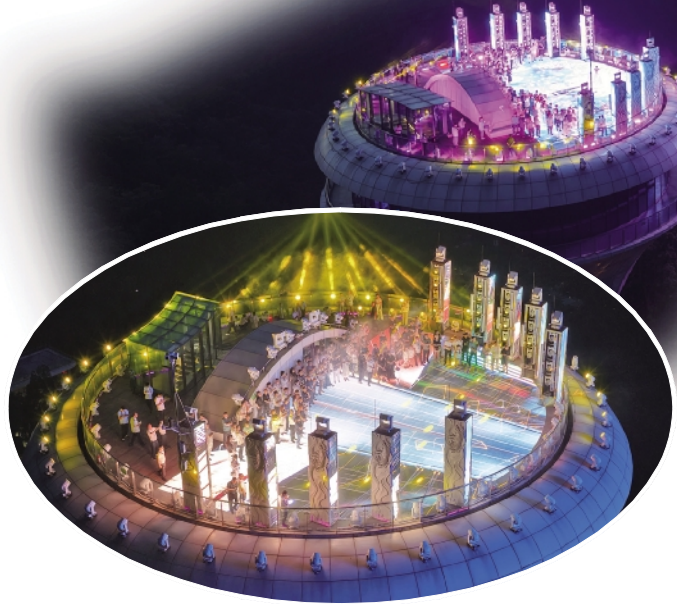


林海听风 云端揽胜

——2026“清凉大巴山”森林康养体验暨“安逸达州·清爽宣汉”文化旅游消费季活动在月亮坪启幕



青山为幕，林海作席。盛夏七月，泰巴腹地绿意翻涌，平均气温仅 22℃的宣汉月亮坪森林康养度假区，迎来了一场山水与文旅交融的盛会。7 月 13 日至 14 日，2026“清凉大巴山”森林康养体验暨“安逸达州·清爽宣汉”文化旅游消费季系列活动在此举办。

活动由四川省达州市人民政府主办，吸引川渝多地文旅部门、行业代表、媒体与网络达人齐聚海拔千余米的森林秘境，两天一夜沉浸式解锁宣汉避暑康养新玩法。

两天行程中，森林康养、高空观光、生态骑行、山林夜游、非遗美食、农产品展销、巴文化实景展演等串珠成链，全方位呈现宣汉县夏季避暑康养的多元玩法。

7 月 13 日，“心泊大巴山”森

林亲氧体验活动率先开场。生态康养步道蜿蜒隐于松林间，林间瑜伽、养生太极、森林书屋、手绘写生等活动错落排布，游客伴着清新的负氧离子沉浸式感受山林康养之趣，尽显原生态避暑康养独特魅力。

62 岁的宣汉本地游客胡元香家住宣汉县东乡街道，专门带着一家五口自驾上山避暑，漫步步道时她连连感慨：“这里好耍又凉快，空气比城里舒服太多，我们一家人都舍不得走。”

入夜后的月亮坪更添浪漫烟火气。月光集市、月麓营地、树冠云廊同步推出非遗特色美食，宣汉麻辣鸡、本地格格儿等风味小吃集中亮相，供游客品鉴巴山地道滋味。

夜色渐深，《巴山之月》灯光秀

式举行。开场的巴人歌舞《巴人欢歌》热烈欢快，瞬间点燃现场氛围。

活动中，宣汉县推介全域旅游避暑康养资源，达州市发布“大三峡·大巴山”跨区域精品旅游线路与文旅惠民举措。达州市旅游协会、巴山大峡谷景区旅游协会、月亮坪民宿协会联合发出倡议，川东北天府旅游名县联合体轮值单位举行交旗仪式，为期数月的文化旅游消费季全面开启。

“活动用年轻化、现代化的形式展现宣汉本土文化与山水特色，值得我们借鉴学习。希望未来两地多走动、多交流，共同助推巴蜀文旅走廊建设，合力推动区域文旅协同发展。”重庆市万州区文化旅游委文艺科科长张雨婷说。

近年来，宣汉县立足大巴山生态本底和巴文化深厚底蕴，成功打造国家 4A 级景区 3 个，先后创建天府旅游名县、四川省全域旅游示范区，连续 4 年获评全国县域旅游综合实力百强县。下一步，该县将持续深耕森林避暑康养赛道，丰富多元文旅产品供给，进一步深化“大三峡·大巴山”区域合作，共建川东渝北文旅经济带，为川渝共建巴蜀文化旅游走廊贡献更多宣汉力量。

