

重庆十大夏游线路和避暑图发布

□ 重庆日报记者 韩毅

赏一赏“渝味360碗”，品一品非遗魅力，看一看人文风景展……5月19日，2025年“5·19中国旅游日”重庆市分会场暨“渝味360碗”忠县美食文化活动在忠县举行，700余项活动呈现了重庆“诗与远方”的魅力。

今年“中国旅游日”的主题为“锦绣山河，美好旅程”。从推动旅游产业发展，到实施“一业兴促百旺”；从推动文旅融合，到促进交流互鉴，重庆正不断发挥旅游为民、富民、利民、乐民的积极作用。

“文旅+美食”深度融合

5月19日，承载“千年名邑”厚重文化的忠州巷子成了重庆文旅的“万花筒”。巴渝大地的各色非遗技艺、人文风景、农特及旅游产品、“渝味360碗”特色美食……一一呈现，令人目不暇接。分会场活动深度融合“文旅+美食”，通过资源推介、线路发布、民俗展演等形式，生动诠释了“锦绣山河，美好旅程”的主题。

在人文风景展展区，从北碚缙云山的朝霞，到梁平双桂堂前的“满地金黄”，再到大足石刻的千年古韵……全市各区县以图文等形式，精彩呈现了各自的文旅资源，为现场市民、游客提供了一站式“云游重庆”的窗口。

在旅游商品展销区，汇聚了全市特色文旅产品，从北碚缙山茶业、忠县生态笋干等农特产品，到江北、梁平等区县的文创……每一件商品，都吸引了众多市民游客驻足。

在非遗传艺互动区，石柱棕编、黔江石鸡坨土陶、秀山龙凤花烛、忠县乌杨白酒古法酿造等众多非遗代表性项目集中亮相，吸引现场观众纷纷互动。

在“渝味360碗”美食区，开州紫水豆干、垫江酱板鸭、涪陵油醪糟、忠州腐乳鸡等美食交相辉映，并通过现场制作、品鉴体验等，让市民游客感受了“舌尖上的重庆”独特魅力。

以文旅塑旅、以旅彰文，用旅游“一业兴”促美食等“百业旺”……重庆文旅融合不仅融出了巴渝新天地，且越融越精彩。

旅游主题月推出700余项活动

启动仪式上，市文化旅游委一级巡视员李军透露，2024年，我市旅游业增加值突破1400

亿元，增长7.4%；国内游客量、游客总花费、入境游客量分别增长12.7%、16.7%、183.6%。今年“五一”假期，重庆接待国内游客1858.31万人次，同比增长10.4%；国内游客花费151.71亿元，同比增长16.3%，文旅消费活力充分释放。

除了分会场活动外，我市还围绕“食、住、行、游、购、娱、学”七大场景，推出了“5·19中国旅游日”主题月系列活动，涵盖三大主题，共计700余项活动。活动从4月21日持续到5月31日，包括：

“乐享”文旅活动：将开展首届长江三峡自行车邀请赛、“徒步三峡之巅 打卡天下夔门”徒步挑战赛等活动，共计100余场。

“欢游”多姿重庆活动：推出沉浸民宿·休憩放空、漫步复兴·垂钓亲水、徜徉山野·清爽纳凉等旅游线路80余条，举办群众文化活动200余项，博物馆展览展陈及活动130余项，非遗传承实践与传播展示系列活动90余场次，演艺活动80余项。

“漫品”山城生活活动：文旅经营主体推出特定时间免费、组合优惠套餐等惠民措施100余项，一批景区在5月19日当天免门票；各区县及中石化、携程等企业发放文旅消费券、出行补贴等。

十大夏游线路和避暑图发布

启动仪式上，我市发布了2025重庆十大夏季旅游线路和避暑纳凉热点图。无论是采莲赏荷、上山觅凉、戏水游乐、极限漂流，还是夜间消费、森林徒步等，均可按图索骥。

2025年重庆夏季避暑纳凉热点图，分采莲赏荷、山岳避暑、户外露营、清凉耍水四大类，收录了全市86个景区景点，囊括了大足如梦荷荣·山湾时光、铜梁荷和原乡等11个采莲赏荷地，江津四面山、万盛黑山谷等23个山岳避暑地，武隆仙女山国际露营音乐节、石柱冷水风谷休闲度假营地等22个户外露营地及活动，重庆欢乐谷玛雅水世界、涪陵美心红酒小镇水上乐园等30个清凉耍水地。

