设；“一园”则是绿心国家植物园。三市峰，恰处于这一宏大蓝图的核心位置。

初秋时节，在跳马镇和跳马村工作人员的带领下，记者和走读团一行从三市峰脚下沿着曲折的盘山路上行。山上植被茂密，绿意葱茏，往上走到湖南人民广播电台二〇三台跳马发射基地后，步道渐渐狭窄，有时仅容一人通过。

当拨开最后一根树枝，登上三市峰顶，近处的平旷田野与远方城市的依稀轮廓豁然展开——“一峰瞰三地”的独特体验，此刻扑面而来。

## 山·心

绿心里长出“心形”的生态勋章

“山顶有泉，宽不及丈，泉水甘冽，四季不涸。”跳马镇原属长沙县，翻开《长沙县地名志》，有这样一段记载：四周怪石嶙峋，形似天鹅。传说常年有天鹅于泉中嬉水。所以对本地村民来说，他们更熟悉“天鹅池”这一称呼。

而如今，这里有一个更广为人知的名字——三市峰。

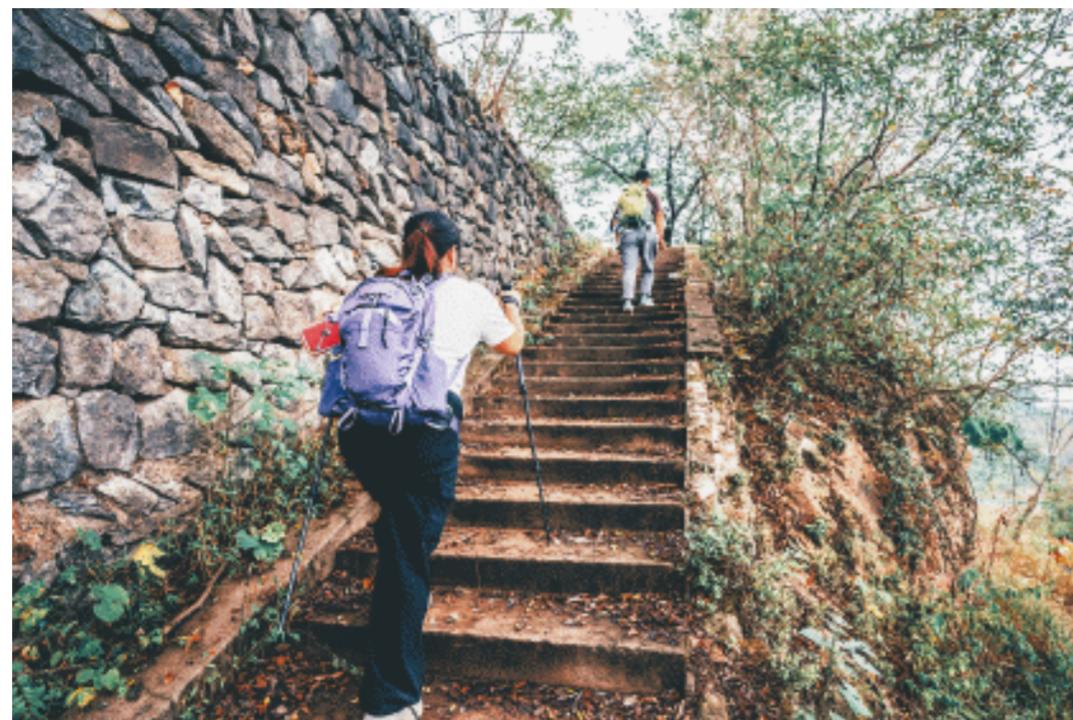
“我们村处在一个山间盆地里，三市峰就是盆地的边缘和制高点。”跳马村村干部罗鹏飞告诉记者，逢天气晴好，登三市峰不但能俯瞰石燕湖景区，南望是湘潭昭山，东边是株洲云龙，东北边远眺是浏阳市。“一峰瞰三地”正是由此而来。

然而，在过去很长一段时间里，这种“交界”属性，带来的更多是发展的困境。地处三市之交，往往意味着行政管辖的边缘地带，基础设施落后，产业难以集聚，一度被戏称为“穷三角”。

