

河源市户外运动协会创始人叶玉萍：

“徒步之城”，绘就绿美山水运动画卷

探寻21城体育性格

河源篇
【权威访谈】策划:林如敏 朱帆
统筹:周方平 赖书香
文/图 羊城晚报记者 陈旭泽

随着十五运会和残特奥会的脚步日益临近,河源正以“徒步之城”这一体育IP焕新城市活力。作为广东生态屏障的河源,为何将徒步定为城市鲜明的体育性格?其得天独厚的自然禀赋中,藏着哪些令人心动的徒步路线?“徒步之城”的打造又将如何串联文旅、生态与乡村振兴,绘就发展新图景?羊城晚报记者专访河源市户外运动协会创始人叶玉萍,听他以深耕户外领域的视角,解锁河源徒步的魅力,展望“提到徒步就想到河源”的未来蓝图,并向全国观众发出来自万绿湖畔的热情邀约。

羊城晚报:十五运会即将到来,目前河源正全力打造“徒步之城”IP。在您看来,河源为何会选择徒步作为城市最鲜明的体育性格呢?

叶玉萍:核心还是河源的资源优势太突出了。我们有丰富的山地资源,还有世界级湖泊万绿湖,森林覆盖率高、生态环境优越,这正是“绿美河源”最独特的魅力所在。选择徒步作为切入点,一方面,这样的自然条件能打造出优质徒步路线,受广大户外运动爱好者欢迎;另一方面,通过“徒步之城”的打造,能带动更多人来到河源,对当地经济、文旅推广都能起到积极的作用。

羊城晚报:您刚才提到河源自然资源优越,能不能给大家推荐两条代表性的徒步路线?

叶玉萍:河源的徒步路线其实非常多,重点推荐两条特色鲜明的。

第一条是万绿湖穿越路线。从万绿湖景区出发,第一站会经过五斗粗的枫树大草坪。这片草坪特别有意思,一年四季都是绿的,夏天枫树郁郁葱葱,走在里面特别凉快;到了冬天,枫叶变红,景色又变得很有氛围感。接着往万绿湖湖边的葫芦坳走,这段路能看到山涧溪谷,还被成片竹林串起来,一步一景。最后终点是河源庄田美食街,有年辉渔村、渔船唱晚等特色酒楼,到了这儿一定要尝尝河源的万绿湖河鲜,尤其是“一鱼八味”,把河

鲜的鲜美发挥到极致,这条路线我们也一直很推荐。

第二条是万绿谷天坑徒步路线。这里有广东独一无二的瀑布和峡谷资源,徒步时视野很开阔,能看到山上形态各异的奇石,瀑布,峡谷里植被茂密、空气清新,走起来特别舒适惬意,很适合想放松减压又想体验自然的朋友,也希望大家多来河源感受这份惬意。

羊城晚报:目前河源每月大概有多少场徒步相关活动?参与人次大概是多少?

叶玉萍:我们的活动类型很丰富,不只是单纯的徒步,还包括万绿湖深度游穿越、走进美丽乡村、探寻客家风情等徒步旅行,还有百公里骑行、山地跑、帐篷节这些和徒步相关的户外运动。保守估算的话,每周河源各个区县参与徒步及相关活动的人数,最少有2万至3万人。要是算全年,像“河源40公里徒步”“穿越万绿湖徒步”这类有影响力的品牌活动,汇总起来参与人次能有上百万。

羊城晚报:您认为“徒步之城”IP的打造,如何与河源的文旅、生态及乡村振兴结合起来?

叶玉萍:其实这种结合是很自然的,不用刻意去“凑”。河源很多徒步路线本身就和景区、景点、民宿、温泉这些文旅资源紧密连在一起,而且现在不少景区也在主动适配徒步需求。

比如春沐源景区,专门设置了适合10公里、20公里徒步,或是企业团建的赛道;巴伐利亚庄园也规划了很多结合自身旅游资源的徒步路线。这些路线一推广,已经吸引了很多深圳、广州等珠三角地区的团队来河源搞团建,做拓展。我们协会和政府要做的,就是把这些徒步路线规划得更科学、更完善,让大家走到路线上,自然而然就喜欢上这里的景、这里的环境,这样就够了。

羊城晚报:您刚才提到协会在积极组织活动,接下来有没有具体的计划或活动可以跟大家介绍下?

叶玉萍:马上就有活动。我们10月会举办河源巴伐利亚庄园28公里徒步活动,活动名叫“走进河源绿野仙踪”。这条路线整合了好几个优质资源点,既有巴伐利亚庄园的优美环境,也能穿越桂山林场、途经七寨湖公园,还能看到桂山那边很有特色的“天顶”山脉,山野风光特色很足。

除了这个,之后我们还会陆续开展穿越万绿湖徒步、“走进河源乡村,领略山水魅力”这类活动,基本每周都会有相关安排。大家如果感兴趣,可以关注我们河源市户外运动协会的公众号,我们会不定期在上面发布活动报名信息和路线详情。

羊城晚报:您在心中,“徒步之城”最终的理想图景是怎样的?

