

# 凉都“热”力全开

7月，全国多地高温预警，六盘水却以19℃清凉“反季节”办赛办节。“六马”升级为持续月余的赛季，火把季、烙锅美食活动同步登场，吸引大批外地旅居客涌入。从跑马拉松到点燃火把狂欢，从围坐烙锅到购房长住，这座城市正把气候优势转化为消费场景和宜居体验，“中国凉都”从避暑符号升级为旅居目的地。



乐山游客品尝水城烙锅。  
(六盘水市委宣传部供图)



海坪彝族火把节。 本报记者 尚宇杰 摄

## 跑完赶紧穿外套

本报记者 鲁媛

当全国多地连发高温预警、马拉松赛事纷纷避让盛夏时，六盘水却反其道而行，把最重要的城市赛事六盘水马拉松赛放在7月。这份底气，源自19℃的天赐清凉。

于许多城市而言，凉爽是一种天气；对六盘水来说，它早已成为一种资源。夏季平均气温19℃，让这里成为跑者寻觅清凉之地时几乎唯一的答案。每年盛夏，全国跑者汇聚乌蒙山下，在时光里奔跑，跑出这座城市最热闹的节日。

2026年全国将举办492场马拉松，赛事越来越多，竞争越发激烈。六盘水选择“卷体感、卷气候、卷舒展”——用跑者体验感写下证词“跑完得赶紧穿外套，不然会感冒”，给这片清凉落下最生动的注解。

今年，“六马”进一步升级为持续一个月的“六马赛季”，体育赛事、火把季、音乐节、美食节等活动串联整个7月，让比赛变成城市的夏日生活。盘州、水城各地开展10公里欢乐跑，专业跑者与普通市民共同奔跑，体验运动乐趣。

2025年“六马”期间，六盘水累计接待游客49万人次，赛事及避暑季配套消费券累计带动消费2000万元。今年游客接待量有望进一步增长，带动消费增长。

别人把高温当作限制，六盘水把凉爽变成优势；别人寻找赛道，六盘水经营整个夏天。随着发令枪响，奔跑向上的姿态，将再次深深镌刻在这片土地上。“六马”跑的从来不只是42.195公里，而是一座城市把自然禀赋持续转化为发展优势的能力。

【凉都时评】

## 偏要出圈 反向破局

尚宇杰

全国高温，它偏要跑马拉松；别人避暑纳凉，它偏要点火把狂欢；三伏酷暑，它偏要端出热气腾腾的“三口锅”；明明因煤而兴，它偏要把“凉”做成最响亮的品牌。

四个“偏要”，看似逆势，实则是六盘水找准城市的特色，对自身优势的重新发现。不是刻意求异，而是找准了别人没有、自己独有的发展坐标。

当文旅赛道愈发同质化，六盘水没有简单复制热门模式，而是把19℃的夏天变成天然赛道，把民族文化变成沉浸式体验，把烟火美食变成旅游吸引物，把生态气候变成城市竞争力。寻常资源在这里被重新组织、表达、赋能，形成独具辨识度的城市IP。

更值得关注的是，“偏要”的背后，不只是文旅创新，更是城市发展思维的转变。过去更多依靠资源禀赋发展工业，今天，则更加注重把自然生态、民族文化、赛事经济等串联起来，推动“流量”变“留量”，“赛事”带“消费”，“避暑”促“产业”。

变的是产业方向，不变的是敢闯敢试的心态。这个夏天，四个“偏要”串联起的，是六盘水不断寻找新优势、创造新价值的发展实践。

## 避暑遇上火把节

本报记者 谢勇勇

7月的六盘水“燃起来”了，迎着清凉的山风燃起火把，融入欢笑与热烈。

7月18日，2026年贵州野玉海·海坪彝族火把季如约启幕。寨门前，彝家儿女排成迎宾长龙，手捧牛角酒杯唱起敬酒歌。广东游客陈俊刚下车就被拉进进体舞队伍：“早就听说这里凉快，没想到还那么热闹。”

2024年，六盘水市水城区把“一日火把节”变为“一月火把季”——这一年野玉海景区接待游客124.7万余人次，旅游综合收入12.7亿元，带动周边群众增收4800余万元。2025年，火把季游客接待量达139.01万人次，再创新高，累计实现综合收入142亿元。从“节”到“季”，火的温度没变，经济热度翻了倍。

