



封面摄影：黄建全

PREFACE

卷首
仙山论衡

Summertime in the Fairy Mountain 却话仙山夜雨时

文 | 本刊编辑部

总顾问：黄宗华 / 卢红
顾问：周光
编委会主任：李世科
编委：周大平 / 冉友胜 / 郑德良 / 周云龙

监制出品：重庆市武隆区仙女山旅游度假区
管理委员会
创意执行：环球人文地理刊系
运营策划：重庆唐族文化传媒有限公司



国内统一连续出版物号：CN50-1203/K
国际标准连续出版物号：ISSN 2095-0446

总编辑：李海洲
常务副总编辑：李容
副社长：董继平
副总编辑：朱迎军

编辑部
主编：唐小杰
副主编：刘艳
编辑记者：付思雅 / 贺为 / 罗子唯 /
朱馨月 / 宋秋 / 李思语

美编部
主任：刘晓敏
美术编辑：蒲旭 / 邹青 / 朱明月

运营中心
运营总监：周乐 / 王露
旅游主题部：宋君竹 / 李欢

邮编：408513
地址：重庆市武隆区仙女山镇香叶路1号
电话：023-77733881

本刊一经使用的稿件都视为作者同意授权本刊及仙女山
旅游度假区管委会微信公众号“度假仙女山”使用。
未经本刊书面许可，不得为任何目的、以任何形式或手
段复制、翻印、传播及其他任何方式使用本刊的任何图文。
本刊所用部分文图的著作权人情况不详，请相关著作权
人见刊后与本刊联系，以便奉寄稿酬。

准印证号：武新出准印[2019]字第05号



微信公众号

重庆今年的夏天，似乎来得格外地迟。

凛冬消散，在度过一个缱绻而漫长的春天之后，昭示着入夏的季风，携带着
湿热的水汽，从东部遥远的大洋海岸匆匆而来；于是伴随着第一声惊雷、第一场夜
雨，2019年的长夏终至。

好一场巴山夜雨！空气中积郁了整整几天的沉闷，被湿凉的季风吹散，睽违一
年之久的夏雨，正猛烈地倾泻在巴渝大地上。于是江河不再沉默，波涛起伏，汹涌
澎湃；山谷不再沉默，生命喧哗，阵阵回响——巴山夜雨时，仙女山如是。

这场酣畅淋漓的大雨，驱散了人们关于仙女山上一个冬天白雪弥漫的最后记
忆，转而迎接夏季的归来。

仙女山的夏，是“连雨不知春去，一晴方觉夏深”。人们一夜听雨，早上醒
来，看见碧蓝如洗的天空，几缕白云飘荡着。推门而出，灿烂的阳光照耀于树梢枝
头，无数晶莹剔透的露珠正如同星辰闪烁，伴随着清脆悦耳的鸟鸣声，穿过幽邃繁
茂的森林，来到一望无垠的翠绿草原。被雨水清洗过的空气，湿润而清新，呼吸间
有淡淡的泥土清香萦绕，初春后解冻的溪流中汇入雨水，潺潺流向远方……被洁白
晶莹的大雪覆盖了整整一个冬季的万物，被春风唤醒、复苏，又在夏雨的催促下，
终究繁盛。

仙女山的夏，是“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”。这里远离城市的喧
嚣，远离各种污染，远离钢筋水泥和灰蒙蒙的天空；适宜的海拔、极高的植被覆盖
率和森林覆盖率，使得仙女山天然便具有成为“氧吧”和“避暑胜地”的条件，在
最大程度地保持原生态的前提下，一座座雅致闲逸、幽静清凉的院落小居和亭
台楼阁在幽深林间建起，仙女山由此成为了人们避暑纳凉的不二选择。每逢夏至，
许多人都会带上自己的亲朋好友，前往仙女山共同度过一个清凉盛暑。

仙女山的夏，是“清江一曲抱村流，长夏江村事事幽”的原乡韵味，也是“小
扇引微凉，悠悠夏日长”的宁静悠扬。夏天的美有许多模样，但不变的始终是这里
人与自然和谐相处、相看两不厌的美好初衷；正是在这种初衷的引领和支持下，关
于合理开发仙女山的理念，从来都不是仅仅将之打造成一个纯粹的商业旅游度假区，
而是在寻求一种人与自然完美共存、完美融合的生态模式，以及人与自然、人
与社会的家园属性。

“君问归期未有期，仙山夜雨涨秋池。何当共剪西窗烛，却话仙山夜雨时。”
夜雨潇潇，困倦于仙女山小居，天地万物静谧，唯闻屋外阵阵雨落森林、敲打窗
台。林中听雨，此为良期，于是满心安宁与期盼，待君归来。

CONTENTS

目录

01 仙山论衡 | Preface

却话仙山夜雨时 文●本刊编辑部

04 完美视觉 | Vision

10 新闻视点 | News

2019仙女山音乐节震撼来袭
实力唱作人邀你嗨翻全场

14 深度报道 | Feature

在美丽仙山
奏响夏日的田园牧歌 策划●本刊编辑部

采果之旅
不可错过的舌尖味道 文●林木

住进仙山“后花园”
回归本真，留住乡愁 文●天清

38 第一现场 | Report

武隆懒坝国际大地艺术季
来一场与艺术的“亲密约会” 文●烤馍

仙女山旅游度假区的狂欢
啤酒节、文艺演出陆续来袭 文●夹馍

48 度假三十一区 | Resort

抚仙湖旅游度假区
令人眷恋的万顷琉璃 文●莱昂

50 那人那山 | Host

武隆青年志愿者协会
仙女山上那群可爱的精灵 文●贺为

54 仙山来客 | Guest

谢树：谱写独一无二的生命赞歌 文●贺为

58 天上街市 | Street in Heaven

夜宴仙女山
徜徉在夏日的慢时光里 文●黎黎

60 仙山人境 | Accommodation

金杯半山·云上溪谷
理想的康养之地 文●李思语

62 美食美咖 | Catering

老手艺
品自然美食 寻童年味道 文●黄桃

64 眷侣仙旅 | Fiction

仙女山下的梦 文●莱昂

68 度假文学 | Literature

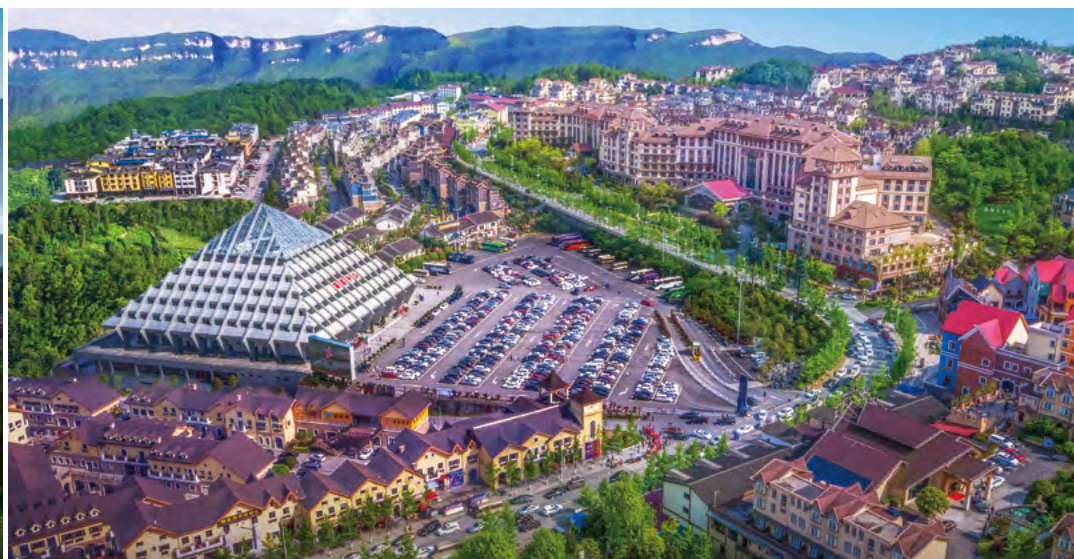
避暑请上仙女山 词●何事忠 曲●周亚辉
印象武隆：人间·地下·天上 文●刘汀

72 仙女 E-mail





仙女山的朝霞与苍翠的林木相映成辉，远处的青山被云雾环绕。在此刻的仙女山旅游度假区欣赏大自然给予的壮丽景色，实为人生一大乐事。（摄/蒋胜斌）



夏季的仙女山有翠色欲流的草原，有波澜壮阔的云海。置身其中，不知不觉就能找到安闲而随意，恬静而悠然的生活节奏。经过多年规划，仙女山旅游度假区也建成了现代化的居住区，堪称城市与自然的完美结合。（摄/王俊杰 李晓江）

仙女山的天空永远令人着迷，白日的碧空如洗，夜晚的满天繁星和霓虹灯光都值得驻足观赏。人们聚集于此，沉浸在大自然的怀抱中，感受难得的清闲，青山、绿水、云雾也让人的思绪慢了下来。（摄/王俊杰 王德强）





(摄/王俊杰)

1 2019 仙女山音乐节震撼来袭 实力唱作人邀你嗨翻全场

一年一度的重庆市武隆区仙女山草原露营音乐节又来啦！

本届草原露营音乐节延续了上一届的创新模式——音乐周+明星音乐节，7月13日至8月10日，连续5周，每周六晚都有不同音乐狂欢主题的精彩演出，更有实力唱将轮流坐镇。2018年风靡全国的中国风神曲《生僻字》原唱歌手陈柯宇，与大意见乐队、piston乐队、超级对撞机乐队共同合作，唱响武隆仙女山。除此之外，还有台湾“常胜歌后”高胜美、重庆本土笑星凌琳、李波与重

庆孩子乐队等轮番助阵，与游客共享清凉周末。

最后一周的明星音乐节更是备受众人期待，由国内一线知名歌手献唱，惊喜满满。在气温仅21度左右的仙女山搭着帐篷，听一场无与伦比的音乐演唱会，夜晚伴着星星入眠，如此美妙的户外体验岂能错过。除了欣赏音乐，每周末还有不同主题的创意活动，如泡泡真人秀、拉杆箱集市等。与此同时，仙女山旅游度假区啤酒节也于8月9日在仙女广场盛大开幕，武隆特色美食和4万杯免费青岛多

彩扎啤可让游客尽情享受，还有各类精彩的节目表演令人目不暇接，听完音乐会，便可来啤酒节接着狂欢。

重庆武隆仙女山草原露营音乐节已举办10届，每一届都备受观众好评。在每届音乐节开始前夕，主办单位都会精心策划，力求给广大游客带来极佳的音乐体验。仙女山露营基地内，厕所、洗浴、用水等设施一应俱全，游客可以选择自带帐篷，或向景区租赁。



(摄/王俊杰)

2 “阳光童年”进行时 仙女山旅游度假区新玩法即将开启

仙女山旅游度假区“阳光童年”项目于2016年正式开工，目前还在持续推进中。其中，作为同时开建的第一期工程，中国、日本、瑞士和荷兰4个驿站将于不久后完工。

“阳光童年”项目以亲子旅游度假为核心，打造集生态观光、主题娱乐、休闲度假、康体养生等功能为一体的创新型旅游度假景区，以成为全国山地亲子娱乐度假的首选目的地为目标，总投资达40亿元，占地6000余亩。该项目主打七大主题驿站，分别是中国“巴蜀文化”、丹麦“童话世界”、瑞士“冰雪乐园”、日本“动漫世界”、巴西“百鸟世界”、荷兰“郁金香王国”和美国“未来世界”。

这七大主题驿站分别提取于世界七大不同地域国家的风土人情、环境特点、美食元素等，将科技、环保、创新、健康的概念融进“阳光童年”的每一个主题中，通过各种游乐方法来激发孩子们无限的创新潜能，在休闲放松之余也兼有学习意义。除此之外，各个驿站还设有各种室内外有趣的课程，将快乐学习的理念贯穿其中。除了孩子，成人也可参与其中，在学习游乐的同时，也可不经意间邂逅自己的童年。



据悉，“阳光童年”项目是在借鉴香港迪士尼乐园等知名游乐项目的基础上，结合仙女山当地特点打造的国内最顶级游乐项目。“阳光童年”项目的入驻，填补了武隆缺少儿童主题乐园的空白，将给武隆整个旅游业带来新的发展变化。据仙女山旅游度假区管委会介绍，在荷兰驿站建成后，将有长达8个月的郁金香花海供游客尽情欣赏；到了晚上，还有绚烂的灯光秀演出，让整个驿站光彩夺目。

3 多位国内画坛大咖齐聚武隆采风 博象美术馆“画重庆”九月惊喜展出

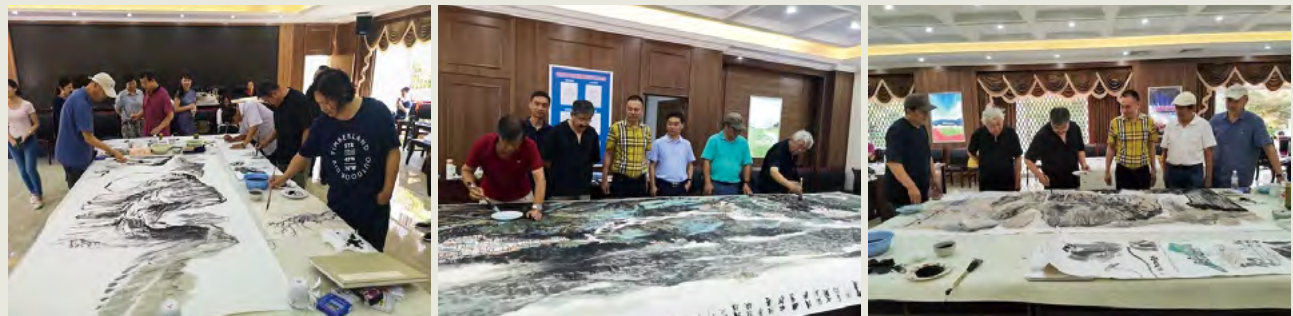
近日，参加“山水之城·美丽之地”中国著名画家画重庆活动第三期的画坛大咖来到重庆武隆，奔赴当地著名景点、山水秀文化小镇和文化旅游综合项目进行考察采风。

参加本次艺术采风创作的阵容十分强大，有中央文史研究院书画院执行院长马新林、北京市美术家协会副主席贺成才、中国国家博物馆画院院长刘罡、山西省美术家协会主席王学辉、宁夏自治区美术家协会主席宋鸣、中国山水画创作院执行院长叶浓等多位国内知名艺术家都现身于此。

其中，仙女山博象咏山水文化小镇建设现场是此次写生团

采风的重要地点之一。博象咏山水文化小镇坐落于著名旅游胜地仙女山，平均海拔1350米，全部建成后将拥有文化民宿、中国著名艺术家创作院落、博象美术馆、博象艺术培训中心、中国美术写生基地、新一代高端智能度假房和博象文化酒店、配套体育场所及儿童设施等在内的齐全硬件服务设施。该文化艺术小镇集多功能于一体，受到了写生团艺术家们的关注和赞许。

