



远眺插旗山云雾缭绕 通讯员 袁兴碧 摄



双胞胎村环境清幽 通讯员 刘成平 摄



插旗山上红旗飘扬 通讯员 刘成平 摄

四屏镇插旗山徒步 相约“天空之眼” 体验神奇自然



“天空之眼”宛如璀璨明珠 通讯员 刘成平 摄



神秘的双胞胎泉 通讯员 张清善 摄

在城市的喧嚣中疲惫奔波的你，是否渴望一场与大自然的深度对话？是否期待在徒步中挑战自我，感受山川的壮丽与宁静？那么，江津区四屏镇插旗山徒步路线绝对是你的不二之选。

插旗山位于江津区四屏镇青堰村，处于渝川黔旅游金三角核心地带，地理位置得天独厚。它的最高峰海拔1369.4米，是江津区“凤尾”旅游环线的最高山，与声名远扬的“青堰双胞胎村”相邻。插旗山名称的由来充满历史韵味，旧时因作为航空地标，山顶插有国旗，故而得名。

如今，山顶的五星红旗依旧迎风飘扬，成为当地独特的精神象征。

从四屏镇青堰双胞胎村出发，全程往返约8公里，徒步时间大约3小时，海拔升降达1300米，难度适中，无论是徒步新手还是经验丰富的行者都能在此找到乐趣与挑战。

沿途的自然风光美不胜收，让人目不暇接。行走在蜿蜒的山路上，首先映入眼帘的是郁郁葱葱的森林，繁茂的植被覆盖着山峦，清新的空气扑面而来，每一口呼吸都充满了大自然的味道，让人仿佛置身于天然氧吧之中，身心得到极大的放松。

途中会邂逅神秘的双胞胎泉。在青堰双胞胎村，双胞胎的出生率惊人，这一奇特现象据说与这口泉水息息相关。停下脚步，品尝一口清冽甘甜的泉水，感受它带来的神秘力量，说不定还能收获一份美好的祝福。

继续前行，便来到了插旗山的山腰，这里的山路开始有了一定的挑战性，陡峭的山坡、狭窄的小径，需要手脚并用，全力以赴，但正是这份挑战，让徒步充满了乐趣。当徒步者气喘吁吁地登上插旗山山顶，一面鲜艳的五星红旗在风中猎猎作响，自豪感和成就感油然而生。站在山顶极目远眺，壮丽的景色令人陶醉。连绵起伏的山脉、蜿蜒曲折的公路、层层叠叠的梯田尽收眼底，远处江习高速上的笋溪河大桥横跨两岸，雄伟壮观。若是运气好，遇上云雾弥漫的天气，整个山脉被云海环绕，仿佛人间仙境，如梦如幻。

而“天空之眼”，则是这条徒步路线上最为璀璨的明珠。在插旗山顶西北200米处，海拔1300米的地方，有一个天然形成的大山洞，宽约10米，高约5米，当地人称之为“穿洞岩”。站在洞中，抬头仰望，通过洞口可以清晰地望见蓝天，“天空之眼”也因此得名。在这里，你可以静静地观赏日出日落，感受大自然的神奇与美妙。

需要注意的是，在徒步过程中，要做好充分的准备。穿着舒适的运动鞋和适合运动的服装，携带足够的饮用水和食物以补充体力。如果可能，带上登山杖，它能在陡峭的路段提供有力的支撑。另外，由于部分路段较为崎岖，务必注意安全，遵循徒步路线指示，切勿擅自离开既定路线。

本组文字由江津报记者苏盛宇、通讯员张诗雨提供
据《江津报》



游客在“天空之眼”拍照 通讯员 姚勇 摄



插旗山附近群山连绵 通讯员 张清善 摄



游客品尝双胞胎泉水 通讯员 袁孝华 摄

重庆铜梁龙4:3青岛红狮第二现场燃情助威点燃夏夜

铜梁报讯(记者 周承沂 张航)7月12日晚，重庆铜梁龙客场对阵青岛红狮。经过激烈攻防大战，最终铜梁龙4:3战胜对手。

当晚，在铜梁区壹品轩火锅店内，球迷身着球服，通过第二现场的大屏幕直播，共

同见证球队冲击胜利的激情时刻。

比赛还未开始，火锅店内便聚集了好几桌球迷。7点30分比赛正式开始，电视屏幕上，铜梁龙队客场对阵青岛红狮的比赛画面清晰呈现，球迷们目光紧锁屏幕，每一次攻防转换都引发欢呼。

“我从中乙开始就一直支持铜梁龙。今天虽然没到比赛现场为他们助威，但是我在第二现场，一边品尝火锅，一边为他们呐喊加油。”球迷张正楠说，希望铜梁龙能够打破遇青岛红狮不胜的“魔咒”，客场取得3分，赢得胜利。

球迷陈诚也是铜梁龙的“铁杆粉丝”，从中乙开始，无论是主场，还是到第二现场观看客场的比赛，他都场场不落。“重庆雄起，希望铜梁龙今年能够冲超成功！”陈诚说。

随着终场哨响，铜梁龙4:3战胜了青岛红狮。