今年，火把季全面升级，6大类30余项特色活动，更加丰富有趣。海坪彝族风情街与玉舍国家森

林公园还开展双向联动，创新推出的“白·黑”运营模式——白天森野游乐，夜晚火把狂欢。让游客从早到晚都有新玩法。

“今年的活动和去年完全不一样。”重庆游客崔梅已经是第8年来六盘水避暑。她说过去火把节只有一天，想看篝火要掐着日子来，“现在好了，一个月都是火把节。”

“天天有活动、周周有特色”，这场“热”与“凉”的奇妙组合，让游客随时都能感受到迷人的彝乡风情。据初步统计，去年，游客在六盘水的平均停留时长从过去的两三天增加到20天以上。景区门口的沐楠酒店，7月底至8月底的长包房早早预订一空。免费开放的800多个集市摊位也“名花有主”，让周边群众也共享红利。

## 美食偏爱小烙锅

本报记者 黄瑶

“从7月开始，客人就逐渐多了，最多时一天能接400多桌，外地客人占60%。”7月15日，六盘水市钟山区幸福巷全有福烙锅店内，油脂与食材碰撞的香气，混杂着食客们推杯换盏的欢笑声，让人食指大动。店内四川、重庆、云南的避暑客占了大半，今年广东、湖北的口音也明显多了——这家老店迎来暑期最热闹时节。

从1950年老城壕门口一碟臭豆腐起家，全有福在一口土砂锅里守了70余年烟火气。2017年搬迁至向阳南路，门店数次扩装，经营面积翻了3倍，却仍一座难求。

真正让全有福“出圈”的，是2026年6月上市的小烙锅“伴手礼”。其中的小烙锅直径约26厘

米，纯手工打造，适配光波炉、天然气灶和卡式炉，延续老土砂锅“不易漏油、不易冒烟”的优点。上市不到一个月就售出20余个。也正是凭借这份兼具匠心与文化巧思的设计，小烙锅在6月26日举办的“多彩贵州”旅游商品文创大赛中，从众多参赛作品中脱颖而出，并斩获银奖。

第三代传承人胡杨娟告诉记者，她不仅想做烙锅生意，还想让这口承载城市记忆的烙锅，成为游客与六盘水之间最温暖的联结。这份念想，呼应着“水城三锅”品牌愿景——以烙锅、羊汤锅、茨冲鸡火锅为引擎，串起农业、文旅、文创全产业链。小烙锅的银奖，正是“三锅”从餐桌走向伴手礼、从地方小吃到城市IP的生动注脚。

## 购房栖居逐凉来

本报记者 李佳琪

7月11日一早，六盘水市盘州市的湾田·盘州盛世小区的广场便热闹起来。来自江苏的旅居客戴建华轻车熟路走进赶集人流，开始为菜篮子备货。摊位上时令蔬果、火腿、刺梨汁等一应俱全，价廉物美。“盘州夏天凉快，蔬菜水果新鲜好吃，早就把这里当成我的‘第二个家’了。”

近年来，随着交通越来越便捷，像戴建华这样的外地旅居客在六盘水越来越多。2021年以来，在六盘水市购房的外地人稳定增长，年均增长约0.66个百分点，2025年，六盘水外地户籍购房占比达30.55%。从“逐凉而来”到“诗意栖居”，城市内涵正在被重新定义。

20多年前，人们提起六盘水，想到的是“江南煤都”。2019年获批建设国家产业转型升级示范区以来，六盘水依托夏季平均气温19.7℃、全年舒适凉爽223天以上的优势，将发展重心向文旅产业倾斜。

围绕全域旅游和旅居城市建设，六盘水持续完善“春花秋叶、夏凉冬雪”四季产品体系，升级举办避暑季、滑雪季、火把季和“六马”赛季，建成国家级旅游度假区1个、省级9个、4A级景区12个，四年蝉联中国候鸟式养老夏季栖息地榜首。

从“江南煤都”到“中国凉都”，六盘水没有淡化工业底色，而是在做强煤炭、钢铁等传统产业的基础上，把气候、生态、山水等资源优势转化为文旅康养、避暑旅居的发展动能。这种“工业+生态”双轮驱动的转型路径，正让这座城市从“资源依赖”走向“价值重塑”。