10条夏季旅游线路中，“清凉夏坝”山地康养之旅，串联起了江津四面山、綦江横山、南川金佛山等17处山岳景区；“盛夏戏水”游乐狂欢之旅、“极限漂流”溯溪探险之旅，则集合了重庆各大避暑地、水世界以及南川神龙峡等景区；“夏满田园”乡村风物之旅，汇聚了小龙虾品尝以及火龙果、圣女果、葡萄等采摘活动。此外，还包括“活力夏夜”夜间消费之旅、“夏野探幽”森林徒步之旅、“消夏洞天”地下奇观之旅等。

成渝中线高铁重庆大足段首片箱梁成功架设

新渝报讯(记者 李东 陈柯男 特约通讯员 曾蕊)5月15日，在成渝中线高铁重庆大足段施工现场，一片长32.6米、重697吨的双线箱梁在大足石刻四线道岔特大桥上精准架设。这一关键节点的顺利完成，标志着中铁十四局参建的成渝中线高铁重庆大足段正式进入架梁阶段，为全线建设按下“加速键”。

作为我国“八纵八横”高铁网沿江通道的核心组成部分，成渝中线高铁线路全长292公里，设计时速350公里，建成后极大缩短成渝两地时空距离，对推动成渝地区双城经济圈建设具有重要意义。中铁十四局大足制梁场承担了该段419榀箱梁的预制及架设任务，涵盖双线32米、24米及单线32米等多种规格，施工任务繁重且技术要求高。

此次首片梁的架设过程充满挑战与创新。项目团队采用“四机联动作业”模式，两台600吨、两台400吨吊车协同配合，通过实时精准监测吊车应力变化，动态调整吊臂角度与提升速度，将千吨级架桥机稳稳吊装至高空作业位置。受复杂施工条件限制，需先架设一孔双线梁，再连续架设三孔单线梁。面对设备组装风险高、组织协调难度大等难题，项目团队高效切换双线、单线两套运架设备，展现出卓越的施工组织能力和技术水平，为后续架梁作业开辟了顺畅通道。

为确保架设效率与精度，团队运用公司自主研发、达到国际领先水平的高铁架桥机架梁工法，整合1000吨架桥机、550吨架桥机、900吨提梁机及轮胎式智能车等先进设备，实现了从预制到架设的全链条智能化管控。同时，创新采用“后端取梁、同步运吊”工艺，结合架桥机前后支腿的精准定位调整，有效保障了复杂地形下的施工稳定性，为高质量推进工程建设提供了坚实技术支撑。

据悉，成渝中线高铁建成通车后，成渝两地通行时间将缩短至50分钟以内。届时，该线路将与西成高铁、郑渝高铁等10余条线路互联互通，推动成渝地区形成“米”字形高铁网络，加速人才、资金、技术等要素的高效流动，为成渝地区双城经济圈建设注入强劲动力。

新渝报讯(记者 崔晓玲 文/图)5月20日，大足区民政局以“大足有喜，为爱启程”为主题，举办了婚育新风特色颁证暨新婚辅导活动，30对新人在浓厚文化氛围中开启了人生新篇章。

活动在非遗金钱板表演中拉开帷幕，传承人以清脆竹板精彩演绎《家和幸福一小欢喜》，巧妙融合重庆市婚姻家庭辅导手册精髓，让新人们在欢声笑语中深刻领悟相处真谛。随后，新人们携手共读《婚俗改革承诺书》，庄严承诺自觉抵制高价彩礼，拒绝铺张浪费，破除陈规陋习，文明婚庆，喜事简办，传承优良家风家教，弘扬文明婚俗。

