



正月十六 阆中万人登高“游百病”

“正月十五闹元宵，正月十六游百病。”2月13日，正月十六，阆中迎来了传统民俗活动“游百病”。

上午9点，正月十六游百病暨2025阆中古城过大年闭幕式系列活动在滕王阁云锦园广场如期举行。人们以家庭为单位扶老携幼，三五成群，登高“游百病”。活动现场，健身节目展演、古装人物同游滕王阁、汉服蹴鞠、滚铁环、打地牯牛、打沙包等活动让“游百病”更加丰富多彩。

除阆中本地市民外，“游百病”活动也吸引了众多外地游客的参与，国内众多登山徒步运动达人也赶到阆中参加“游百病”活动，享受传统民俗“游百病”带来的乐趣。

“我每年都会参加‘游百病’，走一走，看一看，感觉整个人都精神了许多。



阆中市民和游客扶老携幼“游百病”。
摄影 张晓东

希望这一传统习俗能一直传承下去。”一位年过七旬的古城居民说，每年正月十六，他都会登上白塔山祈求新年平安。

作为阆中世代相传的春节习俗，“游

百病”寄托了劳动人民一种避灾、祈福和保健康的美好愿望。人们在春节期间吃了很多油腻的食物，运动量却较少。“游百病”这种长距离徒步相当于有氧运动，

可以改善肺通气量，增加肺活量，提高肺功能；登山、露营活动需要大量的运动量，会消耗人体内积累的大量脂肪组织。

据阆中市体育活动中心相关负责人介绍，2013年，阆中正月十六“游百病”被列为中国体育非物质文化遗产保护与推广项目。随着全民健身、休闲体育、低碳环保等新概念的相继注入，“游百病”已经成为阆中市群众基础最为庞大、参与积极性最高的全民健身活动。

阆中，也被称为“中国春节文化之乡”，这里春节长达38天，始于“腊八节”，止于“游百病”。每年春节，阆中以“落下阆与二十四节气文化”为主线，倾力打造“年味最浓、时间最长、舞台最大、传承最广”的春节文化盛宴。

罗熠 华西都市报-封面新闻记者 苏定伟

广汉“拉保保” 传承300余年如今热闹依旧

2月13日，正月十六，广汉市一年一度的“拉保保”民俗活动热闹举行。在广汉市房湖公园和金雁公园两个“拉保保”的主会场，到处张灯结彩，人潮涌动。

广汉“拉保保”源于民俗“游百病”和“拉保保”，由两个活动相融、发展、演变而来。“拉保保”又称“拜干爹”“认干爹”，每年正月十六这天，来自广汉以及周边成都、绵阳等地群众纷纷涌进广汉城区，聚集于房湖公园内见证“拉保保”的热闹场面。活动中，孩子家长将孩子的帽子（俗称“猪儿帽”）戴在心仪的“保保”头上，双方喜笑颜开，即表示“拉”成功。

上午8点30分，“拉保保”活动正式开始。房湖公园十二株古柏树下，人群围



一名男士被拉去当了“保保”。

得里三层外三层。许多家长带着孩子满怀喜悦地在人群中“物色”合适的“保保”，“有眼缘”则成为重要的选择标准。

“拉到咯！拉到咯！”随着人群中一阵欢呼，一位长相儒雅的男子被大家簇拥着，和孩子家长一起走向“登记处”。

双方家庭登记后，一起拍照留念。“孩子刚满3个月，今天顺利拉到‘保保’，很开心！”孩子的母亲王蕊说。

“听说广汉有个‘拉保保’活动，我们特意来玩，同时做一些学术研究，没想到被拉成‘保保’。孩子很可爱，祝愿孩子健康成长！”来自山东烟台的高校教师李全生笑得合不拢嘴。

历经300余年的广汉“拉保保”，已从最初的民间自由活动发展为有组织的“民俗节日”。2007年，广汉“保保节”被纳入首批四川省非物质文化遗产代表性项目名录。如今，这一民俗活动已经成为广汉市极具地方特色的文化旅游品牌。

伍勇 摄影报道

立春回暖 元宵之后成都开启“赏花季”

