

图视线

长江之畔，三峡腹地，烟波浩渺的江水滋养着一座拥有2000余年历史的古城——重庆丰都。

丰都，自古便是三峡航线上的重要节点。20世纪80年代，随着三峡旅游热的兴起，丰都成为长江沿线著名的旅游地标之一。

不过，当时的丰都，仍然存在旅游模式较为单一、缺乏多元业态支撑、夜间经济空白等问题。“当时，很少有游客会在丰都住下来。”丰都县旅游宣传营销中心主任冉泽炳说。

近年来，当地政府锚定文旅高质量发展方向，立足当地历史文化底蕴和“山、水、林、洞”的自然资源禀赋，以“一园三线”文旅新格局为牵引，以沉浸式体验、非遗活化、全域联动为三大抓手，全力推动文旅产业转型升级。

烟火气串联古今 “过境游”变“深度留”

“很早前来过丰都，那时坐游轮，看完名山就走，匆匆一瞥。”再次到访的湖北武汉游客陈先生感慨，如今在丰都待了几天，夜市、老字号、特色宴席轮番上阵，“这里的烟火气，让我觉得特别亲切。”

陈先生的感受，正是丰都旅游从“过境一瞥”到“深度停留”转变的生动写照。

丰都深知，要留住游客，打破“白天看景、晚上走人”的困局，不仅要在视觉上丰富游客体验，还要在味觉中展现城市特色。为此，丰都以美食为媒，让游客在舌尖上读懂丰都。

冬夜，龙河新城“车轮夜市”的烟火气正升腾。徐国伟的抄手摊前排起长队，他提起高汤壶，将热汤冲入锅中，抄手逐个下锅，浮起后迅速捞出。作料碗中，一大勺精心制作的糊辣壳被舀入，热汤一冲，香气四溢。

“这是丰都人的味道，辣得过瘾！”徐国伟双手递过抄手，脸上满是自豪。

夜市小吃承载着丰都的市井温情，“福”文化宴会秀“丰都福宴”则体现了美食与文化的交融。

“麻姑献寿的舞刚跳完，青龙茶就端上来——这叫‘福到嘴边，寿到心里’！”厨师长郑永胜介绍，前菜青龙茶采自本地老茶树，茶汤清澈、清香回甘；怪味牛肉的调料是传了三代的秘方，集麻、辣、鲜、香、甜于一体，口感丰富……

“这牛肉够劲！”四川成都游客章程夹起一块牛肉，红油顺着筷子尖滴落，满是赞叹。郑永胜笑着点头：“咱丰都福宴讲究‘一口福味，一段传说’。”

身着汉服的演员穿梭席间，时而演绎“麻姑献寿”“青龙送福”等传统典故，时而为游客送上祈福点心，让食客在品尝美味的同时，更能沉浸式感受“福”文化的深厚底蕴。

美食，丰富着远方客人的味蕾。而全域沉浸式夜游的繁荣，让丰都的“留客力”大幅提升。

夜色渐浓，名山景区五云楼的灯火如星河璀璨，成为长江岸边最耀眼的风景之一。

游客李梅举着手机与朋友视频，镜头里冷焰火瀑布从楼顶倾泻而下，金色火花在夜空绽放，漫天“飞雪”中，游人手持祈愿带祈福。“你看，多好看！简直掉进了千年传说里！”她的手机相册里，已存满夜间光影秀、非遗表演的照片。让李梅沉醉的夜游丰都城项目，也是丰都打破“白天看景、晚上走人”困局的重要举措。

“我们查阅大量县志，挖掘‘孝善文化’内核，用现代科技还原传说。”夜游丰都城项目负责人刘天焱介绍，在这里，游客可以参与祈福仪式、与NPC（非玩家角色）沉浸式互动，仿佛穿越千年时光，置身于古老的传说之中。

水果加热后，到底是营养打了折扣，还是更护肠胃、味道更加独特？

其实，水果加热，是一场成分的巧妙转化。维生素C确实比较“怕热”，会在加热过程中部分流失，但水果中的钾、镁等矿物质却十分“坚强”，不会因加热而损失。同时，果胶等膳食纤维在加热后，会更容易被人体吸收利用；类黄酮等抗氧化物质经过适度加热，也能更充分地释放出来。