张平 余杰 肖晓雯 吴丹 文 / 图



□姜跃斌 孙家鹏 本报记者 何嘉文 / 图

赴牟尼沟之约

邂逅一整个温柔凉夏

盛夏七月，城市被高温热浪笼罩，而藏在川西北的牟尼沟，被万顷原始林海环抱，层叠繁茂的林木交织成天然绿荫屏障，隔绝外界燥热，让山间气温恒定在 18℃，清幽静谧的原生态风光，让牟尼沟成为夏日避暑秘境。

牟尼沟景区全程为平缓林间木栈道，路况轻松、老少皆宜。穿行林间，清风裹挟着草木与山泉的清爽气息扑面而来，高浓度负氧离子充盈山间，让呼吸变得清新通透。

牟尼沟独具特色的一沟双景，浓缩了山水的灵秀。七月丰水期加持，飞瀑灵动壮阔，海子澄澈通透，步步皆景、帧帧如画。

扎嘎瀑布——水雾漫谷，邂逅山野浪漫。丰水期的扎嘎瀑布景致绝佳，百米崖壁水流奔涌倾泻，飞流击石、水雾翻飞，水势磅礴壮阔。漫谷水汽形成天然降温带，游客驻足观景台便能感受到沁人凉意。晴日阳光折射水雾，游客能时常邂逅绝美彩虹。

二道海——深山碧潭，藏着翡翠秘境。密林深处的二道海海子群错落分布，湖水澄澈透亮，晕染出青绿、幽蓝的细腻层次。湖水清冽见底，水下古木景观清晰可见，山林倒影映于湖面，山水相融、静谧清幽，宛如藏在林海中的翡翠画卷。

最好的夏日，是清风拂面，满目青绿的山野。告别城市热浪与人潮拥堵，奔赴牟尼沟秘境，在林海清风中纳凉，在飞瀑碧潭边治愈身心，用一场温柔的山野之旅，收藏专属盛夏的清凉与浪漫吧。

□王佑涵 本报记者 李祥文 / 图

近日，四川省民政厅正式公布了第五批省级地名保护名录，名录涵盖 12 大类共 36 个地名，崇州罨画池作为“古建筑和遗址遗迹”类代表成功入选，这标志着这一千多年西蜀名园的地名文化价值得到省级权威认定。

千年名园 文脉深厚

罨画池位于崇州市中心，为川西园林代表作。它始建于唐代，初称“东亭”“东阁”，彼时不仅是官员居所，也是文人雅士聚会题咏之地。

唐代诗人裴迪曾在此折梅送别，寄诗杜甫；杜甫作诗“东阁官梅动诗兴”，让“东阁红梅”声名远扬。北宋时期，江原知县赵抃开凿罨画池；南宋陆游任蜀州通判时居住于此，留下 100 多首描写当地风物的诗作。

2001 年，罨画池成为第五批全国重点文物保护单位。

“罨画”之名 诗画相融

罨画池的名称起源可追溯至北宋时期，其名首次见于文字记载与曾任蜀州江源县令、后任成都府路转运使、知府的赵抃密切相关。北宋皇祐元年（公元 1049 年）蜀州通判杨瑜修复并完善官廨后园亭台轩榭，植柳种花，取名罨画池，并邀时任江源县令赵抃游赏写下《蜀倅杨瑜邀游罨画池》一诗为记。该名称历经千年传承，沿用至今，成为此地的标准地名。

“罨”读音 yǎn，意为掩映。“罨画”即杂彩色画——池中树影、花影、桥影倒映水面，宛如五彩画卷。明代杨慎在《丹铅总录》中释道：“画家有罨画，杂彩色画也。”其附属地名如“琴鹤堂”“问梅山馆”“放翁堂”等，与赵抃、陆游等历史人物事迹相呼应，共同构成完整的地名语义体系。

此次入选，将进一步推动崇州地名文化的保护与传承。四川省民政厅明确，列入名录的地名须在显著位置设立永久性保护标志，原则上不得更名。这座承载千年文脉的西蜀名园，将在保护与发展中续写新篇。



