

避暑去哪儿？ 2026 四川生态康养目的地名单给你答案

□本报记者 李艳

7月5日,2026年四川避暑生态康养目的地推介活动在成都举行。本次推介聚焦全省超80个优质避暑生态康养点位,依托环成都避暑休闲森林康养带,以及金沙江—安宁河阳光森林康养、大巴山森林康养、雅眉乐中医药森林康养、蜀南竹海康养集群等资源禀赋,为不同需求游客量身打造差异化、高品质的夏季避暑方案。

环成都避暑休闲森林康养带,凭借近邻都市、生态优越、业态多元的综合优势,正加速崛起为“四季康养”的高品质休闲度假胜地。重点推荐西岭雪山、青城山等片区。

金沙江—安宁河阳光森林康养集群,以“夏季清凉、冬季暖阳、四季瓜果飘香”为核心卖点。重点推荐凉山州西昌市邛海、普格县螺髻山、越西县文昌故里、会理市仙人湖、攀枝花市米易县颛顼龙洞、白洼等地。

大巴山森林康养集群,坐拥卓越的森林生态环境,核心区域森林覆盖率达95%,夏季均温21℃左右,堪称天然的“自然空调”。重点推荐广元市朝天区曾家山、利州区月坝、青川县唐家河、绵阳市平武县白马王朗、达州市宣汉县月亮坪、广安市华蓥市华蓥山、巴中市巴州区天马山、文旅示范区光雾山—诺水

河、通江县空山、平昌县镇龙山等地。

雅眉乐中医药森林康养集群,根植于顶级的生态文旅资源与深厚的中医药文化的深度融合,形成禅养、药养、静养相结合的独特康养体系。重点推荐乐山市峨眉山、沐川县五马坪、眉山市洪雅县玉屏山、七里坪、瓦屋山、雅安市雨城区海子山、天全县喇叭河等地。

蜀南竹海康养集群,以“世界级竹生态”与“竹文化沉浸式康养”深度融合为特色,独一无二的“全竹宴”更是舌尖上不可错过的一大亮点。重点推荐宜宾市长宁县蜀南竹海、兴文县兴文石海、泸州市合江县龙卦山、古蔺县黄荆老林

等地。

甘孜州、阿坝州等地则依托原始森林、雪山冰川、高山草甸和藏羌文化等核心资源,将高山避暑与人文体验有机融合。重点推荐甘孜州康定市、泸定县、丹巴县以及阿坝州九寨沟县、松潘县、小金县、黑水县等地。

此外,四川生态康养协会相关负责人表示,自贡、南充、遂宁等地也藏着不少适合避暑休闲好去处,虽不以高山峡谷取胜,却各具别样的清凉意趣。重点推荐自贡市荣县九棚山、富顺县陈家沟、青山岭、五条沟、南充市仪陇县朱德故里、遂宁市射洪市桃花山等地。

七律·感怀

吴涛

光雾云霞映赤忱,集州雨露润深恩。
双拥帜扬千嶂翠,产业催青万户春。
寻亲路远怀忠骨,阅兵声壮慰烈魂。
今辞南江红叶地,长忆橘乡灯影人。

望海潮·回赠南江友人

巴山凝翠,几水澄光,光雾红叶叠嶂。蝉夏辞宜,霜冬别壤,两载履耕忙。双拥共辉光。念案头灯火,军装荣光。乡村叩暖,勋章重焕,慰戎肠。
兄台雅韵情长,有同仁相济,肝胆相照。风伴征途,云随步履,几番沐雨经霜。此谊刻心房。叹归帆将举,别绪盈眶。恭祝南江景盛,兵壮岁安康。

四川 91 个出入境窗口 开展周末延时服务

本报讯(记者 何嘉)7月8日,记者从四川省公安厅获悉,随着七、八月学生放假和家庭出行需求激增,出入境证件办理迎来暑期高峰。为做到暑期放心游、办证不打烊,全省公安出入境管理部门推出一系列暖心举措,全力应对办证高峰,让群众办证更省心、出行更安心。全省91个出入境办证窗口开展周末延时服务,92个窗口开展午间延时服务,38个窗口开设师生专场、企业专场等特色专场,62个窗口开展其他便利举措,保障群众高效便捷办证。

数据显示,今年6月,全省共办理出入境证件37万人次,环比增长31%。

随着暑假来临,全省公安出入境管理部门根据实际,针对群众需求比较集中的问题提前制定预案,细化措施,因地制宜,因需施策,采用窗口轮流开放、非工作时间开放等方式积极拓展服务方式,延长服务时间,合理进行布局,让群众能够就近办、随时办、一次办。