据悉，本次活动以大足石刻这一独特且珍贵的世界文化遗产为基础，深入探索并传承其蕴含的“慈、善、孝、义、廉”等传统美德，演绎了具有石刻特色的“敬爱、和睦、孝善”婚姻家庭文化。新人们通过“一路生花”创意环节、“婚育知识锦囊妙计”趣味互动等活动，从“婚”“孕”“育”多角度弘扬婚育新风，在活动中强化了婚姻家庭观。

武武林大会在高坪镇举行 44名“少侠”情定楠木林海

新渝报讯(记者 邓小强)身穿各式华美古装，手上捏着宝剑，数十名青年男女结伴穿行在山林间，零星的阳光打在脸上，青年们看起来英姿勃发、潇洒快意。5月20日下午，在谐音“我爱你”的特殊日子里，武武林大会——2025年大足区青年人才交友活动在高坪镇巴蜀雅楠景区楠木林举行，44名来自大足区和安岳县的青年男女热忱交流，缔结友情和爱情。

武武林大会以“青春有你·相遇高坪”为主题，由区委宣传部、区民政局、区

集体颁证 弘扬新风



“大足有喜，为爱启程”活动现场。

总工会、区妇联、团区委、高坪镇政府、区人民医院共同主办，大足摩尔口腔医院提供支持，旨在为单身青年提供交友联谊平台，促成他们相识、相交、相恋。

武武林大会以武侠风为基调，以绵延上千亩的楠木林为场景，推出大型实景沉浸式剧本杀活动。报名参加大会的44名青年男女打扮成古代少侠模样，分成11个小组，每个小组包括两男两女。各小组单独行动，需要在楠木林中闯关，完成说绕口令、快速找到异形字、合作猜

成语等十多个智力关口挑战。青年们沿着登山步道爬山、闯关，在同行互动中展现运动能力、沟通能力、性格特征、知识储备，逐渐加深了对彼此的了解。不少人找到了共同的兴趣爱好和话题，友情、爱情的种子悄然在心中播撒。

“楠木林风景如画，楠木高耸，怪石很多，让人有身临其境置身武侠世界的感觉，每个人都投入其中。大足主办方确实非常用心。”来自四川省安岳县双龙街乡政府的郑美琪赞叹不已。大足青年程大根同样感到收获很多：“不光爬了山，好好锻炼了一下，还结识了很多同龄人，感受到了他们身上的青春活力，非常开心。”

千年流光今犹炽 彩灯倾述夜未央

——自贡彩灯·夜游经济创享交易大会侧记

□ 自贡融媒记者 周妹

当彩灯点亮夜都，夜游经济便有了灵魂。它让建筑在光影中重生——自贡高铁站以“灯笼矩阵”迎接归人，自流井老街以灯光演绎“盐晶生长纪”；让文化在夜色中流淌——彩灯与川剧变脸同台，与盐工号子共鸣；让城市在星空下生长——从中华彩灯大世界到“夜游釜溪”，我市正以灯为笔，在巴蜀大地上绘出一幅流动的夜晚图。

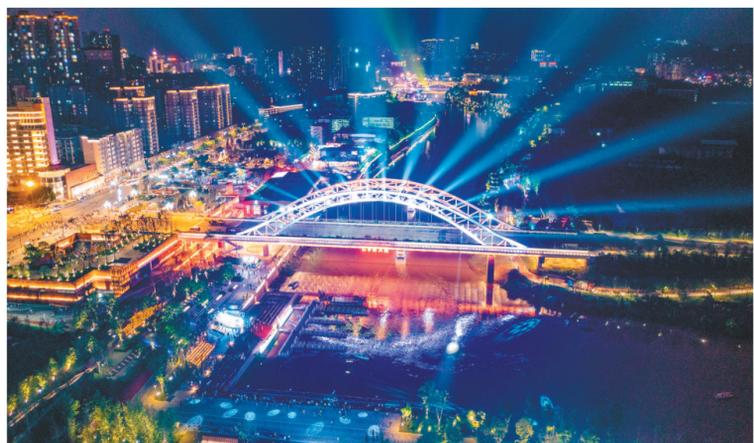
5月18日、19日，自贡彩灯·夜游经济创享交易大会在我市举行，这既是一次自贡彩灯产业发展的高端对话，也是一次共谋夜游经济合作的交流盛会。

