

8月中旬,重庆包女士一家把暑期目的地锁定甘孜,奔赴一场高原清凉之约。“在甘孜,原来初秋也可以这么凉快!既能纳凉散心,又能饱览风光,沉浸式体验当地的乡土民俗。”包女士感叹道。

入伏之后,全国多地开启高温模式,而一批高纬度、高海拔、高性价比目的地悄然“逆袭”,成为今年避暑游C位。其中,甘孜州凭借一条由海拔高差自然造就的“温度梯度避暑带”,将10℃至28℃折叠进同一片土地,让游客按身体条件“按温选地”,这一特色避暑体验收获众多游客喜爱。



游客在泸定桥俯瞰大渡河重温峥嵘岁月。

甘孜拥有一条受青睐的避暑带

◎全媒体记者 甘超 吴金芮 泸定 丹巴 理塘 稻城县融媒体中心 文/图

第一阶梯：河谷温润 低海拔避暑优选

从成都出发,翻越二郎山,进入甘孜境内,海拔逐级抬升,气温也随之递减。作为我州东大门,泸定县海拔约1300米,8月平均气温维持在28℃。温润的河谷气候,既没有盆地的闷热,加之低海拔地理优势,成为众多亲子家庭和银发族踏入甘孜的“避暑首站”。

走进泸桥镇紫河村,山间清风穿堂入户,村内农家乐宾客满座,不用空调便可尽享夏日舒爽。果园里猕猴桃藤蔓挂满果实,吸引游客入园采摘体验。厨房里,地道乡土美食正在制作,烟火香气飘满小院。“我们是成都退休职工组团过来避暑,农家菜新鲜实在,玉米粑粑、特色圆子都是记忆里老味道。”游客王凤敏说道。

如今,泸定全县主打乡村避暑体验的农家乐已有上百家,当地群众依托田园资源、本土特产吃上“避暑饭”,在家门口实现稳定增收。

不止乡村休闲,红色底蕴同样是泸定文旅的金字招牌。当地串联红色研学、山野休闲打造精品游览线路,不少游客驻足泸定桥,行走百年铁索之上,俯瞰奔腾的大渡河,重温峥嵘岁月;走进飞夺泸定桥纪念馆,通过史料、实物、场景复原,深度感悟长征精神。清凉气候叠加厚重红色资源,让各地游客流连忘返。

“此行最让我们惊喜的,当属这里宜人的气温。当地红色文化搭配细致暖心的文旅服务,整体体验很好。”南充游客郎翔邈一家自驾前来,对本次旅程赞不绝口。从“火炉”城市远道而来的重庆游客叶春梅同样深有感触:“老家气温三十七八度,闷热难耐,根本不敢带孩子长时间外出。泸定海拔不高,不用担心高反,既能避暑,还可以带孩子学习红色历史,非常适合亲子短途出行。”

距泸定县不远的丹巴县同样依托低海拔气候优势,释放文旅活力。在墨尔多山镇,“丹巴有风·藏寨享礼”纳凉系列活动火热开启。雪山环抱的嘉绒藏寨之间,民俗展演轮番上演,沉浸式嘉绒成人礼展演,让远道而来的游客近距离读懂民族文化。

“成都天气太热,专门带着全家过来避暑。嘉绒成人礼场面震撼,氛围感十足。这里没有过度商业化,一整天行程松弛充实,气候与环境都让人内心治愈。”成都游客兰女士说。同行游客沈女士也表示,自然风光与人文体验恰到好处,参与感满满,值得专程打卡。

第二阶段：情城清凉 夜间文旅激活烟火



理塘县成为今年暑期新晋热门打卡地。



康定溜溜街本土乐队演出吸引众多游客驻足欣赏。



康定木格措景区游人如织。

告别河谷的温润,沿山路盘旋而上,便踏入第二阶段,情歌城的清凉晚风中,正升腾起另一番热闹。

连日来,大批川渝、贵州、

云南等地避暑游客涌入情歌城,白天漫步街巷、打卡老城风光,傍晚沿河纳凉、邂逅温柔晚风,山城街头处处人头攒动、烟火升腾。游客们卸下燥

第三阶梯：高原盛景 高海拔解锁别样初秋

告别20℃的情城,继续沿国道318线向西前行,便来到平均气温更低的高原地带。每到夏季,理塘、稻城凭借辽阔高原风光,成为避暑环线当中极具辨识度的目的地。

7月至9月,理塘“哒野”传统赛马文化旅游季如期而至。毛垭草原上,赛马竞技、马术特技精彩上演;仁康古街夜游、非遗市集、文艺汇演接续登场;高原美食集市人气满满,牦牛肉制品、高原酸奶、山野菌菇、青稞特产备受青睐。一旁格聂景区,雪山连绵、草原广袤,成为今年暑期新晋热门打卡地。蓝天白云之下,游客露营、徒步、仰望高原星河,独享高原夏日独

