

打造景区跨省联合体

古佛山·道林沟双景合璧

早春时节，荣昌区清升镇古佛山3000余亩樱桃花开，游客寻花而来。

山下，刘家议事小院内，清升镇人大主席陈先平，古佛山社区前后两任党总支书记张绍生、刘恂伦，以及毗邻的四川省泸县石桥镇旅游专干胡星耀，围坐桌前，商量古佛山·道林沟景区跨省联合体下一步的发展。

拓荒：二十年筑基

古佛山海拔711.3米，是荣昌区最高峰，一年中，李花、樱桃花、桐子花、月季花等相继盛开，美不胜收。

古佛山有几十上百年的野生桐子树。每年三四月桐子花开，虽只有10来天的花期，却引来不少市民登山赏花。

“桐子花带来的赏花游给了我们启发。”2000年，时任古佛山社区党总支书记张绍生，带领村民在罗汉路铺起石板步道，随后试种樱桃、李子等经济作物，将古佛山花期从10天延长至半年，形成“春赏花、夏采果”的生态链。

“但新问题又出现了，游客多了，路却不畅通。”作为区、镇两级人大代表，从2013年开始，张绍生多次提出打造古佛山景区的建议。让他欣慰的是，2015年，该建议写进了政府工作报告。

2017年后，重庆市万灵山旅游开发集团有限公司累计投入1.74亿元，在古佛山逐步打造游客中心、半山商业街、百佛园、悬崖栈道、玻璃索桥、金龙湖、梯田花海等景点，定期举办桐子花节、樱桃采摘节、越野赛等活动。

到2022年，古佛山景区接待游客近36万人次，古佛山社区人均年收入2万元以上。

“当年凌晨四点背水果下山的场景再不会重演。”张绍生指着盘旋而上的旅游公路感慨，这个曾经的交通末梢已蝶变为荣昌文旅的一张名片。

破壁：谋跨省协同

古佛山地处四川泸县石桥镇和重庆荣昌区清升镇交界处，山北是荣昌古佛山风景区，山南为泸县道林沟风景区。

“一山两景，各有特色。”胡星耀介绍，道林沟风景区有大小景点23个，湖、潭、



荣昌区古佛山景区

滩、瀑布相接，湖光山色浑然一体；玉泉寺、隆兴寺、十三坡等掩映林间，历史文化内涵丰富，素有“川南小九寨、野性道林沟”之誉。

山水相依的两个景区却因行政区划而分割。2021年，刘恂伦接棒古佛山社区党总支书记时，发现两个景区道路不通，游客在景区游玩要原路折返；森林防火需双倍设卡，既浪费物力、人力，还给游客带来不便。

“这种各自为政的局面，导致旅游线路短、游客体验单一。”刘恂伦实地考察发现，北麓古佛山以陡峭山势见长，40处旅游单体主打休闲娱乐、登山越野；南麓道林沟山势平缓，山水人文资源丰富，以康养游为特色。他说，“双景合璧，就能互为补充。”

两个景区融合发展有基础、有优势、有潜力。察觉到这一点，作为市区镇三级人大代表，刘恂伦建议打通行政壁垒，整合旅游资源，推动森林旅游、生态旅游、乡村旅游等业态全面发展，实现游客快进、慢游。

据预测，两景区合并后旅游动线可延

长至50公里，住宿需求提升20%，二次消费项目增加20类。更关键的是，整合后年运营成本预计降低40%，森林防火响应时间缩短至20分钟。

创新：建协同样章

刘恂伦的建议，引起重庆荣昌区和四川泸县两地人大、政协重视，先后多次联合开展古佛山·道林沟景区融合发展专题调研。

2021年12月，荣昌区人民政府和泸县人民政府决定，共同创建古佛山·道林沟景区跨省联合体。

“‘六个一’机制成为破题秘钥。”陈先平介绍，两地联合成立“古道旅游开发公司”，按照一个景区、一个机构、一个规划、一个口径、一条线路、一张门票的要求，探索集自然观光、生态采摘、休闲娱乐、户外拓展、美食品鉴、体育赛事于一体的旅游发展之路。

去年10月，一条3.5公里跨省廊道打通。随后，两地串点成线，将古佛山景区

内的金龙湖—半山商业街—梯田花海—百佛园—悬崖栈道—茶博园，道林沟景区内的赶坪寨—云中茶海—韶华林牧苑—供僧竹海—隆兴湖等景点形成旅游环线。

更深层次的融合正在展开：联合开发山野、路野、景野等森林体育赛事；合力打造“古道”特色品牌，在半山商业街联合打造“乡村集市”“古佛山云栖集市”，实现“吃住行游购娱”为一体的乡村旅游业态。

目前，两地正谋划更大布局：联通荣昌主城—安富陶都—清升古佛山—道林沟—屈氏庄园—龙桥百花园—泸县主城的旅游路线。

“联动周边特色景点和地域文化，带火周末假日经济。”胡星耀对此很有信心。

据统计，2024年，古佛山景区接待游客近93万人次。站在新建的观景平台，张绍生与刘恂伦放眼望去，一万亩林药、一万亩稻虾、一万亩果蔬、一万亩油茶“四个万亩”产业带正沿省界铺展，一个跨省文旅新地标正越来越受到游客的青睐。

原载《重庆日报》

五种在家就能做的运动，让睡眠不自觉变好

健康专栏

2024年发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示，我国居民的平均睡眠时长普遍偏短，为6.75小时，有28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时。睡眠质量也不尽如人意，超六成人的睡眠质量欠佳，甚至有1/5的人属于“较差”水平(<70分)。