一束光 一条产业链的吟唱

掘金夜游经济，机遇与挑战并存。如何让灯会照亮现实，让城市夜晚“亮”起来、人气“聚”起来、商业“火”起来、财气“旺”起来、百姓腰包“鼓”起来，是我市城市转型升级的重要课题。

在大会系列活动之一的自贡彩灯产业链资源交流会上，众多“大咖”的建议如“灯下剪影”，在理性与浪漫间勾勒出发展的脉络。国际节事与旅游协作体主席刘峰称赞，自贡灯会与哈尔滨冰雪节，是区域节事在营销方面的杰出代表。“我们需要把节事打造为文化旅游产品，推向市场。”刘峰认为，未来自贡彩灯需要考虑“你做的灯，如何帮甲方赚钱”“共担合作风险”“展出内容和形式的变化”等问题，拓展产业链宽度，让光影成为经济的引线。

“抓住音乐节、文化节、旅游节10至15天的关键期，将自贡彩灯融入当地文化特色，用灯来引流。头上玩的、手上戴的，都能做创新。”中国城市科学研究会低碳照明中心副主任袁林平建议，一般音乐节、文化节在全国很多城市都有，因此可以考虑组一个“大篷车队”，将系列灯组



夜游经济促进文旅融合发展。自贡融媒记者 叶卫东 摄

的生产形成一套标准化、模块化的流程，只是根据不同城市的内容做一些改变，这样可以很快融入全国各个城市，甚至下沉到县城。

清华大学国家形象传播研究中心研究员慕玲在微信朋友圈，发布了一则“您知道自贡灯展吗？”的调查，得到“一半知道、一半不知道”的答案。她认为，在短视频时代，彩灯品牌传播应当通过构建大众文旅共同体、彩灯故事体系、“文旅+”传播矩阵、“Z世代”受众圈层，讲好自贡彩灯品牌故事，提升四川文旅形象。

北京联合大学中国旅游经济与政策研究中心主任曾博伟建议，将自贡彩灯融入夜食、夜宿、夜购、夜娱等夜间消费的方方面面。例如，可以探索彩灯主题环境的盐都新餐饮；打造彩灯主题酒店、彩灯主题公交等，还可以将彩灯场景与川剧等非遗相结合，打造小而美的演艺和娱乐活动。

自贡灯会展出有限公司董事长曾杰用“守正创新”4个字，概括打造彩灯夜消费场景的秘诀。他说，一方面需要坚持非遗根基，把握文化核心，坚守传承初心；另一方面则要大胆创新商业模式，融合科技手段，革新工艺材料。

一盏灯 崭新“朋友圈”的开启

“加个联系方式，看能不能在音乐节上合作？”“这个熊猫灯植入AI，可以和真人实时对话。”“我们项目有时候会用到彩灯，后面有需求联系。”……5月18日，大会交易展会上，23家来自全国各地的企业展示自己的灯品、灯文化。

从雕刻到裱糊，再到手绘……“胡氏花灯”现场展示了花灯制作流程，吸引了众多嘉宾的目光。传承人万玲介绍，该公司目前创新推出了25厘米高、融合扎染元素的家庭实

用型宫灯，价格在100元左右，颇受市场欢迎。“我拿了10多个自贡彩灯企业的资料，微信加到手软。”四川锐丰西蜀科技有限公司品宣经理刘涛告诉记者，她对自贡市九彩文化艺术有限公司比较感兴趣。“他们有一款泡沫材质的彩灯，可以用在音乐节的市集以及音乐人的IP打卡，彩灯还能‘动’起来。”不仅如此，她还提到四川领恒文旅集团设计的PVC软膜彩灯。“这种材质的彩灯与传统的绸布相比，便于回收再利用，关了灯后依然有一定夜光，很适用于演唱会。”

