



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办



走进正在步入夏季的重庆，可能很多人第一反应就是似火的热情，但事实上两江环抱的山城远不止火辣滚烫一种打开方式……它还有“江南可采莲，莲叶何田田”的风雅，“醉后不知天在水，满船清梦压星河”的浪漫，以及“懒摇白羽扇，裸袒青林中”的率性。如果不信，不妨沿着这些新鲜出炉的旅游线路试试看。昨日，2025年“5·19中国旅游日”重庆市分会场活动在忠县启动，现场的重头戏无疑是2025年重庆避暑纳凉热点图和重庆十大夏季旅游线路的正式发布。无论你是想采莲赏荷，还是想寻找山岳自然空调房，都只需按图索骥即可。

2025 重庆避暑纳凉地图和十大夏季旅游线路发布 按图索骥 解锁山城夏日N种玩法

赏荷、耍水、露营都有好去处

“这是我们向全球游客发出的盛情邀约！”伴随着现场主持人的热情陈述，2025年重庆夏季避暑纳凉热点图率先亮相。

根据市民、游客的不同需求，2025年重庆夏季避暑纳凉热点图将重庆市内的诸多景区、景点主要分为了采莲赏荷、山岳避暑、户外露营和清凉耍水四大类别。如果大家想在周末找一处可以赏荷拍照打卡之地，那沙坪坝的荷塘悦色、九龙坡的华岩旅游区、渝北区的园博园、大足的如梦荷棠·山湾时光、铜梁的荷和原乡、忠县的橘乡荷海等，都是不错的选择。

随着气温的日渐升高，带着孩子来一次亲水游也被不少家长写进了心愿单。那欢乐谷的玛雅水世界、彭水阿依河漂流、南川神龙峡漂流、北碚金刀峡溪降、忠县东溪河漂流等都非常值得考虑。

喜欢露营的市民、游客在这份热点图上也能找到去处。武隆仙女山国际露营音乐季、石柱千野草场露营音乐节、南川金佛山国际旅游文化节、万盛黑山谷音乐季等20余处音乐节和营地等都已经做好了迎客准备。

这10条夏季特色线路等你解锁

除了根据热点图按图索骥，重庆文旅本次还专门准备了10条夏季旅游线路提供给市民、游客参考。沿着这些线路，既能打开夏日山城凉爽、惬意的一面，也能在山水之



间领略山城的壮美。

具体来看，“清凉夏坝”山地康养之旅串联起了江津四面山、綦江横山、万盛黑山谷、南川金佛山、涪陵武陵山大裂谷等17处重庆境内的山岳景区。徒步登山健身、走进满眼绿意的森林纳凉，都是不错的选择。

“盛夏戏水”游乐狂欢之旅和“极限漂流”溯溪探险之旅集合了重庆各大主题公园的水世界以及万盛黑山谷、南川神龙峡、北碚金刀峡等景色秀美的峡谷景区。漂流、溪降等都值得亲身体验。

“仲夏之梦”户外露营之旅中，大家可以徜徉在武隆仙女山国际露营音乐季、石柱千野草场露营音乐节、永川茶山竹海星空露营

基地音乐季等带来的美妙律动中，仰望星空，聊一聊诗与远方。

“夏满田园”乡村风物之旅应该是美食爱好者的最爱。走进潼南塘坝镇天印村，放开了吃小龙虾，还有忠县独珠江村的火龙果、圣女果，南岸吴小平葡萄园、璧山大兴镇的葡萄等你来摘。

选择“夏荷听音”赏荷采莲之旅，则可以在大足如梦荷棠·山湾时光、忠县三峡橘乡橘香荷海等在夏日荷塘边留下最美的打卡照片，并尝尝大自然最好的馈赠。

在“燃动夏日”水上运动之旅线路中，大足龙水湖度假区、铜梁玄天湖度假区、武隆芙蓉江、开州汉丰湖等也已经做好准备，等待大家在清凉的水面上好好放松一把。

在观音桥、九街、解放碑、八一路、来福士、嘉嘉码头、熙街夜市等组成的“活力夏夜”夜间消费之旅，大家可以感受到山城独具特色的夏日烟火气。

走进大山深处，在满眼绿意中尽享夏日清凉是“夏野探幽”森林徒步之旅的核心关键词。江津大圆洞森林公园、永川茶山竹海森林公园、忠县佛耳岩森林公园等，都值得大家亲自前往感受。

由重庆数量众多的防空洞等组成的“消暑洞天”地下奇观之旅，则是感受重庆独特一面的最佳选择。沙坪坝“洞舰1号”、渝中洞见山城、防空洞火锅江北地下之城、九龙坡建川博物馆等，可以让大家在凉意中感受到不一样的惊奇。

新重庆-重庆晨报记者 王尊

重庆直辖28周年 无人机灯光秀将震撼登场

5月18日晚，“外媒看中国”重庆站活动在重庆市规划展览馆盛大举行，包括来自美国、英国、法国等国外媒体在内的40余名中外记者，共同见证了“魅力重庆 长安同行”无人机灯光秀展演带来的视觉盛宴。它不仅是一场全球首发的大型城市无人机常态化表演，更是新重庆向世界发出的璀璨邀请。据了解，在今年6月18日重庆直辖28周年之际，无人机表演将会有更为震撼的呈现。

当晚9:30，数千架无人机腾空而起，在夜空中精准排列，先后组成“魅力重庆 长安同行”“哪个哪个恁个好看耶”“大老鹰”“川剧变脸”“山茶花”等标志性图案，最后一幕“520”告白，无人机组成一对情侣依靠在一起“比心”的画面，更像是重庆写给世界的情书，宣告属于中国的重庆浪漫。