据了解，“山水之城·美丽之地”中国著名画家画重庆美术作品展将于9月至10月在武隆仙女山博象美术馆开幕，之后还会在重庆美术馆、北京中国国家画院美术馆等地陆续巡展。



4 “仙女山的月亮”轻音乐晚会落幕 获得国内外嘉宾一致好评

7月24日晚，“仙女山的月亮”轻音乐晚会在仙女山旅游度假区华邦酒店的户外草坪上举行，观赏嘉宾主要由出席中国·重庆·武隆绿色发展实践国际论坛的中外嘉宾为主。此次国际论坛有来自国内外的专家学者、行业精英以及企业代表等240余人齐聚一堂，分享绿色发展经验，探索武隆绿色发展路径。

据记者采访了解到，晚会有钢琴独奏、大提琴合奏以及琵琶独奏等表演节目。演奏时，现场异常安静，只有悠扬的乐声回荡在仙女山的草坪上。晚会结束后，现场外国嘉宾大卫·柯腾表示：“武隆的生态资源非常好，别致的轻音乐晚会让人眼前一亮，非常感谢武隆在论坛期间的精致安排。”此外，与会嘉宾重庆吉姆包装材料有限公司经理干仁也表示：“静谧的仙女山，呼吸着纯净的空气，晚风在耳畔轻轻吹过，是最适合享受的诗意夜晚。”

晚会以冷餐会形式举行，以仙女山月亮为背景，宛转悠扬的音符萦绕耳畔，清爽宜人的轻风扑面而来，品味地道的生态水果和精致甜点，对与会嘉宾来说都是十分惬意的体验。



(摄/王俊杰)

5 仙女山亲子游的福利来了 仙女山中心小学学校度假课堂免费开班

近日，武隆区第三届非物质文化遗产夏令营活动——2019暑期仙女山免费度假课堂，在仙女山中心小学正式开班。

据悉，这次由团区委主办，民进沙坪坝区委协办的仙女山度假课堂，是完全免费的公益性项目。培训活动共设置有10余个项目，开设18个班，主要由有专业特长的大学生志愿者、大学辅导员、仙女山乡村学校少年宫辅导员和沙区民进对口帮扶教师组成，师资雄厚。培训内容也十分丰富，比如篮球、足球、乒乓球、舞蹈、儿童画、知识大课堂、古筝、吹塑纸版画、排箫、毛笔书法等项目。

截至目前已有300多位学员报名参加培训活动。此项培训活动的服务对象主要是仙女山旅游度假区居民和游客的子女，目的是为了拓宽度假区功能、推进当地文旅融合，进一步满足仙女山旅游度假区居民和游客的需求。此项活动一出，仙女山旅游度假区居民和游客都称赞不已。据相关负责人介绍，在接下来的一个月时间里，团区委将进一步做好公益课堂的教学、安全管理工作，切实为度假区居民儿童提供优良的学习环境，确保公益课堂安全、有序、圆满地结束。



6 武隆绿色发展实践国际论坛开幕 近300位专家学者齐聚一堂

7月24日，中国·重庆·武隆绿色发展实践国际论坛在重庆市武隆区开幕，国内外近300位专家学者以及特邀嘉宾齐聚仙女山旅游度假区，探索绿色发展路径，分享绿色发展实践。

本次论坛以“绿水青山就是金山银山”为主题，由武隆区政府主办。主要由国内外知名科研院所专家、世界环境组织学者和绿色发展行业精英代表等结合武隆实际情况，以绿色发展为主线，探讨如何学好用好“两山论”，走深走实“两化路”实践路径。截止2018年，武隆旅游产业已成为其主导产业和富民产业。武隆将在已经取得的绿色发展经验上，充分总结和借鉴本次论坛的成果，指导推进武隆绿色发展水平向更高层次迈进。



(摄/王俊杰)

7 330位新人七夕齐聚仙女山 举行全国首家草原汉唐集体婚礼

8月7日，全国首家大型草原汉唐集体婚礼在仙女山隆重举行，来自全国的330位新人参加盛典仪式，许下爱情承诺。此次婚礼以《周礼》为蓝本，在《仪礼·士婚礼》《礼记·昏义》所记载礼仪规制的基础上，结合了当代审美进行打造。现场红毯铺地、红绸覆案、汉旗飘扬，几案上整齐地摆放着漆碗、匏瓜等古典器具，原汁原味地再现了具有汉民族传统特色的汉式婚礼仪式。

这场别开生面的汉唐风婚礼，吸引了大批游客围观。伴随着悠悠古乐，新人们身着华美汉服，依次由长廊道行揖礼，款款入场。新娘步摇环佩、施施而行，新郎峨冠博带、仪表潇洒。他们通过沃盥之礼、同牢合卺、合卺之礼、解纓结发、执手礼等一系列古礼郑重许下爱情承诺，结为百年之好。拥有“落在凡间的伊甸园”美誉的仙女山，近几年已成为情侣们的浪漫之地，几乎每年都会有许多关于爱情的创新之举，此次草原汉唐集体婚礼便是其中之一。



(摄/王俊杰)

(摄/王俊杰)

A Pastoral Land of the Fairy Mountain 在美丽仙山 奏响夏日的田园牧歌

策划 | 本刊编辑部



尚壹扬设计供图

何为田园？是采菊东篱下的悠闲，是鸡犬相闻的惬意，还是斜日杏花飞的恬静？好像都是，千年来“田园”二字在文人的笔墨间回旋，这个词似乎不再具指一池一地，更多的是对一种生活状态的概括。（摄/归原小镇 尚壹扬设计）

2019年，是极端天气频发，气温变化无常的“厄尔尼诺之年”。火炉重庆今年N次入夏失败，满30减15的气温规律令人哭笑不得。当人人都说“今年恐怕热不起来”的时候，气象局接连不断的高温橙色预警、高温红色预警又将人们拉回现实：火炉仍在。

那么，在热浪滚滚，阳光毒辣的当下，人们应该去哪儿安放自己的田园梦呢？在重庆东南方向的武隆，终年流动的乌江畔，有一处获誉无数的世外桃源，那就是仙女山旅游度假区。当主城气温陡升时，平均海拔1900米的仙女山旅游度假区，平均气温不过22摄氏度。于是，在山城成功入夏的那一刹那，人们不约而同地赶往仙女山旅游度假区，去过那属于隐士的田园生活。而人们一旦远离极端的热，在舒爽的气温下，身心得到极大的放松，便不拘只在避暑房发呆，而是时刻准备着去往度假区周围散落着的农庄果园，获得夏日的果实馈赠和更加贴近自然的“乡土生活”。

这不，在度假区的周边，遍布着各式的果园、农庄和民宿。你可以在自然生态极其优良的寻梦园和林绿果园内，将甜蜜的桃、清脆的李装进身畔的果篮，尽享采果的乐趣；也可以在专注葡萄种植的葡萄仙坛，研究自己最爱的葡萄品种。若还不满足，还可在龙宝塘安然垂钓，在光影浮动之下，钓起愿者上钩的鱼；甚或与亲人玩伴一起疯跑于归原的山间，找回童真童趣，伴随晨兴日落，体验仙女山地道的乡土文化，谱写一首真正的田园牧歌。🍷



“田园牧歌”，这四个字，向来与中国山水田园诗，以及由来已久的隐士血液分不开。

中国山水田园诗起源于那个风流乱世——魏晋南北朝。以陶渊明为首的东晋田园诗派，以谢灵运为首的南朝山水诗派，以及后来王维、孟浩然等人发展出的盛唐山水田园诗派，皆以山水田园为审美对象。这一派诗人，擅长使用白描手法，用诗人特有的敏感笔触，描绘山林之幽、自然之恬淡，开创了独属于中国士大夫的隐士生活。

这其中，声名最大的当属陶渊明。陶渊明的“隐”天下皆知，他一开始便舍弃

了官场生涯，在士大夫文化流行的语境中，毅然决然选择了“种豆南山下，草盛豆苗稀。晨兴理荒秽，带月荷锄归”的农家生活。他隐居庐山，守着自己的草屋和田地，安居在自然田园的怀抱之中。后来，王维的一首《终南山》：“太乙近天都，连山接海隅。白云回望合，青霭入看无。分野中峰变，阴晴众壑殊。欲投人处宿，隔水问樵夫”将位于陕西的终南山，推上了终极隐居的高地。古今中外，无数向往山水田园生活的人，循着古人的精神脉络，对庐山和终南山产生了无尽向往，又迫于山高水长而放弃。





Fruit-Harvesting of the Fairy Mountain 采果之旅 不可错过的舌尖味道。

文 | 林木 图 | 天清 朱馨月 叶希文 王俊杰

夏日阳光火辣，果实经过曝晒从青涩转为成熟，果园正是一片生气蓬勃。清甜的香味融入空气之中，由风吹散开来，葡萄藤下、及腰植株和茂盛果园之中，忙着采摘的游客人头攒动。在仙女山旅游度假区，最美的夏日度假姿势，应当少不了采果这一项。



用这种果实，数日之后，龙王视力得以复原。这种紫黑色果子就以龙女之名延续下来，被称为“蓝莓”。山脚下的村民听闻，也依样学样采摘蓝莓食用，并称它是眼睛的守护神。

这个传说不知何时而起，却道出了蓝莓的一大功效——改善视力。蓝莓富含花青素，能起到良好的保健作用，有强心、抗癌、软化血管等多重功效。并且，花青素可促进视网膜细胞中视紫质的再生成。它是保证良好视力的重要成分，所以蓝莓能预防重度近视及视网膜剥离，并改善视力。蓝莓“浆果之王”的地位，当之无愧。

蓝莓的保健价值使之风靡全球，被世界粮食及农业组织推荐为五大健康水果

沿海水果有海的热情，高山果实有山的沉稳，不同地域的果树结出风味各异的果实，这是自然赋予的天性。但当下有了科学技术的加持，新的栽培技术让天南海北的水果有了新的安身之地。

仙女山旅游度假区海拔 1250 米，盛产的高山水果种类，在气候地理条件的限制下原本不多，不过乘上新时代农业技术发展的快车，度假区周边那一片片果园，在农场主的悉心照料下，愈成规模、也愈发诱人。

炎炎夏日，举家搬至仙女山旅游度假区避暑的人们，心照不宣地琢磨起仙女山的耍事。有什么是既能满足口腹之欲又充满田园野趣的呢？当属采果无二了。优良的气候、丰富的地形、肥沃的土壤，让仙女山旅游度假区的采摘园层出叠见，蓝莓、葡萄、布朗李都是度假区内采摘园的主打水果。从寻梦园到葡萄仙坛，再到林绿果园，多样的采果之旅不仅丰富了夏日趣味，也驱除了酷暑。

寻梦园 香甜蓝莓即采即食

仙女山旅游度假区是夏日避暑胜地，此处森林覆盖率达到 80%，夏季温度保持在 25 度左右，在有“火炉”之称的重

庆，算是难得的凉爽地。度假区附近遍布采摘园，正逢瓜果飘香，自然成了夏日游客消暑的好去处。面积一百多亩的寻梦园距离仙女山镇不到 10 公里，驱车只需十几分钟就可到达。沿途景色迷人，且全程由柏油路铺设，路旁农作物生机盎然，半点未被毒辣的日头晒没了精神；部分路段设有木栅栏，藤蔓植物攀爬其上，与周围景致组成夏日田园风光。

寻梦园内种植有蓝莓、葡萄、李子、樱桃、梨子、桃子等多种水果，品类丰富。夏季蓝莓正当成熟，是果园内备受追捧的明星产品。蓝莓，另有一名“小人参果”，是生长在地球上最古老的水果之一。约 13000 年前，地球上已有它的踪影。相较之下，蓝莓的人工栽培历史，还不到 100 年，美国是最先将蓝莓运用到大规模人工栽培的国家。

在我国，蓝莓的原产地主要在大兴安岭和小兴安岭林区。此地流传着关于“蓝莓”的传说:长白山天池中的龙女“蓝莓”，为守一方水土安宁，在作战中与妖怪同归于尽，之后长白山附近便长出了紫黑色的果实。龙王因为思念爱女，日日以泪洗面，身患眼疾，视力下降。龙女托梦给龙王“如果您思念我，每天就吃几颗紫黑色的果子”。龙王自此每逢思念爱女，就食

春去夏来景色异，寻梦园内春未挂果的蓝莓，当下已逐渐转熟。采果的游客纷至沓来，穿行在大棚内采摘饱满大粒的紫黑色浆果，立享最纯粹新鲜的美味。



之一。营养价值高、口感风味好、老少皆宜的蓝莓，成了许多人的心头所好，但是由于它对环境要求严格，所以少有地方种植。寻梦园之所以能引进蓝莓，有众多区位优势。这里海拔 1300 米左右，属于高山地带，昼夜温差大，白天高温适合水果进行光合作用；夜晚低温，植物呼吸作用消耗少，因此果子营养物质积累多。再加上寻梦园周围生态好，森林覆盖率高，没有“三废”污染，空气清新，适宜生产绿色水果。但是，在仙女山旅游度假区种植蓝莓也有先天不足——缺水。水不足就得等待自然雨水补给或人工运输，前者过于被动，后者耗时耗力。因此，寻梦园管理者灵机一动，在果园内设置了专门的接水装置。这样一来，天然雨水被储存在大棚之中，随取随用。寻梦园的一大特色是不

使用农药，游客们即采即食，安全放心。并且，为了全方位保证健康，园区内的大多水果使用光伏杀虫、防虫蚊帐、增光等技术培育；修枝、梳花、梳果则全由人工操作。

每年的 6 月下旬到 8 月上旬，是寻梦园内蓝莓的成熟期，持续的产出保证了它整个夏天都不缺席。30 多亩的蓝莓种植面积，近八千斤的高质量蓝莓挂果，更是保证了蓝莓的丰收。来到寻梦园内采果的人，需得知道成熟后的蓝莓呈现深蓝色或紫罗兰色，薄薄的表皮覆有一层白色的果霜。在寻梦园采果，最常见到的景象便是人们迫不及待地新鲜将采下的蓝莓送入口中。此时，娇嫩的果皮于唇齿间裂开，饱满的浆汁在口中四溢，馥郁清香。吃够了，再分装回家，做成果酱，将美味封存，

待其余季节回忆起蓝莓的酸甜滋味时，吃上一口，聊以自慰。

采果当然是流连在寻梦园的主题，但是带孩子来体验采摘乐趣的家长难免有些顾虑，担心泥土弄脏衣物。在寻梦园，这个问题毋需考虑，园区内的道路都进行了硬化处理，整洁好走，小孩子可以安心玩耍。采摘间隙，还能在园内的大型木凉亭休息，观赏周围树木葱茏的迷人景致，感受夏日山林的凉风习习。

