长假怎么玩，重庆市区城郊一样精彩

□本报记者 韩毅

9月28日，重庆日报记者从市文化旅游委、市内各大景区及文博场馆获悉，我市各大涉旅单位已提前谋划、充分准备，备下了丰富多彩的文旅精品和活动，可谓“市区城郊处处精彩”，以满足国庆中秋期间游客和市民多样化、个性化、特色化游玩需求。

生态康养游 好山好水好有趣

携程、途牛等在线旅游平台大数据显示，在疫情常态化防控背景下，生态康养是市民出游的热门选项，避免“人从众”是普遍关注的话题。

重庆集大城市、大农村、大山区、大库区于一体，为游客提供了足够的回旋空间。尤值一提的是，在全域旅游、乡村振兴、“双晒”活动等推动下，这些生态空间不仅广阔，而且充满诗意和趣味，为市民和游客生态康养游提供了多样化选择。

今年国庆中秋假期，南川将举办“古风古韵 国庆国潮”金佛山第二届国潮文化节、神龙峡动漫节、黎香湖马戏狂欢嘉年华、十二金钗大观园欢乐采摘活动等，新活动、潮玩法妙趣横生。

此外，长寿湖景区将举办长寿湖金秋湖滨音乐节，以音乐狂欢主题，邀请知名艺人助唱演出；梁平“明月山·百里竹海·猎神居”将开展夜竹海·潮生活乡村音乐会，轮番上演说唱、电音、手鼓、现代舞等；彭水县将举办2020·中国苗族文化国际旅游节，上演原生态情歌对唱，芦笙、木叶、巴乌、葫芦丝等民族乐器串烧演奏；秀山川河盖景区将举行露营音乐节，以帐篷为床、星空为被，让悠扬的旋律穿过游客的耳畔。

家庭亲子游 幸福全家乐

“双节”期间，家庭亲子游是最主要的出游形式。如何让全家老小都能悦享假日时光？我市多个景区已备下丰富的“家庭套餐”。

在永川乐和乐都景区，游客除了可以全家欣赏到各类珍稀动物，还能参加国粹文化艺术节。该艺术节以国粹文化展示和互动为主要内容，选取皮影戏为重点表达形式，将动物和皮影相融合，为游客打造更有体验感与记忆点的文化大餐。

国庆中秋假期，重庆欢乐谷景区将举行环球飞车特技大秀、犀角音乐节等活动。环球飞车特技大秀特邀了全国多名精英车手组成潮玩梦之队，在直径只有6米的圆形铁球内，骑手驾驶摩托车以每小时80公里的速度，表演交叉穿越、90° 飞行、360° 旋转等高难度动作。

此外，綦江老瀛山景区将举办老瀛山国庆亲子系列活动，开展恐龙电影循播、恐龙快闪、真人不倒翁、爆笑西游、滑稽小丑巡游、充气碰碰球等活动；黔江区将举办“双节同庆·畅游中国峡谷城”中国首届国潮亲子旅游节活动，以亲子人群为对象，设置了以国潮文化为核心的趣味互动游戏。

文化体验游 精彩好戏天天演

近年来，随着文旅融合纵深推进，消费升级转型，旅游已不再是简单地看山看水，已升级为品山品水品文化。“旅”也不仅是人们的空间移动行为，而被赋予了“艺”“玩物适情”等文化元素。

据介绍，为了满足游客文化游的新需求，国庆中秋假期，重庆国际马戏城将重磅推出“疯狂马戏城·嗨翻黄金周”活动，每天不仅有两场精彩刺激的《魔幻之都·极限快乐Show》魔幻大秀主题表演，还有室外高空钢丝、重庆版“马戏之王”现场秀，以及街头魔术、小丑互动、人偶巡演等体验活动，为市民和游客奉上欢乐马戏嘉年华。

国泰艺术中心、重演时代艺术中心、川剧艺术中心、歌剧院艺术厅、洪崖洞巴渝剧院等场馆，也是天天有演出，包括川剧、京剧、歌剧、相声、评书、露天电影、非遗展演等观众喜闻乐见的节目形式。

市级专业文艺院团也为广大市民和游客准备了近60场精彩演出。如重庆市川剧艺术中心将上演折子戏专场《营门斩子》《三岔口》等演出；重庆市歌剧院艺术厅将举行《重庆组曲》、欢天喜地国庆系列音乐会等。