①步履矫健的跑者。  
②2026六盘水马拉松鸣枪开跑。  
③外地跑友在比赛中热情满满。  
上图均为本报记者 尚宇杰 摄

## 六盘水 医保“四支付”落地

**本报讯**（记者 鲁媛）7月15日，记者从有关部门获悉，今年以来，六盘水市依托全国统一医保信息平台，全面推广移动、刷脸、一码、信用“四支付”模式，破解就医排队久、带卡难等痛点。

据悉，全市14家定点医疗机构开通医保移动支付功能，参保群众通过手机即可一站式完成挂号、诊疗缴费、医保报销、自费结算全流程业务，目前已累计结算人次25.33万，累计结算金额1948.4万元。

同时，全市7家重点医疗机构已稳定上线一码支付功能，大幅减少群众就医往返奔波。刷脸支付已覆盖全市1290余家定点医药机构，累计结算人次159.88万，结算金额166亿元。

此外，六盘水深化政银合作，创新推出医保信用就医服务新模式。参保群众通过信用授权即可享受“先诊疗、后还款”便利服务，钟山区人民医院已开通信用支付功能。

## 六盘水 举办健步走活动

**本报讯**（记者 邓倩）7月12日10点，2026“恒维地产”六盘水马拉松系列活动之“三线记忆健步走”在六盘水市人民广场南广场启幕。千余名参赛跑者与来自重庆的避暑旅居客迎着清风，开启一场回溯城市根脉的人文之旅。

队伍从人民广场出发，先后经过凉都三线文化创意小镇、凉都大剧院、荷城（原水城古镇）、凤池园、贵州三线建设博物馆等城市地标。

“以前只知凉都气候爽，今日方觉‘三线’精神热。”来自重庆的旅居客陆良友在终点感慨道。此次活动借马拉松热度，以脚步串联城市地标，让参与者在移步换景中读懂城市精神内核。

## 六盘水消防 护航赛事节庆安全

**本报讯**（记者 鲁媛）近日，六盘水市消防救援系统针对近期举办的马拉松赛事及火把节活动，开展消防安全检查和宣传培训。

水城区消防救援大队紧盯火把节消防安全，提前走进野玉海景区，开展拉网式排查。检查人员一边帮助商户查找用火用电隐患，一边发放消防安全提示手册，累计检查经营场所100余家，排查整改隐患180余条，并逐项督促闭环整改。

围绕马拉松赛事安保，钟山区消防救援大队把工作重心沉到赛道沿线，逐户走访“九小场所”查隐患、送安全。针对通道堆放杂物等问题，当场督促整改。全程共检查“九小场所”227家，发现并整改隐患348条，累计组织消防培训5次，全力为赛事安全保驾护航。

## 六枝 毛节瓜俏销香港

**本报讯**（记者 李佳琪）眼下，六盘水市六枝特区大用镇120亩毛节瓜种植基地进入集中采收旺季。标准化大棚内，圆润饱满的毛节瓜挂满藤蔓。村民穿梭其间，日均采收鲜瓜15吨。毛节瓜当天采摘、当天装运一路转运至香港市场。

“采收期持续至9月中下旬。”基地负责人陈厚权介绍，采收高峰期，基地每日可吸纳周边50余名群众就近务工，仅采收阶段劳务支出便达数十万元。

该基地实行“毛节瓜一碗豆尖”轮作模式，既养地又防虫，实现“一地多收”。此前产出的豌豆尖以每斤30元的“身价”直供粤港澳大湾区，如今毛节瓜接续上市，同一块土地两季创收，效益持续放大。

## 钟山大湾镇 整治主干道积水顽疾

**本报讯**（记者 谢勇勇）“以前下雨天路上到处是积水，骑车打滑、小车容易熄火，接送孩子、日常出行全是麻烦。现在下水道通了，路面坑洼铺平了，大雨天也基本看不见积水了。”7月16日，家住钟山区滨河一号小区的居民感慨道。这一变化，源于大湾镇对韭菜坪大道积水问题的系统整治。

韭菜坪大道是大湾镇沿线各村（社区）群众通勤、学生上下学的主要道路。因原有排水渠狭窄、涵洞常年淤塞，加之局部路段地势低洼，强降雨天气易形成大面积积水，安全隐患突出，群众反映强烈。

大湾镇统筹多部门联动，连续多日雨天现场勘察，逐段梳理积水点位，制定系统化整治方案。目前韭菜坪大道整治工程全面完工，彻底告别雨天积水、坑洼难行的旧貌。