有的松弛惬意。

“从成都自驾过来,理塘空气通透、视野开阔,满眼都是蓝天绿草,十几摄氏度的气温,是个避暑的好地方。”游客姜先生说。来自湖南的自驾游客黎女士同样感叹:“一路行来,高原风景独一份,夏日日均气温只有十余摄氏度,这份清凉在湖南很难体会。”

理塘以赛马揽客,而更深处的稻城亚丁则独辟“避暑纳凉+雪山览胜”双核心体验路径,让夏日避暑跳出单纯的降温休憩,化作一场亲近雪山、治愈身心的高原秘境之旅。“我从内蒙古远道而来,对比家乡的盛夏,稻城的天气格外凉爽舒适。这里雪山连绵、风

热,悠闲散步、拍照取景、驻足听歌,沉浸式感受高原山城独有的清凉与浪漫。

“贵州仁怀这个时节穿短袖,到康定早晚得加两件衣裳。”遵义游客刘先生称,“这边夏季确实舒服,是难得的避暑地。”

夜幕降临,华灯初上,康定老城折多河畔晚风习习。坐拥年均20℃天然避暑优势,再加上提档升级后的溜溜街区,如何把情歌故里深厚文化底蕴送到游客眼前?康定给出答案:跳出传统思维,用全新方式讲述老城故事。

这个暑期,康定市文广旅局推出常态化街头沉浸式演艺。沙洋行、溜溜城、将军桥三大点位轮番上演器乐演奏、民族弹唱、民乐、本土乐队演出。没有剧场围墙,城市街巷就是舞台,游客不再只是旁观者,而是文旅场景的参与者、城市故事的亲历者。搭配NPC实景互动,静态的康定情歌文化,转化为可聆听、可合唱、可互动的活态体验。此外,晚风之中,歌手邀请全场游客一同合唱,熟悉旋律顺着折多河水缓缓流淌,点亮整座山城的夜间烟火。

“这是一座有温度、有故事的小城,下次我一定会再来打卡。”夜游结束后,游客张女士这样评价康定夜游体验。

“依托20℃清凉气候,康定精准承接川渝避暑客源。我们打破剧场边界,把文艺演出搬到街头。短期聚拢人气、吸引客流,长远深耕城市IP,搭建长效文化体验体系,推动游客从走马观花式打卡,转向深度沉浸式停留,让流量沉淀为长期文旅品牌价值。”康定市文化馆馆长李桃介绍。

光壮阔,人文淳朴热情,每一处风景、每一次体验都让人倍感治愈。”游客张女士说道。

与此同时,景区惠民免票政策落地,门票及观光交通配套释放政策红利,大幅降低游客出行门槛。入景区游客量持续攀升,红利也顺势传导至全域文旅产业链——沿线民宿、餐饮、特产商户与当地群众,实实在在共享文旅发展成果。

从河谷28℃的温润初秋,到高原10℃的清凉凉意,数百公里路途,近二十摄氏度温差,是大自然馈赠给甘孜独一无二的立体气候资源。这个暑期,甘孜携“一日见四季”的独特浪漫,邀八方来客,赴一场清凉之约。

白玉县送技能培训到“家门口” 点亮300牧户增收路

本报讯 8月的白玉县昌台片区,草场如毯,牦牛如星。与往日不同的是,牧民们没有急着放牧,而是三五成群地聚在培训点,手中的彩线在指尖翻飞……“昨天学挂件,今天学做帽子,老师手把手教,特别接地气。”刚大学毕业的其麦巴姆一边编彩线一边笑着说。

近日,白玉县昌台片区广袤的草场上,一场为期7天的民族手工编织实用技术培训正在火热进行。这场由县农牧农村和科技局精心组织的技能提升活动,不仅让牧民在家门口学到了真本领,更为当地优质牛绒、羊绒资源找到了转化增值的新路径,惠及群众300人次,覆盖昌台片区全部牧户家庭。

昌台片区草场辽阔,畜牧资源丰富,所产牛绒、羊绒质地柔软、品质上乘,是手工编织的绝佳原料。但随着老一辈手艺人年事渐高,年轻一代掌握传统技艺的人越来越少,增收渠道单一,发展后劲不足。教编织手工工艺帽子的老师在现场感慨:“这些技艺以前老一辈的牧人基本都会,但现在正慢慢失传。”为举办好此次培训,白玉县农牧农村和科技局深入调研,立足群众和发展所需,精准谋划内容,科学设置课程,力求让培训真正接地气、见实效。

