



中坝岛“一脚踏两省”

□重庆晨报特约撰稿 罗安会

长江奔涌至川渝交界，忽地揽住一方翡翠——中坝岛。这座“长江入渝第一岛”不足3平方公里，却以水为墨、以绿为卷，书写出人与自然共生的诗行。

从高空俯瞰，中坝岛似一艘静泊的绿色航母。它隶属于重庆江津石蟆镇，却因“外航道属川、内水域归渝”，平添了“一脚踏两省”的烟火气。岛上千余村民世代渔耕，江风裹挟着蔬果清香与江鱼鲜气，酿出最本真的生活味。

明洪武年间先民拓荒，清朝“湖广填四川”时，赵、杨、何三姓迁居于此。三姓通婚的宗族纽带，让“远亲不如近邻”的民风代代相传：渔船晚归，众邻帮卸网；灶火熄了，隔壁递火种。2019年，这里挂上“重庆市传统村落”匾额，这颗长江上游的生态明珠愈发耀眼。

初夏清晨，我们乘船登岛。船未靠岸，岸边芦苇已翻涌如浪，楠竹挺拔似剑。在江边，村党支部书记赵泽贵笑声爽朗：“咱中坝岛人都是喝着长江水长大的！”这位皮肤黝黑的“岛主”陪我们漫步，目之所及皆是流动的绿意：菜地如棋盘铺展，苗圃似绒毯绵延，千亩甘蔗林列队矗立，白墙黛瓦掩映其间，炊烟袅袅处，正是“暖暖远人村，依依墟里烟”。



前日的暴雨，像天地间一场盛大洗礼，将初夏的燥热一扫而光。那天，我在万盛青山湖畔第一次目睹并品尝了规模宏大的长鱼宴，享受一场视觉与味觉盛宴。

青山湖畔，青山堤上，120米超长生态长桌宴，沿宽阔的廊桥一字排开，宛如一条蜿蜒的长龙。这哪里是一场宴席，分明是一曲由烟火与劳作共同谱写的乡村交响乐。夹起一筷子鱼肉，入口是浓郁的鱼香与微辣的辛香，再配以乡村土菜，纯粹的乡野味，没有丝毫的矫饰，却有着抚慰人心的力量。那一刻，我不仅吃到了鱼肉的鲜美，更咀嚼到了这片土地深沉而质朴的深情。

这场震撼味蕾的长鱼宴，是“青山湖亲子徒步暨金桥山货节”活动的一个浓墨重彩的注脚。而一切的缘起，还得从那个晨光熹微的启动仪式说起。

1

雨过天晴，青山湖仿佛被重新打磨过一遍，呈现出一种极致的苍翠欲滴。每一片叶子都吸饱了水分，绿得发亮，绿得深沉，仿佛只要轻轻一碰，就能挤出水来。

我们怀揣着对自然的向往，踏上了这片被雨水滋润过的净土。启动仪式的舞台设在湖畔，虽没有明星大腕加持，但充满地方特色的民俗表演却格外动人。婀娜的舞蹈如湖面泛起的涟漪，欢快的



“这些古树可是咱的‘绿色存折’！”赵泽贵指着路旁虬枝盘曲的龙眼树介绍。岛上200余株百年古树，被老一辈人视若“祖宗树”——清明挂青、冬至培土，连树干疤痕都要百般呵护。此时，繁密的龙眼密密匝匝地挂在枝头，又一个丰收年。它们更是“发财树”：绿荫为白鹭、斑鸠筑巢，根系固沙护坡；江边芦苇、楠竹织成千米“绿色长廊”，净化水质、调节气候，林内气温比岛外低1℃~2℃，是鸟儿的“江岛乐园”。

村里推行“林权到户+全民管护”，每户认领专属管护牌，儿童皆知“折枝罚栽”。去年，古树果木收入占村集体增收的一成，老赵家的龙眼直供城里超市，“绿色存折”变成了实实在在的红利。

曾几何时，“靠江吃江”是生存法则。2021年长江“十年禁渔”启动，渔具收缴。渔民杨泽良蹲在锈迹斑斑的渔船边抽了半宿叶子烟，第二天找到村支书：“我想当护渔员，给鱼群当‘保镖’。”

