

近期,随着中华诗词美育大赛四川省赛如火如荼地展开,越来越多的四川诗词少年被看到。7月19日,华西都市报、封面新闻记者来到成都外国语学校,采访了该校高2025级学生覃哈钊。

覃哈钊从小与诗词为伴,不仅热爱读诗,还会填词作诗。来自雅安的他,曾经写过一首与家乡有关的词作《念奴娇·雨都春日感作》。在这首词中,他把故乡的山水风光与神奇传说——青衣江的碧波、白马泉的吟鸣、周公山的故事、女娲补天的传说,连同对故土的思念与人间变迁,一并写进词章。词里有旧日风物,也有新城气象,一字一句都是少年对家乡最真切的记挂。

### 理解了古诗词 有种豁然开朗的感觉

覃哈钊与诗词的缘分,始于小学课堂的特色诗词教育。他的语文老师十分重视学生古诗文的积累,教学不局限于课本,还会带着学生涉猎大量课外诗词、赏析经典名句。得益于此,覃哈钊在小学一年级时就熟背了上百首唐诗宋词,诗词储备远超同龄学生。

回望最初的读诗经历,覃哈钊十分坦诚:“都是被逼着背的,心里很不情愿,根本不懂什么意思。”孩童时期的他,只是机械性地完成背诵任务,对诗词并没有发自内心的喜爱,甚至有些抵触。

真正的转变,是在成长过程中慢慢发生的。随着年龄增长、生活阅历不断丰富,儿时死记硬背的诗词,总能在生活场景、日常烟火中得到印证。登高时想起“会当凌绝顶”,过节时念及“每逢佳节倍思亲”,失意时读懂“一蓑烟雨任平生”——每一次共鸣,都让他对古诗词多了一分理解。“以前理解不了的内涵,现在慢慢通透了,这种豁然开朗的感觉,是我最喜欢诗词的地方。”覃哈钊说。

进入初中,覃哈钊开始主动尝试创作,现代诗、古体诗词均有涉猎。日常出游所见的山水风光、传统节日的所思所感、生活中的细碎点滴,都成了他笔下的题材。这份创作的习惯延续至今,从短句到长调,从即兴记录到精心构思,他的笔始终没有停下。

### 诗中汲取营养 以诗纾压为自己鼓劲

进入高中阶段,面对紧凑的课业节奏和高强度的学习压力,覃哈钊依旧没有放弃对诗词的热爱。



覃哈钊参加中国诗词大会四川赛区面试。



覃哈钊在社交媒体分享自己外出游玩写的诗词。

### 《念奴娇·雨都春日感作》

◎ 覃哈钊

修雨长纤,佳人去,青江水鱼游栖,  
碧山石播,峡峰断,南北上中下里。  
相思采撷,寄许郎君,长亭红泪泣。  
不见当年,玉面春茶青绿。  
白马泉吟十里,周公吐哺处,何遇归期。  
儿郎城游,暮吟叹,年载日新月异。  
青衣斗转,炼石补天阙,情思解系。  
故土神还,青衫长泪臧否。

平日里,遇到顺心的事情,他会下意识地用诗意语言描摹心境;考试失利,心态浮躁或情绪低落时,诗词更是他的治愈良方。

“考差了我就会念‘仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人’,告诉自己

已一次失利不算什么,下次继续努力。”覃哈钊说,除此之外,苏轼豁达通透的词作,也常常宽慰他的焦躁情绪,帮他快速走出学习低谷。

记者了解到,覃哈钊成绩优异,就读于成都外国语学校“钱学森班”,该班级注重科学思维与探究实践,以培养拔尖创新人才为目标。但即使身处这样的班级中,覃哈钊依然把诗词视为不可或缺的精神陪伴,在他看来,科学思维与人文素养并非此消彼长,而是相辅相成。具体到学业层面,诗词的浸润也为他的学习带来了实实在在的益处。

“诗词给我的不只是文采,还有理解、共情能力,对各科的文本学习都有潜移默化的帮助。”覃哈钊说。

### 填词寄乡思 一首词作礼赞家乡雨城

在多年的诗词创作中,覃哈钊最满意、最用情的作品,是初三时为家乡雅安创作的《念奴娇·雨都春日感作》。作为雅安人,家乡的烟雨山水、风土人情,深深烙印在他的心里,也成了他创作最好的灵感来源。

谈及创作初衷,覃哈钊说,当时恰逢学校组织诗词创作比赛,他第一时间想到了自己的家乡。“念奴娇是苏轼的代表词牌,选这个词牌,也是出于对苏轼的崇拜和喜爱。”

这首词以“雨都”为题眼,贴合雅安“雨城”的特色,写实又走心。上阕描摹雅安细雨、青衣江、碧峰峡、蒙顶山茶等本土标志性风物,勾勒出雨城春日的灵动景致;下阕融入白马泉、周公山、女娲补天等雅安本地古迹与传说,同时结合城市变迁,感慨家乡日新月异的发展。全篇没有刻意堆砌辞藻,却句句贴合故土实景,满是少年真挚的乡愁。