构建“大数据+建模+场景应用”新模式,不断提升全省公安出入境管理部门应用信息化赋能实战的能力。比如,成都市户籍居民网上换补发出入境证件全程网办,实现“零跑腿”。

四川还推出电子边境通行证,群众在网上申请、自动审批、立等可取;试点实施“一照通用”服务,只需采集一次照片,实现出入境证件、身份证、驾驶证一次采集,三证共享,多次复用;12367在线服务实现“7x24小时”、多语言人工和智能实时响应,提供全天候一站式服务,全力保障暑期办证高峰平稳有序。

世界杯八强对决开启 传奇纪录尚有突破可能

□本报记者 何嘉

北京时间7月8日凌晨,美加墨世界杯八强全部产生,多项世界杯历史纪录被刷新,且仍有机会被进一步改写。

连场“零封”

西班牙队1:0战胜葡萄牙队后,已连续6场世界杯比赛(常规时间和加时赛)“零封”对手,独自拥有该项世界纪录。此前,意大利队在1990年世界杯上5场“零封”,瑞士队则在2006年至2010年跨届达成。西班牙队四分之一决赛将对阵比利时队。

连续不失球

西班牙队门将乌奈·西蒙的世界杯连续不失球时间已达到609分钟。此前,意大利队门将曾加在1990年世界杯上保持517分钟不失球。曾加当年从小组赛首战开始连续“零封”,直到半决赛对阵阿根廷队时被“风之子”卡尼吉亚攻破球门。

连场进球

梅西在阿根廷队3:2逆转战胜埃及队的比赛中打进一球,将自己保持的世界杯连续进球场次扩大到9场。

总进球数

对埃及队完成破门后,梅西的世界杯总进球数达到21个,继续扩大自己保持的世界杯历史射手榜纪录。法国队前锋姆巴佩也有机会向榜首发起挑战,年仅27岁的“法国超跑”19次世界杯登场已经打进19球。

出场与胜场

带领阿根廷队晋级八强后,梅西世界杯出场数达到31场,胜场数达到21场,两项

均继续刷新历史纪录。已经宣布将不再参加世界杯的C罗在葡萄牙队被淘汰后,将自己的世界杯出场数定格在27场,位居次席。

淘汰赛进球

法国队1:0战胜巴拉圭队的八分之一决赛中,姆巴佩打进制胜点球,世界杯淘汰赛进球数达到11个,继续扩大自己的纪录。

点球

在与埃及队比赛的上半场,梅西主罚点球,这让他世界杯上的点球主罚次数达到8次(不算点球大战),超过英格兰队前锋凯恩的7次,为世界杯历史最多;但他罚丢了这粒点球,其4次罚失点球的经历同样为世界杯历史最多。

碱黄的乡愁

胥涛

离开故乡虽已三十余年,但有一种味道,像长在舌尖上似的,任凭岁月冲刷,也未曾淡去半分,那便是色泽黄亮、口感绵实、富有弹性、带着淡淡碱香的西充浑水米豆腐。

说来也怪,一生尝过的美味何止千百,偏偏是这朴素至极的米豆腐,成了羁旅天涯最割舍不下的念想。或许,是因为它的味道里,不只有米香与碱香,还有故乡的井水、老屋的炊烟,以及那些再也回不去的旧时光影。

在川北地区,特别是老家西充县,制作浑水米豆腐的历史,据说从汉代就开始了,绵延两千余年,早已渗进日子的缝隙里。乡人给这寻常食品取了个吉利称谓“米豆腐”,谐音里藏着对幸福吉祥的期盼。

老家号称“菰国”,多土少田,早年稻米收成不多,日常主食是红苕稀饭,米粒就是个“引子”。一年才能“奢侈”一回的米豆腐,自然成为过年时家家餐桌上的招牌菜。米豆腐炒腊肉、炒蒜苗、炒芹菜……哪一道不是孩子们眼巴巴盼着的美味?腊肉要选肥瘦相间的五花肉,焯出油来,透明如水晶;蒜苗要选霜打过的,脆生生带着甜意。而米豆腐切片后,须先用少许食用油文火两面煎透,煎至表面鼓起微微的小泡,金黄微焦,再与腊肉蒜苗同炒,如此,它才能在吸饱肉汁腊味的同时,依然保有外酥里糯的筋骨,入口时先是焦香,继而绵

软,最后是淡淡的碱香,层层叠叠,回味无穷,每每端上年夜饭桌,总最先被一抢而空。

在没有电商的年代,但凡有老乡回西充,总爱托请带几块浑水米豆腐回来。老家亲戚来重庆探望,也要特地做两袋浑水米豆腐相送。那沉甸甸的包裹里,装的不仅是游子惦念的口腹之味,更是剪不断的乡愁。如今物流便捷,我常网购西充手工浑水米豆腐,拆开包装的那一刻,仿佛推开了一扇通往旧时光的门。