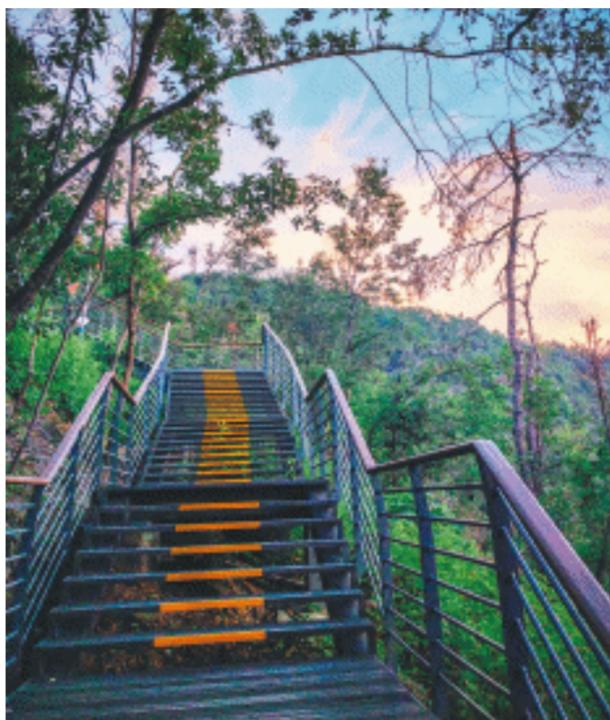
视线从远方收回，罗鹏飞指向山下一片如今已披上新绿的山坳。令人称奇的是，从高空俯瞰，这片山坳的轮廓竟是一个清晰的“心形”。“这是一出生态修复的奇迹。”罗鹏飞说，“你们看现在这片‘心’已经绿意盎然。但几年前，这里还是龟坡片石场废矿，70米高的岩坑分为三个台级，最平缓的岩壁都超过60度，大部分是90度垂直。靠的是工人拴着保险绳在岩体上一米铺满包塑铁丝网，再用喷播机喷上新型基质土。”

这道曾经触目惊心、形同“伤疤”的“心形”矿坑，如今已被绿色精心缝合，成为雨花区和跳马镇践行“绿水青山就是金山银山”理念最生动、最浪漫的注脚。它仿佛是大自然与人工协力书写的一个隐喻：长株潭“绿心”的守护，需要的正是这样一份沉甸甸的“用心”。

三市峰顶可远眺石燕湖。



驴友们正在三市峰体验登山的乐趣。 均为长沙晚报全媒体记者 陈飞 摄



长株潭绿道一期已经建成，为游客登山提供更好的条件。 均为长沙晚报全媒体记者 陈飞 摄

## 山·脉 绿脉连三城：以生态之笔勾勒未来

生态伤疤的愈合，赋予了这片土地新生；而真正的活力，则有赖于一条能够连接未来、输送人气的“血脉”。

这蓬勃的生命力，已先于基础设施在民间显现。领队阿杰和他的驴友队伍，正是感知到这脉动的“先锋”。每周，他都会组织爱好者走进大自然，远离城市喧嚣。

“这条石燕湖山脊环线，从石燕湖出发，环湖经过三市峰、关帝古泉、跳马洞，耗时3个多小时，风景好，难度适中，在圈子里越来越火。”阿杰告诉记者，三市峰线路长度和攀爬难度适中，风景优美，在长沙的户外爱好者中已小有名气。

民有所呼，必有所应。回应这蓬勃需求的，是一条正从规划蓝图向现实延伸的“绿脉”。站在三市峰顶向北望去，长株潭绿道(雨花段)二期的建设现场依稀可

见。雨花国资集团项目经理黎文彬和他同事，为此在青山间勘探了数月，“每一处弯道、每一段坡度都反复斟酌，只在保护生态肌理的同时，找到那条最优路线。”

如果说，民间的足迹勾勒出需求的轮廓，那么政府的作用则决定了发展的格局。在生态红线内“绣花”，传统的粗放式开发已难以为继。“由属地政府主导，多主体合作，再通过国资平台进行整体规划、集约投入，方能实现生态与经济效益的统一。比如三市峰的开发，我们正在积极和山顶的湖南人民广播电台二〇三台跳马发射基地对接合作，四手联弹才能演绎好绿心协奏曲。”雨花国资集团总经理朱剑锋道出了背后的发展逻辑。

这种“政府主导、国资建设、驿站配

套”的新模式，带来了实实在在的加速度：2023年8月长株潭绿心中央公园绿道一期投入使用，东至洞株公路，南含石燕湖景区，北至金屏小镇金屏大道以及圭塘河两厢，全长10公里；2024年12月，绿道二期启动建设，长度8.6公里，将顺接一期从三市峰修到石燕湖，绕湖一圈。配套的关山驿东驿站2024年已吸引诸多游客到访，提供十余项便民服务。两个生态民宿类驿站和一体化展示中心正在建设中，明年将开放迎客。一条完整的“通山、连湖、串景”的生态廊道正加速成形。

