

■神州看点·一方水土一方味

一碗冰凉风味带来夏日清凉

一碗海南清补凉，浓缩海岛治愈滋味

清晨，暑气尚未完全升腾，36岁的何财云已赶到位于海南海口市灵山镇的清补凉店里。鲜摘椰子刚从文昌市送来，红豆、绿豆、薏米等配料正在锅中熬煮。

客人渐多，点单声此起彼伏。从不少老人喜欢的传统椰子水清补凉，到年轻人爱点的冰沙清补凉，映射出这道甜品的传承与创新。

“杂粮与豆类是清补凉的关键，头天夜里便分批焖煮，火候要做到‘开花不散、绵软带韧’。”何财云是海南清补凉制作技艺的海口市市级非遗代表性传承人，从解暑小吃到非遗名片，清补凉在时光的熬煮中，化作人们心中踏实、甜蜜的慰藉。

下午，走进海口骑楼老街一家清补凉品牌门店，墙面上的科普生动有趣，“清补凉”的地道念法、海南日常方言短句一目了然。该品牌创始人赵玉明介绍，店内主打少糖配方，实现经典口味与多元需求的平衡。该品牌在海南已有30多家门店，当下正在筹备设立东南亚的海外门店。

目前，海口市清补凉门店约500家，其中连锁品牌门店有上百家。在政策支持、行业发力、市场认可等多重推动下，海南清补凉的知名度持续提升。

“清补凉不仅是一道美食，更是海南人共同的文化记忆和情感纽带。”海口市琼山区文化馆长符智臣介绍，去年海南清补凉制作技艺被列入海口市市级非遗代表性项目名录，当前，琼山区正申请建立海南清补凉制作技艺非遗工坊，让更多人了解海南清补凉的历史与制作技艺。

如今，何财云招收了两名学徒，将选材、熬煮的技巧倾囊相授。“希望让这份承载着海岛温情与乡愁的味道，在年轻一代手中继续传承、生生不息。”她说。

一碗成都冰粉，从街边老店走向世界

玫瑰花、绿豆、芋圆……走进位于四川成都市双流区的“王冰粉”门店，操作台上摆着10余种配料，不足30平方米的铺面里，不少本地市民与外地游客专程到此品尝打卡。

作为双流区区级非物质文化遗产代表性项目，“王冰粉”的手工冰粉制作技艺经三代传承人接续守护，浸泡、揉搓、滤浆、凝固、调糖5道工序始终沿袭，完整保留川味冰粉地道的手工技法。

手工搓制的冰粉清亮通透，口感爽滑弹韧。早期仅以红糖水调味，质朴简约；经多年演变，醪糟的酒香、糍粑的软糯、山楂的酸甜、鲜果的清爽都能自由搭配融合，多重风味层次分明、甜度适口，如今的冰粉店家还会不

断丰富品类，将西米、豆花等配料融入其中。街边老店，留住了冰粉的传统底色；现代化生产车间，则突破手工制作的地域与产量限制。在成都简阳市一家食品公司生产车间，全自动封装流水线高速运转。车间外，一箱箱封装完毕的冰粉产品被分装装车，发往全国各地及海外市场。

“气温攀升后，冰粉等消暑甜品迎来消费旺季，今年整体订单量较去年上涨约15%。”该公司总经理戴梓辰介绍，作为一家冰粉细分领域头部企业，企业日均可生产冰粉粉30吨，产品还远销欧洲、北美洲、东南亚等海外市场。

一碗小小的冰粉走出街巷、形成产业，既带动地方食品行业发展，也向世界传递着美食文化名片。

一碗延边冷面，煮出清爽与醇厚

盛夏时节，吉林延边朝鲜族自治州延吉市的街头热浪翻涌。临近中午，不少游客走进了街边的冷面店。

大厅座无虚席，每张桌上都有浮着冰碴的琥珀色冷面、刚出锅的锅包肉。来自黑龙江的游客吴朋莲将一块锅包肉浸入冷面汤：“冷面锅包肉，真是绝配！”