千年西蜀名园崇州罨画池

成功入选省级地名保护名录

捉对『缠斗』争第一



7 月 14 日，四川省第十五届运动会青少年项目柔道比赛在广安华蓥市体育馆拉开帷幕。在为期 3 天的赛事中，来自全省 18 支参赛队伍的 339 名青少年柔道选手齐聚华蓥，展开激烈角逐，决出 28 个单项冠军。

本次比赛为广大青少年体育爱好者搭建了交流竞技的平台，进一步推动柔道运动在四川的普及与发展。

刘南贤 特约记者 邱海鹰 摄

世界杯

点亮心中的梦想

冯国平

每四年一届的世界杯足球大战，是全世界球迷共同的盛大庆典。方寸之间的绿茵场上，一颗小小的足球不停滚动，带着勇气、信仰与热爱，跨越山海国界，穿透时光隧道，演绎着一场永不落幕的拼搏华章。

足球是力量的角逐，更是智慧的博弈。征战赛场多年的阿根廷运动员梅西，沉淀出独属于球场的从容与睿智。赛场上，他以精准的视野、沉稳的调度、细腻的脚步法和敏锐的思维掌控全局；进退有度，攻守从容，在瞬息万变的赛场上冲锋陷阵、运筹帷幄，赢得球迷的青睐和称赞。他让我们看见，顶级的足球实力，是历经无数赛场淬炼后的沉稳通透，是心怀热爱、始终坚守的从容初心——这也是足球赋予人生最珍贵的成长与修为。

热血拼搏，是绿茵赛场永恒的底色。素有“足球王国”美誉的巴西队，承袭桑巴足球的灵动与奔放。每一次极速奔跑、果断抢断、凌厉射门，皆是无畏勇气的彰显。面对

各路劲敌，他们敢闯敢拼、永不退缩，以昂扬的姿态征战每一场对决，用滚烫热血捍卫赛场荣光，淋漓尽致地诠释着足球竞技的拼搏与赤诚。

世界杯的舞台，从不辜负每一份坚守，也从不忽略每一份家国情怀。佛得角是位于北大西洋的非洲岛国，人口不过五十余万，却拥有一群心怀赤诚、勇敢无畏的足球健儿。他们凭借不懈努力站上世界杯顶级赛场，不畏强敌、全力以赴，以平凡之躯为国征战，奋力争光，虽败犹荣。正是这份纯粹的拼搏与坚守，让佛得角被全世界球迷看见、瞩目与致敬。

绿茵逐梦，不战不休，是所有世界杯参赛者共同的信仰。来自世界各地的足坛将士，怀揣同样的热爱奔赴赛场。每一场角逐，都是意

志与毅力的较量；每一次跌倒爬起、逆境翻盘，都是体育精神最动人的模样。真正的男子汉，当如绿茵健儿一般，心怀热爱，以顽强毅力驰骋球场，奋勇争先。这份永不言弃的拼搏姿态，永远被观众鼓掌与热爱。

多少个寂静的夏夜，全世界球迷的目光都汇聚在璀璨的绿茵赛场。世界杯的竞技战火熊熊燃烧，攻防轮转，追逐不休，每一个精彩瞬间，都为热爱足球的人们打开一道心底最曼妙的风景。赛场有胜负，赛事有终章，但拼搏的热血、纯粹的热爱、不屈的信仰，永远不会落幕。葡萄牙与克罗地亚的对战中，当 C 罗与莫德里奇在球场告别时刻深情相拥，滚烫的泪化作岩石中开出的花朵，永远定格在南美洲排山倒海的欢呼与雀跃之中。

闪光的绿茵场，那些被汗水和泪水映照的一张张古铜色的面孔，闪现着他们成功或失败背后同样精彩的人生。四年一届的世界杯，是时光的约定，是球迷的期盼，是每一个寂静深夜沸腾的潮涨，更是热爱与坚守的代代传承。

目前，本届世界杯还剩下最后两场比赛，冠军花落谁家，全世界球迷都拭目以待。成功固然可喜可贺，但赛场上更重要的是足球精神，它沸腾着我们内心的热血，也赋予我们从容与淡定。

时光流转，烟火更迭，赛场的喧嚣和热烈终会平息，但那个小小足球承载的拼搏精神、家国情怀与赤诚热爱，永远在夜晚闪着灼灼的光亮。不休的角逐，不灭的热忱，永远的世界杯，永恒的足球，是亿万球迷心中一轮永不落幕的太阳。