葡萄仙坛
紫色浆果飘香醉人

葡萄仙坛离寻梦园不远，沿着柏油路向上走一会儿，就可以看见木头架子搭建的大门。大门顶部悬挂一块褐色木牌，刻有“葡萄仙坛”四个大字，大字下面挂着



6 个圆形簸箕，簸箕内写着“游农园，采仙果”，颇有农家趣味。果园占地三十余亩，正如它的名字，园区内种植的水果全都是葡萄。巨大钢架整齐排列，葡萄藤顺势攀爬其上，平展开来，穿行在藤蔓间，头顶葡萄叶铺满，植株间留有的间距宽大，采果时毫不拥挤。阳光从塑料大棚洒下，脚底是绿荫地，手提小竹篮，在这样一个环境清美的地方采摘葡萄，真是一大享受。

葡萄这种美味的紫色浆果，起源于里海地区和地中海沿岸，我国“葡萄”的说法就是从希腊语翻译过来的。可见，葡萄在中国算是个“舶来品”。关于葡萄是谁带入中原的，主要有两种说法。一种认为是张骞出使西域带回来的，《本草纲目》中有记载：“葡萄，汉书作蒲桃，可以入醕，饮人则陶然而醉，故有是名。其圆者名草龙珠，长者名马乳葡萄，白者名水晶

山林环抱着葡萄仙坛，葡萄架下花叶清香。置身其中，仿佛能感受到淡淡的绿意吐纳，葡萄的香甜味道夹杂其中。假以时日，这老藤上的“紫水晶”，就可变成杯盏中的琼浆玉液了。



峰峦寂寂，木林萧萧，山石树影间的果实伸手可得。林绿果园立于山水之间，夏日正逢山林滴翠，在此地赏景采果，既饱了口腹之欲，又放松了双眼，一举两得。

只采葡萄，不酿酒，似乎对不起这满园“紫水晶”。从一串串排列紧密的果实，到杯中暗红色澄澈液体，葡萄酒的酿造过程经过了时间的沉淀，酿造历史跨越了时间和空间。大约从公元前 1100 年起，意大利、法国、西班牙等国就已成为传统的葡萄酒生产国，至今都保留着悠久的酿酒历史。而我国古代在汉朝就有了葡萄酒，不过当时只局限于贵族饮用。中原使用西域传来的方法酿造葡萄酒，唐史书才第一次有明确记载：唐太宗命人平定高昌，这个西域佛国拥有葡萄酒酿造技术，唐朝也由此获得了葡萄酒酿造方法。此后葡萄酒开始普及到民间，王翰写道“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。”李太白诗曰“葡萄酒，金叵罗，吴姬十五细马驮……”。当时长安城东到曲江一带，有胡姬待酒的铺子，都有出售西域特产的葡萄酒。到了元代，中国的葡萄酒进入鼎盛时期，大量的葡萄酒产品在市场销售，《马可·波罗游记》里有记载：“在山西太原府，那里有许多好葡萄园，酿造很多的葡萄酒，贩运到各地去销售。”

从葡萄到葡萄酒，自行酿造的成就感，让酒更为醇香。葡萄仙坛的负责人每年都会选取新鲜葡萄自己酿酒。俗话说

说七分葡萄三分酿，可见葡萄品质决定了葡萄酒的质量。果园里的葡萄正好满足各项要求。选料、清洁晾干、除梗破碎、加糖、装罐酿造，按步骤进行制作封存，等到采摘结束，不再忙碌的时候，开封酿好的葡萄酒，坐在园子的藤椅上，悠闲地品上一杯，一年忙碌下来的收获，就装在这杯酒里。

林绿果园 布朗李酸甜可口

空调房固然舒适，但却远不如天然的凉爽让人更安逸，所以在炎炎夏日，到这么一个山清水秀的地方采摘美味果实，不失为一个有趣的选择。

位于龙宝塘村的林绿果园占地面积一百多亩，主要种植布朗李，另外也有梨子、桃子、葡萄等水果。7 月 20 日以后，林绿果园的布朗李就进入了成熟期，彼时的布朗李果皮微酸，呈现黑紫色，外表裹着薄薄的一层果霜，果肉厚实甘甜。或许是太多改良水果追求甜味，以至于失去了它本身的丰富口感，像布朗李这种甜中带酸的果子，在闷热的夏天倒成了开胃的好果实。有人喜好布朗李脆硬的口感，一口咬下去，紧实的果肉在口中舒展开来，饱

葡萄，黑者名紫葡萄。汉书言张骞使西域还,始得此种。”但《汉书》和《太平御览》记载的让葡萄东传的人是“贰师将军”李广利。李广利在公元前 75 年到公元前 65 年间，曾三征大宛，大获全胜后带着缴获的马匹和当地的特产回到长安，其中就有葡萄的种子。

葡萄一传入中原大地，便受到追捧，诗人歌颂它赞美它，把它写进诗里。有唐彦谦咏葡萄，“西园晚霁浮嫩凉，开尊漫摘葡萄尝。满架高撑紫络索，一枝斜亸金琅玕。”还有郑刚中作小诗，“妙笔窥天顷刻成，浑如小架月初明。扶蔬老蔓敷新叶，下盖累累紫水晶。”更有刘禹锡写葡萄歌，“野田生葡萄，缠绕一枝高。移来碧墀下，张王日日高。”无论是“紫络索”“紫水晶”，

还是“金琅玕”，都喻指葡萄，将葡萄的美生动的融入到词句里。

古代葡萄刚引入时，寻常百姓难有机会品尝。如今，在这度假区的山上，葡萄仙坛的果园里，美味葡萄唾手可得。园区内一共有七个葡萄品种：黑提、茉莉香、夏黑、玻璃脆、黑峰、美人指和红富士。

因为葡萄的品种不同，个体间的差异明显，所以食用方法更是各有讲究。就拿葡萄仙坛里的黑提来说，它的皮厚肉脆，果皮呈现蓝黑色，表面浮有一层薄薄的果霜，可以保证黑提的新鲜度。所以，在清洗黑提时，就得注意按量清洗，吃多少洗多少，未及食用的黑提需要保留果霜存放，能最大程度上保证其鲜美。

玻璃脆是近几年比较受欢迎的葡萄品种，在新疆被称为“红珍珠”，它皮薄、肉脆、无籽的特点很是讨喜，减少了一般葡萄去皮吐籽的程序。玻璃脆的个头较小，像玻璃弹珠似的，一口咬下去，就明白它的“脆”字从何而来，果肉脆甜多汁，吃起来满嘴清香。

葡萄仙坛的葡萄健康美味，且品种丰富，在 7 月底到 10 月的葡萄成熟期，每逢周末，果园内就有很多带孩子来体验采摘的家长，为此，果园负责人在园区内规划了休闲区和采摘区。休闲区为游客提供休闲娱乐、葡萄品尝、技术学习等项目，可以丰富孩子的课外知识，也能供家长稍作休息，而采摘区就是挂满葡萄的果棚，面向游客提供采摘服务。



满的果浆滋润口腔，酸甜爽口。也有人更喜欢软一些的布朗李，去掉微酸的皮，留下香甜如蜜的果肉，轻轻咀嚼，满口尽是李子浓郁的果香，吃得满口生津。

这一大片果林在山水间生长起来，不是一朝一夕之事，里面浇灌了果农的心血，从树苗种下，到果实收获，每一份耕耘都耗费了心力。果园负责人选择进口感好、产量高的布朗李树种，并且为了提高布朗李的质量，调整树型，科学疏果，加大每个果子之间的果距，尽可能保证每颗布朗李都能受到太阳的光照。这样，结出来的果实既个大，色泽又更加鲜艳。

李子是“五果”之一，在《内经》所倡导的饮食原则中有“五果为助”之说，所以枣、李、杏、栗、桃合称为五果。枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛，布朗李继承



夏日里，林绿果园周边的农家乐，入住了不少来感受田园风光的游客。幸而此地夜空依旧洁净，入夜后繁星满天、银河欲流，平日在都市里难得一见的星辰，能在此地好好观赏。

李子的微酸，但是却不影响口感，酸酸甜甜的味道层次感十足。边采边吃是采果的乐趣之一，来到林绿果园的旅客喜欢多打包一些果子回家，将布朗李做成果酱，风味十足。太甜的水果让果酱显得腻味，布朗李却能平衡在酸甜之间。还有人喜欢将布朗李做成蜜饯，让布朗李的美味保存更久。

值得一提的是，林绿果园周边除了这些绝美自然景观，还建有不少农家乐。夏季农家乐的鱼塘吸引了前来垂钓的游客。鱼塘附近的小溪成了小孩子们玩乐的聚集地，山林里的夏蝉卖力鸣叫，树荫遮蔽阴凉，让孩子们回归自然，拥有不一样的童年回忆，是许多家长乐意带他们来到此地的原因之一。

在钢筋水泥铺设的城市，夏季的炎热让人不舍得离开空调房片刻，逃离城市，到仙女山旅游度假区避暑，是度过夏天的另一种方式。幸好度假区有丰富的地形地貌和多样的风土人情，游客们不但可以在避暑时游山玩水，还能把握了夏季最好的度过方式——采果。蓝莓的小巧圆润，葡萄的饱满多汁，布朗李的酸甜可口，夏日的舌尖味道，与青山绿水的田园风光融为一体。

当仙女山乡村旅游发展愈发完善，多种多样的果园农庄，甚至民宿、主题乐园纷纷落成，给予了仙女山旅游度假区避暑客多样的选择：户外采果满载而归，还是就地住下体验乡愁文化，任君挑选。

Summertime Leisure of the Fairy Mountain 住进仙山“后花园” 回归本真，留住乡愁

文 | 天清 图 | 白蓝 朱馨月 尚壹扬设计提供 归原小镇



一看到“归园”二字，总让人脱口而出“归园田居”，只怪靖节先生的诗深入人心，将质朴宁静的田园生活描写得十分迷人。仙女山度假区的“归原小镇”既取其意，亦有世外桃源般的自然风光。

夏日骄阳，酷热难捱。当高温达到人体承受能力的阈值，住在钢铁森林中的人，便想尽办法逃离热岛，驱车前往城市边缘的高山绿地，寻获一抹自然的清凉。

仙女山国家级旅游度假区，一向是居住在城市中的人最向往的地方。它被称为“山城夏宫”，不仅是因为它拥有地理优势，海拔高而气温适宜；还有近年来围绕“乡愁文化”发展起来的多样旅游生态，以仙女山旅游度假区为中心，如明珠般散落在四周。这些旅游生态的代表，包括以生态农业、文化艺术、乡村旅游为核心的归原小镇；以龙宝塘自然景致为依托的新型乡村旅试试点；还有以采摘和数十家农家乐联动模式运营的猕猴桃仙园等。

对于到仙女山追索田园生活的人而言，没有比这些更适合安放田园梦的地方了。三伏已至，在炎炎夏日，自当毫不犹豫地行动起来，去仙女山旅游度假区

的“后花园”安住。因为那儿才是真正的乡村，有真正的田园。

归原小镇 尽享田园慢生活

归原是什么？

归原是一种生活方式，也是一处地方。一方面，“归原”是指尘世浮躁，人人都需要一个能够归零的地方，去找到自我，回归本真。另一方面，归原是一个以“乡愁”为核心的多元化场所——归原小镇。

归原小镇，地处荆竹村。荆竹村是什么地方？它是仙女山旅游度假区内一个拥有百年历史沉淀的村庄，在地文化丰富，历史脉络清晰。但在归原入驻之前，这个有着百年历史的村庄，虽然与人气鼎盛的仙女山核心景区相距不过咫尺，森林、草场、天坑、峭壁各样景观一应俱全，却无



人问津。并且荆竹村与全国许多乡村一样，无法摆脱年轻人大都出走，村内仅存老人和小孩的泥淖，甚至到 21 世纪村内都未通自来水，物质条件极其匮乏。这些老人完全可以离开，但安土重迁的国人很难舍弃自己的土地。他们的坚守，是习惯也是乡愁。

《人民日报》的副总编辑梁衡曾说：乡愁就是乡村的文化记忆。自“看得见山，望得见水，留得住乡愁”的命题铺开以来，国内许许多多的乡村依托在地文化，挖掘出了很多曾经被忽视的文化和物质遗产。归原项目独具慧眼，在游客体量甚大的仙女山旅游度假区，选择荆竹村，依托他们的文化积累，以“活化乡村，留住乡愁”为目标，创造出了另一个“留住乡愁”的范本空间。直到今天，占地 1100 余亩的归原小镇形成了乡邻中心、邻里之亲、农作之辛、幽韵之谷、探索之险、沐心之域

等六大主题体验区。这六大主题体验区，融入巴渝建筑和原生态乡村建筑特色，共同组建了一个完整的聚落群。另外，还打造了农业、艺术、乡邻三种元素高度聚合的乡土旅游体验地。它们的存在，在延续荆竹村原始特色的同时，也为这座古老的村庄注入了鲜活的生命力。

从仙女山旅游度假区的金字塔型游客接待中心出发，到归原小镇不过十几分钟的车程。公路如同缎带缠绕山体，愈往深处开，自然生态愈发原始。当你还没看够深浅不一的绿意时，凉爽的风便告诉你：归原到了。站在归原小镇的公路入口，映入眼帘的是一个狭长的漏斗形谷地。谷地之上，大约百分之九十都是绿意，再加上潜藏在其中，不足百分之十的民宿和公共建筑区域。实际上也是如此，归原小镇整体项目占地约 1100 亩，其中建设用地不足十分之一，只有 70 余亩；农村流转用



地则保留了 1000 多亩。这样的体量，对荆竹村而言委实不小；而这样的布局，又实在能够看出投资者对乡村文化的重视和原生态的保护。

在村民的口中，归原的核心区域，原本叫做“大燕窝”。这里坡陡谷深，土壤贫瘠。走到谷地深处，会发现一面是陡直峭壁，上面有松林坡的延续；身侧亦是悬崖，两者共同组成了一个景中景“小天坑”。设计者在发现这处天然的秘境时，便决定隐去过多的人为干预，只设计了穿越松林的临崖小径和深入坑底的蜿蜒坡道，而坑和崖，千万年来它是什么模样，如今依然不变。沿着公路越往里走，会发现归原小镇尊崇“自然生长”的设计原则，因地制宜，最大程度地还原了当地生态，空间多样且层次丰富。并且，归原小镇内的景观建造多使用竹编艺术，因为这是当地传承百年的手工艺。归原将这项传统工

艺既做成了诸如竹亭、竹廊、茶亭等大型景观，也运用在竹椅、竹篮、竹筐等精巧小物之上，成为小镇的重要文化元素。

由于土壤贫瘠，交通不便，当初居住在此地的部分乡民逐渐搬离，留下被废弃的一众青瓦土墙房和散落一地的农业用具，坍塌、没精打采的模样，委实吸引不来什么人气。但或许这些村民怎么也没有想到，这些废弃的烤烟房也好、土瓦房也罢，在建筑设计者们的手下，如今摇身一变，成为餐吧、书吧、工作室等功能各异的空间。尤其是坐落在崖壁旁的老宅和项目中心芷苾堂，一老一新，相辅相成。芷苾堂将中国传统坡屋顶和现代大落地窗结合，充足的挑高丰富了空间感；无死角的视野，将人与自然巧妙地融合在一起。对门的木屋老宅，被设计师用毛石还原了院落模样，并在屋外一侧仅有的缓坡上，架起了一个个木质平台，将人的活动延伸到



