

远方一座雪山与你约



□本报记者 马君悦 文/图

这里有蓝天白云,雪山草地,还有成群的牦牛,是观光者的胜地,摄影家的乐园,户外登山爱好者的天堂,这里就是四姑娘山。四姑娘山雄峻奇异,山体陡峭,冰雪覆盖,银光照人。山麓森林茂密,绿草如茵,清澈的溪流潺潺不绝,鬼斧神工的地貌,丰富独特的景观,被誉为“东方的阿尔卑斯山”。

假期自驾四姑娘山,出成都沿着成灌高速、都汶高速一路前行,往映秀小金县方向,走中国熊猫大道这条超级景观大道,行摄最美的雪山、雾凇、草原、民居。沿途风光旖旎,群山环绕,河水潺潺,感受一天两季。这里有野生大熊猫的主要栖息地卧龙、四姑娘山和夹金山,具有极强的旅游吸引力。同时,这段路也是红军长征进入藏区的第一站,红色教育意义深远。

海拔超过 4000 米的“中国熊猫之巅”巴郎山是阿坝州东行最险的一条路,车行盘山路,犹如在云端。“无限风光在险峰”,巴郎山垭口景色极为美丽,白云如海,雪山连绵,草甸起伏。在山顶眺望,白云铺满长长的峡谷,原始森林,风起云涌,波澜壮阔,蔚为壮观。峰回路转间,烟霞缥缈,翻过巴郎山很快就能到四姑娘山景区。

四姑娘山风景区由四姑娘山(大姑娘山、二姑娘山、三姑娘山和幺妹峰)、双桥沟、长坪沟、海子沟组成。其中幺妹峰海拔最高,双桥沟景色最丰富,设施较为完善,最适合大众游览。双桥沟全长 40 余公里,可坐观光车游览,从沟口海拔约 2900

米到沟尾红杉林海拔达到 3840 米,垂直高度攀升近 1000 米。沟口春暖花开,沟尾红杉林一片林海雪原。沟内景观分为三个景观段,前段是阴阳谷、杨柳桥、日月宝镜、五色山等山石奇景;中段是人参果坪、沙棘林、隆珠措、撵鱼坝、四姑娘措等湖泊草甸景观;后段为牛棚子、布达拉峰、猎人峰、鹰喙岩、红杉林等雪山原始森林景观,整条线路游览下来,让人不禁感叹大自然的鬼斧神工。

“人参果坪”是进入双桥沟的第一大停车景点,海拔 3300 米,是双桥沟冰川地貌的终点。在公路两边,有数百亩大草甸,当暮春时节,各种高山花卉布满宽阔的大草坪,就像是一个巨大的花篮。加上牛羊漫步其间,山高水清,地广天蓝,宛如世外桃源。

“隆珠措”是数十株沙棘因常年浸泡水中枯死而自然形成。水中大小枯树参差错落成景,树下清濯溪水弯曲回转含情。几棵枯死的沙棘树泡在湖水中,苍凉里浮现迷人的诗意。

“撵鱼坝”这个景点可以徒步木栈道,也可以选择漂流。双桥沟还未被开发前是茂密的原始森林,伐木工人来到这里,发现裸鳞鱼美味可口,便用自制的竹笼放在下游狭窄的河段,然后在上游用木棍拍打水面赶鱼进笼,所以被当地人称为“撵鱼坝”。

“四姑娘娜措”海拔 3580 米,传说是四姑娘沐浴的圣地。这里湖水清澈,枯木老树静立,雪峰奇石倒影,绿荫青草环绕,阳光下异彩纷呈,美

不胜收,造就了绝世美景。

“布达拉峰”有整个四姑娘山景区最大的白塔,当风从雪山之巅吹来,由塔尖向四面散开的经幡随风摆动,一种清静、肃穆、悠远又空灵的神秘气息扑面而来。

“红杉林”是双桥沟的尽头,三面环雪峰,目之所及是参天的大树,皑皑的雪山和笼罩在雪山上的重重云雾。这里可以打雪仗、堆雪人,与飘落的雪花亲近。

双桥沟内山势陡峭,曲折幽深,山水相依,草木相间,云遮雾绕。这里奇特的山石,在飘动着的白云下,显露着独有的灵性。置身于人间仙境,呼吸着清新的空气,整个人都神清气爽,景致如锦簇画廊,令人流连忘返。

长坪沟,全长 29 公里,在这条绿色长廊上,分布了喇嘛寺、虫草脚瀑布、枯树滩、木骡子、婆缪峰、骆驼峰等景点,长坪沟只能选择徒步和骑马两种游览方式,沟内一年四季之景并不相同,春有山花烂漫之色,夏有古树沧桑之景,秋有赤桦红枫之艳,冬有雪峰之悠然。它不仅有秀丽的自然风光,还有关于四姑娘山神奇的传说和嘉绒藏族几千年来形成的民族风情。长坪沟也是户外运动爱好者的天堂,是登三峰、四峰的重要营地,也是攀岩攀冰的理想场所,同时,从长坪沟还可以穿越到理县的毕棚沟,俗称“长穿毕”。