吃冷面不只为消暑，更是一种仪式感。延边民俗传统中，过生日吃冷面寓意健康长寿。

阅读马拉松，开赛！

本报通讯员 许丛军

7月25日上午10时，2026长三角阅读马拉松大赛在上海、江苏、浙江、安徽三省一市同步开赛。江苏南通赛区多家图书馆里，选手参与6小时沉浸式阅读挑战。

赛事分为略读、通读两个环节。选手需先通过略读梳理全书脉络、把握主旨，再逐字逐句完整通读全书；两个环节结束后，需在规定时限内扫码完成对应答题考核，系统将自动记录有效阅读时长。全部答题

任务完成后，选手还需现场撰写不少于200字的原创读后感，全方位考验选手阅读专注力、理解力与思辨输出能力。

长三角阅读马拉松大赛是服务长三角三省一市的公益性大型阅读公共赛事，自2018年创办以来，已连续成功举办9届。

图①②为南通市图书馆比赛现场。
徐培钦摄（影像中国）

“老奶奶帮帮团”架起社区“幸福桥”

内蒙古日报记者 刘燕杰 田 婷

夏日正午，内蒙古自治区乌海市气温达到38摄氏度，王金秀、郭娟女、王翠珍3位老人却急匆匆走在永昌佳苑社区里。她们边走边探讨，如何劝解一对正在闹别扭的小夫妻。

敲开门，她们耐心倾听，适时拍拍他们的肩膀，像家长长辈般你一言我一语劝说着，“有啥委屈别憋着，和奶奶说说。”几句暖心话下来，气氛缓和了不少。这对年轻夫妻也松了口气：“奶奶们放心吧，我们不吵了。”

这3位老人是乌海市乌达区永昌佳苑社区“老奶奶帮帮团”的成员。“老奶奶帮帮团”成立于2019年，是由15名老党员等自发组成的志愿者服务队。给困难户办上低保，为身体不便的老人送去热饭……“只要大家把日子过得顺顺当当、和和美美，我们就有成就感！”这话她们常挂在嘴边。

在“老奶奶帮帮团”带动下，如今的永昌佳苑社区，处处洋溢着文明和谐的氛围。老奶奶们奔走在楼宇间的身影，成了社区里动人的风景。

“零工地图”助村民灵活就业

大众日报记者 董方舟 齐 静

一早，山东乳山市海阳所镇后山于家村61岁的村民赵秋红来到本村的一家茶园，熟练地采摘茶叶。从早上5点到上午9点，赵秋红完成当天的采茶任务，领到工资。“我周末在家照看孙子，不忙的时候就出来打打零工。”赵秋红说。

以前没有信息渠道，赵秋红想找活只能托邻里乡亲打听。2022年，乳山市人社部门创新零工就业服务模式，绘制零工需求分布、供需对接、培训赋能、维权保障4张专项服务地图。“以零工需求分布图为例，劳动者可以看到乳山市各镇街特色产业与对应用工时间。”乳山市公共就业和人才服务中心工作人员王悦梦说，劳动者可以按照“周期图谱”在不同时间找零工。乳山市以4张就业服务地图为牵引，为特色农业地区的灵活就业探索新路径。



2007年，延边的朝鲜族冷面制作技艺被列入吉林省非物质文化遗产名录。

延边冷面以荞麦粉为主料，辅以按比例混合的小麦粉、橡子粉等，传统工艺讲究现压现煮，口感爽滑筋道。冷面汤则以牛肉慢火熬足8小时，撇净浮油后用冰块激出鲜味，搭配酸甜料汁调和，清冽回甘。摆盘时，牛肉片、黄瓜丝、包菜丝、苹果梨错落点缀。一口下去，暑气渐消。