荆竹村内尚且保留着一些几十年前常见的“土房”。“归原小镇”设计之初，便构思如何将这极有当地文化特色的老建筑，与现代风格相融合，让它继续投入使用。竣工后，新旧之风融合的建筑，让人眼前一亮，不枉设计师煞费苦心。



崖壁。这些木质平台可喝茶养心，可观漫天星海，可定制私人晚宴；总之你想要的场景，它都能满足。

当然，偌大的归原，更多的土地留给了自然和农业。在作物选择上，归原在充分考察当地气候和土壤条件后，选择了主要种植玉米、蓝莓和波斯菊的奇妙组合。

众所周知，南国喀斯特地貌，酸性土壤一向缺乏肥力。且归原这处的谷地是漏斗状地形，易积水。但平均海拔 1100 米的归原，在周边山体的包围和原始植被的烘托之下，形成了典型的小高原气候。这样的气候，光照时间长，对于喜光的农作物和植物来讲，再好不过。其中，波斯菊作为一种观赏植物，被成片撒在锁不住肥力的荒地之上。每年花期一到，此处荒地便化身梦幻花海，重新绽放出明亮的生命力。归原内有几代村民顽强开垦出来的巴掌地和鸡窝地，这些散居在岩石中间的田地浸透着先民顽强的生命力。它们被用来种植高山玉米，经过改良的土地出产的玉米，往往个头不大却十分紧实，口感甜糯，唇齿留香。与此同时，归原内大片的蓝莓园也在盛夏迎来丰收。归原种植的南高丛蓝莓，要求低温时长 150~300 小时，对

土壤要求则不高。每天，一批又一批采摘的游人乘坐归原内的小白车去往果园，摘下表面覆有厚厚果霜的蓝紫色果实。它们成簇挂在低矮的植株枝丫上，甜酸适宜，口感极好，为人们带去丰收的喜悦。

一天农事尽，带月荷锄归，忙碌了一天的人们带着放松的心情回到藏于山间的民宿之中，就像回到了自己小时候的家；而后再枕着星河日落一同睡去，尽享真正的田园慢生活。

龙宝塘 绿野仙踪 闲来垂钓

归原小镇所属的荆竹村乡村旅游开展得风风火火，同样车程不到 10 分钟的龙宝塘村也不示弱。

龙宝塘村由原龙宝塘、木林、阳水三村合并而成，面积 45.2 平方公里。曾经的龙宝塘，是整个仙女山旅游度假区最为

贫困和落后的老村落，交通、通讯、饮水等问题突出，生产、生活条件十分落后。整村扶贫开发后，龙宝塘全面建设农村基础设施，建成了标准的柏油道公路 5 公里，整治了荒滩湿地 700 亩，同时修建了长长的灌溉水渠；围绕培育打造村级特色产业，改变了原来单一的种植结构。近些年来，龙宝塘遵循“一村一品”的策略，在各村各地培育形成了以中药材为主导，反季节蔬菜、生猪、冷水鱼为补充的种、养殖业结构。2006 年，龙宝塘摘掉了贫困的帽子，被授予“整村脱贫先进基层党组织”荣誉称号。2017 年，龙宝塘又荣获“重庆市绿色新村”荣誉称号。如今，龙宝塘全村早已迈入致富行列，这里奇特的地貌和曼妙的自然风光相辅相成，可垂钓休闲，可散步健身，亦可攀岩采果，很受人们欢迎。可以说，村民们十多年来的努力，得到了现实回报。



龙宝塘的低处分布着大大小小的池塘，山居长夏，静谧无事，正好在树荫底下悠闲垂钓，听林中禽鸟啼叫。

前往龙宝塘村还有一种方式，那就是步行。沿着隆鑫琥珀酒店后方的休闲步道一路向前，便可在原始森林与乡村小道景色的交错中，徐徐去向目的地。一路上绿荫相伴，微凉的风吹在脸上，十分惬意。脚程快，大约半个小时；脚程稍慢，约 1 个小时便可抵达龙宝塘。走出步道的终点，出现在眼前这处群山环伺，犹如“聚龙宝盆”的地方便是龙宝塘的所在。一条名叫“阳水河”的河流从大山深处逶迤，不仅滋养了这方土地，是当地宝贵的水源，也在近年形成了 1.6 万亩的大型湿地公园，荷塘月色、茂密芦苇、细腰垂柳的景象随处可见。这极佳的自然生态，令人仿佛穿越至江南水乡，温柔、恬静的气质高山少有。

龙宝塘村海拔在 1060~1640 米之间，森林绿化率高达 75%，有“大自然天然氧吧”之称。其海拔最低处散落着形状各异的池塘，岸边种满柳树，柳枝随风飘荡，阳光洒下的阴影婆娑迷离、变幻不止；高处则是不远处的群山，这样的地形和海拔高差使得龙宝塘四季宜人，冬暖夏凉。有人说，龙宝塘是仙女山名副其实的“后花园”，这话不假，因为每个人都能在龙宝

塘找到自己的度夏方式。

拿阳水河湿地公园来说，这是一处依托中心庙水库、红阳水库两个规模不小的水利风景区修建起来的大型湿地公园。原本两个水库各司其职，中心庙水库属于中型水库，功能以灌溉为主，兼顾发电、供水等多样化需求；红阳水库则主要以灌溉为主。两座水库从空中俯瞰，形成了“串珠”式的湖面景观，与水库周边的原始密林，以及南国独特的喀斯特地貌共同构成了一幅错落有致的山水画卷。对热衷于垂钓的人而言，别提龙宝塘内那大小的人工池塘，仅仅是这两座水库就有着致命的吸引力。试想若整个夏天都安住在龙宝塘内，垂钓者可每天优哉游哉地提着水桶，带上鱼竿，在自己看中的池塘旁坐上一天；又或带上装备，稍行远路，去往阳水河湿地公园的地界，在更为广阔和自由的天地中，钓鱼者专心盯住水面，静待鱼儿咬饵。

当然，不是每个人都拥有垂钓者“驻眼看钩不移手”的定性，垂钓者恰如“山叟”，与环境融入得最好，不知不觉就成为山间池塘的画中人；而更多人来到自然田园之中，是为了找回童真童趣的心性。

与一众亲朋挚友谈天说地，共度美好时光对他们来说更为重要。这样的向往，在龙宝塘亦能轻易实现。

在龙宝塘住上一阵，便会从乡邻的口中得知一处当地人人才知晓的秘境——小坝仙女谷。小坝仙女谷位于海拔 1200 米高的龙宝塘小坝社，植被茂密，景观层次丰富，小桥流水、松涛密林无所不有。热衷露营徒步之人常常从龙宝塘出发，与朋友一路笑闹前进。抵达目的地后，大家心领神会，扮演起小时候“过家家”里的人物，各自领职：寻平坦干燥之地搭帐篷的、在粗壮大树下绑吊床的、一起分放食物的，忙得不亦乐乎。待吃饱喝足，伴着山间虫鸣、林中鸟啼，将平素里的劳累心忧尽数抛开，在无人打扰的小坝仙女谷，彻底放松下来。

猕猴桃仙园 仙果的奇妙魅力

仙山产仙果，仙山上的果园当然也配得上仙园的称号。从天生三桥景区门口出来，往印象武隆方向前行 800 米左右，有一处紧靠着仙女山核心景区的果园——猕猴桃仙园。这处仙园占尽区位优势，不仅背靠核心景区，坐拥无敌景致，还与周围二十多家风格各异的农家乐形成了联动



猕猴桃仙园内大如鹅蛋的红心猕猴桃是改良品种，其果肉软烂香甜。游客们往往乐意在景区游玩后，来果园体验采摘的乐趣，并购买一些回家，与家人亲友分享山中美味。



效应。在城市的钢铁森林炎热难熬之时，用仙果、仙景和仙居将人们留在了猕猴桃仙园安住。

在中国，猕猴桃的品种多达 66 种。经过漫长的种植经验和研究，最后适宜栽种的品种不过二三，始建于 2013 年底的猕猴桃仙园，猕猴桃的种植比例当然是最大的。其中，红心猕猴桃种植有 70 多亩，2014 年增种金星品种 30 余亩，2015 年后又陆续增种了少量文川青脆李，新疆盘桃，软枣猕猴桃等多种品类的水果。可见仙园内所产水果，以猕猴桃为主，亦兼种其他品种。许多人不知，猕猴桃实际上是原产于中国的水果，它生长在山野之间，早在先秦时期，就有了相关的文字记载。《诗三百》有“隰有苕楚（猕猴桃的古名），

猗猗其枝”的诗句，李时珍在《本草纲目》里也描绘了猕猴桃的特质：“其形如梨，其色如桃，而猕猴桃喜食，故有诸名。”

到猕猴桃仙园的采果的人，有的从景区出来，也有的从山下专程前往。因为这处的猕猴桃尽管种植面积广、产量大，但其优越的自然气候条件令出产的猕猴桃格外鲜甜味美，不设任何网络销售渠道，仅在果园子就卖了个干净。在仙园，常常可见成群结队的游客提着果篮，将一颗颗外表光滑、大如鹅蛋的红心猕猴桃采摘下来，放进篮中。与此同时，人们亦经受不住果香的诱惑，在果园里将这暮夏的馈赠先尝为敬。改良过的红心品种加大了甜度，减轻了野生猕猴桃原本极具刺激性的酸味，果肉中蕴含着丰富的维生素 C，苹果酸让

味蕾兴奋不已，各方面都均衡得恰到好处。

来人若被这满园的果实招惹，舍不得离去，果园周边那二十多家风格各异的农家乐便是诸位的安居之处。而后，在夏日的最后几天，化身一位普通的果农，于仙园的各处果园流连，将田园梦进行到底。🍷





Lanba International Land Art Festival, Wulong

武隆懒坝国际大地艺术季

来一场与艺术的“亲密约会”

文 | 烤馍 图 | 左小朵 王俊杰

经过四年精心筹备，众人翘首以盼的武隆懒坝国际大地艺术季于8月3日盛大开启。此次艺术季将持续三个月，给予访者充足的时间去探索散落在懒坝各个地方的艺术惊喜。在此期间，懒坝艺术季还将不断邀请世界各地的艺术家前来，以当地风貌为基底，当地材料为素材，创作具有专业高度和容易解

读的艺术作品。如此看来，未来懒坝将带给人们更多惊喜，真正做到让艺术遍布“大地”。

开幕式上，五彩缤纷的礼花齐放，烟雾随着微风笼罩在开幕现场的上方，好似一朵巨大的五彩祥云。台上，四川美术学院党委书记黄政、艺术家代表克里斯蒂安·波尔坦斯基先后发言，对

艺术季开幕表示祝贺。最后，在著名音乐家的精彩演奏后，懒坝艺术季出品人陈勇宣布艺术季正式启幕。

懒坝国际大地艺术季 把艺术还给人民

懒坝，本是一片普通的山野大地，如今却成了呈现艺术的广阔舞台。秉着

武隆懒坝国际大地艺术季的开幕，让人们不再远赴国外，就能欣赏到国际艺术作品，感受非同寻常的艺术魅力。



把艺术还给人民的主题，近40位艺术家呕心沥血进行创作，使艺术与大地共生，城市与乡村相连，让一切的美都有根可寻。本届武隆懒坝国际大地艺术季聚焦艺术与自然，用艺术的手法介入乡村，但不用艺术的主观视角干预乡村的发展。艺术季以亲民性、参与性、在地性、唯一性、生长性与趣味性为特色，除了邀请国内外知名艺术家前来，还向社会广泛征集青年艺术家作品，汇聚武隆懒坝，创造一场艺术盛会。其中部分作品将由懒坝美术馆永久收藏，成为武隆的常设作品。

在艺术家们驻地创作时，武隆懒坝迎来了来自全国各地230多位志愿者，全面参与到艺术季中，与此同时，还有无数周边居民也向艺术家们提供协助。艺术季全程通过人与人之间的互帮互助，在当地人的生活空间里，带来新的艺术文化气息。艺术季执委会总负责人李娟表示：“艺术并不是遥远的东西，我们希望向大众展开最有诚意的邀请，让最好的作品、最好的展陈打动每一个来到这里的人，让艺术家、村民和志愿者最单纯的情感流露在作品中，让人们觉得，原来这就是艺术，这么有意思。”





松本邱則藏在仙女山中的“竹音剧院”。从去年9月开始选址，谁也没想到松本选中了这座原本荒废的土房，松本邱则表示：“是当地居民的淳朴热情、竹编艺人精湛的手艺以及那栋有着半世纪历史的老房子吸引了我。”如今，这里摇身一变，重新焕发生机。

“竹音剧院”整个作品分为三个部分，一是根据土房原本结构展开的竹制乐器组合场景；二是在室外庭院搭建的露天休憩场所；三是在湖边搭建的“竹音阵”，来自和尚崖、乌江等四面八方的风带动竹子发出不可思议的声音，奏响属于懒坝的自然之声。走进屋内，里面有100多件竹制小乐器，形状各异，像鸟、鱼、蜻蜓和风车等。它们分布在房子各个区域，精心布置的光将它们的影子打在四壁上，形成一幅幅美妙场景，有海洋、森林、山水……加上小乐器的声音、光影的变换，整个室内灵气满溢。截至目前，松本的“竹音剧院”已在世界各地展出100多次，且每一次都是根据当地环境和文化再创作而成，极具特色。

同样来自日本的艺术家长井裕介，

这次懒坝国际大地艺术季的作品展览共分为三大板块：“我从山中来”“大地的声音”“村落共生计划”。参与其中的有法国艺术家克里斯蒂安·波尔坦斯基和吉尔斯·斯图萨特、丹麦艺术家托马斯·丹博、日本艺术家松本秋则和浅井裕介，还有中国艺术家罗中立、庞茂琨、展望、傅中望、向京、景育民、陈文令、高孝午、于凡、唐勇、田禾、柳青、黄玉龙等人。

大地艺术的概念源自上世纪60年代的美国，当时许多艺术家厌倦了现代都市的生活和高度标准化的工业文明，谴责那些不顾环境一味求利的企业，主张返回自然，重新建立起人与自然亲密无间的联系。因此，大地艺术家们以大

地作为艺术创作对象，从大自然中获取素材，呈现出音乐、雕塑和绘画等多种形式的艺术作品，用以维系城市与乡村、艺术与社会、人与人之间的关系，构建出一种新的社会网络。这也是武陵懒坝国际大地艺术季的初心。