大部分游客主要游览的是双桥沟和长坪沟,海子沟是三沟里海拔最高的,全长 19.2 公里,以高山草甸为主,是欣赏四姑娘山的最佳之

地,也是摄影爱好者拍摄四姑娘山最好的地方。沟内星罗棋布分布有十多个高山湖泊,湖水清澈见底,幽深宁静,倒映着青山、蓝天。海子沟可以宿营,是登山爱好者攀登大峰和二峰的必经之地,登山者一般从海子沟进入,徒步或骑马到达一号营地及大本营,并在此发起对大峰(海拔 5025 米)及二峰、三峰、主峰的冲击。

去四姑娘山景区住宿一般都在四姑娘山镇,这里是离四姑娘山景区最近的镇,镇上餐饮民宿齐全,不管是户外徒步的登山爱好者还是游客都是理想的落地地。除了四姑娘山镇,也可以自驾 1 小时到小金县,这里有红军懋功同乐会会址、懋功红军会师广场、三关桥战役遗址,在这里可以学习红色故事,感悟“红军不怕远征难,万水千山只等闲”的长征精神。可以吃牦牛火锅,喝青稞酒、酥油茶,品味藏餐,除此之外,每天晚上会师广场上还会跳起锅庄,跟藏族同胞一起载歌载舞。

四姑娘山是人生不可错过的景点,山顶飞过的雄鹰,随风摇曳的经幡都在向你召唤。听空山鸟语婉转的啼鸣,总会使人产生无尽空灵的冥想和激动。前行中的步履蹒跚都不能让你停下脚步,那是一种勇敢、一种坚毅,那是一种心灵的净化、灵魂的洗涤。

旅游小贴士

1.因疫情原因,四姑娘山景区疫情防控严格,目前仅限网络购票,没有人工购票窗口,只有人工咨询窗口,请提前打景区电话或查询景区官方网站,确认四川省阿坝州和四姑娘山景区的疫情防控要求和购票规则,以免无法进入景区正常游玩。

2.景区内没有比较合适的餐饮,最好自带干粮和饮用水;景区紫外线强烈,需做好防晒;景区属于高原,尽量避免剧烈运动,可从景区购买氧气瓶。

3.景区环境昼夜温差大,山高路滑。最好携带或穿着专业的户外装备,注意防寒保暖,带好帽子手套。选择民宿尽量选择带地暖和电热毯的房间。

四川省广安市 非遗进校园 学生成为“守艺人”

□王林 本报记者 沈仁平 实习记者 童杰 文/图



操场上,1800 余名学生,右手拿着一只竹筷,左手举着一个盘子,伴随着《三字经》音乐节奏进行敲击,清脆悦耳的声音顿时响彻整个校园。这一幕发生在四川省广安市前锋区思源小学校阳光大课间,全校学生练习非物质文化遗产——四川盘子。

前锋区思源小学校校长邹家荣介绍,四川盘子是四川极具代表性的一类曲种,通过敲盘心、盘边等不同部位,能敲出不同旋律。去年秋季开始,该校便将四川盘子作为特色课程,利用大课间进行编排,深受学生们的喜爱。目前,该校已经编排四川盘子曲目 12 首,并在全区进行了展演。

“以前不知道,一根筷子一个盘子就可以敲出旋律,太神奇了。”前锋区思源小学校六年级学生兰馨非常自豪,练习大半年后,她已熟练掌握了四川盘子的敲击技巧。如今,家里来了客人,兰馨便会现场“炫技”,向大人们普及四川盘子相关知识。

每周五上午大课间,位于华蓥市的广安实验中学,未进校门便闻曲声。“打快板、笑开颜,高兴兴走上前,我把党史来宣传……”在全校师生齐参与的多声部快板伴奏下,中国共产党百年党史

以“说唱”形式得以生动讲述。在这所学校,从校长到老师再到学生,人人会快板,个个有特长。

岳池县苟角镇作为广安唯一书法类的“四川民间艺术之乡”,在苟角小学,每一位学生的书包里都会装着几支毛笔,而教他们书法的老师,大多时候都不是学校教师,而是当地在书法方面略有造诣的人,当地的厨师、医生、农民都曾作为该校的书法兼职教师。

广安市委宣传部相关负责人介绍,近年来,广安市贯彻落实“双减”政策,将非遗传承作为课后服务和大课间的重要内容之一,推动非遗项目与学校教育有机结合,激发学生传承和弘扬优秀传统文化的热情,提高广大师生对文化遗产保护重要性的认识,促进传统文化的保护和传承。

非遗进校园,学生成为“守艺人”。目前,广安市所有中小学均将传承非遗项目列入了“必修课”,这些非遗项目可以是市辖区范围的,也可选择市辖区以外的。在这种模式下,邻水烙画、手掌木偶、武胜剪纸、竹丝面帘,岳池灯戏、清音等一大批省市级非物质文化遗产进入校园,有效解决了非遗项目的传承难题。



枇杷挂枝头 游客采摘乐

时下正是枇杷成熟之时,在重庆市永川区仙龙镇牛门口村罗吉生家庭农场,40 余亩挂果枇杷长势喜人,沉甸甸的果实挂满枝头,一派丰收景象。成熟的枇杷除了吸引客商上门收购,也吸引了不少游客前来采摘,体验别样的乐趣。