整个灯光秀和无人机表演持续了15分钟左右，通过一幅幅精心设计、编排的空中诗画，演绎了一场“山水人城”多维联动的视觉盛宴。外媒记者纷纷举起手机记录这一震撼时刻，现场惊叹声不断。“这是我第一次觉得无人机很有魅力！”来自澳大利亚人报的记者葛士伟激动地说。“太震撼了！”科技日报记者王泳鉴兴奋地告诉记者，无人机根据不同场景变化颜色与形状，相信技师们一定非常用心，给群众带来了震撼的体验。

“Wow！重庆的夜空会‘表白’！”当“520”的浪漫图案出现的时候，记者群中不时传来这样的感叹，有记者坦言这



外媒记者用手机记录视觉盛宴

是他看过的最浪漫的城市灯光秀。

重庆市委宣传部常务副部长、“魅力重庆”无人机灯光秀指挥部副总指挥管洪介绍，重庆率先在全国实现无人机灯光秀常态化展演，自4月19日起每周六和重大节假日在两江四岸核心区上演，已开展16场，全年计划100场，这样的规模和频次在全国都是领先的。活动不仅将川剧变脸等传统文化与现代科技完美融合，更带动文旅消费升级，现场观看超360万人次，南滨路餐饮平均满客率超70%，酒店平均入住率超80%，入境过夜游客同比增长608%，真正实现了“流量”变“增量”，创新打造了独具重庆特色的城市营销新平台。

据悉，接下来重庆将结合重要节假日等，推出更多主题性、专题性展演。比如，在中国传统节日“端午节”、在“六一”国际儿童节，以及重庆直辖28周年的重要节点，都进行了精心的设计安排，尤其是在今年6月18日重庆直辖28周年之际，无人机表演规模、画面设计、内容创新等，将会有更为震撼、更为颠覆的呈现。另外，“魅力重庆”无人机表演时间有望从现在的15分钟左右延长至30分钟，即增加一倍，让游客们更充分地感受无人机表演所展现的重庆魅力。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜 周本帅 摄影报道

超重率破35% 我市正全面推进营养改善计划

2025年5月17日~23日是第十一届全民营养周。5月19日，重庆全民营养周主题宣传活动在重庆北碚正式启动。记者从启动仪式上获悉，根据统计，2023年重庆市18岁及以上居民超重率为35.48%，肥胖率为16.42%。

目前，重庆正全面推进全人群、全周期营养改善工作，截至目前，全市已建立跨越20年的居民营养与健康状况监测数据库；建成了93家营养健康食堂/餐厅，每万名公民拥有营养指导员0.6名。与此同时，重庆也高度重视学生营养工作。目前，重庆全市已有160家二级及以上医疗机构建成临床营养科，26家医疗机构成为国家试点单位，6家医疗机构成为示范单位。

在启动仪式上，重庆市卫生健康委相关负责人介绍，2025年全民营养周活动在传播主题“吃动平衡 健康体重 全民行动”的基础上，强调能量平衡。并结合我国居民不同年龄段的食物消费存在的问题、体重控制常见误区等，鼓励大众增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，提倡水产品代替部分畜肉类食品。还将通过各类科普活动教大家学会阅读和使用营养标签，坚持科学运动、保持健康体重。

新重庆-上游新闻记者 石亨

未来几日最高气温将达39℃ 局地伴有强对流天气

据重庆市气象台预计，20日白天到21日白天，大部地区晴到多云，偏南地区多云有阵雨或雷雨，局地伴有短时强降水、阵性大风等强对流天气；21日夜间到22日白天，各地雷雨或阵雨，雨量大部地区中到大雨（20~40毫米），西部部分地区暴雨（60~90毫米）。

天气预报>>

20日白天，大部地区晴到多云，偏南局地有阵雨或雷雨，气温16~38℃；中心城区：晴间多云，气温23~36℃。

20日夜间到21日白天，东南部及中西部偏南地区多云有阵雨或雷雨，局地伴有短时强降水、阵性大风等强对流天气，其余地区多云到晴，气温17~39℃；中心城区：多云间晴，气温24~36℃。

21日夜间到22日白天，各地雷雨或阵雨，雨量大部地区中到大雨（20~40毫米），西部部分地区暴雨（60~90毫米），气温18~35℃；中心城区：大雨，气温25~32℃。

据新重庆-上游新闻

重庆跻身国内十大热门目的地与入境游前五城市

携程昨天发布2025年端午假期出游趋势预测报告，重庆跻身国内十大热门目的地与入境游前五城市。这座山水之城正以独特魅力吸引八方来客，在亲子游、演出经济及入境游市场表现亮眼。

在“五一”小长假释放了一波旅游热潮后，时长三天的端午假期回归以本地游和周边游为主的特点，微度假、避暑和民俗体验主题相结合的旅游方式受到越来越多旅客的青睐。携程数据显示，境内热

门目的地前10分别为北京、上海、南京、成都、杭州、青岛、重庆、广州、天津、长沙。

重庆连续多季度稳居国内热门目的地前十。端午期间，张学友重庆演唱会门票提前售罄，带动周边酒店预订量环比增长40%。两江四岸的灯光夜景、洪崖洞民俗风貌区持续成为游客打卡热点，李子坝穿楼轻轨观景台日均接待量预计突破3万人次。

经过去年一年我国各项免签政策的

逐步落地，老外们逐渐尝到了来华旅游的“甜头”。携程平台上，今年端午假期入境游酒店搜索热度增长超一倍，再次凸显China Travel对海外游客的吸引力。入境游前十的客源国为马来西亚、韩国、新加坡、泰国、美国、俄罗斯、日本、英国、澳大利亚、法国。入境游前十目的地为上海、北京、广州、成都、重庆、深圳、杭州、昆明、青岛、西安。

新重庆-重庆晨报记者 郑三波