“竹音”与泥画的惊喜 中国首个心跳博物馆的诞生

一进入懒坝艺术季的举办地，便能感受到浓浓的艺术氛围，时不时还能听到游人发出的惊叹声。一间将有半个世纪的土房，从外表上看平平无奇，一进去却别有洞天。门前石坝上悬挂着一个简易的竹制吊饰，随微风拂过，传来空灵的铃铛声，这里便是日本著名艺术家



各具特色的艺术作品散落在懒坝的各个地方，让访者在不经意间就能收获艺术惊喜，如此绝妙的艺术体验怎能错过。





也给懒坝带来了惊喜作品——泥土壁画。浅井裕介是一位自学成才的职业艺术家，最不起眼的泥土成了他创造一幅幅大地壁画的核心。他采集武隆各色泥土，晒干、碾碎并调制成各种颜料，然后在墙上贴一层胶纸，再在上面绘制动植物的图案，这些图案不断地向外蔓延，最后形成一幅幅神奇的壁画。这种创作方式融合了日本与印度的元素，形成了浅井独树一帜的个人风格。在当地居民的帮助下，浅井裕介在懒坝苔藓博物馆内完成了馆内圆穹顶的泥土壁画创作。泥土是浅井创作的灵魂，他认为泥土是会呼吸、具有生命力的，通过一步步地研磨和制作，泥土最终呈现出来的远不止来自自然的力量，这一过程融合了人的情感，最终得以打动人的地方

也在于此。

值得一提的还有此届艺术季最重磅的作品——武隆心跳博物馆。这是由法国巴黎国宝级艺术家克里斯蒂安·波尔坦斯基所创，是中国首个心跳博物馆。心跳博物馆坐落在仙女山旅游度假区的山间，呈下沉式，四周被植物包围，唯一一条通往入口的小路也被掩藏在树林中。观众想要来到心跳博物馆，必须穿过树林，找到那条被自然掩映的小路，就像人们寻找生命意义的旅途一般，总是需要些努力才能到达终点。

观众可进入博物馆“心跳记录房间”记录自己的心跳，并被博物馆永久收藏，或是进入“心跳搜索房间”倾听别人的心跳，这里的心跳声将会放大十倍，好像站在别人的心房里聆听一样。波尔坦



这场绝妙的艺术盛宴，不仅离不开艺术家的努力，还少不了当地人的帮助。这恰恰紧扣着懒坝艺术季的主题，真正做到了把艺术还给人民。

斯基曾说：“人的生命实在是脆弱，于是我想用各种办法来记住每个活着的人，给人的生命做记录、存档。”在波尔坦斯基看来，心跳是人们爱过和活过的证据，每个人的心跳声都略有不同，录下心跳，就像给生命“拍个照片”一样，当你思念起谁，便可以去听听他的心跳。

巨人、美食和月球 一场盛大的艺术宴会

穿梭在懒坝的森林中，或许不经意间你就能发现一个可爱的巨人，这就是丹麦“回收”艺术家托马斯·丹博的作品“爱的小径”。这次他来到武隆，利用当地废旧木材为懒坝带来了巨人系列作品的第51、52、53个木质雕像，

并将其藏在森林的隐蔽处。巨人基尔德和玛丽特是一对恋人，但他们不能见到彼此，需要通过人们的帮助才能传递相互的爱恋，人们需要到现场根据艺术家的线索，经历一番森林探险，才能找到并帮助他们。而另一位巨人则是即将爆炸的巨石怪，它正在吞噬森林里的植物，象征着人类社会发展对自然造成的破坏。

作为一名强调环保理念的艺术家，托马斯一直在用自己的行动，向世界上所有人宣告爱护大自然的重要性。他将作品藏于原始森林，是希望人们加入这场冒险，自己去寻找这些巨人。当人们行走在爱的小径，穿梭于森林，会发现原来“垃圾”也可以创作出美丽的作品。

除此之外，法国美食艺术家吉尔斯·斯图萨特也受邀来到武隆，利用本地食材，结合重庆饮食文化，研发出独具一格的巴渝风情法式美食。用美食为媒介、艺术为内核，表达出他对重庆饮食文化的崭新理解。“漂浮的岛屿”和“老虎机餐厅”，便是吉尔斯给懒坝带来的两个美食艺术作品。这里突出戏剧性的用餐体验，菜品还基于周围环境的变量而发生变化，极具创意。此外，吉尔斯还将食物与游戏、视觉相融合，让观众在品尝法式大餐的同时，也能有一场别样的视觉感官体验。

英国艺术家卢克·杰拉姆的“月球博物馆”也不容错过。“月球博物馆”悬挂于懒坝净心寺的偏殿中，这里封闭黑暗，底部的不锈钢玻璃给访者带来更加真实的视觉体验，让观众仿佛置身星河，遇见真正的“月球”。除了这些，懒坝汇聚了国内一线艺术大咖，向京、展望、傅中望、景育民、于凡、高孝午等艺术家的经典作品。这些作品新颖且具美感，如同这片大地上的灵魂，引起大众对艺术的共鸣和思考，在云雾山林中化为艺术之声，声声交织回响，无疑是武隆乃至全国的艺术福音。📍



这次啤酒节迎来创新高的游客数量，现场气氛火热，人们随着音乐舞动，喝着啤酒、吃着美食，仿佛梦一般的逍遥自在。

式获得啤酒券，尽享 4 万杯免费的青岛多彩扎啤。

除此之外，主办方还在金马广场设置了一系列啤酒主题展区供游客拍照。“欢聚篇”展区主题凸显“友情”“干杯”“聚会”等元素，如巨型干杯雕塑、死党合影墙等；“浪漫篇”展区主题凸显“爱情”“交杯”“甜蜜”等元素，如浪漫心心合影墙、LOVE 字型雕塑等；“团圆篇”展区主题凸显“家庭”“卡通”“多彩”等元素，如乐高积木啤酒桶。展区各种精彩美陈，使游客纷纷打卡留念。至于节目表演，主办方策划了戏曲表演、旗袍舞、超模走秀以及乐队献唱。与观众的互动节目也异常丰富，比如酒王争霸赛、浪漫公主抱、你画我猜等活动。活动组委会还向全网征集“最有爱家庭”“最浪漫情侣”的聊天截图，凡参与的网友均可获得免费啤酒券 5 张，一旦入选还将获得啤酒节开幕式的“嘉宾礼遇”，畅玩开幕式当天活动。

Summer Carnivals of the Fairy Mountain

仙女山旅游度假区的狂欢

啤酒节、文艺演出陆续来袭

文 | 夹馍 图 | 重庆市武隆区仙女山旅游度假区管理委员会

自 2016 年首届仙女山旅游度假区啤酒节启动以来，往后几年的啤酒节都备受人们关注，今年也不例外。万众瞩目的 2019 仙女山旅游度假区啤酒节于 8 月 9 日在仙女山仙女广场激情开幕，啤酒狂欢日一直持续到 8 月 18 日，给予人们充足的时间尽情放松、举杯欢庆。

开幕当晚的仙女广场灯火璀璨，时不时传出人们的尖叫声和欢呼声。现

场人山人海，但度假区晚风不止，再加上啤酒的清凉，让人海中的闷热消失殆尽，只剩下醇香的啤酒和恣意的狂欢。灯光随着现场动感的节奏忽暗忽明，五颜六色的光线打入人群中，快速旋转后集成一束耀眼的光射向天空，顿时人声鼎沸。此时，随着主持人宣布啤酒节正式开始，人们也开始举杯欢呼雀跃，尽情投入啤酒的海洋。

与 2018 年的啤酒节相比，今年啤酒节的内容更为精彩丰富。此次啤酒节以“爱你依旧·干杯朋友”为主题，金马广场、仙女广场和仙女天街为啤酒狂欢的主战场。据了解，这次的啤酒节以扎啤的形式为游客提供五色啤酒，包括养生的蓝扎、激情的黄扎和淡爽的菠萝扎等，让游客品味不同口感，享受不同乐趣。游客还可通过啤酒节小游戏等方





充满活力的舞姿随着音乐摆动，一点也不亚于专业的舞蹈演员，团队之间的配合相当默契；歌手深情而专注的演唱，让众多观众瞬间沉浸在婉转的歌声中；相声小品表演者诙谐幽默的语言，引得观众捧腹大笑……

这次文艺活动人才济济，连组织活动的导演都赞不绝口。舞蹈、唱歌、朗诵、小品、才艺特技等各种表演形式应有尽有。参赛选手的年龄跨度也相当大，大到老者、小到儿童，整个表演场地其乐融融，掌声不断。自8月1日文艺活动开始以来，每一天都有不同的表演队给大家带来精彩的节目，观众若是喜欢便可在微信公众号给他们投票。一位现场表演者表示：“仙女山旅游度假区十分重视当地居民和游客的精神生活，群众汇演活动让他们在展示自己特长的同时，也丰富了自己的生活，给大家带来了欢乐。”

接下来便是年年啤酒节的重头戏——美食。一到啤酒节，国内外知名小吃就会涌进金马广场，铁板烧鱿鱼、奥尔良烤翅、巴西烤肉、新疆羊肉串、麻辣小龙虾、海南椰子汁、特色水果茶……近百个美食摊位，多样的风味美食，都给游客带来了极致的美食体验。应有点有的美食加上凉爽可口的啤酒，再配上精心策划的演出，这才是炎炎夏日的正确打开方式。

啤酒节已成为仙女山旅游度假区避暑旅游的品牌活动之一，而且一届比一届成功，这其中离不开当地居民和广大游客对仙女山旅游度假区的支持。为了回馈大众，仙女山旅游度假区党工委组织群众举办了文艺演出比赛，于8月1日至8月25日，在仙女山旅游度假区各公园、金马广场、仙女广场、游客接

待中心等人流聚集地举行。度过了美妙的啤酒之夜，便可来欣赏度假区人群多才多艺的表演。

此次文艺比赛以“拥抱新时代 讴歌仙女山”为主题，比赛设置了一个10000元的一等奖，两个5000元的二等奖，三个3000元的三等奖，还有九个2000元的优秀奖，每个奖项都会颁发相关的荣誉证书，获得一等奖的参赛者还可参加下一届群众文艺汇演活动展演及颁奖仪式。

表演者多以小区为单位报名参赛，所以前来给参赛邻居打气加油的观众不在少数，正应了“远亲不如近邻”这句话。演出一开始，现场气氛顿时火热，广场中心的舞台光芒四射，表演者依序登台，神情专注地向大家展示自己辛苦排练的成果。舞者优美而



享受过疯狂刺激的啤酒节，精妙绝伦的文艺表演也不容错过。婀娜的舞姿、动听的演奏、难忘的小品，让人们在欢声笑语中感受到艺术的魅力。



Fuxian Lake Tourist Resort

抚仙湖旅游度假区

令人眷恋的万顷琉璃

文 | 莱昂 图 | 玉溪市旅游发展委员会 江小溪

云南省旅游资源丰富，有“动植物王国”西双版纳；被藏族人民赞美为“心中的日月”的香格里拉；有大理、玉龙雪山、丽江古城；还有碧波荡漾、琉璃万顷的抚仙湖。

抚仙湖位于玉溪市澄江县、江川区、华宁县之间，湖面浩浩荡荡 216.6 平方公里，平均水深 95.2 米，湖容量 206.2 亿立方米，是我国最大蓄水量湖泊、最大高原深水湖。湖水洁净澄澈，四周风景美如仙境。2019 年，“玉溪抚仙湖旅游度假区”被评为国家级旅游度假区。度假区面积 47.8 平方公里，包含抚仙湖、月亮湾湿地、

帽天山国家地质公园等多个景点，是集生态观光、休闲度假、健康疗养、户外运动和地学旅游五大功能为一体的综合型度假区。

来度假区，首先要观赏的是抚仙湖的优美风光。抚仙湖水量之丰、水质之好全国罕见。蔚蓝宽广的湖面上，游人划着小船来来往往，享受自由悠闲的度假时光。夕阳西下时分，常有渔民划着小船撒网打鱼。南边的孤山岛是抚仙湖唯一的岛屿，椭圆状，面积约 6 万平方米。远望岛屿，令人想起刘禹锡的诗句“白银盘里一青螺”。岛上的名胜古迹，如瀛海寺、瀛海楼、史碑亭等，具有鲜明的古滇国文化风

格。抚仙湖全年温度宜人，无严寒，无酷暑，各个季节、各类天气都适合游览。如碰上烟雨天气，湖面雾霭茫茫，孤山岛若隐若现，画面犹如蓬莱仙境。

湖边的人造沙滩沙质优良。在沙滩上，可以尽情娱乐、运动，也可以躺在长椅上，懒懒地消磨半日时光。岸边的时光栈道全长 28 公里，栈道或是一段青石板路、或是红砂石路、或是木质栈道。行走上面，抚仙湖风景尽收眼底。位于大湾村附近的一段栈道，长 500 米，修建在陡坡上，路面高出最高水位 6 米，是观赏抚仙湖的最佳地点之一。除了时光栈道，环湖路长约

100 公里，被誉为世界上最美的自行车赛道之一，中国“瓦腾”环抚仙湖自行车赛、抚仙湖骑行嘉年华、七彩云南格兰芬多国际自行车节等活动要么在此地举办，要么从这里经过。

月亮湾湿地公园位于抚仙湖北岸，面积达 17.4 万平方米。满目绿色的亚热带植物，宽广的水面，银白色的沙滩，让人仿佛来到海边小岛。湿地公园拓展训练中心、戏水池、彩弹射击场、射箭场等配套项目应有尽有，沙滩上还能进行排球运动。

度假区内的澄江动物化石群博物馆，保存了寒武纪早期（距今 5.3 亿年）180 余种动物的化石。寒武纪是生命大爆发时期，在生物演化史上有重要意义。“澄江动物化石群”于 2011 年入选《世界遗产名录》。化石群掩藏在一层层泥质页岩中，呈带状蜿蜒分布。博物馆通过四维动画，模拟当时环境，完整再现了这些动物觅食、生活、游戏的画面，让人仿佛穿越到亿年前，感受地球史前风貌，探索生命的奥秘。

度假区的美食不容错过。当地特色美食有澄江藕粉、青松毛烤鸭、乳扇、蒸汽

石锅鱼、铜锅鱼、盐水鱼等，以鱼类美食为代表，原材料多为抚仙湖出产的抗浪鱼。抗浪鱼体型细长，以肉细、刺软、味香驰名四方。3 至 9 月去抚仙湖，还可以体验“车水捕鱼”方式，当一回渔民。明星村的大山下分布着 200 多个人造鱼洞，鱼洞里有泉水流出，水温稳定，吸引抗浪鱼在周边游动。鱼洞与湖面相连处安着一部水车，摇动水车，加快鱼洞里的水往湖里流的速度，抗浪鱼就成群结队，逆流而上进入水洞，然后钻入渔民早已放好的竹笼中。