据了解,仙龙镇是全国农业产业强镇,镇域农业特色鲜明,是成渝现代农业示范带永川—泸州示范走廊核心,素有水果之乡的美誉。

特约记者 陈仕川 摄

邂逅康道

□本报记者 胡斌 嘉月 文/图

春暖花开,风和日丽。踏青赏花、特色采摘、花海民宿等多种旅游休闲,已成为人们的健康生活方式。

去康道那天,天公作美,我们从成都出发,一路艳阳天。

凤栖山康道位于四川崇州街子古镇旁,素有“藏龙栖凤”之称的崇州凤栖山,森林成片,秀美葱郁。

我们经过 1.5 小时到达山脚下的康道停车场,走下车,远远看到写着“康道”的入口处,大片的参天古树,满眼的绿,宛如一个天然氧吧。

小朋友兴奋地朝康道入口处跑,我和爱人细细观赏这座大山和山上的树。小朋友不停地催促我们快点进山,凤栖山海拔不算高,道路以石板路为主,比较宽敞,这条徒步

路线有 4 公里左右,大约需要 3 个多小时,适合老人和孩子上山。

我们从山下出发,行走在林间,台阶有搭建的木梯,还有石阶,道路很好走。一路上,我们看到很多小朋友在山间的溪流中戏水,耳边时时传来大人和孩子们的笑声,一些年轻人三三两两说说笑笑地从身旁走过。对于我这种很少锻炼的人来说,爬山很是吃力,没走多久我就累得不行了,后来爱人给我做了一个天然的登山棍,这才算有了依靠,艰难前行。

山上每隔一段距离就有凉亭供游客休息,在凉亭旁还有卖凉面、土豆等一些四川特色小吃的摊位,味道还不错,价格也很实惠。我们就这样走了一个多小时后,看到山里有



很多农家乐,这些农家乐基本都修建在山林水边,透明的价格和不错的娱乐设施供游客自选。

后半段因为一直在向上爬山,所以就没有再看到农家乐了。康道的制高点上立着一块石碑,石碑下有一片休息区,看来就是为了让大

家在登顶后休息。

朋友介绍,密林深处还有一座千年古寺,名曰:光严禅院。古寺内有一株明朝年间种下的梅花,500 多年过去了,明朝那株梅花一直与“光严禅院”风雨相伴,我们期待下次访梅。



□刘旭 姜佳佳 本报记者 魏彪 文/图

初夏的曾家山,草木葱茏,鸟语花香。

5 月 7 日,沿着蜿蜒曲折的公路,记者走进四川广元市朝天区曾家镇,只见道路两旁,有的花卉正在尽情绽放,各种色彩交织,煞是好看;有的路段,花卉种植工程正在紧张施工,工人们冒着骄阳、戴着草帽,抢抓时间节点,有条不紊地推进项目建设,现场一派繁忙景象。

建设美丽乡村是实施乡村振兴战略的重要内容之一。近年来,曾家镇坚持“集中连片、品种分区、突出创意”的规划布局,以“做靓节点”为主要内容,按照“一村一幅画、一片一天地、一路一风光”的要求,在镇辖域内 60 余公里交通主干线、核心景区等重要节点进行花卉种植,扮靓乡村“颜值”,为推进“多彩曾家山”建设和曾家山旅游发展奠定坚实基础。

“我们主要种植了百日草、波斯菊、硫华菊、万寿菊、孔雀草等 7 个种类花草,共计 88 袋种子。”曾家镇相关负责人介绍,不仅要种下,还要种出成效。为此,曾家镇成立了技术指导小组,落实各片区的技术指导,在各村(社区)培训一名技术明白人,确保种一片、管一片、成一片。

为确保项目正常有序推进,该镇还明确各村(社区)书记为直接责任人,联村干部负责指导、督促工作开展,各节点路段落实 1 名村常驻干部蹲点负责、具体抓落实。实行工作业绩纪实制度,建立工作台账,定期督办,每日定时通报完成进度、质效,确保工作落实落地。目前,曾家镇环线花带建设排乱去杂工作已完成 80%,花草种植工作正在有序开展,预计 5 月底前全面完成。

“花卉种植完了后,我将带着家里人在每天傍晚的时候去路面散步,鲜花就开在脚下,绿树就在身边,置身其中,仿佛是在画里,想想都十分惬意。”正在路旁栽植花卉的村民张雪华一边干活,一边高兴地说,在乡村里,大家也能享受到漫步城里小区园林的感觉。如今的曾家山,花开了,景美了,村民也乐了。

据朝天区相关负责人介绍,建设“多彩曾家山”,是以实际行动践行“绿水青山就是金山银山”的发展理念,坚定不移走生态优先、绿色高质量发展之路的有效途径;也是不断满足人民群众对美好生活的需求,加快建设曾家山国家级旅游度假区、国家全域旅游示范区的重要举措;开创了生态文明、经济发展、乡村振兴与美好生活多赢的新局面。