我市各大博物馆、图书馆、美术馆等也将举办“文艺场馆奇妙夜”活动，不仅开放了夜场，还将推出新书签售会、主题阅读分享会、晚间艺术展、夜间美术展等。

国庆中秋长假，不妨带着家人，约上朋友，一起到剧院、文博场馆，赏曲艺、逛展览、品书香，领略重庆绚烂多姿的文化，过一个难忘的假期。

更多区县活动 扫一扫 就看到

▲9月28日，巴南区南温泉景区，市民正在灯会上观灯。 记者 郑宇 摄/视觉重庆

去南温泉看灯会 享一场光影盛宴

本报讯 （记者 王翔）9月28日晚，2020中华山水茶道文化节开幕式在南温泉景区开幕，作为此次文化节的一个重头戏，拥有重庆版“自贡灯会”之称的南温泉灯会正式亮灯，让市民感受到了一场光影盛宴。

本次南温泉灯会选址南温泉公园及原重庆十中旧址，依托南温泉景区特有的山形地貌依山傍水绵延约2.5公里，沿途布置了“九龙壁”“中华神龙”“凤鸣祥瑞”等18个主题、108个灯组。

以中国瓷器代表花瓶为设计元素的创意灯组“花开盛世”，长达百米、高十余米的“中华神龙”，规模空前、拟申请世界吉尼斯纪录的“九龙壁灯组”……记者看到，此次灯会上的彩灯以中国优秀传统文化和巴渝历史文化故事为设计灵感，造型恢弘大气，精美绝伦。同时，采用传统与现代相结合的方式，将光、影、水、游、演、雾等声光电效果与现代高科技5D技术充分融合，带给观众强烈的视觉冲击力和震撼的艺术观赏性。

据悉，本次灯会观展时间将持续至2021年2月底，覆盖中秋节、国庆节、重阳节、元旦节、春节、元宵节等中国传统佳节，是一次全面展示优秀巴渝特色文化、推进重庆城市夜间经济和文化旅游融合发展、打造“南温泉灯会”品牌的创新尝试。

▲9月25日，渝北区金土沱食品有限公司，土沱麻饼第三代传承人李程（左）正带领工人们制作传统的手工拗锅酥皮麻饼。 记者 万难 摄/视觉重庆

到磁器口赶夜集 吃喝玩乐耍到嗨

◀九月二十八日晚，磁器口，夜市上的乱针绣吸引不少市民驻足观看。 记者 罗芸 摄/视觉重庆

本报讯 （记者 罗芸）沙坪坝区第四个夜间经济集市在磁器口开街，游客和市民可在此大饱眼福、口福、耳福……9月28日晚，2020不夜重庆（沙坪坝区）生活节暨沙磁夜趣街活动市集开街。

入夜的沙磁巷，华灯初上。沙磁巷下沉广场及周边，重庆特色美食、地方特色小吃摊位一溜排开，鲜香麻辣、价格亲民。文创市集中，古玩、首饰、服饰、花艺琳琅满目。此外，还有江坝坝茶话会可以听评书、故事，全家一起体验的家庭卡丁车等。

作为首届山水重庆夜景文化节的重点内容之一，在沙磁巷举办的夜趣街市集，让游客和市民在山水之间感受传统文化和现代风情，形成磁器口独特的夜经济文化。

▲9月28日，沙坪坝区文化广场，文化志愿者们为现场观众带来精彩节目。 首席记者 崔力 摄/视觉重庆

▲9月28日，万盛经开区万盛小学举行“喜迎国庆 祝福祖国”主题活动，共祝伟大祖国繁荣昌盛。 特约摄影 曹永龙/视觉重庆

9月30日至10月8日

轨道末班车始发时间将延长至23:00

本报讯 （记者 杨永芹）9月28日，市交通局发布《关于2020年中秋国庆节期间轨道交通延时收班的公告》，为满足乘客出行需求，9月30日至10月8日，轨道交通1号线、2号线、3号线（碧津至举人坝段除外）、5号线、6号线（国博支线除外）、10号线及环线末班车的始发时间，将由原来的22:30调整至23:00。

市交通局称，延时后的轨道交通列车各车站末班车信息，敬请关注轨道集团官方网站、微博进行查询。

金融知识进万家 主题宣传活动
主办：中国银行保险监督管理委员会重庆监管局 重庆日报

普及金融知识 提升金融素养

平安银行重庆分行多点发力深入开展金融知识普及活动

为大力推进金融知识宣传教育常态化建设，平安银行重庆分行积极响应人行重庆营管部、重庆银保监局及总行号召，多举措、多渠道、多层次开展“金融知识普及月 金融知识进万家 争做理性投资者 争做金融好网民”宣传活动，进一步提升消费者金融素养和风险意识。

