

## 清凉火把季·20°C游越西

## 火舞阳坡

## 梯田火把秀点亮盛夏之夜



□勒勒阿呷 李荣伟 高明山 本报记者 李鹏飞



7月28日,当夜幕降临,四川省凉山彝族自治州越西县普雄镇阳坡村的梯田被无数火把照亮,一场别开生面的“火舞阳坡”梯田火把秀盛大上演,游客与当地群众齐聚一堂,共同畅享20°C的清凉夏天,欣赏别具一格的火把表演。

普雄镇阳坡村有着深厚的火把文化底蕴,今年的火把秀在传统的基础上进行了创新和升级,将火把文化与当地的梯田景观相结合,旨在打造一场极具特色的文化旅游活动,吸引游客前来观光旅游,推动当地经济的发展。

火把秀现场,热情好客的当地群众身着盛装,手持火把,欢快地舞动着,火把的光芒在层层叠叠的梯田中闪烁,宛如璀璨星河坠落人间。现场气氛热烈,人们的欢声笑语回荡在山间,游客们也被这份热情所感染,他们纷纷加入到火把秀的欢快中,举着熊熊燃烧的火把,行走在阳坡村的梯田里尽情释放着内心的喜悦,共同分享着这份独特的夏日美好。

在火把的映照下,阳坡村的梯田显得更加生机勃勃,火把的光芒在微风中摇曳,与梯田的翠绿相互映衬,构成了一幅美轮美奂的田园画卷,游客们被这壮观的景象所吸引,纷纷拿出手机或相机,记录下这难忘的瞬间。

“从来没有见过如此壮观而又充满民族特色的火把秀,这里的夏天不仅气候宜人,还有如此精彩的活动,真是让人陶醉。”

“这里不仅景色迷人,当地人的热情更是让我们感到无比温暖,他们用热情的舞蹈和欢快的歌声,欢迎远道而来的我们,简直太震撼了。”

随着火把逐渐熄灭,璀璨的光芒慢慢淡去,这场精彩绝伦的活动也缓缓落下帷幕。但那欢乐的场景、热情的氛围以及独特的文化体验,都深深地印刻在了每一位参与者的心中。

(越西融媒供图)

## 水桶

邱邱

我挑着水桶  
梦里的脚步声将清晨叫醒  
扁担上的晨曦  
照亮了树枝一样的小路  
水桶,高兴得  
叮咚作响

水桶盛满甘露  
去浇灌禾苗  
同时滋润了我的诗句  
发芽  
多了稻香一穗穗

这是祖辈那辈打出的水井  
它清亮,甘甜  
我从中能品出甘蔗味  
莲子味,山泉味  
它在大旱年  
缓解全村人的用水困难

小曲在水桶轻轻荡漾  
我也水波粼粼  
无数的问候飘向水井与水桶  
我懂得饮水思源  
把头垂下,滴滴喜泪  
叫做感恩

(作者系重庆市文艺评论家协会会员、重庆市地质作协会员)

夏天的热风吹过时

盛夏避暑好去处  
宜宾长宁七洞沟漂流享欢乐

□宋成均 杨智秋 本报记者 鹿贵唐

在这酷热难耐的炎炎夏日,暑气仿佛如影随形,挥之不去,而四川省宜宾市长宁县的七洞沟景区却是一方清凉的天地,只见山林郁郁葱葱,溪流清澈见底,清新怡人的空气,令人心旷神怡。七洞沟的漂流项目,无疑是这场夏日盛宴的核心所在。

“准备开漂了,请我们的游客朋友有序排队,检查下救生衣……”中午一点,游客们穿戴好安全装备,坐上色彩明艳的皮划艇,从漂流起点顺势而下。刹那之间,清凉的溪水溅起,扑打在身上,瞬间将夏日的燥热一扫而空。皮划艇在湍急的水流中疾驰向前,河道两旁是翠色欲滴的山林,阳光透过树叶的缝隙洒下,形成斑驳陆离的光影。耳畔传来潺潺的溪水声以及人们的欢声笑语,身处这如画的山水之间,仿佛所有的烦恼都已被抛至九霄云外。

“这里树木繁茂,空气清新,总体感觉非常棒,值得来体验一番。”宜宾游客杨超通过网络官方渠道知道七洞沟景区开展相关活动后,就带着妻子和孩子一起来游玩,“漂

流感受极为刺激。”

周末漂流结束后,景区的抢鸭子活动更是热闹非凡。随着活动的开启,一只只肥美的鸭子纷纷入水扑腾,游客们赤手空拳,朝着鸭子奋力扑去。现场的呼喊声、欢笑声以及鸭子的嘎嘎叫声相互交织,共同构成了一幅充满活力与欢乐的动人画面。资阳游客张格一家听说有抢鸭子活动,便赶来参与,“真的是非常刺激、非常好玩,我们收获颇丰,一家人抢到了两只鸭子。”

七洞沟除了刺激好玩的娱乐项目,在景区还能够欣赏到绵溪河大峡谷两岸的奇峰怪石、飞瀑流泉,让游客充分感受悠久的历史文化和迷人的自然风光。

“希望我们的游客朋友能在七洞沟玩得开心、安心、舒心。”七洞沟景区有关负责人表示,今年七洞沟推出了一系列的活动,每周星期六、星期日上午有摸鱼捉虾活动,下午有抢鸭子活动;中、高考生凭准考证,可享受套票优惠价;此外,还将不定期在网络平台推出一系列优惠活动,让游客在景区体验夏天的欢乐与清凉。