那么，哪些水果特别适合加热食用呢？

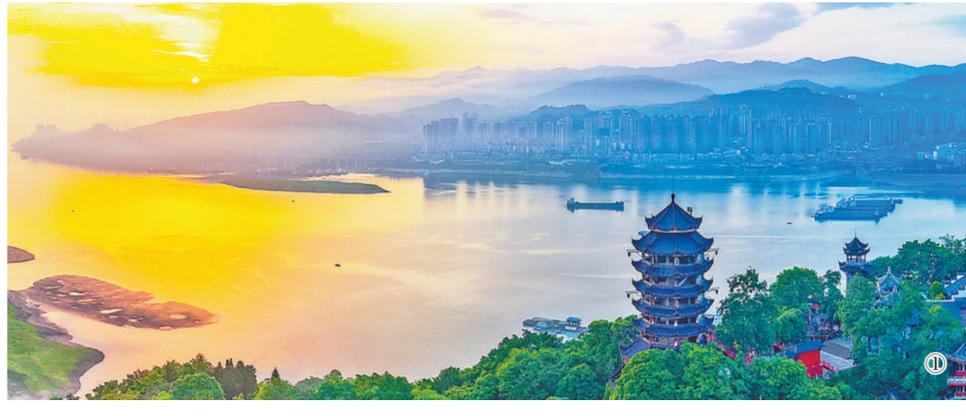
梨含有丰富的膳食纤维和天然糖醇，加热后这些成分能更好地发挥润燥作用。传统的“冰糖炖雪梨”就是利用这个原理，有效缓解秋冬干燥引起的咳嗽咽干。

文化中国行

全力推动文旅产业转型升级

千年丰都 再燃风华

本报记者 李增辉 姜峰 王欣悦



非遗魅力。”张靖说，新剧目《目连救母》将在庙会同游客见面。

丰都庙会，这座城市代表性的民俗活动，也从昔日居民自发的“杂耍盛会”，升级为集文化展演、经贸交流于一体的文旅嘉年华。2014年，庙会（丰都庙会）被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

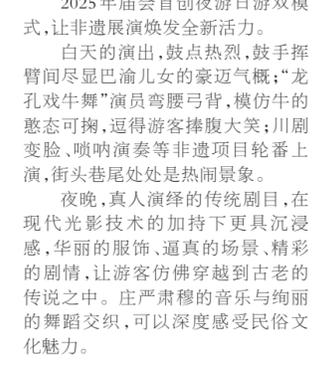
2025年庙会首创夜游日双模式，让非遗展演焕发全新活力。

白天的演出，鼓点热烈，鼓手挥臂间尽显巴渝儿女的豪迈气概；“龙孔戏牛舞”演员弯腰弓背，模仿牛的姿态可掬，逗得游客捧腹大笑；川剧变脸、唢呐演奏等非遗项目轮番上演，街头巷尾处处是热闹景象。

夜晚，真人演绎的传统剧目，在现代光影技术的加持下更具沉浸感，华丽的服饰、逼真的场景、精彩的剧情，让游客仿佛穿越到古老的传说之中。庄严肃穆的音乐与绚丽的舞蹈交织，可以深度感受民俗文化魅力。

我们深挖非遗价值，编纂10余万字的《丰都瑰宝——丰都非物质文化遗产集》；成立区县级非遗协会，构建起‘横向到边、纵向到底’的保护体系，让非遗得到系统性保护、活化传承和创新性发展。”丰都县文旅研究院相关负责人介绍。

如今，这些曾藏于博物馆、流于老人口中的非遗技艺，已成为街头巷尾的“人间热闹”，为丰都文旅复苏注入了深厚的文化内涵。



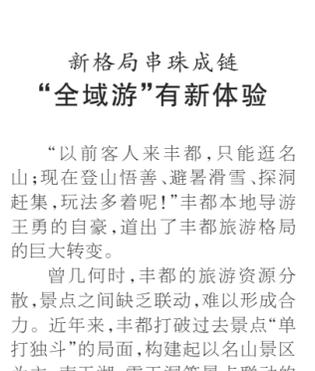
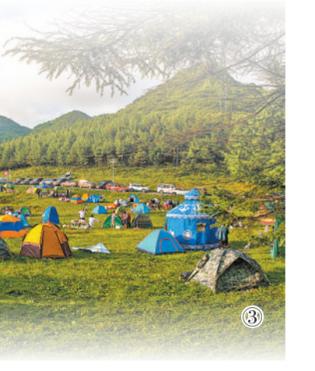
夏季的南天湖，湖水清澈，周边绿草如茵，是避暑度假的绝佳选择；到了冬季，南天湖摇身一变成为“冰雪王国”，雪地摩托、滑雪板、雪地香蕉船等项目吸引着众多游客前来体验。