如今身为生产队长的他，已是江边“活地图”。入夏，浅水里鱼队嬉戏，大鱼翻浪间涌起浪花；“瞧这水花，像不像鲤鱼跳龙门？”杨泽良笑着打趣道。当胭脂鱼在监测网闪过银光，他立刻拍照发群：“我的‘鱼娃’回家了！”监测数据显示，禁渔后内河水质由Ⅲ类跃至Ⅱ类；胭脂鱼、岩原鲤、中华鲟等种群四年

增长约两倍，去年观测到江豚12次，远超禁渔前。

田野间的变革同样深刻。千亩甘蔗已长到一人高，一行行如受阅方阵般精神抖擞。农家肥替代化肥，秸秆还田，使得甘蔗含糖量提升3个百分点，土壤有机质增加0.6%。林边，12岁的“小岛生态观察员”赵小雨踮着脚数白鹭：“上周有12只在古树上做窝！”她的画本上，江豚吐泡、古树挂牌，分类垃圾桶绘着笑脸。“我教会奶奶用积分换洗衣粉啦！”她骄傲地说。

镇政府改造节能灶，柴草消耗减半，年减碳排放50%；生活污水经三级沉淀池发酵，昔日“污水坑”变身“生态池”，夏日可见青蛙跳水；老何家曾因秸秆堆肥臭气熏天遭投诉，经农技员指导“分层堆放+菌种接种”，腐熟堆肥竟成了蔬菜基地的“黑色黄金”，种出的番茄沙甜多汁，直供超市。

中坝岛蹚出了“生态产业化、产业生态化”的新路。清同治年间所建“五福庄园”修旧如旧，变身集民宿、非遗体验于一体的文化地标；“光伏+农业”试验地在房顶上空架设光伏板阵，板上发电，收益反哺路灯照明。

环岛公路两侧，桃李树缀满青涩果实，在阳光下悄然长大。房前屋后，果农正领着游客采摘金黄的枇杷。这条路坚

寻味青山湖

□重庆晨报特约撰稿 宋六梅

歌声在湖光山色间回荡。台下人群熙熙攘攘，大人孩子们的脸上都洋溢着笑意。这是一场与大自然的约会，也是一次快乐的聚会。

随着一声清脆的发令枪响，我们这群来自四面八方的都市“候鸟”，正式开启了沿着青山湖的徒步之旅。全长5.2公里的环湖步道，对于大家来说，既是一次身体的挑战，更是一次心灵的放逐。

青山湖的水，呈现出迷人的翡翠色。微风拂过，湖面泛起层层细浪，阳光洒在上面，碎成了无数跳跃的金鳞。我们沿着湖畔徒步，脚步轻盈。

沿途的风景，因为有了雨水的加持，显得格外灵动。最让人惊喜的，莫过于偶遇青山湖瀑布。平日里，它或许只是一缕清泉，温柔地垂落。此时的瀑布变得极为壮观，湍急的水流从高处倾泻而下，撞击在岩石上，溅起数米高的水雾，轰鸣声不绝于耳，站在远处都能感受到那股扑面而来的凉意与气势。巨大的水量，让原本温婉的青山湖多了一份雄浑与壮阔。好多人都忍不住驻足惊叹，大家纷纷举起手机，想要留住这份大自然的美景。

而在湖畔纵深处，青山湖国家湿地公园的美景更让人流连忘返。红色的步道，犹如一条彩带蜿蜒在湖畔，两旁是茂

密的水生植物，宽大的叶片上滚动着昨夜残留的雨珠，晶莹剔透。偶尔有白鹭从深处振翅高飞，划破长空，留下一道优美的弧线。在这里，时间仿佛放慢了脚步，让人不由自主地静下心来，去聆听大自然最原始的声音，去感受难得的静谧与和谐。

参加活动的人很多，宁静的青山湖一下子热闹起来。身旁，有年轻的父母牵着蹒跚学步的孩童，每一步都充满了鼓励；有头发花白的老人结伴而行，步伐稳健，谈笑风生；还有一群群充满活力的青少年，像一阵风似的从我身边跑过，留下一串串银铃般的笑声……大家素不相识，却在擦肩而过时互道一声“加油”。人与人之间最朴素的善意，如同湖边的清风，让人心生暖意。