叶玉萍:我最希望的是,能把河源



叶玉萍

当地最美的徒步路线开发出来,让全国各地的户外运动爱好者一来河源,就有丰富的选择。想走湖景路线,有万绿湖徒步;想走山地路线,有多样的山地资源;想体验刺激点的,有丛林穿越,甚至适当的探险活动,形成“百花齐放”的场景。

而且不只是徒步,大家来河源,能一边徒步、探险,一边享受好空气、好环境,还能吃到万绿湖河鲜、客家菜这些特色美食,呈现出一种“热闹又惬意”的氛围。其实我们往年的活动已经在往这个方向靠了,后续会更努力打造更多优质路线,让大家一提到河源,就会下意识觉得“万绿湖很漂亮、天坑很漂亮、枫树草坪也很漂亮”,想到这些景,就想过来走一走。

羊城晚报:十五运会和残特奥会期间会有许多来自全国各地的观众,您对他们有什么邀约和寄语吗?

叶玉萍:最想说的是,我们河源的万绿湖真的太美了!希望大家都能来河源,亲身感受这里的好山好水,再尝一尝河源最正宗、最地道的客家菜,绝对不会让大家失望。

【达人专访】

徒步爱好者潘焕青: 河源的山水特色是“灵秀”

随着十五运会和残特奥会的临近,河源这座坐拥万绿湖、满是灵秀山水的城市,也成了不少运动爱好者向往的徒步目的地。潘焕青是一位拥有十多年徒步经验的“老驴友”,圈内人称“草哥”。他不仅见证了河源徒步群体的成长,更用脚步丈量过家乡的众多经典路线。这次“草哥”和我们聊了聊徒步的核心魅力、必备装备,到河源特色路线推荐与应急经验分享,带来满满实用干货。

羊城晚报:请跟大家做个自我介绍吧。

潘焕青:大家好,我叫潘焕青,网名是丹心草,圈内人都叫我草哥,可能是年纪比较大一点。我徒步有十多年了,跑步也有十多年,还经常参加马拉松,广州马拉松就去了4次,平时也会自己组织一些小活动。

羊城晚报:去徒步需要带哪些必备装备呢?

潘焕青:装备得先看天气,比如冬天要带保暖备用衣物。核心必备的有三样:一是专业背包,背着要舒服;二是徒步鞋,路况复杂时,防滑性和舒适性都很重要;三是水和干粮,这是基础保障。

羊城晚报:您徒步多久了?是怎么“入坑”的?

潘焕青:我正式徒步有十多年了。以前常去山里逛,年纪大些还砍过柴,但那不算正式户外活动。2014年我参加了河源市户外运动协会的周年活动,走了一次就“入坑”了。

羊城晚报:这十多年来徒步生涯里,哪一次最让您印象深刻?

潘焕青:2015年从仙塘到双江的徒步。一出发就下大雨,出发前领队说就算下暴雨也能安全到达,最后我们确实完成了全程。路上遇到暴雨、山洪暴发,但安全都在可控范围,大家团结协作过溪水,没出危险。

羊城晚报:作为本地人,河源最吸引您的哪个地点或路线?

潘焕青:去过不少。最吸引我的有

两个:一个是离市区较近的桂山万绿谷天坑路线,相当不错;另一个是河源最高峰——连平黄牛石。不过它现在是保护区,我们走的时候会尽量绕开。

羊城晚报:徒步这么久,有没有哪个瞬间让您为家乡河源的山水感到骄傲?

潘焕青:河源的山水特色是“灵秀”。我过去韶关、清远、肇庆等地,但河源的山水秀气里,“灵秀”特别突出。这里森林茂密,而且在桂山深山里,就算暴雨过后,水还是清澈见底的,不会浑浊,这点我印象很深。

羊城晚报:徒步给您的生活、健康带来了哪些积极改变?

潘焕青:改变挺多的,首先是个人精神状态、体能都变好了,朋友看我的外貌印象也不一样了。以前没徒步、没跑步时,走几公里都觉得吃力,现在走几十公里、跑几十公里都觉得轻松。

羊城晚报:如果外地来看十五运会的朋友,来河源想徒步但时间有限,您会首推哪条路线?

潘焕青:如果只有半天时间,体力允许的话,天坑可以选快捷路线;也可以走五斗粗万绿湖穿越路线,这两个地方都很美。

羊城晚报:在河源的徒步群体中,您感受到了怎样的氛围?

潘焕青:我参加户外活动十多年,感觉徒步的人越来越多,覆盖范围也越来越大。以前基本是资深驴友,现在涵盖了年纪大的、年纪小的,还有休闲类人群,特别多样化。比如“骨灰级”驴友体力强,喜欢高山、高强度路线;体力一般的就选休闲路线,每个群体都能找到适合自己的参与方式。

羊城晚报:十五运会和残特奥会就要来了,您想对全国各地的运动爱好者说些什么?