在丰都另一景点雪玉洞内，亿万年形成的钟乳石在灯光下晶莹剔透，讲解员细致讲述着地质演变的故事，让探洞之旅充满科普乐趣。

分散的景点，如何避免长途跋涉？交通的改善，让“全域体验”更便利。

“以前从名山到南天湖，走盘山路要1.5小时，现在坐直升机10多分钟就到！”游客赵先生趴在直升机窗口，俯瞰如蓝宝石般的南天湖。

低空观光的开通，不仅缩短了景点之间的通达时间，更让游客以全新的视角欣赏丰都的美景。



本版责编：孟扬 唐中科 梁泽瑜 版式设计：沈亦伶

新格局串珠成链 “全域游”有新体验

“以前客人来丰都，只能逛名山；现在登山悟善、避暑滑雪、探洞赶集，玩法多着呢！”丰都本地导游王勇的自豪，道出了丰都旅游格局的巨大转变。

曾几何时，丰都的旅游资源分散，景点之间缺乏联动，难以形成合力。近年来，丰都打破过去景点“单打独斗”的局面，构建起以名山景区为主，南天湖、雪玉洞等景点联动的“一园三线”文旅格局，让旅游资源“串珠成链”，为游客提供了多元化的旅游选择。

“第一次见这么有意思的巡游，处处透着匠心与温情，很出片！”山西游客徐雯雯追着NPC合影，朋友圈早已塞满九宫格。

“为让非遗‘活下来、热起来’，

“以前客人来丰都，只能逛名山；现在登山悟善、避暑滑雪、探洞赶集，玩法多着呢！”丰都本地导游王勇的自豪，道出了丰都旅游格局的巨大转变。

曾几何时，丰都的旅游资源分散，景点之间缺乏联动，难以形成合力。近年来，丰都打破过去景点“单打独斗”的局面，构建起以名山景区为主，南天湖、雪玉洞等景点联动的“一园三线”文旅格局，让旅游资源“串珠成链”，为游客提供了多元化的旅游选择。

“以前客人来丰都，只能逛名山；现在登山悟善、避暑滑雪、探洞赶集，玩法多着呢！”丰都本地导游王勇的自豪，道出了丰都旅游格局的巨大转变。

曾几何时，丰都的旅游资源分散，景点之间缺乏联动，难以形成合力。近年来，丰都打破过去景点“单打独斗”的局面，构建起以名山景区为主，南天湖、雪玉洞等景点联动的“一园三线”文旅格局，让旅游资源“串珠成链”，为游客提供了多元化的旅游选择。

“以前客人来丰都，只能逛名山；现在登山悟善、避暑滑雪、探洞赶集，玩法多着呢！”丰都本地导游王勇的自豪，道出了丰都旅游格局的巨大转变。

曾几何时，丰都的旅游资源分散，景点之间缺乏联动，难以形成合力。近年来，丰都打破过去景点“单打独斗”的局面，构建起以名山景区为主，南天湖、雪玉洞等景点联动的“一园三线”文旅格局，让旅游资源“串珠成链”，为游客提供了多元化的旅游选择。

“以前客人来丰都，只能逛名山；现在登山悟善、避暑滑雪、探洞赶集，玩法多着呢！”丰都本地导游王勇的自豪，道出了丰都旅游格局的巨大转变。

曾几何时，丰都的旅游资源分散，景点之间缺乏联动，难以形成合力。近年来，丰都打破过去景点“单打独斗”的局面，构建起以名山景区为主，南天湖、雪玉洞等景点联动的“一园三线”文旅格局，让旅游资源“串珠成链”，为游客提供了多元化的旅游选择。

“以前客人来丰都，只能逛名山；现在登山悟善、避暑滑雪、探洞赶集，玩法多着呢！”丰都本地导游王勇的自豪，道出了丰都旅游格局的巨大转变。

曾几何时，丰都的旅游资源分散，景点之间缺乏联动，难以形成合力。近年来，丰都打破过去景点“单打独斗”的局面，构建起以名山景区为主，南天湖、雪玉洞等景点联动的“一园三线”文旅格局，让旅游资源“串珠成链”，为游客提供了多元化的旅游选择。