这条蜿蜒的绿道，如一条精心编织的“金线”，将绿心内三市峰、石燕湖等一颗颗散落的“珍珠”串联成链。它输送的不仅是漫步骑行的游人，更是文旅产业活力和乡村振兴的机遇。

## 山·境

烟火暖三地：绿水青山迎来归人

“你看，我们过去的路线，需要从村子边缘找小路上山，有些路段很陡，算是‘野趣’。”徐杰和驴友们在徒步App里存着多个版本的三市峰徒步轨迹。近一两年，随着长株潭绿道的建设，他最大的感受是“路线越来越好走，标注越来越清晰”。

这种变化，直接反映在他的活动召集令上。过去，他的队伍多是资深的徒步爱好者；如今，随着口碑传开和路况改善，越来越多的“小白”和家庭客户也来报名体验“一脚踏三市”了。“我们脚下这座三市峰，正从一个徒步路线中的‘途经点’，变成一个值得专程前来、沉浸式体验的‘休闲目的地’。”徐杰说。

徐杰的感受是微观的缩影。随着三市峰名气渐响，来三市交会处呼吸一抹自由的风，成为越来越多市民的选择。驴友和游客的到来，更直接激活了山下的经济。

从三市峰下山，步行十余分钟便是跳马镇精心打造的曹家冲民宿群，以前种树卖苗木，如今种景开民宿，村民们富了口袋也富了脑袋。

门前空地上，长沙、株洲、湘潭三地车牌混杂停放。走进民宿“大家小院”，窗外廊亭与花木呼应成景，远眺便有青山入目。“一到周末就有点头疼，房间总会被提前抢订，有时亲友想来都安排不了。”一见记者，“大家小院”民宿老板张凯便“甜蜜地抱怨”。

而在“大家小院”周边，还有多处已营业或即将建设扫尾的民宿聚集成片，民宿群点缀在弯弯山路两侧，将青山绿水点缀得分外靓丽。

三市车牌的聚集，不仅是物理空间的简单叠加，更是生活圈、旅游圈深度融合的生动写照。这悄然印证了长株潭一体化战略最本质的内核：融城，不仅是基础设施的“硬联通”，更是市场、消费与民心的“软连接”。当长沙的消费力、株洲的休闲客、湘潭的周末游在此自然汇聚，曾经的行政边界在共同的生活体验中日益模糊。

夜色为三市峰披上轻纱，却掩不住山下的点点光华。曹家冲民宿群的灯火，映照着游客的身影，也照亮了跳马镇乡村振兴的新路。

如今，站在峰顶俯瞰，龟坡昔日的伤痕已被绿意抚平。山下的灯火，虽不似都市霓虹般璀璨，却温暖而坚定地连成一片，勾勒出长株潭绿心怦然跳动的脉搏。这灯火，映照着村民的笑脸，也照亮了三市融合、绿色发展的未来之路。

一峰瞰三地，守护一片心。未来，就在这绿水青山共同的回响之中。

## 走读团说

跳马镇作为长株潭一体化的“桥头堡”，我们始终坚持“绿水青山就是金山银山”的理念。昔日的龟坡矿坑已披上绿装，成为生态修复的典范。未来，我们将继续严守生态底线，用好绿心资源，发展文旅产业，让生态优势转化为发展优势，真正实现乡村振兴，让跳马成为三市市民向往的美丽家园。

——雨花区跳马镇党委书记  
尹江华

建设长株潭绿道，是国资平台践行生态优先、绿色发展的重要举措。我们以绿道为“线”，精心串联起三市峰、石燕湖等绿心“珍珠”。我们的目标不止于修路，更是要搭建一个激活区域文旅发展的平台，通过基础设施的完善和优质服务的供给，引流聚气，为绿心注入持久活力，让市民共享融城发展成果。

——雨花国资集团总经理  
朱剑锋

从小众驴友圈的“心头好”，到小红书上的热门打卡地，近两年明显感觉到三市峰“红”了，希望这片绿心永远保持这样的自然美景，成为我们每个人都能自由呼吸、放松身心的城市后花园。

——驴友徐杰

## 探山指南

初级登顶路线：腾讯地图导航至“长株潭绿道登山段起点(绿道爬山点)”，上山至省人民广播电台二〇三台跳马发射基地，原路返回，预计耗时40分钟左右。

进阶徒步路线：腾讯地图导航至“长株潭绿道登山段起点(绿道爬山点)”，沿绿道台阶上山，环湖行进，经过跳马洞、三市峰等，再回到地丽民宿，全程9公里左右，预计耗时3至4小时。

特别鸣谢

长沙晚报“翻山阅岭——山水洲城·探山”由鸿蒙智行中南汽车世界店提供车辆支持

电话：13739070722 吴先生



以前种树卖苗木，如今种景开民宿，村民们富了口袋也富了脑袋。

三市峰顶可远眺石燕湖。



扫码进入交互长卷

不负青山不负城！

翻山阅岭，感受此间青绿！