记忆里,我们家制作浑水米豆腐,总是在腊月二十六七开始。父亲长年在外工作,打主力的是婆婆和妈妈,我们三兄弟跑前跑后打下手。那些工序,如今想来仍是繁复的,可一家人围在一起忙活,便成了最温暖的年节仪式。

先是制碱水。婆婆会选干净的稻草烧成灰盛在簸箕里,将簸箕置于大木盆之上,然后舀热水入簸箕,并充分搅拌,渗入大木盆的浑水沉淀一夜后,澄清的便是碱水了。这稻草灰滤出的碱水,是浑水米豆腐的灵魂,用它做出的米豆腐,才有那独特的色泽和碱香,是任何食用碱都无法替代的。然后是泡米,用

碱水浸泡粘性好的大米,又是一夜。米粒吸饱了碱水,颗颗饱满,泛着淡淡的黄。第三道工序是磨浆,用院子里几家入共有的石磨,花一两个时辰将泡好的米磨成浆。妈妈往磨孔里添米添水,我们兄弟三人合力推动磨柄。石磨吱吱呀呀地转着,乳白色的米浆从磨缝里缓缓流出,淌进木盆里,也淌进我们汗津津的快乐里。

接下来是熬米浆,这可是技术活。灶里的火需不疾不徐,锅里的米浆得顺着方向不停搅动。火大了怕糊锅,火小了又怕米浆难得熬干。这一关由婆婆和妈妈搭档把控。婆婆守灶调火候,添柴退火,恰到好处;妈妈握着长柄木铲,一圈一圈地搅着,手臂酸了也不停歇。婆媳俩配合得天衣无缝,那米浆在锅里渐渐变得浓稠,颜色也从乳白转为透亮的黄,咕嘟咕嘟冒着香气。待黄亮的米糊半冷却时,便要打坯。妈妈用手将米糊一坨坨地反复拍打成近似纺锤形的坯子,每个一两斤重。她做事细致规整,拍出的米豆腐总是我们院子里最周正的,圆润光滑,大小均匀,像一个胖胖娃娃。最后入锅熬制。大锅里倒上碱水,垫上精选的稻草扎的草把,再铺上

预售破4000万！周星驰《功夫女足》7月2日上映

□本报记者 冯庄

由周星驰执导的新作《功夫女足》近日宣布定档7月11日上映,同步发布的海报和预告片尽显周星驰的喜剧风格,张小斐、迪丽热巴、张艺兴等参演阵容更让人好奇,他们会和“星爷”的作品碰撞出怎样的火花?

据悉,“喜剧天王”周星驰自2019年《新喜剧之王》后,令全球影迷苦等了7年。近日星爷再度打破常规,在前期几乎“零预告、零海报”的状态下,直接官宣自编自导的《功夫女足》7月11日上映。虽然预告中主要演员都没有露正脸,但热血无厘头的“星爷密码”已让影迷集体疯狂。

此次《功夫女足》的主海报和周星驰2001年的代表作《少林足球》在构图和元素上颇为相似,剧情上也有呼应:“至尊无敌杯”开赛在即,一众顶尖球队即将展开前所未有的巅峰对决。功夫女足队员开局拿到地狱难度剧本,对手个个身怀绝技,外界也在层层施压,赛场诡计一环套一环,她们能否靠功夫在绿茵场上逆风翻盘?

周星驰本次专注于幕后,同时担任导演、编剧及总制片人三职,本人并未在片中客串,但为了完美呈现片中草根女子足球队“峨眉队”一路逆风翻盘夺冠的热血故事,他对演员的严苛要求依然是“大师级”。金鸡影后张小斐饰演峨眉队队长兼太极守门员“双双”,为了符合太极大师风骨,她剪掉了长发,并进行了长达半年的体能特训。

迪丽热巴饰演球队主力前锋“钰珏”,她为了塑造具有爆发力的运动员体格,主动配合角色增重8公斤,并闭关苦练球技3个月。张艺兴饰演前少林足球队大师兄兼武术教练“徐风”,片中约七成高难度动作戏均由他亲自上阵完成。此外还有刘嘉玲、欧阳万成、张继聪、赵丽娜等人 and 职业球员加盟该片。

据灯塔专业版实时数据,截至7月9日8时,《功夫女足》预售总票房已经达到4000万元人民币。虽然该片空降定档,宣传时间较短,物料也不算丰富,但“周星驰”这块招牌仍有不小的号召力,在这个暑期档吸引观众走进影院。