“以前客人来丰都，只能逛名山；现在登山悟善、避暑滑雪、探洞赶集，玩法多着呢！”丰都本地导游王勇的自豪，道出了丰都旅游格局的巨大转变。

夏季的南天湖，湖水清澈，周边绿草如茵，是避暑度假的绝佳选择；到了冬季，南天湖摇身一变成为“冰雪王国”，雪地摩托、滑雪板、雪地香蕉船等项目吸引着众多游客前来体验。

在丰都另一景点雪玉洞内，亿万年形成的钟乳石在灯光下晶莹剔透，讲解员细致讲述着地质演变的故事，让探洞之旅充满科普乐趣。

分散的景点，如何避免长途跋涉？交通的改善，让“全域体验”更便利。

“以前从名山到南天湖，走盘山路要1.5小时，现在坐直升机10多分钟就到！”游客赵先生趴在直升机窗口，俯瞰如蓝宝石般的南天湖。

低空观光的开通，不仅缩短了景点之间的通达时间，更让游客以全新的视角欣赏丰都的美景。

此外，丰都还优化了景区直通车、旅游专线等交通方式，串联起各大景点和乡村旅游点，让游客出行更加便捷。同时，完善旅游配套设施，提升酒店、餐饮、购物等服务质量，为游客提供全方位的优质服务。

丰都县文化旅游委数据显示，2025年，丰都庙会累计接待游客393万人次，游客总花费23.5亿元，双双创下历史纪录；丰都县2025年全年接待游客3460.77万人次，同比增长8.02%，全年接待游客总花费153.76亿元，同比增长8.51%。全年累计过夜游客61万人次。

“丰都的文旅升级，并非孤军奋战。”丰都县文化旅游委相关负责人说，当前，涪陵区、武隆区、丰都县正携手共建国家文化产业和旅游产业融合发展示范区，加快融入“大都市、大三峡、大武陵”文旅发展格局，“如今，三地共享客源、互通市场”。

（胡虹参与采写）

图①：长江之滨的丰都县城。

图②：丰都庙会现场，游客品尝美食。

图③：丰都南天湖草场露营地，彩色帐篷点缀其间。

图④：徒步爱好者在丰都轿子山游玩。

图⑤：丰都南天湖国际滑雪场。

图④⑤均为林登周摄

图⑥：南宋朱漆嵌金莲瓣式人物花卉纹套盒。

图⑦：南宋朱漆嵌金莲瓣式人物花卉纹套盒分层展示图。

图⑥⑦均为常州博物馆提供

本版责编：孟扬 唐中科 梁泽瑜 版式设计：沈亦伶

文物有话说 南宋朱漆嵌金莲瓣式人物花卉纹套盒 古人化妆盒有多美

谭杨吉

“买椟还珠”的故事大家耳熟能详，在嘲讽郑人买了木匣，归还珍珠之余，我们是否也对这木匣究竟有何魅力充满好奇呢？今天，就带大家欣赏一件木匣的杰出代表作——南宋嵌金漆奩。

这件漆奩，全称南宋朱漆嵌金莲瓣式人物花卉纹套盒。“南宋”表明这件漆奩的制作年代，距今已有800余年，“朱漆”表示它主要漆涂的是朱红色漆，“莲瓣式”是它整体的造型，“人物花卉纹”说明它展现出的主要纹饰，最后的“奩”才是说明它作用与功能的定义，是用来盛放女性梳妆用品的器具。

漆奩名称中的“嵌金”则标明了其主要漆涂技法，通俗来说就是在朱色或黑色漆地上，用针或刀尖刻画图案纹样，在凹陷的纹样之内打金胶，然后将金箔填入其内，从而使刻画的图案金光灿烂，经久不褪。

这件漆奩为何珍贵？它是目前已知的时代较早、工艺娴熟，且带有明确款识的嵌金漆器之一。在以前，人们普遍认为嵌金工艺是从元代或明代才真正发展成熟的，而这件漆奩直接将嵌金工艺的成熟期至少提前至南宋，因此在中国漆器史上占有举足轻重的地位。同时，在奩盖的图画之中出现了折扇的形象，这就有力地印证了宋代诗文中有关折扇的描述，纠正了一度流行的直到明代我国才有折扇的说法。

漆奩还有什么特别之处？这件漆奩同时运用了银扣的装饰技法，即在器物的口沿处镶包银圈。从盖及底，奩身上共有六道银扣，这样既可以起到加固器身的作用，又增强了漆奩本身的装饰美，可谓一举两得。