“小养”朝天走进“热辣”重庆  
夏日大作战 避暑觅清凉

□张敏 本报记者 魏彪文/图

“小养胜地 大道朝天”是旅游的胜地、养生的乐园、投资的热土,我们将始终以热情、豁达、包容、开放的态度,盛情邀请大家常来观光旅游、投资兴业,同话文旅发展,共创美好未来。”7月28日,四川省广元市朝天区共建成渝地区双城经济圈重庆行暨2024年文化旅游推介会走进重庆市九龙坡区,朝天区委书记余飞宇从“畅游朝天——静享文化之韵,乐享生态之美,尽享乡野之趣,纵享游玩之娱”四个维度作倾情推介,向广大重庆市民发出盛情邀约。

朝天历史悠久,文脉绵延。7000年前就有先民在此繁衍生息,创造了灿烂的中子铺石器文化。距今约2300年的先秦栈道遗址,历经千年沧桑古风依然。明月峡集古今六道于一峡,生动展示了我国古代、近代、现代和当代多种交通运输方式的发展和变迁。国家级非物质文化遗产“麻柳刺绣”,飞针走线,记录着淳朴善良的劳动人民对美好生活的追求与向往。李家锣鼓、平溪傩戏等民间艺术绚烂多姿,川北民居“小青瓦、吊脚楼、穿斗架”古朴典雅、独具匠心。

朝天景色宜人,生态宜居。既可到“平均海拔1300、夏季气温23、负

氧离子33000、健康长寿130”的曾家山,开启康养旅程;也可到神奇秘境水磨沟,观森林流瀑的静谧灵动;可到川北最大的360°观景平台望远山,赏云海日出之磅礴;也可到世界级大漏斗川洞天坑、地下仙宫雪溪洞、喀斯特石林石笋坪,探寻地质奇观的奥秘。

朝天乡村和美、田园秀丽。漫步吊滩河,看田野阡陌,听流水潺潺。徜徉花千谷,赏百花齐放,观绿草如茵。入住云顶美宿、布谷布谷、晓山青等精品民宿,享静谧时光,寻浓郁乡愁。邂逅汉王老街、荣乐古街、中国传统村落石磨村,品味人间烟火。穿行于啤酒音乐节、邻里文化节、森林音乐节、百姓大舞台等特色活动,沉浸式体验丰富多彩的精神盛宴。

朝天业态多元,配套完善。从峡谷漂流到星空露营,从飞拉达攀岩到丛林穿越,从旅拍打卡到旅居度假,从康体疗养到田园采摘,全年龄段游客都可以尽享无限乐趣。100余道曾家山菜系特色菜争“香”斗“艳”,无论是大席正宴还是特色小吃,“舌尖上的朝天”都让人唇齿留香,回味无穷。

“朝天区到重庆市朝天门,一个嘉陵江上游、一个嘉陵江尽头,山水



相依、人文相近、情感相连,同属巴蜀文脉上的璀璨明珠。”余飞宇表示,在“促进区域协调发展”“融入成渝地区双城经济圈建设”中展现新作为,本次推介会一定能够成为朝天区同九龙坡区合作的纽带、沟通的桥梁,也希望双方在文化交流、旅游合作、消费合作、劳务合作、生态建设等方面携手共进、发展共赢,共同谱写嘉陵江流域合作新的篇章。

当天,朝天文旅产业展览和朝天造产品展览同步举行。在朝天文旅产业展览上,中国十大避暑名山曾家山

携曾家山荣乐养生谷、曾家山·原乡国际康养度假区、曾家山国际滑雪场以及云顶美宿、烟云里众多精品民宿闪亮登场,为广大重庆市民深度呈现“生态曾家山、运动曾家山、康养曾家山、美食曾家山”的不同风情。而行走朝天造产品展览,国家级非物质文化遗产麻柳刺绣淳朴秀美的手工技法、寓意吉祥的图案、浓郁的生活气息吸引了众多重庆市民的围观和喜爱;中子月饼、女皇米酒以及核桃油等众多朝天造产品更是以其优异的品质和丰富的品类获得了一致好评。

普及营养知识 重视营养生活  
——《话说营养》科普图书出版发行

古人云“民以食为天”,这句话已流传千年,意味着食物对我们身体健康的重要性。碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维和水这七大营养素是人体赖以生存的物质基础,是构成良好膳食结构的基础,合理搭配及均衡膳食是人们健康生活的法宝。

在这个信息高速传播的时代,人们每天都会接收到大量关于饮食和营养的知识。从社交媒体到健康杂志,从专家讲解到个人经验,关于如何吃得更健康的建议不胜枚举。在这些诸多的建议中,我们是否破除了营养误区?是否明白不同群体对各种营养素的需求?是否掌握合理摄入各种营养素的方法及量呢?

为了让广大群众更多地了解食物、走出营养误区、促进人们养成正确的饮食习惯及生活方式,由四川省肿瘤医院杨雄涛、刘朝霞与四川省第三人民医院闫瑜主编的《话说营养》一书正式由湖南科学技术出版社出版发行。该书介绍了不同人群营养的重要性、营养不良的危害及如何正确营养与膳食。深入浅出地阐述了主要八个方面的内容,包括营养概述、常见营养误区问答、儿童营养与膳食、糖尿病患者营养与膳食、肿瘤患者营养与膳食、老年人营养与膳食等,特别介绍了人体需要的营养素、不同人群常见营养误区及具体的个性化饮食方案和建议。

该书结合实际、语言通俗易懂、图文并茂,便于读者理解和记忆,同时能使读者对营养保持浓厚的兴趣。

喻文芬 文/图

