

登高迎新展未来 健康向上新时代

2024年四川省“百万群众迎新登高”健身活动
广元市朝天区分会场活动举行

□冉金莺 钟卫东 本报记者 魏彪文 / 图



2月28日,2024年四川省“百万群众迎新登高”健身活动广元市朝天区分会场活动在时代广场拉开帷幕,千余名参赛者活力四射,步履矫健,登高向上,迎接新年。

据了解,本次活动以“登高迎新展未来,健康向上新时代”为主题,开展5公里路程健身跑。比赛分为青年男女组和中年男女组,所有按规则完赛的参赛者均可获得纪念品一份;各组别前50名给予奖励,前3名参加颁奖仪式。

上午九点半,鸣枪发令,1500余名干部群众心怀对新年美好期望,从朝天区时代广场出发,开始了本次登高之旅。一路上,大家精神饱满,快步走过明月路、潜溪河大桥、朝天红军文化园等城市地标,饱览美景,朝着登高终点朝天阁进发,登高的喜悦随着人们矫健的步伐传递至四面八方。

“今天我拿到中年男子组第一

名,是一个好兆头,也是一个好的开始。祝愿我的家人和朋友们在2024年身体健康、平平安安,也祝愿家乡发展得越来越好。”市民李登学手捧奖品激动地说。

朝天区体育发展中心相关负责人表示,此次活动旨在有效推动全民健身与全民健康深度融合,号召大家通过健走、登高等方式参与全民健身,共享新年登高乐趣,带动更多群众重视运动、强健体魄、磨练意志,健康工作,愉快生活。

近年来,朝天区高度重视全民健身运动,成功举办了全国女子门球赛、全国公路自行车越野赛、万人八段锦集中展演、冰雪季等一系列体育赛事活动,既丰富了群众健身活动,又提升了朝天康养度假对外影响力和知名度。朝天区也被评为四川省体育产业示范基地、山地户外运动基地和户外运动产业试点县。

传统民俗“太白长寿会”
在江油举行

□陈国江 本报记者 吕捷文 / 图



近日,第三届“太白长寿会”在四川绵阳江油市青莲镇李白故居举行,吸引了众多李白研究专家学者、江油各民间组织、文艺社团以及广大群众的热情参与。

上午9时许,随着司仪官的一声高呼:“恭请诗仙太白起驾!”16名壮汉抬起象征诗仙李白的“太白架”缓缓起步。紧接着,青莲镇各村(社区)组织的旗袍、秧歌、莲箫、采莲船等表演方阵依次跟上,形成了一条五彩斑斓的巡游队伍。巡游从陇西院出发,沿着古镇的大街小巷行进,每到一处都吸引了大批群众围观和拍照。

中午时分,“太白架”被安放在太白祠的陇凤堂内,随后举行了李白拜谒大典。主祭官庄重宣读了著名作家马识途的《拜太白文》,回顾了李白在家乡青莲的生活经历、诗歌创作成就以及雄心壮志。观礼群众依次向“太白架”献花、行礼,表达对诗仙李白的缅怀和对盛世中华的美好祝福。

青莲镇居民覃晓丽作为诗仙村

文艺队的负责人,带领姐妹们在巡游中表演莲箫舞、旗袍秀等节目。覃晓丽说,今年是第三次参加“太白长寿会”巡游表演,从小就听老一辈讲唐代大诗人李白出生在青莲,也知道祖祖辈辈乡亲们为怀念李白而流行的“太白长寿会”,这样的民俗活动不仅能普及李白文化,还能拉动李白故居的旅游人气,带动当地经济的发展。

外地游客强芳也幸运地赶上了这场盛大的民俗活动。“这样的活动不仅让我感受到了李白故里浓郁的民俗风情,也让我对李白文化有了更深切的认识。”强芳说。

江油市民间文艺家协会主席、李白研究学者刘木云说,传统文化的传承弘扬离不开载体和活动,近几年来,随着央视春晚、李白文化旅游节、中国农民诗会启动仪式和“太白长寿会”等相继举行,相信李白故里会成为海内外李白文化研究者、爱好者和全世界游客心驰神往之地。

大亚湾海域内岛屿众多,素有“百岛湾”之称。三门岛作为大亚湾最大最高的岛屿,那里山海旖旎,海产丰富、民风淳朴、人文历史厚重,是不假雕琢的碧海仙山,令人神往。

北扣码头是三门岛的登岛之处。从北扣码头看北扣村,别有一番风情。这里是三门岛原住民聚集地之一,现仍有部分原住民及外地渔民在此居住。村子里随处可见渔民们晾晒的海货:鱿鱼、墨鱼、马鲛鱼……在金色的阳光下散发着诱人的鲜香。夕阳西下,渔民捕鱼归来,把渔网晾在海边支好的架子上,便坐在渔网前一边哼着渔歌,一边娴熟地“飞梭走线”修补渔网、整理渔具。停靠在码头岸边修整的船舶,在落日余晖的映照下,呈现一幅时光静好、岁月安然的画面。

北扣码头北边有几间旧民居,门牌上“北扣村”字眼仍清晰可见。那些被时光剥蚀过的窗棂、墙檐,无不镌刻着历史的印记,斑驳着岁月的雨雪风霜……“旧故里,草木深。”这里的残垣断壁上密密匝匝地铺满了爬山虎,它们铆足了劲,藤蔓四外伸展,直至把房屋覆盖,像极了童话世界的“绿色城堡”。民居小道旁,一棵虬曲苍劲的古榕树盘踞在墙壁上,根部钻进墙内顽强地生长,仿佛向人们诉说着村庄的岁月更替和时代的发展变迁。