奩盖上的这幅以漆为纸、以刀为笔、金箔为墨描绘出的园林仕女消暑图同样值得留意：花园内山石嶙峋，柳荫扶疏，方格的花径上挽臂而立仕女二人，梳着美丽端庄的发髻，身着直领对襟衫，一人手持折扇，一人怀抱团扇，两人神态亲昵，似在窃窃私语。一婢女手捧长颈瓶，随侍在旁。这幅仕女消暑图全部由嵌金工艺制作而成，人物线条勾画清晰，甚至衣服上的纹饰都展现得清清楚楚。

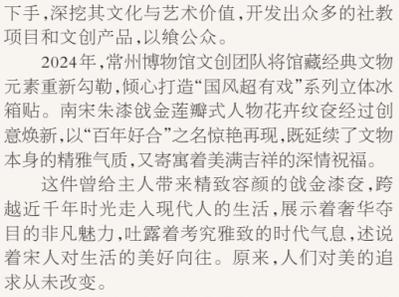
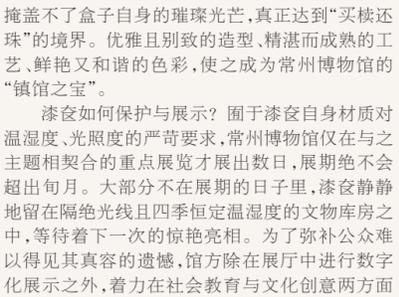
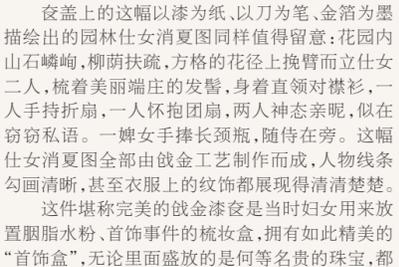
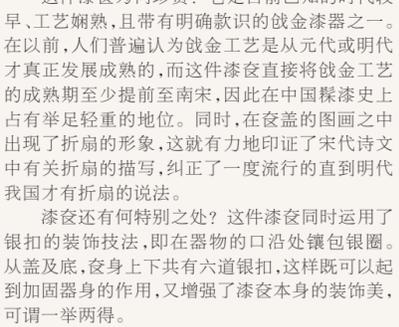
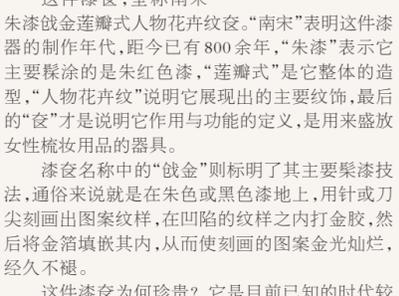
这件堪称完美的嵌金漆奩是当时妇女用来放置胭脂水粉、首饰事件的梳妆盒，拥有如此精美的“首饰盒”，无论里面盛放的是何等名贵的珠宝，都掩盖不了盒子自身的璀璨光芒，真正达到“买椟还珠”的境界。优雅且别致的造型、精湛而成熟的工艺、鲜艳又和谐的色彩，使之成为常州博物馆的“镇馆之宝”。

漆奩如何保护与展示？囿于漆奩自身材质对温湿度、光照度的严苛要求，常州博物馆仅在与之主题相契合的重点展览才展出数日，展期绝不会超过旬月。大部分不在展期的日子里，漆奩静静地待在隔绝光线且四季恒定温湿度的文物库房之中，等待着下一次的惊艳亮相。为了弥补公众难以得见其真容的遗憾，馆方除在展厅中进行数字化展示之外，着力在社会教育与文化创意两方面下手，深挖其文化与艺术价值，开发出众多的社教项目和文创产品，以维公众。

2024年，常州博物馆文创团队将馆藏经典文物元素重新勾勒，倾心打造“国风超有戏”系列立体冰箱贴。南宋朱漆嵌金莲瓣式人物花卉纹套盒经过创意焕新，以“百年好合”之名惊艳再现，既延续了文物本身的精雅气质，又寄寓着美满吉祥的深情祝福。

这件曾给主人带来精致容颜的嵌金漆奩，跨越近千年时光走入现代人的生活，展示着奢华夺目的非凡魅力，吐露着考究雅致的时代气息，述说着宋人对生活的美好向往。原来，人们对美的追求从未改变。

（作者为常州博物馆典藏部副主任、副研究员，本报记者白光迪采访整理）



不过，糖葫芦并非适合所有人群。对肠胃功能较弱者而言，山楂易刺激胃酸分泌，糖分也可能加重胃部不适，品尝时应注意适量，特别是不宜空腹食用；对儿童而言，高糖分易导致龋齿等，3岁以下幼儿不建议食用；奶皮子糖葫芦是典型的高糖高脂食物，对糖尿病患者及血糖偏高者不太友好。

