

眼下正值盛夏时节，在城区山林间，多条藏于茂密绿荫中的山城步道却是一派清凉景象：浓密林木隔绝烈日，林间步道清风徐徐，部分步道沿线还有溪流相伴。7月29日，重庆市住房和城乡建设委发布信息，为市民推荐了几条亲近自然、适宜避暑纳凉的山城步道，市民可就近前往感受山林清凉。

林间步道藏清凉

渝中区半山崖线步道

步道主线总长约9.3公里，串联鹅岭公园、关岳庙、佛图关公园多处景点，沿线留存红岩、抗战、工业遗址等丰厚人文资源。步道依山而建，半悬于崖壁山林之间，道旁古树枝繁叶茂，整片山林被绿意覆盖，行走其间野趣十足，浓密树荫能够有效遮挡烈日，给市民散步纳凉提供舒适环境。



沙坪坝区沙磁步道

步道整体全长约27公里，串联白公馆、渣滓洞、磁器口三大片区，内部划分凤凰溪、老铁路、梅林等9条特色分支步道，川外小铁路段极具特色。盛夏时节沿溪步道漫步，潺潺溪水带来阵阵凉意，有效驱散高温。沿线分布着天然防空洞，溪水消暑搭配岩洞纳凉双重体验，是中心城区散步避暑的优质选择。



南岸区清水溪步道

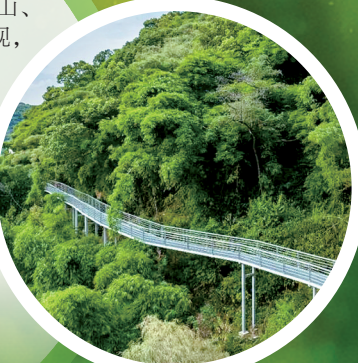
步道全长约2公里，一路伴溪而行，堪称城市里的天然氧吧。沿途分布瀑布、古桥、野生花草，满眼青翠景色舒缓身心。市民游览途中可顺道前往涂山寺、老君洞打卡，登高便能眺望渝中半岛与两江交汇的开阔景致。



北碚区温塘峡巡江步道

步道依托嘉陵江支流打造，融合山水、林、泉、峡自然风貌与本土人文景观，是兼具观光、休闲功能的慢行步道。其中嘉陵江巡江步道段为核心亮点，路段总长2.4公里，向上连通北温泉公园，向下直达金刚碑古村落。步道临江悬空，穿行林间时江风拂面，漫步其间能感受到凌空观江的独特体验。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇



重庆发布首批 负氧离子康养避暑点位图

昨天，来自重庆市文旅委的消息，2026重庆市首批负氧离子康养避暑点位图已正式上线。被绘入图中的重庆十大高负氧离子生态康养胜地包括：北碚缙云山、沙坪坝歌乐山森林公园、万盛黑山谷、南川金佛山、江津四面山、武隆仙女山、涪陵武陵山大裂谷、石柱黄水国家级旅游度假区、丰都南天湖和城口亢谷景区。

它们都有一个共同特点：高森林覆盖率带来了很高的负氧离子浓度。负氧离子一直被誉为“空气中的维生素”，它不仅净化空气，也能缓解人体疲劳、调节情绪，让人身心舒畅。中国气象局发布的《空气负（氧）离子浓度等级》标准显示，每立方厘米空气中负氧离子含量大于1200个即为一级，“空气清新”。

公开监测数据显示，本次通过点位图发布的重庆十大高负氧离子生态康养胜地的空气负氧离子含量均值都在1500个左右，是避暑吸氧、疗愈身心的好去处。

上游新闻-重庆晨报记者 裴晋奕 实习生 胡宗燚

今明两天依旧晴热 明天晚上略有缓和

市气象台预计，今明两天，重庆晴热依旧，局地日最高气温可达40℃。分散雷雨随时“突袭”，伴有短时强降水和7~9级阵性大风。7月31日夜间到8月1日白天，自西向东有一次降水过程，西部偏西地区将迎来中到大雨、局地暴雨（50~90毫米），高温略有缓和。

重庆天气预报
7月30日，大部地区多云，午后有分散阵雨或雷雨，局地伴有短时强降水（最大小时雨量30~70毫米）和阵性大风（7~9级），23℃~40℃；中心城区多云，30℃~39℃。

7月30日夜间到7月31日白天，大部地区多云到晴，午后到夜间有阵雨或雷雨，22℃~39℃；中心城区多云，午后有雷阵雨，31℃~39℃。

7月31日夜间到8月1日白天，西部偏西地区中到大雨，局地暴雨（50~90毫米），其余地区阵雨或分散阵雨，21℃~38℃；中心城区阵雨，28℃~37℃。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳 实习生 刘可

相关新闻

今年强厄尔尼诺 会影响重庆吗？

世界气象组织最新发布的月度《全球季节性气候最新通报》显示，今年10月至12月出现强厄尔尼诺事件的概率为81%。“强厄尔尼诺”对重庆有影响吗？7月29日，记者采访了重庆市气候中心专家。

“据国家气候中心预测，夏秋季将发生‘强到超强厄尔尼诺’事件，并且发生‘超强厄尔尼诺’的可能性大。”重庆市气候中心专家介绍，厄尔尼诺虽对全国和重庆的气候都有影响，但在全球变暖背景下，影响我市气候异常的因素极为复杂，通常表现为多种因子的协同影响，厄尔尼诺是影响气候异常的重要因子，但非唯一影响因素。预计今年夏天重庆气温总体偏高、大部地区降水偏少，偏南地区局部多雨，高温、干旱相对来说较重。

新重庆-重庆日报记者 朱婷