

5000余名跑者齐聚梨树坪 荧光夜跑点亮达城夜空

本报讯 (记者 杨鹰 郑俊 郑格 潘俊逸 李闯 见习记者 王刚) 梨湖揽月,荧光悦动。10月11日晚,2026年达州市第二届环湖荧光夜跑活动,在达州高新区梨树坪湿地公园火热开跑。5000余名跑步爱好者齐聚湖畔,伴着夜色与晚风,在环湖步道上畅快奔跑,用运动活力点亮城市夜晚。

当晚活动热身环节设置了威风锣鼓、曳步舞暖场表演,点燃现场氛围。同时设置大屏抽奖环节,参赛选手凭号码布参与抽奖,奖项设置丰富,涵盖餐饮套餐、服饰礼品、购物卡等福利,所有参赛选手的参赛包内还配套各类消费优惠券,实现福利普惠。

随着热身律动结束,夜跑活动正式开启。选手们挥舞荧光装备,沿着环湖步道有序出发。点点荧光沿着湖岸绵延铺开,汇成流动的光带。大家步伐轻快,相互加油鼓劲,欢声笑语回荡在湖畔。“这是我第二次参加环湖夜跑了,既能放松身心,锻炼身体,也可以和朋友一起休闲娱乐,非常好。”环湖夜跑选手陈波说。

不同于传统竞技赛事,本次环湖夜跑主打全民参与、欢乐健身、无赛次排名,全程约5.2公里的环湖绿道风光旖旎,串联起湖泊水景、生态绿地与城市夜景,参与者一边慢跑一边欣赏湖光夜色,感受生态湿地的独特魅力。

据悉,本次荧光夜跑是达州推动全民健身事业发展、激活夜间文旅消费的群众性文体活动。活动以生态湿地为载体,把体育健身、城市生态、文旅休闲融为一体,进一步擦亮“巴风蜀韵 安逸达州”文旅品牌,展现城市活力。



小钟观市

秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来。随着秋意渐浓,大闸蟹成为达城市民餐桌上的时令佳肴。近期城区超市、农贸市场生鲜区,一箱箱从江苏运来的大闸蟹陆续上柜。昨日,记者走访发现,眼下正是吃蟹的好时节,十几元一只的小规格蟹到30元左右的大蟹都有,不少市民已将今年的第一篓蟹拎回了家。



超市大闸蟹售卖区。

大闸蟹达城全面上市

挑选烹蟹技巧请收好

超市: 每只螃蟹都套着溯源码

世纪隆超市生活广场三里坪店的生鲜区,装满大闸蟹的水箱一字排开,大闸蟹在池水中挥动蟹爪,活力十足,售价分别为1.8—2.2两 17.8元/只、2.3—2.7两 25.8元/只、2.8—3.2两 29.8元/只。据介绍,这批大闸蟹来自江苏长荡湖,按规格分拣装盒后上架。

记者注意到,每只大闸蟹的蟹钳上都套着一枚标签。工作人员说,这是大闸蟹的溯源码,扫码就能查到产地和养殖信息,相当于给每只蟹上了“户口”。

市民刘女士正在摊位前挑选,她用手轻掂蟹身,按压蟹腹判断饱满程度。“每年这个时候都要买几次大闸蟹,打算蒸一锅尝尝鲜。”刘女士告诉记者,今年的售价和往年同

期差别不大,她挑选时习惯按压蟹腹,摸起来紧实鼓胀,蟹黄才会饱满。超市工作人员告诉记者,目前大闸蟹货源充足,价格平稳,周末前来选购的市民更多。

农贸市场: 海鲜摊主传授挑蟹技巧

记者随后来到达城朝阳农贸市场王坤吉祥海鲜批发摊位。摊位上几口大水缸依次排开,缸内青壳白肚的螃蟹在浅水里爬动,活力满满,不时有市民驻足询价。摊主王女士一边为顾客捞蟹、称重打包,一边介绍当前行情:2两母蟹15元一只,3两母蟹23元一只,3.5两母蟹28元一只,货源主要从江苏引进。“眼下正是大闸蟹上市旺季,目前货源比较充足,想品尝的市民可以尽早选购。”

王女士还向记者分享了实用的选蟹技巧:挑选大闸蟹,首先看外观,青壳白肚、外壳光泽自然的螃蟹生长环境更好;其次捏蟹腿蟹钳,坚硬紧实的肉质饱满,发软空瘪的可能肉少;同等个头下,掂起来手感偏重的,蟹黄、蟹膏更丰厚。还有一个简单办法就是把螃蟹翻过来,能迅速翻转回正的,则活力更强,新鲜度更高。

“九月圆脐十月尖。”王女士介绍,农历九月母蟹圆脐,蟹黄丰盈;等到十月公蟹尖脐,蟹膏绵密。目前母蟹正处于最佳赏味期,偏爱蟹膏的市民可以再稍等一段时间。同时她提醒,大闸蟹适合现买现吃,短期存放可以用湿毛巾盖住,放进冰箱冷藏室,尽量两三天内吃完。不建议冷冻保存大闸蟹,冻过之后蟹黄蟹膏容易散掉,口感大打折扣。

食蟹有道: 清蒸锁鲜,4个部位别吃

买到鲜活的大闸蟹,烹饪和食用也有不少讲究。王女士介绍,清蒸最能凸显大闸蟹本身的鲜甜。蒸制时水烧开后放入螃蟹,蟹肚朝上摆放,放上姜片,大火蒸15分钟左右。蟹肚朝上摆放,能防止蒸制过程当中蟹黄、蟹膏顺着缝隙流失。搭配姜末香醋蘸食,既能提鲜,也可以中和寒性。

吃蟹的时候,有四个部位切记不能食用:蟹腮分布在蟹身两侧,是螃蟹的过滤器官,容易积攒杂质;蟹胃藏在蟹壳前端,包裹泥沙;蟹心位于蟹身中间薄膜下方,性质偏寒;蟹肠就是蟹脐中间的黑色细线,食用前都要剔除干净。

□文/图 记者 钟雯君

宣汉县蜀宣花牛种养殖循环科技创新推广项目(二期) 生态环境影响评价报告书(征求意见稿)公示

我公司现对《四川宣兴农业发展集团有限公司宣汉县蜀宣花牛种养殖循环科技创新推广项目(二期)生态环境影响评价报告书》征求公众意见,报告全文及调查表见链接: <https://pan.baidu.com/s/1lrWEQyVA7T7mGI0lxUb25A?pwd=6u1c> (提取码:6u1c),纸质版在我公司查阅。征求公众意见的范围主要为项目周围的群众或社会团体(包括:村委、企事

业单位等)对项目实施的环保方面意见及要求。限时发布起10个工作日内。

建设单位:四川宣兴农业发展集团有限公司,地址:宣汉县蒲江街道旅游集散中心三楼,联系人:向老师,联系电话:08185713999,邮箱:676049201@qq.com

四川宣兴农业发展集团有限公司
2026年10月13日