近年来，延边州推出“冰碗冷面”、凉拌冷面等创新产品，还将冷面与米肠、老式烤牛肉等特色美食打包组合，全年热销。暑期旺季，当地冷面店单日客流最高达5000人次。

2026年“东北超”赛事期间，延边州推出“一分钱吃冷面”活动，球迷凭票根可在16家冷面名店打卡；赛场外，特色市集热闹开张，冷面等各式民俗食品摆满长桌，游客得以一边看球一边尝鲜。从非遗技艺到现代产业，这碗带着冰碴的冷面，正以它独有的清爽，煮出醇厚的滋味。

（海口日报记者光明、陈卓卓、邝晓霞，成都日报记者刘飞，延边日报记者葛威、陈延龙）

■四海听音

公园里，一套太极拳行云流水；球场上，街坊邻居上场当选手；绿道上，呼朋引伴骑行成新潮……“走，运动去！”成为越来越多人闲暇之余的重要选择。

全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。国务院日前印发《全民健身计划（2026—2030年）》，对“十五五”时期推动全民健身事业高质量发展作出部署。近年来，“带动三亿人参与冰雪运动”成果巩固拓展，“村超”等群众体育赛事火爆“出圈”，学生体质强健计划进一步实施，人人参与体育锻炼的氛围愈发浓厚。

全民健身，重在“全民”。进一步提升全民健身基本公共服务均衡性、可及性，首先要解答好“去哪儿健身”的问题。广东广州充分利用城市“金角银边”，将健身设施嵌入居民日常生活动线；浙江杭州盘活城市体育空间，打造嵌入式体育公园；湖南长沙有效盘活利用社区架空层等空间，建设健身设施……多地打通全民健身服务“最后一公里”，把运动场地建到群众身边，引导更多人通过运动收获健康体魄和愉悦心情。

科技发展也为满足人们多样化体育需求提供助力。智能健身设备不仅可以记录运动数据，还能对数据进行分析，提供相关运动建议；线上健身指导服务在年轻人中引发热潮，健身教练根据个人情况定制运动和饮食计划，在线上及时解答问题……新技术持续催生新产品、新业态、新模式，为全民健身、体育产业提质升级提供强大技术支撑。

运动虽好，但也要循序渐进、量力而行，实现健身而不“伤身”。例如，长期坚持跑步能增强心肺功能，但如果强行提升强度、忽视劳逸结合，也会加重身体负担、造成运动损伤。让运动成为一种理性的、可持续的生活方式，才是全民健身的价值所在。

运动的快乐，不光存在于赛场上运动员的奋勇拼搏，也存在于穿梭在城市街巷的奋力奔跑，存在于课间15分钟的趣味活动，存在于健身房里的挥汗如雨……全民健身的热潮里，参与其中的每个人都很了不起。

■八方速递

上海发布涉农科技企业培育实施方案

文汇报上海7月29日电（记者史博臻）由上海市多部门联合制定的《关于加快培育我市涉农科技企业的实施方案》日前发布。该方案锚定2030年五大目标：涉农科技企业库有效服务企业达1000家；新增认定涉农高新技术企业不少于100家；推动5家以上涉农科技企业上市；组建创新联盟10家；培育细分领域“隐形冠军”、专精特新“小巨人”企业、科技“小巨人”企业10家。

江西出台林业乡土专家遴选与管理办法

江西日报南昌7月29日电（记者朱兆恺）江西省林业局近日印发《江西省林业乡土专家遴选与管理办法》，林业“土专家”“田秀才”有了规范化、制度化的成长舞台。该办法构建遴选、培育、管理、使用、激励全链条动态管理体系，将补齐江西林业乡土人才制度化管理空白。

山西举办珠算非遗展演赛

山西日报太原7月29日电（记者任志霞）山西省珠算非物质文化遗产展演赛日前在山西太原市举办，共有来自山西各地的29支代表队、369名选手参赛。本届展演赛比赛形式上将传统型与竞技型有机结合，传统型项目设限时不限量的加减算、乘算、除算比赛，结合型项目增设听心算、马拉松算、闪电算、障碍算等比赛类型。