潘焕青:万绿湖是河源的品牌,这里的青山绿水在广东是数一数二的,希望他们能多发现河源青山绿水的灵秀之气。

江门彩民喜中快乐8游戏大奖508万元

文/羊城晚报记者 黄颖琳 通讯员 梁一鸣 插图/采采

谈及购彩习惯,她笑着分享:

“我并没有每期都买快乐8,更多的是随手做公益。每一次购彩都是先自选号码,再凭感觉加入一些心水号码,组成‘选十’玩法复式11码。购买福利彩票既能支持公益,又能为美好生活增添期许,我觉得特别有意义。”

回忆中奖瞬间,李女士提到,当晚快乐8游戏开奖结束后,她上网查看开奖公告和中奖号码,惊喜发现自己中了大奖。对于中奖奖金的使用规划,李女士计划先把钱存起来再作打算,未来会继续购买快乐8,支持公益福彩。



春节期间,二姑忽然说起小时候的趣事。

“那时候家里穷,难得包一次饺子。”她笑着回忆,“有一回家里来了客人,奶奶先给远道而来的亲戚,盛了两大碗。她前脚刚端着碗出了灶房,几个孩子便一窝蜂挤进去,抢着用笊篱往自己的碗里捞,生怕少吃一个。”

“只有李伟不一样。”二姑的目光扫过众人,“他碗里只有少半碗饺子,在我们赞许的目光中,吃得那叫一个快。”

二姑接着说:“可你们猜怎么着?他吃完很快溜进灶房,又舀了满满一大碗饺子,蹲在墙角,这才开始慢悠悠地细嚼慢咽。”她顿了顿,眼里闪过狡黠的

幸运饺子(上)

插图:采采

光:“不过,你们抢头都没用。人家李伟吃了饺子,回回考试都第一!”

李伟跟着大家笑,笑得眼角眉梢都是泪。那些年,家里条件不好,每逢考试,家里总要包饺子。猪肉芹菜馅的,他最爱吃。母亲总说自己碰不得芹菜,一口都不尝。于是,整锅饺子都进了他的肚子。即便偶尔剩几个,考完回来,锅里也一定还给他温着。

他也确实争气,次次名列前茅。

高考那年,父亲病重住院,母亲日夜守在病床前。住校的李伟见不到父母,情绪异常低落,成绩很不稳定,班主任看在眼里,急在心里。

高考前一晚,母亲突然出现在宿舍



门口,她手里提着一个饭盒,揭开盖子,里面是热腾腾的芹菜猪肉饺子。

“妈……”李伟喉头发紧。

(魏青锋)

彩票开奖公告栏

开奖时间:2025年10月10日 广东省体育彩票中心 广东省福利彩票发行中心 授权发布

快乐8 第2025269期		
中奖号码	每注金额(元)	等奖
15 33 56 08 01 57 78 24 67 19	10 73 20 30 50 49 70 43 80 60	选十中十 0 10000
选十中九 8000	8000	选七中六 288
选十中八 800	800	选七中五 28
选十中七 80	80	选七中四 4
选十中六 5	5	选七全不中 2
选十中五 3	3	选六中六 3000
选十全不中 2	2	选六中五 30
选九中九 300000	300000	选六中四 10
选九中八 2000	2000	选六中三 3
选九中七 200	200	选五中五 10000
选九中六 20	20	选五中四 21
选九中五 5	5	选五中三 3
选九中四 3	3	选四中四 100
选九全不中 2	2	选四中三 5
选八中八 50000	50000	选四中二 3
选八中七 800	800	选三中三 53
选八中六 88	88	选三中二 3
选八中五 10	10	选二中二 19
选八中四 3	3	选一中一 4.6
选八全不中 2	2	

本期销售额:17878830元,非选十销售额:101103188元;中奖总额:8237129.2元;奖金总额:14706960元。兑奖期限:191557741.60元奖金滚入下期排列3奖池。本期兑奖截止日为2025年12月9日,逾期作弃奖处理。

3D 第2025269期

本期开奖号码: 6 6 4 2 3 1 + 9

中奖号码	百位	十位	个位
0	5	5	

奖等 中奖注数 单注中奖奖金(元) 应派奖金合计(元)

一等奖	0	0	0
二等奖	8	508616	4068928
三等奖	40	3000	120000
四等奖	1867	500	933500
五等奖	31001	30	930030
六等奖	1380840	5	6904200
合计	1413756		12956658

全国销售金额:27364826元;304398401.19元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2025年12月9日,逾期作弃奖处理。

七星彩 第25116期

今日吉字: 启

今日吉时:辰时、午时、酉时
今日吉数:07、12、21
今日吉肖:鼠、虎、兔、马、猴、狗

(源源)

排列3排列5 第25269期

排列3	8	7	5		
排列5	8	7	5	0	2
全国销量(元)	本省销量(元)	全国中奖注数	本省中奖注数	单注奖金(元)	
直选	47750748	2392070	0	346	
组选3					