对于很多人来说，睡个好觉似乎已成为一种“奢侈”。不过近年来，有不少科学研究表明，抗拒运动(如深蹲、俯卧撑等力量训练)，可能是一剂改善睡眠的“天然良药”。

2025年1月发表在《睡眠医学》上的一篇文章中，研究者招募了一组存在延迟睡眠—觉醒相位障碍的男大学生，这种障碍表现为入睡时间晚、起床困难，导致睡眠时间与日常生活节奏不匹配。

参与者被随机分为两组，一组进行抗拒运动(如哑铃训练、深蹲等)，另一组进行有氧运动(如跑步、骑自行车)。实验持续数周，期间通过睡眠日志、可穿戴设备等工具，记录了他们的入睡时间、睡眠效率、深度睡眠时长和夜间觉醒次数等关键指标。

结果显示，进行抗拒运动的参与者在以下方面有显著改善：

入睡时间缩短：平均比有氧运动组快约15~20分钟入睡。

睡眠效率提升：抗拒运动组的睡眠效率提高了约10%，而有氧运动组仅提高了约5%。

深度睡眠增加：抗拒运动组的深度睡眠时长增加了约20~30分钟，显著优于有氧运动组。

研究者分析认为，抗拒运动之所以更有效，可能与其对身体和神经系统的独特作用有关。抗拒运动通过刺激肌肉力量增长和身体恢复，不仅缓解了身体紧张，还促进了中枢神经系统的放松，从而更容易进入睡眠状态。

此外，还有研究证实，抗拒运动能调节体内褪黑素的水平，同时还能减少身体的炎症反应，改善情绪，让人感到更放松、更愉快。不过，对于年纪较大的人来说，效果可能会稍微减弱，所以中老年人可能需要更长时间的坚持。

这5类抗拒运动推荐你试试！

1. 自重深蹲：双脚与肩同宽站立，脚尖自然向前，缓慢弯曲膝盖下蹲，可以想象自己正在坐椅子，直到大腿几乎与地面平行。保持背部挺直，腹部收紧，再通过下肢发力恢复站姿。

2. 墙壁俯卧撑：面对墙壁站立，距离约一步，双手与肩同宽，撑在墙上，身体呈直线。慢慢弯曲肘部，胸部靠近墙壁，再推回原位，这个动作适合力量较弱者。进阶时可尝试将墙面改为结实的桌面。

3. 弹力带划船：将弹力带固定于结实的部位，坐在地上，双腿伸直，腰背挺直。双手握弹力带两端，逐渐将弹力带向后拉，肘部后移挤压肩胛骨，再缓慢放回，这个动作可以很好地锻炼背部肌群。

4. 臀桥：仰卧躺在地面，双膝弯曲约90度，脚掌平放，双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部，直到肩膀、髋部、膝盖形成直线，在顶点收紧臀部和腰腹，保持1~2秒后缓慢放下。

5. 哑铃推肩(可用水瓶替代)：坐或站立，双手持哑铃或水瓶举至肩高，掌心向前，向上推至头顶直至肘部最终伸直，缓慢放下，这个动作改善肩颈紧张。加强上肢的肌肉力量。

当然，在进行以上动作训练之前，一定要先对自己的身体有所评估，如果有异常的情况，一定要听从专业医生的建议。

来源：科普中国

“拉家常”普及安全知识 警民联动守护“生命线”

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖)“阿婆，高速路上车速快得像‘飞毛腿’，咱可不能上去遛弯啊。”近日，重庆市公安局交巡警总队高速公路第五支队荣昌大队民警走进峰高街道，用“拉家常”的方式给居民普及交通安全知识。

活动中，民警化身“故事大王”，结合真实事故案例，把“行人上高速”的风险讲得明明白白。民警还发放了图文并茂的安全手册，详细介绍安全出行的注意事项以及相关法律法规，让安全意识深入人心。

“这种‘接地气’的宣传，群众听得进、记得住。”荣昌大队负责人表示，此次活动是筑牢“行人禁入高速”防线的重要一环。下一步，警方将联合村(社区)开展“花式”宣传，让“安全出行”成为全民共识，共同守护道路上的“诗和远方”。

这场双选会 400余名职教生有了“心仪东家”

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 刘 青)近日，区职业教育中心热闹非凡，“新职遇·新未来”2025届毕业生实习实践招聘会火热开场。该校1700余名高三学生带着简历和技能，与企业面对面“相亲”，最终400余人初步达成就业意向。

招聘会上，企业展位各显神通：有的

现场派发“招聘宝典”，还有HR化身“讲解员”，向学生介绍岗位详情。机电专业学生王香与东矩金属公司“一见钟情”：“岗位和我的专业对口，薪资也满意，这场双选会真是‘双向奔赴’！”

据悉，本次招聘会由区委、区人力社保局、荣昌高新区联合主办，吸引了本地10余家企业，提供生物医药、生产制

造、服装设计等350多个岗位，覆盖热门行业。

“近两年，我校已有超500名学生通过校园招聘找到‘饭碗’。”区职教中心负责人表示，未来学校将继续深化校企合作，为本地企业“量身定制”人才，同时组织更多实习、就业指导活动，让毕业生“毕业即就业，上岗即上手”。

萌娃玩转「荣昌三宝」



近日，区图书馆、区文化馆等部门联合开展“传承非遗 筑梦荣昌”亲子主题活动，数十组家庭齐聚，共同体验“荣昌三宝”的独特魅力。

活动现场，萌娃们化身“小小非遗传承人”，在老师

的指导下，亲手体验了荣昌陶拉坯、夏布绘制以及荣昌折扇制作方法，领略传统技艺的精妙，传承荣昌非遗文化。

融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 周艳杰 摄

爱护环境卫生 请勿乱丢垃圾