歌手李健曾被抚仙湖风光打动，写下宛转悠扬的同名歌曲。抚仙湖度假区景点无数，樱花谷、太阳山国际山水度假地、玉溪庄园国家生态旅游示范区、禄充国家 AAAA 级景区……散布在湖边，为这片万顷琉璃锦上添花。



Wulong Young Volunteers Association

青年志愿者： 仙女山上那群可爱的精灵

文 | 贺为 图 | 武隆青年志愿者协会 阳光童年志愿者

“南国风光似盛景，仙女山巅降彩云。绿地草毡铺原野，一际无边大森林。”在诗人的笔下，仙女山的美丽被描述得淋漓尽致，令人充满了向往。其实在十年前，仙女山的风情还不为人知，这里还是一片所谓的“荒山野岭”，人烟稀少、交通和经济落后，十分闭塞。然而十年后的今天，仙女山却从“穷山恶水”的形象摇身一变，成为了享誉世界的旅游胜地、热门的国家

级旅游度假区。

仙女山的变化，也带动了所属重庆区县——武隆区的迅速发展，使得武隆在成为旅游强区的道路上迈出了坚实的一步。如今，来自全国和世界各地的游客到访武隆，几乎都会遇到武隆当地人的热情问候：“是来仙女山的吧？你是哪里人？”

家乡在发展，武隆百姓在用行动回应和支持。为了帮助外地游客，也为了保护

家园，武隆百姓自发组织了多个志愿者团队，并在各个方面积极开展工作。其中，武隆青年志协和阳光童年志愿者的表现尤为瞩目。

武隆青年志愿者协会成立于 2011 年 11 月，是由共青团重庆市武隆区委主管的一个志愿者服务组织。这支大部分由武隆当地的优秀青年、中学和高校学生组成的，规模超过一百人的志愿者队伍，自成



在众多的志愿者队伍中，武隆青协和阳光童年志愿者的表现尤为瞩目。左页图和右页左下二图为武隆青协开展的“萤火虫”和“度假课堂”等项目；右页其余图为阳光童年志愿者在仙女山街道进行垃圾清理。



立以来，就一直活跃在志愿服务的一线，充当着志愿工作的急先锋。作为一个面向广大社会、面向广大人民的优秀团队，武隆青协不仅自身组织并参与了各种形式的活动和项目，还带动了广大人民群众参与公共、公益事业的热情，获得了社会各界的一致好评。

武隆青协能有这样的成绩，其组织和负责人高书记对此并不意外。“我们武隆青协从成立至今，始终坚持注重传播志愿者服务理念，加强志愿者队伍建设，指导和组织全区青年志愿服务活动，为社会提供优质志愿服务。”高书记表示，在武隆区团委、武隆区文明办等相关职能部门的大力支持和指导下，武隆青协长期立足

宗旨，主动作为，积极组织并参与了如下项目：贫困少年儿童关爱项目、“萤火虫”旅游志愿服务项目、仙女山度假课堂项目、“河小青”志愿服务项目、青少年之家四点半课堂等。

在贫困少年儿童关爱项目下，武隆青协与市民政局、团区委共同合作，累计组织了 278 名大学生志愿者“一对一”帮扶 278 名留守儿童，通过电话关怀、学业辅导、集体生日会等常态化的具体措施，帮助贫困留守儿童健康快乐的成长。“萤火虫”旅游志愿服务项目，是武隆青协积极响应团区委和区旅发委，在五一节至国庆节期间的所有周末和节假日，在游客聚集或中转的车站、收费站、服务区、

接待中心等场所设立“萤火虫旅游志愿服务站”，安排志愿者常态化为游客提供信息咨询、应急处置、道路导引、医疗辅助等贴心服务。2017年以来，“萤火虫”累计服务111批次，参与服务1647人次、16440余小时，直接服务游客超9万人次。

仙女山度假课堂服务，是武隆青协的又一重要活动项目。在2017年、2018年，避暑度假高峰期的7~8月间，武隆青协累计组织了60名返乡大学生志愿者开办了仙女山度假课堂，为度假区居民孩子免费开设国学、英语、绘画、手工、唱歌、

跳舞、作业辅导等培训项目，惠及400余名少年儿童。除了关注旅游发展、少年儿童成长之外，武隆青协也积极参与环境保护工作中，“河小青”志愿服务项目由此而来。“河小青”志愿服务项目，是组织志愿者沿乌江步行巡河，宣传生态环保理念的重要践行，旨在呼吁人们重视生态环境，保护共同的家园。

随着一系列活动与项目的成功开展，社会各界都对武隆青协表示了高度赞扬。武隆青协先后被市委宣传部、团市委评为重庆市最佳志愿服务组织、第三届重庆市

优秀青年志愿服务组织；2015~2018年连续4年被区委宣传部、区文明办评为区县级优秀志愿服务组织；武隆日报等当地报刊更是竞相刊登其事迹。

相比于武隆青协，阳光童年志愿者的表现亦是十分突出。然而与武隆青协不同的是，阳光童年志愿者是由当地企业自发组织的一个志愿者团体，较之前者，其队伍的规模和时间都要欠缺，但他们的态度却一点不输给武隆青协。阳光童年志愿者的成立，是企业社会责任和践行新时代生态文明环境精神的重要体现。阳光童年组

随着保护环境活动规模的扩大，各个乡镇也积极参与到环境保护工作中。左页图为石梁河长坝一段开展的护河活动；右页上图为青协组织的“河小青”活动；下页图为石梁河白马段、白云乡开展的活动现场。

建环保志愿者，在仙女山度假区内游客聚集的重点区域展开活动，通过清扫地面、捡拾垃圾等身体力行的微小举动，来唤起广大居民和游客爱护环境卫生、保护共同家园的意识，激发了人们对维护公共卫生和健康的热情。这既是为营造一个水清、天蓝、树绿、路静的度假区提供了重大支持，更是给其他的企业和单位树立了一个优秀的榜样。

阳光童年志愿者成立以来，其活动主要集中于仙女山度假区内，在度假区的各个角落，都留下了他们拿着清洁工具、弯腰俯拾

的身影，成为了当地一道靓丽的风景线。

“我们的心愿很简单，就是想为家乡的旅游发展、脱贫攻坚、环境保护等各方面出一份力，同时也希望能够将我们的志愿服务精神，传递给更多的人，大家共同来建设仙女山度假区，共同建设美好武隆。”这些志愿者们如是说道。

传说中，仙女山上有仙女，大家难得机会一觅仙踪；而这群可爱的志愿者们，与乐于助人的精灵却别无二致，他们活跃在仙女山和武隆的各个角落，时刻期待着游客们的到来。📍



Xie Shu and His Songs of Life

谢树：谱写独一无二的生命赞歌

文 | 贺为 图 | 谢树 王俊杰

“哟呵咭，哟呵嗨，号子喊起来；腰杆往上挺，脚板要踩稳；岔路口，跟到走；之之拐，顺到摆……”一首首雄浑激昂的川江号子，传遍了祖国的大江南北，走向了世界各地，在音乐文化的舞台上，发出了属于川渝的有力声音。川渝文化，自古以来便是奔放、泼辣的代名词，相比起平坦开阔的东部平原，川渝地区地势险峻，

自然环境也较恶劣，但世代生活在大江大河边的川渝人，将骨子里带有的倔强和顽强，融进了川江号子中，因此川江号子又有川渝文化的活化石之称。

对于川江号子，著名音乐家、男高音演唱家谢树，有着特殊的感情。

不同于在音乐表演时的高亢嘹亮，谢树在平常交谈时，声音平稳缓和，很有磁

谢树是重庆著名的音乐家、高音演唱家，右页上二图为谢树在舞台上演唱的瞬间，下图为谢树在江边游玩。



性。谈及自己的音乐生涯，谢树表示，在自己还是幼年时，就已和音乐结下了不解之缘。“父母其实也并不是什么音乐家，工作也都是和音乐八竿子打不到一起去。”家庭对谢树的影响，其实并不大，谢树对音乐的追寻，绝大部分都来自于自己的热爱，“但认真说起来，父母对我也还是比较支持，母亲小时候在收音机里放的儿童歌曲，就是我最早的音乐启蒙。”

从小就表现出来喜欢音乐、喜欢歌唱，加上父母的支持，使得谢树走上了音乐之路。1973年，谢树带着自己的音乐梦想加入了部队，成为北京空军部队文工团的一名“文艺兵”。在部队里，谢树展现出过人的音乐天赋和才能，不仅创作了大量优秀的音乐作品，还经常被刊登在解放军文艺杂志和报刊上，成为了地方部队的一位“红人”。部队文工团平时最多的任务，就是到各个部队、基层去进行文艺汇演，谢树也跟着队伍走遍了部队的各个角落，在或大或小的舞台上留下了自己的身影。谢树担任的大多是演唱节目，独唱、合唱曲目尤多，最经典的《我为祖国站岗》《拉着骆驼送军粮》等歌曲，都是谢树的拿手曲目，“我守卫在边防线上，为我们伟大

群峰秀丽的仙女山风景如画，碧波荡漾的江水蜿蜒连绵。绿水青山，便是武隆人的金山银山。

的发展也早有了解，多年前就曾前来游玩过，仙女山旅游度假区的风景，给他留下了深刻的印象。“仙女山优美的自然风景，这和人工塑造的风景完全不一样，其价值更是不一样，”除了自然风景，对于仙女山旅游度假区的文艺活动，谢树更是有着极高的评价，“这次仙女山旅游度假区开展的文艺活动，不仅增强了度假区的文艺氛围，更是让广大群众参与到了文艺比赛和活动之中，这很好。”对于音乐、文艺的看法，谢树从来都不是高阁自束、阳春白雪，而是一再强调，要从群众中来、到群众中去，要在音乐等文艺作品中融入对生命和生活的思考。

“音乐对人来说，是必不可少的，它使人健康、快乐，并达到不一样的高度。”谢树如是说道。在他看来，就如同他创作的川江号子所表达的情感一样，这不仅仅是一种民间流传下来的音乐形式，更是一首独一无二的生命赞歌。🍃

祖国站岗……”嘹亮的歌声回荡在舞台上，回荡在观看演出的战士们耳边，为振奋部队士气、凝聚军心起到了极大作用。

无数次的基层表演活动，谢树记忆最深刻的，是一次在山西空军部队飞行团的表演。当时由于部队里的供电等设施远不如今天方便和发达，加上头一天下了大雪，第二天的表演时间又超出预期，导致舞台的电力设备超负荷而发生故障。于是在零下三十度的气温中，谢树和文工团的战友们仍然坚持完成表演，观看演出的战士们也被这份毅力和精神所打动，冰天雪地中，掌声如雷，众人的心是热烈而滚烫的。

1979年，谢树离开部队，回到了家乡的地方企业任职，在任职期间，谢树仍

然没有放下自己的音乐梦想，在工作之余，还抽空到西南师范大学的音乐系进行系统学习，这也为谢树后来参加更多音乐表演、比赛，以及更多作品的创作奠定了稳固的基础。

多年的音乐表演经验，加上系统的学习，使得谢树在音乐灵感 and 理解上有了深厚的积累，对其音乐创作产生了极大的帮助。凭借着自己的音乐创作和独具特色的抒情式高音，谢树在音乐上走出了一条独特的道路，并在艺术道路上不断拓宽，获得了一系列重量级的奖项和成就。2007年，谢树拿出了自己编曲和作词的《川江号子》，与歌舞台剧相结合，并亲自导演，最终成功获得了全国总决赛的一等奖；

2008年，谢树创作的儿童音乐剧，获得了全国青少年金奖；2012年，在重庆举行的周年盛大晚会，谢树担任了总导演；2014年的世界合唱比赛，谢树得到了银奖；2017年的重庆十大作曲家，谢树再次获得金奖。

时值2019年，仙女山旅游度假区再次邀请了谢树，担任接下来度假区部分文艺比赛和活动的导演，希望能通过这一系列的文艺活动和表演，来凝聚度假区的文化底蕴、活跃度假区的文艺氛围，从而将度假区打造成为重要的艺术基地。

对于担任仙女山旅游度假区文艺活动的导演，谢树感到非常荣幸，作为一个地道的重庆人，谢树对于仙女山旅游度假区





Night Banquet of the Fairy Mountain 夜宴仙女山 徜徉在夏日的慢时光里

文 | 黎黎 图 | 夜宴仙女山 重庆市武隆区仙女山旅游度假区管理委员会

“夜宴久，揽秋云、平倚画楼”是宋代诗人吴文英描写朋友生日夜宴的诗句。他与朋友在月光溶溶之中对饮畅谈，习习金风迎面而来，他也感叹这种无忧无虑的田园生活比艳阳的春天还令人舒适。如今，人们也能在“夜宴仙女山”商业街收获这样的体验，尽享饕餮美食，醉倚栏杆，将夏夜繁星尽收眼中。

夜宴仙女山位于仙女山旅游度假区游客中心旁，从游客中心进入“夜宴仙女山”，会途经一个奇特的形象墙，这面墙由带有奇异色彩的卡通形象和漫画风格的绘画组成，向人们传达着商业街年

轻、时尚的讯息。夜宴仙女山建筑面积48000 m²，共规划为十二个功能区，包括名品街、武隆印象、十大江湖菜、风情客栈区等，在这里游玩闲逛，可以品尝各色时令美食；在这里留宿，可以沉浸在清凉的山风中入眠；在这里娱乐观光，可以感受年轻文化的氛围。

夜宴仙女山商业街的一大特色就是有独特的风情客栈区，近几年已经有许多简约精致、具有田园风格的客栈入驻。别墅式的客房融合了北欧简约的家具风格和现代化的文艺设计，宛如住在世外的城堡之中。人们远离都市，来到青山



绿水之间，住进各具风情和地方特色的客栈中，休闲之时，还可以在商业街尽情感受当地人的日常生活。风情客栈倍受青睐，除了经济实惠，更多的原因大抵是人们在重复的日常里，总是想邂逅一些美好的事物。住在风情客栈是无拘无束的，可享受周边一切与之相依偎的自然风光，在都市生活中积累的疲惫都可以在自由烂漫的客栈氛围中一扫而尽。带着结庐人境、心远地偏，或寻觅一处安静小院落的心态，人们可以在风情客栈里找到朴素生活的本来面目和自然的生活美学。和三五好友成群到风情客栈居住几晚，在日暮黄昏中来一场烧烤派对，也是人生一大乐事。

美食也是“夜宴仙女山”商业街的一大主题，美食爱好者们可以在其中找到自己心仪的美食。极致的美食，总是藏在恰当的季节里，仙女山宜人的气候也滋养了丰富多样的时令食材，追求原生态、健康、自然的饮食方式的吃货，在夜宴仙女山可以品尝到各类健康菜品，例如乌江肥肠鱼、土鸡汤、武隆特色的碗碗羊肉等，每一道都是味觉盛宴。而追求味蕾刺激的吃货则可以在火锅美食城、重庆小吃城、四川小吃城中享用火锅、烤全羊、油焖大虾等挑动味觉神经的热辣美食。