此外，不是所有食材都适宜“糖葫芦化”。

一些水分过多的水果，容易导致糖衣融化，影响口感，且制作过程有溅油风险；而高糖水果与糖衣结合后，容易导致糖分过高。

（作者为扬州大学旅游烹饪学院院长，本报记者吴月采访整理）

水果也可加热吃

龚迪

山楂和红枣也在加热后增添了营养价值。山楂中的消化酶在适当加热后活性增强；红枣里的铁元素和环磷酸腺苷在加热后更易被人体吸收利用。

柑橘类水果加热后也能展现独特魅力。轻度加热能让橙皮苷等黄酮类物质更好地溶出，有助于增强血管弹性。

蒸熟的苹果中，果胶能温和地保护胃肠道黏膜。对老人、孩子和消化功能

较弱的人群来说，显得尤为贴心。

对水果进行加热时，应尽量采用温和的加热方式，避免反复加热。

食用加热水果，还可以进行一些小巧妙搭配。苹果配肉桂，能增强抗氧化效果；梨与银耳同煮，滋润功效相得益彰；山楂配陈皮，则能更好地促进消化吸收。

（作者为兰州大学公共卫生学院研究员，本报记者曾亦辰采访整理）

糖葫芦制作有讲究

孟祥忍

从红彤彤的传统山楂款糖葫芦，到草莓糖葫芦、青提糖葫芦，再到出圈的奶皮子糖葫芦……一段时间以来，糖葫芦受到越来越多的关注。

这种酸甜的中国味道，在清朝的《燕京岁时记》中就有记载，“冰糖葫芦，乃用竹签贯以葡萄、山药豆、海棠果、山里红等物，蘸以冰糖，甜脆而凉。”

传统的糖葫芦制作，有“三分选果，七分熬糖”之说。选果须得颗颗饱满、红得透亮。穿串也有门道，果与果之间力求形成上尖下圆的形状，为的是蘸糖时每一面都能均匀挂浆。

熬糖，火候拿捏是关键。中火化糖转小火慢熬，糖液在锅中由大泡渐转为细密小泡，颜色也化作浅琥珀色，此时便可以制作糖葫芦的糖衣了。

挂浆过程讲究“一蘸二滚三抖”，趁热蘸糖，裹上糖浆后，迅速抖落多余糖液。

较弱的人群来说，显得尤为贴心。

对水果进行加热时，应尽量采用温和的加热方式，避免反复加热。

食用加热水果，还可以进行一些小巧妙搭配。苹果配肉桂，能增强抗氧化效果；梨与银耳同煮，滋润功效相得益彰；山楂配陈皮，则能更好地促进消化吸收。

（作者为兰州大学公共卫生学院研究员，本报记者曾亦辰采访整理）

信息服务平台

孟祥忍

从红彤彤的传统山楂款糖葫芦，到草莓糖葫芦、青提糖葫芦，再到出圈的奶皮子糖葫芦……一段时间以来，糖葫芦受到越来越多的关注。

这种酸甜的中国味道，在清朝的《燕京岁时记》中就有记载，“冰糖葫芦，乃用竹签贯以葡萄、山药豆、海棠果、山里红等物，蘸以冰糖，甜脆而凉。”

传统的糖葫芦制作，有“三分选果，七分熬糖”之说。选果须得颗颗饱满、红得透亮。穿串也有门道，果与果之间力求形成上尖下圆的形状，为的是蘸糖时每一面都能均匀挂浆。

熬糖，火候拿捏是关键。中火化糖转小火慢熬，糖液在锅中由大泡渐转为细密小泡，颜色也化作浅琥珀色，此时便可以制作糖葫芦的糖衣了。

挂浆过程讲究“一蘸二滚三抖”，趁热蘸糖，裹上糖浆后，迅速抖落多余糖液。

较弱的人群来说，显得尤为贴心。

对水果进行加热时，应尽量采用温和的加热方式，避免反复加热。

食用加热水果，还可以进行一些小巧妙搭配。苹果配肉桂，能增强抗氧化效果；梨与银耳同煮，滋润功效相得益彰；山楂配陈皮，则能更好地促进消化吸收。

（作者为兰州大学公共卫生学院研究员，本报记者曾亦辰采访整理）