同样微信加到手软的，还有“老朋友”。“开展半小时不到，已经加了好几个微信。”广东三雄极光照明股份有限公司华西区大区推广经理闫婷婷告诉记者，公司已经和自贡的企业合作10余年了，之前主要做学校、医院、机场、商场等场所的照明，这次想以大会为契机，和自贡灯企在城市夜景照明、景区文旅、演艺场所等夜游经济方面探索展开新的合作。

5月19日，与会嘉宾走进自贡彩灯文化产业集团有限公司、自贡海天文化股份有限公司、自贡市龙腾文化艺术有限公司进行实地考察考察。“这里白天是潮玩市集，晚上是光影乐园。用彩灯、美陈、快闪活动、网红美食，把一块空地变成大家‘来了不想走，走了还想来’的社交空间。”在海天文化全新打造的“出来玩”IP潮玩空间，嘉宾们打卡留念，详细询问、亲身体验这一全新IP的独特魅力。

“本次大会上，我们的朋友圈进一步扩大，海天文化与上海景区之家文化旅游发展有限公司签约。”海天文化相关负责人告诉记者，该公司将在全国100个文旅目的地景区布局夜游IP，培育10个标杆性夜游项目，携手打造夜游经济新亮点。

夜游经济，一座城写给星辰的“情书”。而自贡彩灯，正是夜游经济的诗眼，它让每一盏灯都成为星辰的碎片，让每一束光都化作经济的血脉，编织着城市转型升级的诗意长卷。

大足区人大常委会主任王志调研宗教工作时指出 依法依规加强管理 推动全区宗教领域和谐发展

新渝报讯(记者 谭显全 特约通讯员 曾蕊)5月20日，市人大常委会民宗侨外委副主任委员、大足区人大常委会主任王志带队前往大足区宗教活动场所开展调研。

大足区委常委、统战部部长陈建华，区人大常委会副主任印国建参加调研。

当天，王志一行先后前往龙岗天主教堂、宝林寺、清灵宫。在龙岗天主教堂，调研人员详细了解教堂日常活动开展和教职人员管理情况；在宝林寺，他们仔细询问宗教文化传承与场所安全管理等工作；在清灵宫，他们认真察看建筑风貌与宗教活动开展状况。随后在大足统战之家开展的交流座谈会，大家围绕宗教工作深入交流，共同探讨推动大足区宗教工作健康发展的路径。

王志指出，要高度重视宗教工作，加大对宗教团体的支持力度，切实解决其实际困难。要依法加强管理，指导宗教团体健全组织、完善制度，提升工作规范化、法治化水平。要支持宗教团体依法履职，发挥其桥梁纽带作用，引导宗教界人士和信教群众为全区经济社会发展贡献力量。

大足区第三十五次全国助残日活动举行

新渝报讯(记者 侯小梅)2025年5月18日是第三十五次全国助残日，今年的主题是“弘扬自强与助残精神，凝聚团结奋进力量”。为大力弘扬“自尊、自信、自强、自立”精神，在全社会营造“对残疾人格外关心、格外关注”的浓厚氛围，5月20日上午，大足区第三十五次全国助残日活动举行。

大足区委副书记罗晓春、区人大常委会副主任贺泽贵、区政府副区长王大蓉、区政协副主席唐华丽出席活动。罗晓春指出，大足区委区政府一直高度重视残疾人工作，2024年实现康复救助0-14岁残疾儿童432名，覆盖率100%，适龄残疾儿童义务教育入学率达100%，城乡新增残疾人就业234人，完成率100%；王友伦等10位“最美残疾人”，以坚韧不拔的毅力直面生活挑战，充分彰显了“开山化石、励志图新”的大足精神，生动诠释了残疾人自强不息的精神风貌；全区各级各部门、社会各界要积极响应号召，以实际行动践行助残担当，切实营造全社会关心关爱残疾人的浓厚氛围，全力推动全区残疾人事业高质量发展。

活动现场举行了表彰仪式，2024年农村残疾人就业帮扶基地——重庆中棠农业科技(集团)有限公司，2024年度特殊教育成绩突出教育工作者、特殊教育成绩突出教师、最美残疾人、优秀残疾人工作者等27个单位及个人受到表彰。在热烈的掌声中，参会领导为表彰对象代表颁发荣誉证书、赠送鲜花，以此表彰他们为残疾人事业所作的杰出贡献。