云南发布水域救援训练场所建设地方标准

云南日报昆明7月29日电（记者沈迅）由云南省消防救援局编制的《水域救援训练场所建设规范》地方标准近日发布。规范编制组结合不同流域的水域特点，兼顾多种水域救援训练需求，对水域救援训练场所的选址、功能分区、设施配置、安全保障等内容作出明确规范，为地方开展水域救援训练场所建设提供执行依据。

华北五省份联办青少年三大球联赛

据新华社电 由北京、天津、河北、山西、内蒙古五省份体育局联合主办的“京津冀冀”2026年第二届华北地区青少年三大球联赛7月25日在天津开幕，来自华北地区的30支队伍参加。本届赛事设置足球、篮球、排球三大项目，各项目分设男女组别，采用主客场双循环赛制，总计120场对决，将持续至10月底。

贵州开展涉外茶艺技能评定

贵州日报遵义7月29日电（记者蒋洪飞）贵州首次面向外籍人员开展的职业技能等级评价考试日前在遵义市举行，来自老挝的24名参训学员参加茶艺师五级（初级）职业技能等级认定。本次考评对标国家职业技能考核标准，从操作规范、茶艺礼仪、茶汤品质等维度进行综合评判。

本版责编：张 晔 杨笑雨 张一夫
版式设计：沈亦伶
征稿邮箱：rmrbgdcz@peopledaily.cn

新华社记者 卢丹阳 丁增尼达 季 宇

在长江源，看一场赛马盛会

7月末的藏北草原，绿草如茵、牛羊肥壮，格拉丹东雪山融水汇成沱沱河，滋养着长江源头地区。

在西藏安多县赛马场，赛马会开幕式上，演员将哈达举过头顶，热情欢迎八方来客。骑手们策马入场，身姿矫健、动作利落。

7月24日清晨，随着发令声响，上百匹骏马从6公里外的起点飞驰而来，瞬间尘土飞扬。来自四川的游客张先生第一次在草原上观看赛马，他说：“来到这里看到蓝天、白云和大草原，心胸都开阔了，赛马现场很壮观！”

13岁的小骑手扎西罗布今年已是第四次参加县里的赛马比赛。“这四匹马是我和爸爸一起养大的，性格特别温顺，我们一起拿了很多好名次。”扎西罗布抚摸着马头说。

曾经的骑手土增如今成为赛马活动组织者，“群众参与文化体育活动的热情越来越高，现在赛马活动每年常态化举办，是对群众文体生活的极大丰富。”土增说。

如今，安多赛马会已经从单一的传统竞技活动，发展成为融体育竞赛、文艺展演、旅游推介、产品展销于一体的综合性盛会。在赛马场不远处，帐篷次第排开，350多家商户入驻其中，涵盖商业、餐饮、游戏娱乐等。在一个摊位前，当地一家合作社负责人纳色正在给游客介绍编织成乌尔朵形状的手链。

“这些都是牧民群众手工制作的，合作社定期从他们手中收购，让群众多条增收渠道。”纳色说。

（据新华社电）

巧用『边角料』，荒坡变游园

本报讯 通讯员 张 昊

盛夏的陕西安康市，绿意满城。在新投用的香溪隧道北坡，一条青石步道蜿蜒山间，配套设施一应俱全。

过去，这片山体土质松散、杂草丛生，常年存在边坡滑塌隐患。近年来，香溪隧道北坡整治工程的建设团队采用钢筋网加固工艺稳固边坡，土方就地回收用于苗木栽植，实现资源循环。

“施工环境再难，我们也要把民生工程干成经得起检验的良心工程。”安康市市政园林处绿化管护科副科长丁礼东说。项目新建青石登山步道414米，修复绿化面积9625平方米，栽植乔灌木384株，配以红叶石楠、月季等景观绿植，形成“四季有绿、三季有花”的层次景观。

便民步道打通了出行堵点，更提升了群众幸福感。“以前绕路上下山20分钟，现在三五分钟直达山脚，方便多了。”居民王龙年说。

目前，安康城市绿地率达38.08%，人均公园绿地面积11.63平方米，城市绿化品质持续提升。（钱运立参与采写）