春来花满枝，又到一年赏花时！2月12日，元宵佳节，随着立春后首个寒流天气的结束，气温逐渐回暖，成都各大公园、郊野的花卉竞相绽放，正式拉开“赏花季”序幕。

从金黄的油菜花到暗香浮动的红梅，从颇具油画感的虞美人到充满异域风情的郁金香……春天的仪式感，全藏在成都这些“花花世界”里，随手一拍便是满屏春日的浪漫。

哪一款春花是你的最爱？华西都市报、封面新闻特意整理了成都的早春版“赏花地图”，这个周末，快和家人一起去打卡吧。

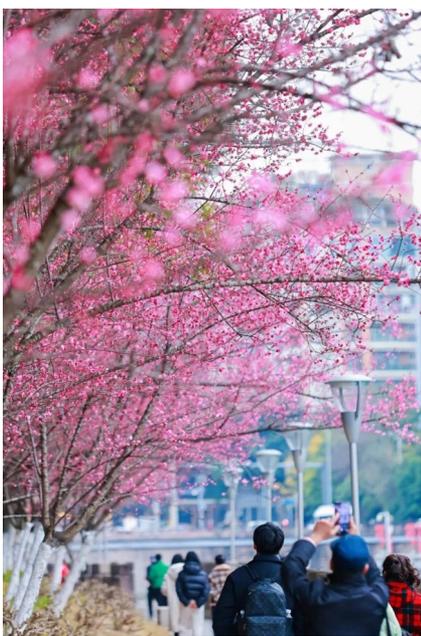
第一站：寻红梅

锦江河畔踏春赏梅

2月11日，成都市望江楼公园赏花人流络绎不绝，公园外侧800米的杏梅长廊上，肆意绽放的杏梅如云霞般灿烂，与滚滚流淌的锦江水景相映成趣。

望江楼公园，一向是以薛涛和竹文化而闻名。2016年，崇丽阁下开始出现殷红的杏梅。从此杏梅与翠竹以自然为画布，演绎了一场跨越色阶的视觉交响。

据望江楼公园有关负责人介绍，以花为媒，公园传统淡季变成赏花旺季，单日游客数量高达万余人次，2月的经营收入预计将超过120万元。当下，公园紧抓杏梅季，充分挖掘杏梅的文化内涵，推出了一系列丰富多彩的文化创意产品吸引市民游客。



望江楼公园杏梅绽放。

除了望江楼公园，杜甫草堂也是成都市民赏梅的好去处。杜甫爱梅、咏梅，梅花也成为他忧国忧民、胸怀天下的人格象征。后人在草堂遍植梅花以缅怀诗圣，使得草堂成为国内十大赏梅圣地之一。

在万佛楼前，一株30米高的巨型梅花艺术花瀑成为大家视线的焦点。500朵巨型“梅花”在飞檐翘角间竞相“盛放”，再现了“千朵万朵压枝低”的视觉盛宴。在杜甫草堂内，近千株清秀隽永的红梅凌寒开放，在清幽雅致的古典园

林衬托下，如同一幅精美的画卷。

第二站：赏樱花

青龙湖畔领略粉色浪漫

新春二月，成都青龙湖湿地公园的冬樱花“姗姗来迟”，满树繁花为成都市民献上一场粉色浪漫。从公园正门入园，沿湖步道两侧的樱花树已缀满层层叠叠的花苞，粉白交织的花瓣在微风中轻颤，与湖面粼粼波光相映成趣，游人穿行其间，仿佛踏入了一场春日梦境。

据了解，尽管今年冬樱花较往年稍晚绽放，但其盛景丝毫不减。园区内，樱花大道绵延数百米，花枝低垂至行人肩头，不少市民特意换上汉服、手持糖葫芦等道具，在花树下拍摄“国风大片”。

据青龙湖管理处介绍，当前樱花已进入盛花期，预计将持续至2月下旬。市民可乘坐地铁4号线至成都大学站（B口）直达公园，免费入园观赏。园区内提供共享单车及观光车租赁服务，方便游客深度探索樱花分布密集的点位。

除了青龙湖湿地公园，成都植物园的早樱正悄然绽放，粉嫩花朵簇拥枝头，为城市增添了一抹亮色。市民不妨趁着晴好天气，携家人漫步樱花树下，或骑行绿道，体验湖光花色交织的诗意新春。

第三站：看油菜花

花田消费场景已上新

作为成都平原最早成片开放的油菜花田，成都天府农博园内800亩油菜花田

中，首批50亩早花油菜已全面进入盛花期，吸引了众多市民游客前去打卡。

据了解，这片由天府农博园联合成都市农林科学院培育的“长花100”新品种，凭借开花早、花期长的特性，将金色浪漫从寒冬延续至暖春，成为市民游客早春观赏油菜花的首选地。

漫步园区，青苗、星河广场及稻田餐厅周边的田地里油菜花随风摇曳，汇成一片金色海洋。不仅如此，天府农博园还新增了“农博剪影”主题步道与“芙蓉花”步道，游客可沉浸式穿行花海，拍摄田园大片。除此之外，各式各样的油菜花体验——花田咖啡、花田火锅也将陆续开放，欢迎市民前去欣赏游玩。

距成都市区1小时车程的崇州白头镇五星村，2025年的第一拨油菜花正竞相盛开。站在田垄上远远望去，青瓦白墙的川西民居、情调十足的民宿和咖啡屋，与油菜花适配度100%，鲜花、蓝天、白云，构成一幅绝美的田园画卷。

“目前提前开花的大部分是野油菜。”成都市农林科学院研究员付绍红说，除了一些早开品种，普通品种的油菜都没开花，一般都是二月底或三月初才开花。

如果期待大片花海盛开的景象，2月底，天府农博园内350亩彩色油菜与400亩高产油菜将接力盛开，崇州五星村周边油菜花田也将进入盛花期，市民游客届时可以前往。

罗田怡 封面新闻记者 罗田怡
图据四川文旅微信公众号