培训聚焦藏式特色手工艺制作,系统教授牛绒、羊绒编织挂件、帽子、包袋、腰带、马套,以及手工皮具、刺绣挂件等各类特色产品的制作技艺。这些工艺品既具有浓郁的民族风情,又贴近日常消费市场需求,且制作工艺简单易学,所需原料就地可取,非常适合群众在家庭环境下灵活生产、就近创收。教学模式上,培训采用“理论讲解+现场实操+一对一指导”的方式,邀请本地手工达人担任授课老师,从绒料选材、基础针法、纹路设计、花样搭配到成品整理,一步步拆解流程,细致讲解要点,确保培训内容“看得见、学得会、用得上”。

实操练习环节,现场气氛热烈而有序。学员们围坐在一起,手中彩线翻飞,认真钻研编织技巧。来自根日村的其麦巴姆在人群中格外引人注目,这位刚大学毕业后还没找到工作的姑娘,偶然得知手工艺培训项目便赶来参训。“这次培训我们主要学习的是本地比较有特色且在生活中用得上的手艺。昨天学了手工挂件,今天刚好学习做帽子。老师请的都是本地的手工艺达人,他们一对一现场指导,教得特别好。”几天学习下来,其麦巴姆渐渐爱上了传统手工艺,表示今后或许会投身相关行业,为自身就业多开辟一条出路。像她这样的学员还有很多。

松茸香漫雅江 特色产业结硕果

清晨六点,雅江县松茸核心保护区的山林里已经亮起了星星点点的头灯,当地的采摘者们背着竹篓,踩着晨露钻进了茂密的栎树林。作为“中国松茸之乡”,雅江拥有2453公顷的松茸核心保护区,连续多年稳居全国县级松茸产量和产值第一。2025年,这里的松茸交易总量达到1121.5吨,创造了3.2亿元的产值,小小的松茸早已成为当地群众增收致富的“金疙瘩”。

进入8月,雅江松茸迎来了集中上市的高峰期。在西南最大的菌类集散地——海吉星·成都双流市场的野生菌一条街上,人头攒动,鲜松茸的香气顺着整条街巷蔓延开来。市场里的商户们忙着分拣、打包、称重,来自全国各地的采购商围着摊位挑选刚运到的新鲜松茸,冷链物流车在路边排起了长队。

“这两天的价格太实在了,统货才60到70元一斤,比7月初刚上市的时候降了快七成,那时候一斤要卖200元呢。”当地有着十余年采摘经验的农户扎西笑着算起了账,今

多,大家在老师的巡回指导和耐心答疑中,一步步补齐技能短板,人人动手、人人过关。

受邀授课的金都村手艺人细穷,是当地小有名气的“土专家”。她正在教大家在纸壳上绣制各种含有藏式元素的图案和挂件,包括身上的装饰品。细穷告诉笔者,她的手艺师从母亲,母亲则是通过网络跟安多地区的老师学习,已有两年多的绣织经验,而她自己也有了一年多的学习积累。“这次非常有幸能把自己学到的手艺传授给我们当地的老百姓。”“本地人教本地人”的传帮带模式,既降低培训成本,又增强了学员的亲近感和信心,让传统技艺在乡土间自然流动、生生不息。

手工编织培训热火朝天的同时,另一场“及时雨”也在同步进行——县农牧农村和科技局特派员带来的农牧业实用技术培训同样吸引了众多牧民。针对高原牧区蔬菜品种单一、种植技术薄弱的现状,特派员从选种、育苗、施肥到温湿度控制,系统讲解了大棚蔬菜种植的要点,并带领牧民在简易温室里实地操作。不少牧民第一次尝试种植绿叶菜,特派员手把手教他们覆土、浇水、防虫,确保每一步都规范到位。与此同时,围绕昌台牦牛常见疫病防控,特派员结合当地病例,详细讲解了口蹄疫、寄生虫病等防治方法,从药物选择、注射剂量到日常体征观察,一一答疑解惑。这些常识的普及,为牧区畜牧业健康发展筑牢了防线,实现了技能增收与安全生产“双丰收”。

小小手工艺品,既是民族传统文化的载体,更是群众增收致富的“金钥匙”。此次培训有效盘活了本地优质牛绒、羊绒资源,大幅提升了农副产品价格附加值,成功将生态优势转化为增收实效。据估算,熟练学员通过居家编织,每月可为家庭增收数百至上千元。同时,通过普及疫病防控和蔬菜种植常识,进一步夯实了牧区农牧业生产基础,实现了增收与稳产双向提升,让古老民族手艺焕发出新时代活力,真正做到了技能提升、文化传承、群众增收三方共赢。

白玉县农牧农村和科技局相关负责人表示,下一步将持续依托科技服务体系建设项目,立足各乡镇资源禀赋和群众实际需求,常态化开展接地气、惠民生、有实效的技能培训,不断培育本土特色富民产业,拓宽农牧民就地就近就业增收渠道,以技能赋能乡村振兴,让群众的日子越过越红火、越来越富足。

友珍 苏足克呷子