以诗为趣,以词寄乡愁。在巴蜀千年文脉的滋养下,少年覃哈钊以笔墨为炬,诵读古韵、创作新词,用少年的方式与故乡对话,与古人唱和。而他与诗词的故事,还在延续。

华西都市报·封面新闻记者 杨旭斌 实习生 李净芳 受访者供图

中华诗词美育大赛四川省赛报名入口



个人参赛扫码报名 团体参赛扫码报名

### 知冷暖

#### 成都市区天气情况



#### 省内主要城市今明两日天气

|     |       |        |        |        |
|-----|-------|--------|--------|--------|
| 马尔康 | 多云转晴  | 7-25℃  | 多云     | 9-25℃  |
| 康定  | 多云    | 10-25℃ | 晴转阵雨   | 12-26℃ |
| 西昌  | 阵雨转晴  | 17-29℃ | 多云     | 18-30℃ |
| 攀枝花 | 阵雨    | 18-28℃ | 阵雨转多云  | 18-27℃ |
| 广元  | 多云转阵雨 | 25-38℃ | 雷阵雨转多云 | 26-38℃ |
| 绵阳  | 多云转晴  | 27-38℃ | 多云     | 27-37℃ |
| 遂宁  | 多云转晴  | 26-39℃ | 晴      | 27-39℃ |
| 德阳  | 多云转晴  | 26-38℃ | 多云     | 26-37℃ |
| 雅安  | 晴转阵雨  | 22-34℃ | 雷阵雨转阵雨 | 23-35℃ |
| 乐山  | 多云转晴  | 25-39℃ | 晴      | 25-39℃ |
| 眉山  | 晴     | 25-40℃ | 晴转阵雨   | 26-39℃ |
| 资阳  | 多云转晴  | 26-40℃ | 晴      | 26-39℃ |
| 内江  | 多云转晴  | 25-39℃ | 晴      | 27-39℃ |
| 自贡  | 多云转晴  | 26-40℃ | 晴      | 26-39℃ |
| 宜宾  | 多云转晴  | 25-38℃ | 晴      | 25-37℃ |
| 泸州  | 晴     | 25-39℃ | 晴      | 26-38℃ |
| 南充  | 多云转晴  | 26-39℃ | 晴      | 27-39℃ |
| 广安  | 晴     | 26-39℃ | 晴      | 26-39℃ |
| 巴中  | 晴     | 24-35℃ | 多云转晴   | 24-34℃ |
| 达州  | 晴     | 26-39℃ | 晴      | 26-39℃ |

### 同呼吸

#### 23日空气质量

成都(19时)  
AQI指数 105 空气质量:轻度污染

#### 24日空气质量预报

成都主城区  
AQI指数 115—145  
空气质量等级:轻度污染  
成都平原部分城市为良至轻度污染;  
川南部分及川东北部分城市为良至轻度污染;  
盆地其余城市为优或良;  
攀西地区和川西高原大部城市为优或良;  
全省首要污染物以PM2.5为主。

(数据来源:各地生态环境部门官网)

### 体彩

#### 中国体育彩票7月23日开奖结果

排列3第26194期全国销售43064218元。开奖号码:701。直选全国中奖11866(四川381)注,单注奖金1040元;组选6全国中奖22359(四川1005)注,单注奖金173元。72563296.75元奖金滚入下期奖池。

排列5第26194期全国销售24681764元。开奖号码:70106。一等奖204注,单注奖金10万元。53605226.20元奖金滚入下期奖池。

足球6场半全场胜平负第26136期全国销售453396元。开奖号码:333300310030,全国中奖31(四川2)注。

足球4场进球第26143期全国销售2860534元。开奖号码:10301212,全国中奖320(四川19)注。

本期兑奖截止日为2026年9月21日,逾期作弃奖处理。

## “虫界大熊猫”阳彩臂金龟再次现身老君山

近日,在位于宜宾市屏山县的四川老君山国家级自然保护区在常态化昆虫资源监测工作中,观测记录到国家二级重点保护野生动物阳彩臂金龟野外活体种群,这是继2024年首次发现雌性个体后,再次成功记录雄性个体,标志着该珍稀濒危物种已在保护区形成稳定栖息、繁育态势,是区域森林生态系统健康度、完整性持续提升的有力实证。

阳彩臂金龟被誉为“虫界大熊猫”,曾一度被认定为



在树干上攀爬的阳彩臂金龟。 罗盛杭摄

国内功能性灭绝物种,珍稀程度极高。

该物种外形辨识度极强,成虫鞘翅通体呈现通透亮眼的金属翠绿色光泽,雄性前足修长独特、形态优雅,具有极高的生态科研与观赏价值。

作为典型的森林生态指示性物种,阳彩臂金龟对栖息环境要求极为严苛,仅存活于植被原生性强、腐殖质丰富、水质空气洁净、人为干扰度低的原始阔叶林中,幼虫繁育高度依赖天然腐朽木

资源,此次野外重现,是原始森林生态完好、生物链完整的核心生态信号。

老君山国家级自然保护区地处长江上游生态屏障核心区域,生态区位极其重要。近年来,保护区持续夯实野生动物常态化监测体系,全面强化原生栖息地保护、严控人为活动干扰、推进森林植被修复、完善巡护管控机制,稳步提升保护区山地森林生态系统结构。

华西都市报·封面新闻记者 戴竺蕊