

# 昆明长虫山16日恢复开放

## 正在建设绿道及服务配套设施 相关部门建议短期内非必要不上山

6月13日,昆明市五华区举行长虫山森林防火期结束(解封)新闻通气会。记者从会上获悉,去年12月1日起,昆明市进入2024年度森林草原防火期,长虫山也随之封禁。随着森林草原防火期的结束,长虫山将于16日迎来解封,再次向市民开放。由于“长虫山绿道及服务配套设施建设项目”正在施工,有关部门建议市民短期内尽量避免上山,确有必要上山的游客应白天上山,注意查看沿途的安全提示和标志标牌,不要进入施工区域;天黑前下山,不要夜间上山。

自从长虫山的浪漫美景火爆出圈后,近几年,每当解封之时,很多市民和游客都会相约去登高览胜,这也让长虫山经常登上昆明市景点人气榜,成为市民欣赏日出、日落和城市夜

景的最佳打卡地之一。

“长虫山绿道及服务配套设施建设项目”起于龙泉路终至山顶,一是对森林防火道路提升修缮,起点与龙泉路相交,终点至山顶,总长6.47千米。二是新建生态廊道,起点位于红云生态公园,终点至山顶观景平台,总长3.7千米。沿线设置7处观测点,主要有道路工程、交通工程、桥梁工程、管线工程、电气工程、配套工程及景观绿化工程。

由于部分道路目前正在施工,部分上山道路及区域被封闭。为保障安全,设置了“临时通道”并安置提示牌。同时,共青团五华区委将在长虫山疏导路线出入口设立临时志愿服务站,为往来市民提供文明劝导、秩序维护、路线引导等便民服务。

### 临时通道路线

徒步上山通道:泉溪路→右营检查站→步行半山停车区→步行至1号疏导入口(设有提示牌)→1号疏导路→2号疏导入口(设有提示牌)→2号疏导路→二码头→山顶,全程6.4公里。

乘坐摆渡车上山通道:泉溪路半山七里溪小区乘坐摆渡车→半山停车区→步行至1号疏导入口(设有提示牌)→1号疏导路→2号疏导入口(设有提示牌)→2号疏导路→二码头→山顶,全程4.1公里。

驾车上山通道:驾驶机动车、非机动车至半山停车区→步行至1号疏导入口(设有提示牌)→1号疏导路→2号疏导入口(设有提示牌)→2号疏导路→二码头→山顶,全程4.1公里。

本报记者 杨质高 王宇衡 周柯好



八段锦教学

## 武术冠军教八段锦五禽戏 你想来西山区文化馆学吗

左右开弓似射雕、两手攀足固肾腰……6月12日,在昆明市西山区文化馆,陈成正带领20多位学员练习八段锦。整体来看,学员们和陈成的动作已十分协调、完整。陈成曾多次获得市级、省级甚至国家级武术套路项目冠军、亚军,教授太极3年有余。今年4月开始,他执教于西山区文化馆开设的公益课。

陈成的课程安排在每周三上午8时至9时,有20多位学员,以中年人为主。由于学员基础不一,他只能从简入繁,一个动作一个动作地分解教学。经过1个多月的教学,学员们和他能搭调了。

“八段锦有800多年的历史,当时大家主要依靠中医及八段锦等功法来祛病健身,每个动作都结合了经络调理,像‘左右开弓似射雕’的动作就有助于肺部保健。”陈成说。除教授八段锦,他还带领大家打太极的“八法五步”,即棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠8种手法,以及进、退、顾、盼、定5种步法。“打好基础后,再学

太极的其他分支,就很容易了。”陈成说。

此外,陈成还计划教授五禽戏。对中老年人来说,养身保健的需求比较大,五禽戏由虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻盈的动作创编而成,具有舒筋通络、强健脏腑等功效,对这些学员比较适用。学员王女士表示,由于常年加班,生活不规律,她十分希望通过参加陈成的教学,调养生息,恢复精力。

据悉,西山区文化馆于今年4月开设了全民艺术普及公益培训班,精心策划了塑形拉伸、瑜伽、太极、尊巴、创意美术等多种公益课程,旨在满足不同年龄市民的需求,让每一个人都能在这里找到属于自己的艺术天地。该馆副馆长张惠玲介绍,馆内设老年人活动空间、综合艺术排练室、非遗展示传习中心、群文剧场、文化艺术培训创作空间和青少年活动空间,以及公共阅读空间、录音室、非遗露天研学基地等,免费提供培训、演出、展览等服务。

本报记者 张勇 摄影报道



书屋一角还设置了文创产品展示区

## 昆明市首个“奔来书屋”揭牌

6月13日,昆明市首个“奔来书屋”在大观公园正式揭牌成立,标志着“1+N”书院、书屋两级环滇书院体系建设正式启动。当天,大观公园、罗江工作室、海晏湾书屋三家“奔来书屋”也正式揭牌。

大观公园“奔来书屋”是集文化、阅读、艺术于一体的复合型书屋,为市民游客提供内容丰富、层次多样的体验。走进书屋,浓浓的书香扑面而来,书架上摆满了各类书籍。书屋一角还设置了文创产品展示区,冰箱贴、瓦猫抱枕、环保布袋、书签等文创产品吸引不少市民游客驻足挑选。当天,多位书法家、画家在书屋内进行艺术创作,为书屋增添了一份独特的艺术气息。

“奔来书屋”将策划、组织、主办“奔来大讲堂”“奔来读书会”“奔来艺术展”“奔来直播”等系列活动,从“文化+”的角度,培育新业态,打造新场景。

本报记者 蓝灏 摄影报道

## 2024年乌东德、白鹤滩水电站泄洪通告

根据乌东德、白鹤滩水电站水库运用与电站运行调度规程、《长江水利委员会关于印发金沙江下游梯级水库联合优化调度方案(2024年度)的通知》(长水调(2024)201号)以及《长江水利委员会关于金沙江乌东德、白鹤滩、溪洛渡、向家坝水库2024年汛期调度运用计划的批复》(长水调(2024)218号)要求,乌东德、白鹤滩水电站将承担相应的防洪任务,2024年汛期电站泄洪设施将进行泄洪运用,且泄洪时间、规模具有不确定性,汛期以外时段泄洪设施也可能投入应急运用。

泄洪时,电站下游水位、流量以及相关水域环境条件将发生较大的变化,且具有不确定性,请沿江居民、船舶及从事与该水域相关生产、生活活动的个人和单位等密切关注,做好泄洪风险防范措施。为保障人身和财产安全,严禁进入泄洪影响范围活动。

特此通告

2024年6月14日