功能多样的“夜宴仙女山”商业街是人们休闲娱乐的绝佳去处，不论是建筑风格独特的异国风情街，还是各类美食云集的小吃街，都不可错过。与此同时，静谧悠然的风情客栈区又使人仿佛置身自然田园，找寻到遗失已久的慢节奏生活。

度假与美食是夜宴仙女山的两大主题，而这个多样文化聚集地自然也少不了文艺青年的身影，这里堪称文艺青年“大本营”。异国风情街、名品街上各式各样的咖啡店、特色产品购物店都是文艺青年的必去之处。街道旁整齐地排列着法式建筑风格的别墅式小楼，也在无形中使人们置身浪漫的氛围中。在晴朗的夏日午后，坐在街边的咖啡店享受闲暇的时光；也可以走进书屋，沉浸在文学的世界中，享受属于自己的静谧时光。

夏季的仙女山旅游度假区是人们避暑、寻找慢生活的首选之地，而夜宴仙女山则将田园生活与城市建筑融合在一起，创造出了满足都市人多重需求的现代文化空间。





Dale above Clouds 金杯半山·云上溪谷 理想的康养之地

文 | 李思语 图 | 金杯半山·云上溪谷

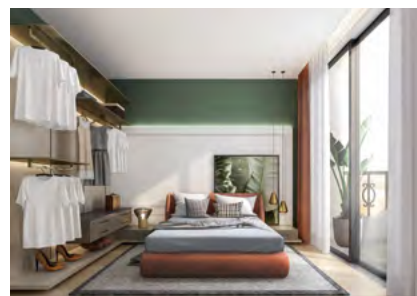
唐代诗人蔡希寂曾在诗中以“素晖射流瀨，翠色綿森林”一句來贊美森林，同時表達自己希望隱居山林、康養身心的願望。居住在城市的人往往難以體會到詩人所描繪的森林之景，而我們却在仙女山旅遊度假區找到了這樣的世外桃源。夏季的度假區被綠意包圍着，纖塵不染的藍天一望無際，給人心曠神怡的感受。而在這樣的美景之中，坐落着一片閑適恬淡的康養之地——金杯半山·云上溪谷。

金杯半山·云上溪谷是仙女山旅遊度

假區內的綜合大型健康養生旅遊度假項目，與其他樓盤不同，金杯半山·云上溪谷以“抗衰康養+半山生活”為核心主題，總規劃佔地面積約206畝，總建築規模約9萬平方米，容積率0.6，綠化率50%，建築密度20%，車位配比高達1:1。為了保證居住環境的舒適性，金杯半山·云上溪谷打造了180度的空中花園，加上超大露台環幕瞰景，拓寬了觀景視野。除此之外，建築還結合了地中海風情，省略繁複的雕琢和裝飾，給人返璞歸真之感。置身於半

山中，體會劉禹錫所寫的“碧虛無雲風不起，山上長松山下水”的碧空雲淨，於一方土地洞見天地之景。

隨着城市中一座座高樓大廈拔地而起，車流量越來越大，環境受到了不小的污染。人們開始擔憂自己的身體健康，也對城市的生活環境發起質疑，不斷增大的生活壓力使人們感到疲憊不堪。而金杯半山·云上溪谷則倡導“把自然還給生活，把健康交給半山”，金杯半山·云上溪谷是以大健康為核心模式的“仙女半山太陽



坐落在仙女山旅遊度假區黃金海拔高度的金杯半山·云上溪谷，將智慧化的健康養理念、城市化的社區模式與清幽靜雅的自然風光融合在一起，創造了一個適宜現代人居住的康養之地，在遠離都市喧器的仙女山旅遊度假區，讓人的身體和心靈都得到放鬆。

谷”首期啟動項目，而“仙女半山太陽谷”項目涵蓋了六大板塊康養產業——“太陽季自然村莊”“仙女半山華西國際康養中心”“醫養科研中心”“抗衰康養小鎮”“康養酒店群”“標準化智慧康養社區”。值得一提的是，太陽季自然村莊是金杯半山集團引進法國皮埃爾公司（PVCP）國際著名親子品牌“太陽季”，在中國打造的“仙女半山太陽谷”親子樂園項目。

金杯半山·云上溪谷最具有特色的便是智慧化的健康生活服務，包括半山·青春學院、智能化服務設施、兒童娛樂設施、醫療健康設施一體化的健康生活服務，將現代城市社區的管理理念和先進的科技相結合，引入生活實際，為住戶提供了最舒適、最健康、最精緻的生活環境，以期人與自然的和諧相處。另外，金杯半山·云上溪谷還倡導人體5S智慧健康管理与服务的理念：推行绿色生态抗衰养生、推行中医药抗衰养生、推行生物细胞科技抗衰养生、营造“健康、长寿、尊严”的半山健康生活方式、提供“全季、全龄、全生命周期”的健康管理与服务。沉浸在云上溪谷绿树和群山的环绕中，以最舒适的方式和自然和谐相处，是最适合沉淀下来、思考人生的方式，也能找回失落已久的闲情逸致。

TIPS 金杯半山·云上溪谷

电话：023-77739999
项目地址：重庆市武隆区仙女山镇银杏大道156号（隆鑫琥珀酒店旁）
重庆外展场：重庆市两江新区金开大道天来大酒店大厅

老手艺 Old-Styled Art of Cooking Restaurant

品自然美食 寻童年味道

文 | 黄桃 图 | 老手艺

夏季的仙女山旅游度假区清幽秀美，茫茫林海，凉爽宜人。唐代诗人高骈曾在盛夏骄阳下山亭幽静清新的景致之中写下“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”。如今，人们也能在仙女山旅游度假区的灵境中体会这样的美景，而老手艺的存在则为这样的美景加上了美食的点缀。

随着食物烹制手法越来越复杂、食材越来越难以辨别优劣，人们对食物的担忧也逐渐加深，而老手艺希望提供给食客纯粹、原生态的美食体验，因此在选定店名的时候还在店名后面加上了“小时候的味道”，致力于让食物回到人们儿时的简单、

自然。老手艺的四道招牌菜是乌江肥肠鱼、茶香蒜子鸡、窑鸡和旱蒸腊排骨。

乌江肥肠鱼是度假区内许多餐馆的招牌菜，各家餐馆采取的做法也各有千秋，老手艺的乌江肥肠鱼，其特色在于食材的新鲜与独特的做法。鱼是乌江野生鱼，肉质细腻鲜嫩；肥肠则是在严格考察后，选取信任的屠宰场定期配送的鲜肥肠。麻辣鲜香加上鱼和肥肠的碰撞，肥肠的口感浓郁多汁，与鲜香的鱼肉味道相融合，鲜香爽快，滑嫩清香，口感极好。配菜则选用了当地特产的红薯粉，红薯粉是老板合作农户所种植的本地红薯，纯手工加工，具

有韧性，又完全吸收了汤汁的鲜美，吃起来爽口刺激。

茶香蒜子鸡则是老手艺的独家菜品，土鸡是当地农村散养，至少两年以上，这样的土鸡肉质紧实，味道鲜香，烹制后也会保持劲道而不粘稠的口感。老板精心挑选自己农场里种植的优质茶叶，熬制成浓郁的老鹰茶，再将鸡肉放入其中熬煮。最后配以大蒜，与鸡肉中的茶香相呼应，给食客的味蕾带来前所未有的刺激。同时，根据食客的需要，可以选择温馨的清汤或者激情的红汤，口感巴适，又有营养。

第三道招牌菜是做法看似简单却暗藏



玄机的窑鸡，窑鸡的做法不免让人想到《射雕英雄传》里的“叫花鸡”，品尝过老手艺的窑鸡应该也更能理解对“叫花鸡”抱有痴迷之心的洪七公了。店家精选肉质紧实的跑山鸡，使用独家秘方，经过2个小时以上的精心腌制，待到自然风干，用荷叶包裹，在土窑里再用炭火慢烤2个小时以上。平凡的食材经过炭火的洗礼，是时间烹饪出的绝对美味。揭开包裹的荷叶，浓郁的香味随之溢出，整只鸡焦香四溢，夹起一块，皮略脆而肉酥烂，美味至此，一定要大快朵颐！

最后一道招牌菜则是旱蒸腊排骨。老板会在农户冬季杀年猪期间去收购优质腊

排骨、腊猪蹄等，并且会自己制作腊肉。有了优质、上乘的原材料，繁复冗杂的烹饪手法反而会让食物失去本来的味道，因此厨师选择最简单的方法：蒸。之后再过油，这样既保持了排骨的原味，又使得腊排骨的香气更为浓郁。最后撒上香葱和辣椒，红绿相间，再加上肥瘦相间的腊排骨，三者混合的气息一下子就钻入了鼻孔，在炎炎夏日中，挑动食客们早已疲惫的味觉神经。

除了极具特色的美食，老手艺的老板还经营一家滑翔伞飞行基地，在品尝热气腾腾、香味四溢的饭菜之余，可以前往基地，体验无与伦比的刺激，与蓝天白云拥抱，在天空中自由穿梭。

人们常说美食的意义在于治愈，老手艺就坚持了这样的信念。新鲜的食材与秘制的调料加上精妙的手艺令人赞不绝口，同时老手艺也力图带给客人“家”一样的体验，诚恳、耐心地还原人们记忆中小时候的味道。

TIPS 老手艺(小时候的味道)

电话：15736538766
地址：重庆市武隆区仙女山镇银杏大道8号

仙女山下的梦

A Dream at the Foot of the Fairy Mountain

文 | 莱昂 图 | 王俊杰

五月起，仙女山下起细雨。雨下了十几天，仙女山笼罩在云雾中。奇怪的是，这雨每天傍晚会停一个时辰，村民都说，雨停的时候，有位仙女在云雾中飘忽地走来走去。

即使在七、八月，仙女山的天气也不是很热。现在，山下杨家村一个农家院子里，主人杨文忠在打扫餐桌下的垃圾，脸上笑意盈盈。今天是他女儿大喜的日子。宾客已散，一轮圆月高高挂在天上，院中树影婆娑，微风吹来，窗棂纸发出沙沙的细响。

新娘年方二十岁，名杨小蛾，小名春草，新郎是她三个月前在仙女山上认识的男子，名王煜。

王煜感到一切都如梦幻。自从那日在仙女山见到这姑娘，他决定退出江湖，把多年随身携带的宝剑沉入芙蓉江中。第二日就托人去小蛾家提亲，写一封信给远方家中的父母。两家一见面，很谈得来，只是杨文忠年事已高，膝下只有这一个女儿，不忍放她远去，决定招王煜入赘。王煜父母虽很不舍，然而未来的亲家诚意满满，儿子和这女孩两情相悦，也只得应允。

王煜揭开红盖头，虽然只隔了三个月，妻子比他们刚见面时更美丽了。他感受着洞房特有的甜蜜气息。

杨文忠和杨夫人十分喜欢女婿：长得一表人才，做事沉稳，男子气概十足。闯荡江湖多年，却一点没有草莽英雄的粗野脾气，待人有礼，甚至有点拘谨；举止又随和，连小孩子都爱与他亲近。

他觉得幸福极了。再也不必在外奔波，不必担心仇敌的追杀，对这世道上的破事，

眼不见心不烦。他学会了耕田、种地，农忙的时候跟老丈人一起劳动，闲了，拿本书靠在窗前细读。有时和妻子到仙女山上去，逛逛热闹的集市，看看仙山的风景。他隔三差五就整理渔具，划着小船到芙蓉江打渔。这是他做得最多的事，芙蓉江秀丽的江色使他愉悦，使他平静，即使拉起网一无所获，也没有任何失望感。

和妻子一见钟情，但说实话，他们并未完全相互了解，只是在那么一个瞬间看上了对方。婚后长久的相处，他更喜欢妻子了，这女子单纯得像一滴水，常常会声音清脆地笑着，有时又流露出夏日清晨的露珠一般的忧愁。即使已为人妇，她的性格、生活习惯仍然有少年时代的宝贵特征，在以后的多年岁月中，这种特征时常增加王煜的幸福感。妻子慢慢懂得他，有些复杂的事，她不明白丈夫为什么那样处理，但又很认同丈夫的决定，心想要是她面对同样的事，也一定会那么做。在旁人眼里，他们每个时刻都流露出对对方的爱，这爱里没有半点虚假和夸张。结婚两年后，他们的女儿出生，因寄意惠质兰心、心灵手巧，起名惠巧。

惠巧八岁那年，母亲生了一场大病。

那天晚上，王煜做了一个令他难过的梦，妻子被两个鬼魂押着，表情冷淡地向他告别。妻子的背影就要看不见了，多



年没掉眼泪的他在梦中无助地哭泣。猛地醒来，点亮油灯，还好：妻子正在熟睡。风疾雷暴，大雨滂沱，仿佛有什么力量在将仙女山摇晃、撕裂。没一会儿，妻子开始咳嗽，声音微弱地说浑身发热、头痛。他闪过一丝很不好的念头，随即念头消失。暴雨刚歇，他到仙女山顶，请来本地知名的郎中。

郎中开了两副草药，说：“令夫人只是偶感风寒，把这两副药定期煎服，悉心调养，自会痊愈。”

药吃到一半，妻子病情反而更严重。王煜近来噩梦不断，那晚闪过的不吉利的念头越来越清晰。他急了，妻子真的可能要离开他了。他请遍附近乡镇、县城里医

术最好的郎中，开的药不是一开始就没有作用，就是服用一段时间后疗效渐失。听到哪里有偏方，他也如法炮制。尝试过所有可能的法子，却眼见妻子身体一天不如一天。卖棺材的人兜售上门，被老丈人一棍子打走，丈母娘终日啼哭。惠巧倒挺乐观，爸爸一直哄她，妈妈得的是小病，她坚信妈妈一定会好起来。

这打击对王煜非同小可。他一向固执地以为，他会和妻子白头到老。和妻子第一次见面，就被这女子的美丽和天真打动，告别高不可及的拯救人间的理想，带着悔意与不舍退出江湖。如今，他的幸福来源，就是边耕作边读书的世外生活，就是仙女山下这个小小的家，但他对这一切的爱，

都不及对妻子的半分。妻子要是离去，他所有的安稳、恬静、幸福都没有了。他们的爱情眼看要到终点。妻子在病中也明白了，她可能无法与这个男人相守一生。怨什么？怨命而已。两人不哭，两人只是偶尔相对一笑。

五月起，仙女山下起细雨。雨下了十几天，仙女山笼罩在云雾中。奇怪的是，这雨每天傍晚会停一个时辰，村民都说，雨停的时候，有位仙女在云雾中飘忽地走来走去。王煜一开始就听见了这个传说。这些日子，他还在不断想救妻子命的办法。妻子已经认命了，他也即将认命。仙女的传说使他重新感到些许希望，他虔诚