5.2公里不远不近，也不太累，当我们在终点打卡成功，接过那枚沉甸甸的“纪念金牌”时，所有的疲惫都烟消云散。那不仅仅是一块金属牌子，它更像一枚勋章，牌子上“青山踏歌·湖畔寻趣”记录下我们用双脚丈量大地的足迹。孩子们将金牌挂在脖子上，自豪地展示，那一刻，我看到了他们纯洁无瑕的眼中亮起坚持与收获的光芒。

领完金牌，我们便迫不及待地前往领取“万盛好货”。手里提着装满地道特产的礼包，心里感受到的是当地人的热情与诚意。

如果说徒步是一场视觉与意志的洗礼，那么随后的长鱼宴便是味蕾与灵魂的狂欢。那壮观的场面至今仍在我脑海

2

中盘旋。在青山堤上，面对着浩瀚的湖水，品尝着最接地气的乡野美食，这种奇妙的错位感，让我产生了一种久违的自由与畅快。大家围坐在一起，不分彼此，频频举杯，谈论家常。这或许就是乡村振兴最生动的注脚——不仅仅是环境的优美，更是人们生活态度的热烈与自信。

酒足饭饱之后，我们开始逛山货集市。此时，集市上人声鼎沸。吃完长鱼宴的，还在等下一轮长鱼宴的，都在逛集市。临时的山货集市也设在青山堤上，沿着廊桥的一侧一字排开，山货琳琅满目：晶莹剔透的金桥贡米、色泽金黄的蜂蜜、纹理清晰的腊肉、香醇浓郁的梭边老盐菜，刚出土的新鲜土豆，新鲜采摘的时令野菜……

摊主们大多是当地的村民，他们脸上带着憨厚的笑容，热情地向过往游客介绍着自己的“宝贝”。在这里，没有讨价还价的尴尬，更多的是一种物超所值的满足。我穿梭在人群中，看着那些带着露水与泥土气息的山货，仿佛能看到它们在深山里自由生长的模样。

徒步青山湖，于脚步而言，是一次丈量；于心灵而言，却仿佛经历了一季生命的轮回。我们从都市钢铁森林的喧嚣与浮躁中抽身，一头撞进了乡野的恬淡与静谧。我们卸下了钢筋水泥包裹的疏离与清冷，去拥抱这方水土独有的温热与敦厚。廊桥上蒸腾的烟火、集市里喧嚷的叫卖、掌心里精致的金牌，还有山货大礼包沉甸甸的分量，都化作一枚枚温润的书签，被郑重地夹在了这个初夏最生动的一页，成为岁月长河里，熠熠生辉的珍藏与快乐。

也许，生活本就该如此吧。偶尔停下匆忙的脚步，走进山野，去闻一闻泥土的芬芳，去尝一尝人间的烟火，寻味一场初夏的乡野醇厚。

3

密的水生植物，宽大的叶片上滚动着昨夜残留的雨珠，晶莹剔透。偶尔有白鹭从深处振翅高飞，划破长空，留下一道优美的弧线。在这里，时间仿佛放慢了脚步，让人不由自主地静下心来，去聆听大自然最原始的声音，去感受难得的静谧与和谐。

参加活动的人很多，宁静的青山湖一下子热闹起来。身旁，有年轻的父母牵着蹒跚学步的孩童，每一步都充满了鼓励；有头发花白的老人结伴而行，步伐稳健，谈笑风生；还有一群群充满活力的青少年，像一阵风似的从我身边跑过，留下一串串银铃般的笑声……大家素不相识，却在擦肩而过时互道一声“加油”。人与人之间最朴素的善意，如同湖边的清风，让人心生暖意。

5.2公里不远不近，也不太累，当我们在终点打卡成功，接过那枚沉甸甸的“纪念金牌”时，所有的疲惫都烟消云散。那不仅仅是一块金属牌子，它更像一枚勋章，牌子上“青山踏歌·湖畔寻趣”记录下我们用双脚丈量大地的足迹。孩子们将金牌挂在脖子上，自豪地展示，那一刻，我看到了他们纯洁无瑕的眼中亮起坚持与收获的光芒。

领完金牌，我们便迫不及待地前往领取“万盛好货”。手里提着装满地道特产的礼包，心里感受到的是当地人的热情与诚意。

如果说徒步是一场视觉与意志的洗礼，那么随后的长鱼宴便是味蕾与灵魂的狂欢。那壮观的场面至今仍在我脑海