由大足区教委、区特教校、残疾人群众代表、公益队和退役老兵带来的精彩文艺演出，让现场气氛温馨而热烈。每个节目都饱含深情，展现了残疾人积极向上、热爱生活和对美好生活的向往。

据悉，今年助残日期间，大足区还同步开展了走访慰问，为在校残疾学生、困难残疾人发放慰问金并赠送夏凉被、食用油等物资。

民建大足区委会 开展“学规定、强作风、树形象”主题教育动员部署会

新渝报讯(记者 黄舒)5月19日，民建重庆市委“学规定、强作风、树形象”主题教育动员部署会召开。民建大足区委会第一时间组织会员集中学习，安排部署主题教育工作。

大足区政协副主席、民建大足区委会主委唐华丽出席会议。

会议指出，此次主题教育聚焦作风建设和廉洁建设，是凝心聚力打造新时代多党合作实践高地的迫切需求。在新形势下，民建大足区委会的会员务必切实提高政治站位，深刻领会这次主题教育所蕴含的深远意义，在日常工作与生活中不断强化作风建设，提升自身本领。要树立为人民服务、为经济社会发展服务的坚定心态，努力展现崭新风貌与良好形象。要让主题教育成为提升民建组织凝聚力和战斗力的有力引擎，引领大足民建事业迈向新的台阶。

各支部主委在学习后纷纷表示，将不遗余力地开展“学规定、强作风、树形象”主题教育传达给每一名建会员，精心谋划、严密组织，扎实落实好此次主题教育。通过丰富多样的学习形式和实践活动，确保每一位会员都能深刻领会主题教育的内涵，将学习成果转化为实际行动，切实为群众办实事、解难题，在推动地方经济社会高质量发展中彰显民建担当。

天气渐热 中医专家支招应对“暑病”

新渝报讯(记者 余佳)立夏以来气温逐渐攀升，重庆多地已开启“升温模式”。如何科学应对暑热侵袭？大足区智凤卫生院院长、“重庆好医生”、首批市级党员示范岗典型钟才能接受采访，从中医角度解析“暑病”防治之道，为市民夏季健康护航。

钟才能介绍，暑病是夏季高温引发的外感内热疾病总称，以高热、口渴、乏力、头晕、心慌等为主要症状，具有“伤精耗气”“暑多夹湿”的特点。“暑湿相兼时，人体即使出汗仍难退热，口渴却饮水不多，易诱发中暑。”钟才能告诉记者，暑病根据病因可分为阳暑、阴暑、暑湿三类，需对症预防。

阳暑多因长时间高温作业或暴晒导致“气阴两伤”，表现为头昏、口渴、心慌。专家建议：避免烈日下长时间劳作，高温作业后勿骤然进入低温环境；日常可饮用西洋参、麦冬、乌梅或荷叶泡制的温水；药膳推荐百合沙参银耳汤、滋阴润燥。

阴暑则因暑天贪凉引发，如久处低温空调房、夜间不盖被受寒，症状多见头昏、身痛、乏力。专家提醒：空调温度应设置在23℃-26℃之间，并备好藿香正气液、十滴水等药物应急。

钟才能介绍，暑湿多由内外湿邪交织所致：外因是夏季天地湿热蒸腾，内因则是过量食用冰糕、冷饮、冰啤酒等生冷食物相关，临床表现为身重、头闷。建议饮食以冬瓜、绿豆汤、荷叶茶等清热利湿为主，避免“湿邪困脾”。

钟才能总结，防暑需兼顾环境与生活习惯：户外活动避开高温时段，室内空调温度不宜过低；饮食忌贪凉，可适量增加清热生津食材；若出现中暑症状，应及时就医，避免延误病情。“暑热伤人于无形，防胜于治。”钟才能呼吁，市民应顺应夏季“养阳”规律，科学调节作息与饮食，以平和体质安然度夏。