地吃素、祷告。

仙女将这一切看在眼里。她偶来兴致到人间巡游，不曾想见到这么一出苦难的事。她知道，凡人都要经历生离死别，人间皆苦，自己拯救不了多少。但她仙龄尚小，不像仙宫里的大官——他们看不到人间的痛苦。她决定和这可怜的丈夫见一面，若他真的把妻子看得比自己性命还重要，就帮他们一次。

窗外，雨淅淅沥沥地下着。由于妻子的病，王煜寝食难安，这晚，他辗转反侧很久才朦胧睡去。卧室门轻轻响了两声，恍惚间，门已打开，走进了一位穿着白衣的女子。他披衣下床，到女子身前，但看不清女子的面容。

“你是山上的仙女吗？”他哀求道，“求你救救我的妻子！”

“她阳寿已尽。”

“我们的缘分到此结束了么？”他问道。

仙女为这一问又想笑又感动：想笑的是，生命已无，缘分当然再无从谈起；感动的是，这男子对他们的感情竟执着到这般地步。

“仙女若肯救她，信男愿承受一切！”这是真话，为救妻子，他愿付出生命的

代价。

仙女来到床前，掀起蚊帐，对妻子做出施展法力的动作，口中默念着什么，屋内升起一阵白烟。不知过了几时，王煜回过神，白烟已散。

“她已痊愈了。”

窗外呼呼地刮起狂风，那雨越下越大，接着是几道闪电。闪电处，突然出现两个天兵天将和一个样子凶恶的神仙，神仙手执铁链，怒目圆睁地对仙女喝道：“大胆小仙，为何触犯天条，拯救该死之人？我要压你回去受审！”说着，将铁链往下一扔，套在了仙女脖子上。

“上仙饶我。”

“不要！”他呼喊，可是没有用处，仙女被天兵天将押着，消失在雷暴中。

王煜醒了。雨下得正急，间或有两三道明亮的闪电。卧室门好好的关闭着，不像有人来过的样子。一边，妻子安然地熟睡着，呼吸细长均匀。他摸了摸自己变得消瘦的脸庞，回忆起了这一年来的往事。他盼望赶快天明，妻子醒来，他就告诉她今晚做过的梦，再一起为仙女祈祷，祝愿这位美丽的、善良的仙女不要遭受任何惩罚。



(摄/张晓伙)



(摄/胡建忠)



(摄/黄建全)

避暑请上仙女山

作词:何事忠
作曲:周亚辉

1=G $\frac{4}{4}$
♩=72 请歌手定调和速度

中国风/悠扬/民风时尚化(小孩):山城夏季似火炉,避暑纳凉去何处?
告诉你一个小秘密,仙女山才是夏都。

0 0 0 0 | 3 2 3 1 6 5 1 2 3 3 | 2 2 3 2 1 6 6 1 2 3 5 |
0 0 0 0 | 0 0 0 0 || 5 5 6 1 1 6 2 3 3 6 1 |
这里是清凉的世界,让你
这里是康养的天堂,让你

2 2 3 2 1 6 5 5 | 5 5 6 1 6 1 2 3 2 1 | 2 2 3 2 1 3 2 2 |
爽身分外舒服。静听蝉鸣鸟语,动赏花草石木,
抖擞强心健骨。吃有生态时蔬,住有宜居雅屋,

3 3 5 5 3 1 2 3 3 6 1 | 2 2 3 2 1 2 1 6 | 1 1 6 1 1 2 3 3 2 1 2 |
闲坐阳台品香茗,遥看白云时卷时舒。月光下邀约三朋四友,
更有天然大氧吧,清新空气荡涤肺腑。不管是贵贱还是贫富,

6 2 3 6 3 5 5 | 5 3 2 2 1 1 | 1 - - || 2 3 5 |
一起低吟浅酌,谈今说古。(注意前后对比) 仙女
来到这儿就会十分满足。 仙女

5 - - 6 5 6 5 | 5 - - 2 3 5 | 5 3 3 3 - 3 2 3 1 | 2 - - 2 3 5 |
山仙女山,我要为你歌与舞避暑
山仙女山,我要为你歌与舞避暑

5 5 5 3 3 2 3 2 | 1 - - 6 1 | 2 3 2 5 6 |
请上仙女山,拥抱她就是拥抱
请上仙女山,拥抱她就是拥抱

1 1 1 - - :|| 1 - - 5 6 | 3 3 2 2 5 6 |
幸福! 一副歌反复后结速句
幸福! (间奏:原生态土家族风+强烈的节奏): 拥抱她就是拥抱

1 1 1 - - | 1 - - | 1 0 0 0 ||
在节奏律动中结速
幸福! Fine



Various Impressions on Wulong 印象武隆：人间·地下·天上

文 | 刘汀

人间

我从来没有走过这么绕的山路。

从早晨坐车出发，我们就在山路上左一个弯右一个弯，不到半个小时，我已经有晕车的感觉，不得不拼命抓住车座上的把手，强忍着不吐出来。一条非常新鲜的公路，我好奇于为何要走很远才能遇见一栋建在路边和山脚的房子。后来知道，此处人家居住都这么分散，因此所有的人都像在隐居。房子大都是楼房，可以想见夜幕降临时，屋子中的灯火会显得有点孤零零。

等我们抵达群山之间的犀牛古寨时，虽然还在山之中，却有了一种豁然开朗的感觉。这是一处完整地保留着原始建筑的村寨，木结构的房屋留着沧桑的痕迹。我们按当地习俗，喝了一碗拦门酒，就进了村寨。这里已经成了一处有名的景点了，但那些村民们，坐在庭院的长椅上，抽着旱烟，像看一群庄稼一样看着来参观的人们。他们宠辱不惊，并不因为有外人来而改变什么，看来是真正得了隐士的精髓。

院子里有人在打糍粑，木制的锤子挥舞起来，一下一下敲打着已经黏稠的糯米。

沿着长廊，走进一间略显阴暗的小屋，是一户人家的厨房。灶台上摆着锅碗瓢盆，一个扎着头巾的老太太走进来，面容慈善。我们跟老人家打招呼，但她

说话却听不太懂。老人引我们到另一间屋子，地上是一个灶火坑；再往上是一只铁壶，挂在长长的钩子上。棚顶吊着许多块腊肉，已经被熏成灰褐色，散发着腊肉特有的烟火气息。这是我第一次现场见到熏制腊肉的场景。我能想象到，在劳作了一天的傍晚，一家人围坐在灶火周围，木柴的火焰舔舐着铁锅的锅底，锅里炖着腊肉做成的菜。这就是人间气味。他们吃吃谈谈，讲一些家庭琐事。比如，讲隔壁的老人过八十大寿。

隔壁的人家确实在过八十大寿。穿过老太太家的院子，过一个小斜坡上去，就看到了一个简易舞台，以及一些音响器材。院子里摆着十几张桌子，房子外侧五个土灶上五个铁锅正热气腾腾，炖排骨、烧腊肉、豆腐，几样菜已经散发出诱人的香味了。老寿星儿子见我们走过，热情地递烟，说等下过来吃宴席。我们说了几句祝福的话。

老寿星坐在台子上，接受孝子贤孙们的祝贺，发红包给他们。不知从何处请来的演员，唱起了流行歌曲。烟火缭绕中，我看到了一辈辈人的人间滋味。据参加寿宴的人说，演出要演出三天，犀牛寨周围十里八乡的亲戚和邻居都来祝寿了。这些普通的民俗，一直这样流传着，大部分也并没有什么所谓的文化价值，甚至有些做派看起来还有点迷信和愚昧。但最令人感动的不就应该这些么？在凡俗

的日常生活里，过这样的日子，这才是值得过的生活。

地下

天坑是武隆举世闻名的一张名片，去看天坑，现在被当地称为“地心之旅”。

我们从已经修整好的路，蜿蜒着下到天坑，这里因为热播的节目《爸爸去哪儿》而更加知名。在半路，有专门的演出场所，游客坐在竹制的小椅子上，看演员们表演绝活。真是绝活，比如那个口吃烧红的木炭的，再比如那个挥舞各种刀具的，都让人看得惊心动魄，又不得不击节赞叹。

天坑下，还有一柄巨大的刀，据说叫天下第一刀。很可惜，表演者那天似乎不能来，无缘得见。但我们听到了山歌，有的还喝了米酒。另一个就是，看了土家族的哭嫁演出。哭嫁我见过一次，那是在湖北长阳。哭泣，对于中国人来说，并非仅仅是情感的流露和身体的反应，更形成了一种文化。自古以来，我们为哭泣赋予了许多神秘的色彩。比如孟姜女哭长城，固若金汤的城墙，成千上万的军队无法跨越，但一个弱女子的眼泪却能哭倒。而中国，哭作为仪式也屡见不鲜，哭庙者，哭嫁者，无不以眼泪为第一要素，因为哭可作为最重要的形式让人看到：我已到了此地步，心

诚情真意切，你还不重视吗？土家族的哭嫁，竟然要哭好几天，而且哭得相当有讲究、怎么哭、哭什么内容、跟谁哭，都会征兆着你将来在婆家的地位。

还有天生三桥，也是从地下去看，横看成岭侧成峰，从不同的角度、以不同的参照物，能看出许多不同的模样，鲤鱼、龙等等。山壁上，不时有各种泉水冒出来，有的因为从高空垂直落下，到地面上空时已经成雾状。所谓三桥，当然是人类用自己的社会经验附会的，其实不过是地壳运动形成的巨大石梁。有很多地方，是两股激流冲撞之后不停地冲刷出来的。刚说了，眼泪有着神秘的力量，那远古的水就更是了，它们甚至磨烂了石头，形成一个个特别的溶洞。这地下世界，让人们见识了自然的伟力。

天上

晚上看特色的实景演出《武隆印象》。

我们从幽深的人工隧道走进去，坐好之后，四周是黑黢黢的山影，看不清具体的情况。等灯光亮起，才发现原来对面是陡而直且高的峭壁，阔大冷峻如天地间的巨大屏幕。一些探照灯被安置在山崖上，从天空般的高处发出光芒，刺破夜空，令人瞬间如置身天地影院。演出开始，川江号子嘹亮动人，演员们演得认真卖力，特别是那些纤夫们，弓着腰地把一条船拉上江滩。无数现代科

技用灯光造就的幻影里，许多早已消失的事物重现于夜空之中。一切都太逼真了，飞鸟、跳跃的鲤鱼、大船、起伏的江水、两岸人家的故事，那些本来是真实的东西，比如石壁，却显得像是假的。人们一边惊叹于光影效果的震撼，又不免想，他们表演的、我们观看的，到底是什么呢？是劳动，是风景，是那些父辈们经受的苦难？所有事物的消失，都是从我们怀念开始的。

许多个时刻，我总是从精彩演出中走神，注意力全部被一束又一束灯光里的小飞蛾吸引了。它们并不知道这光来自何处，也不晓得它做什么用，天生的趋光性使得它们飞舞在光束里。但是那些石壁呢？千百万年前，剧烈的地壳运动把它们跟其他石头分割开来，并且抬升到天空一般的高度。如今，它们不但被人类征服了，还成了天然的道具。“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”，对它们来说，人类终究是过客，所以石头们沉默不语，他们容忍了人类的任性。这些石头根扎在底下，头抵达天空，留在人间的这部分，就是它们慈悲的心肠。

所以，在武隆你几乎可以上天入地，天地人就这样合而为一了。看那些美丽而震撼的景色是应该的，吃那些美味而可口的食物是应该的，但人更应该做的是知道先有天地，后有人，摆正自己的位置，才可能实现天长地久。🍀

Fairy E-mail

任何对杂志本身的意见、建议，或是有关仙女山的旅游咨询，欢迎发送邮件给我们。小仙女邮箱：xiannvshanemail@163.com

仙女山直通车



正值夏日高温，在重庆主城被酷暑折磨的朋友纷纷谋划避暑地，前往仙女山旅游度假区也成为许多人的首选。今年的仙女山除了宜人凉爽的气候和清幽秀美的风景，还有多样的活动供你体验。对仙女山旅游还有疑惑的朋友快来看看小仙女为你总结的相关攻略吧。

1. 请问七八月间仙女山旅游度假区的天气如何，需要注意些什么？有什么美食推荐吗？

小仙女：夏季的仙女山平均温度为 24 摄氏度，是纳凉避暑的好去处。但度假区内天气多变，建议游客们带好雨伞、防晒、防蚊用品。仙女山为高山景区，日夜温差较大，夜间气温较低，选择露营的游客一定要多穿衣服。另外，由于夏季前往仙女山避暑的游客较多，建议提前预定酒店、饭店以及各类活动的门票。夏季仙女山有许多美食可供选择，例如烤全羊、羊肉汤锅、烤鱼、豆花饭等；游客们也可参与每年的采摘活动，包括李子、脆桃、蓝莓、葡萄等。

2. 请问仙女山夏季有什么适合饭后散步或者休闲放松的好去处吗？

小仙女：仙女山旅游度假区内的嫦娥公园、鸾珮公园、天衢公园是不错的选择。这三个公园的名字也十分有趣味，都因仙女文化而得名，嫦娥、鸾珮意指仙女，天衢则代表天上的街市，公园内含步道、亭台、楼阁、休闲椅等休闲设施，以及富有特色的雕塑和小游园，游玩其中，可以享受宁静自然的氛围。除此之外，也可以去热闹的仙女山商业街逛逛，参与小型活动，品尝特色美食。

3. 请问仙女山草原露营音乐季什么时候举行？有什么活动？可以介绍一下活动详细内容吗？

小仙女：武隆草原露营音乐节从 7 月 13 日持续到 8 月 10 日，每周六晚会在仙女山露营基地举办活动。音乐节采取音乐周 + 明星音乐节的模式，7 月 13 日 - 8 月 3 日每周六不同音乐狂欢主题，中国台湾“常胜歌后”高胜美、抖音小王子陈柯宇、重庆本土笑星凌琳、李波与重庆孩子乐队等轮番助阵，与游客共享清凉周末。此外，每周末还有不同主题的创意活动，如泡泡真人秀、拉杆箱集市等。最后一周的明星音乐节，还有国内一线知名歌手献唱。除此之外，游客们还可以免费观看草原露天电影，享受经典电影带来的震撼。

4. 请问仙女山旅游度假区还有什么其他活动可以参加吗？

小仙女：除了草原露营音乐节，仙女山旅游度假区在 8 月 9 日至 8 月 18 日还将举办啤酒节。游客可以尽享 4 万多杯免费啤酒，与以往啤酒节不同的是，本届啤酒节将以扎啤的形式为游客提供五色啤酒，包括蓝扎、黄扎、菠萝扎啤等。活动现场还设置多个美食展区，让游客畅饮啤酒的同时，感受仙女山夜市文化。与此同时，游客们还可以欣赏京剧变脸、超模走秀、歌曲嗨唱等表演节目。另外，仙女山金马广场也设置有酒王争霸赛、浪漫公主抱、你画我猜等游戏环节，游客可以现场参与并赢取啤酒券。