精准开展宣教活动

“老师，我知道，我知道！”伴随着同学们争先恐后地举手抢答，平安银行重庆分行在朝阳小学两江校区的金融公开课正式开讲。该行对三年级80余名学生进行了针对性的金融知识普及。课堂上，该行宣教大使向同学们介绍了世界货币、人民币基础知识以及最新版人民币的防伪特征，并结合趣味的点钞比赛，让同学们在学习金融知识的同时提升金融技能。其间同学们热情高涨，积极参与答题，此课同学们收获满满。

平安银行重庆分行走进朝阳小学两江校区开展宣传活动

“原来影响征信的因素有这么多。”研究新生小李在听完平安银行重庆分行进校园金融知识讲座后说道。9月27日，该行走进重庆大学环境与生态学院，为180余位研究新生开展了“金融知识讲座”，结合真实案例对校园贷、大学生容易遇到的网络兼职诈骗、冒充公检法诈骗等进行了详细讲解，帮助大学生们提升防骗识骗能力和风险防范意识。最后，对征信知识进行普及，提示同学们要合理负债，养成良好信用习惯，珍惜信用财富。

同时，该行认真践行社会责任，积极向老年消费者群体开展金融知识普及，让金融宣教与爱同行。据悉，该行在厅堂、社区针对老年客户开展金融知识普及沙龙活动；走进南岸区孝越兴养老院、江津区益寿居老年公寓，为老人们普及金融知识的同时送上节日的慰问。

“一定要记住，不要给陌生人汇款，保护好自己的钱袋子。”平安银行重庆分行工作人员走进乡村宣传时，一再提示当地村民。近期，该行深入永川区三教镇石龙村、涪陵区南沱镇睦和村拜访了当地贫困家庭和留守农民，并走家串户开展金融宣教活动。工作人员针对村民关心的防诈骗、识别假币等金融知识进行详细讲解；通过浅显易懂的语言讲解银行卡使用、支付安全、如何守住“钱袋子”等基础知识，并与村民有效互动，激发其学金融、懂金融、用金融的热情。

拓宽线上宣传渠道

平安银行重庆分行积极整合各类渠道资源，将传统媒体、新媒体充分结合，开展数字化、多样化金融知识宣传。

一方面启动“知识星享”计划，以微海报形式对金融知识进行分享。分行运营行长曾瑞、消保中心负责人徐芳、各支行长共计25位知识分享官纷纷为消保代言，晒出各类金融知识点。客户扫码即可获取完整宣教内容，将“分享”“所得”完美融合。另一方面联合喜马拉雅推出4期“金融知识大使”音频节目，以音频的形式向消费者进行存款保险、理财等金融知识普及，从听觉偏好者入手，弥补了传统消保宣教受众的缺失，让更多人聆听到消保声音，着力打造重庆分行持续性、特色化的自创宣传素材。设计制作宣传折页的同时，自创2期金融知识宣教主题漫画《渝小安历险记》、2期沙画短视频、3篇金融知识普及长图、5期“以案说险”金融消费风险提示，宣传重点针对保护个人征信、拒绝买卖账户、慧眼识别广告、警惕非法网贷等内容。另外，设计个人信息保护闯关游戏，通过消费者互动，丰富传播内容，扩大宣传规模。

强化线下立体化宣传氛围

平安银行重庆分行积极推进金融知识宣教阵地建设，打造线下立体化宣传氛围。在全辖网点设立公众教育专区，摆放金融知识宣传书刊、折页，供客户随手取阅。同时，在厅堂醒目位置悬挂主题宣传横幅，并利用LED显示屏或电视投放金融知识宣传视频和图文资料，积极营造活动氛围。各支行大堂经理、柜员、理财经理向进店客户派发宣传折页，并一对一地给客户讲解各种疑惑，提示可能存在的风险隐患，提高消费者风险识别和防范意识。

下一步，分行将持续完善金融知识宣传教育长效机制，引导消费者理性选择、正确使用金融产品和服务，自觉抵制网络金融谣言和金融负能量，提升金融素养。

何继茹 李海霞

图片由平安银行重庆分行提供