这些年,自然禀赋优越的三门岛已成为大亚湾区集生态旅游、水产资源保护、生态建设及红色文化教育基地于一体的海岛生态示范区。这里的月亮湾沙滩,滩长而平缓,沙白而绵柔,踩上去柔软如玉。沙滩尽头海水清澈见底,五彩斑斓的鱼虾在水中恣意游弋,清晰可见。这里的天空是大海的调色板,海是可触碰的蓝天,蓝莹莹的天,蓝湛湛的海,亲密无间。想起著名诗人弦弦说的那句话:“在根本没有所谓天使的风中,海,蓝给它自己看。”

月亮湾的海,那片魅惑蓝,有着天然的治愈能力。自带“滤镜”的海天一色,让人多看一眼便陶醉在物我两忘的境界里。退潮了,大片的滩涂上留下许多宝贝:蛤蜊、贝壳、小鱼小虾……还有石头缝里的石头螺、礁石上的蚝头、岩石中的海胆,都是出了名的鲜美海鲜。大人、小孩提着小桶,光着脚丫在沙滩上欢呼着、雀跃着。

在彩石滩,五彩缤纷的石头光怪陆离,在阳光的照耀下闪烁着夺目的光芒。浅海区,垂钓爱好者一字排开,专注钓鱼的模样,成为彩石滩一道独特风景线。在这里,能满足一个人对大海的所有想象,泡海水、吹海风、逐海浪、叹海潮……

在月亮湾沙滩旁的半山腰上,巍然屹立着一座革命烈士纪念碑。烈士陵园里青松翠柏郁郁葱葱,刚劲挺拔。“烈士忠魂千秋在,英雄浩气万古存。”这些默默无闻的建设者,他们的英魂将永远与盘旋的山鹰在月亮湾上空守望。

三门岛上有五座海拔200米以上的山峰,其中以海拔298米高的主峰——“海誓山盟”峰最为有名,是大亚湾海域地势最高的观景点。那里风光绝伦,海鹰翱翔,气势磅礴,登高望远,大亚湾绝世美景一览无遗。在山顶靠北处,有一个十多米高、上下共三层的圆形瞭望塔碉堡,由于日晒雨淋,内壁上老宋体的“祖国眼睛”四个大字历经岁月的洗礼,依旧清晰可见。

斑驳岁月里,一砖一瓦,一草一木,无不诉说着悠长的历史。

三门岛是个宝藏岛屿:岛上有1个3万平方米的天然淡水湖,清澈透亮;485种植物遍布全岛,有海上植物园之称;还有293种鸟类、400种海洋生物、2个长长的沙滩和3个光怪陆离的彩石滩,它们都是大自然的馈赠。

山在、水在、日月在,岛就有了灵气在。
(作者系中国散文学会会员,惠州市作协会员,作品散见于各报刊,并有多篇作品在征文比赛中获奖。)

水墨华莹
美如画

连日来,受低温春寒影响,春雨洒落在四川省广安市华莹山,形成雾凇、冰挂、冰柱、冰凌等景观,在淡淡的云雾缭绕下,宛若一幅水墨画。

刘南贤 特约记者 邱海鹰 摄

成都发布 2024 公园城市花粉指数
赏花注意防过敏

□本报记者 赵蝶

日前,成都市公园城市建设管理局、成都市植物园(成都市公园城市植物科学研究所)、成都市气象台、成都市第一人民医院联合发布成都市公园城市花粉指数。

近期,成都市的柏科植物及油菜花达到了盛花期,因此主要致敏植物仍为柏科的侧柏属的侧柏、刺柏属的圆柏、柳杉属的柳杉及油菜花。其中柏科植物在公园、小区造景中有应用,油菜花在成都周边均有广泛种植。除此之外,柳属、松科、石楠等致敏植物的花序也逐渐成熟。花粉过

敏患者一定要注意避开上述植物。

上一轮强冷空气的到来,成都市最高气温降至10℃以下,由于降雨和刮风,空气花粉浓度急剧下降。根据花粉浓度监测结果显示,2月27日,空气花粉浓度下降为196粒/千立方米,花粉指数为三级,花粉浓度处于偏高水平,易引起过敏。气象资料分析预测,3月2日开始天气有所转好,日最高气温上升到18℃左右,未来几日花粉浓度会先保持平稳后续将迎来上升,维持在四级左右,现在是过敏季节,过敏患者非

必要减少外出,外出要加强防护,对症用药。

防护指南:

护:花粉时节,过敏人士外出时须戴好口罩、佩戴眼镜或护目镜等,尽量不穿易粘附花粉的外衣;回家尽量减少开窗,室内可使用空气净化器有过滤功能的空调;过敏症状较为严重时,可在医生的指导下进行使用“花粉阻隔剂”,以减少花粉的吸入。

清:回家前,要把身上的花粉残留物清除干净,不要带到居室内;回家后要对面部进行清洗,有

过敏性鼻炎或者对花粉敏感的人,每天最好清洗鼻腔2-3次,必要时可用海盐水清洗。

食:易感人群要多补充维生素,在烹饪时,可以多放点生姜,能帮助减轻因过敏导致的身体炎症。

调:过敏人群被花粉“骚扰”,会导致心情变差,所以调节好自己的情绪、保持良好心态很重要。

治:鼻部、眼部、呼吸道症状明显的人群,可以抗过敏对症治疗,缓解症状,必要时可以到医院行花粉过敏原检测及脱敏治疗。

古院海棠花正艳

近日,游客和摄影爱好者在四川阆中古城院落观赏拍摄盛开的海棠。

春暖花开,阆中古城院落中的海棠如霞似锦,与天井的青砖灰瓦相映成趣。

特约记者 王玉贵 摄



碧海仙山三门岛

黄满桂