



夏季“凉爽、舒适、紫外线辐射适中”的六盘水2005年被中国气象学会授予“中国凉都”

称号。在六盘水钟山区孩子们的作文本里，夏天并非灼热的风与黏腻的汗，而是乌蒙山脉间拂过草原的19℃清风，是湿地公园晨雾中跳跃的粼粼波光，更是飘着烙锅香气的烟火街巷。这些以“凉都之夏”为主题的稚嫩文字，源自孩子们对家乡最炽热的告白——他们用笔尖捕捉晨露浸湿的杨柳和星空下野玉海的花海芬芳……

重庆表妹的六盘水避暑记

钟山区第十五小学 马坤丽彤

“哇，我要到六盘水去！”一放暑假，表妹就甩给我这句话。她第一次来就告诉我，原以为贵州的夏天一定也热得冒烟，没想到一下高铁，一股凉丝丝的风就钻进她的T恤，像有人偷偷塞进来一个冰袋。当地抬头看天时，太阳亮亮的，却一点也不毒，像被三月的泉水洗过。

这一次，我带表妹住在梅花山脚下的民宿。早晨推开窗，雾像牛奶一样漫过松针，远处的风车慢慢转，像在给大山扇扇子。我跑到院子里，发现地上的小草还挂着露珠，脚丫子一踩，“噗嗤”一声，凉得我直缩脖子。

我笑着对表妹说：“这里可是天然空调房，晚上还得盖被子呢！”她娇憨地点头说：“十九度的夏天，果然名不虚传。”

吃过一碗麻辣辣的羊肉粉，我们去明湖湿地公园。湖面像一面巨大的镜子，把蓝天、白云和栈道全部装了进去。我们蹲下来擦水，凉得我们发出惬意的笑声，鱼儿却不怕生，围着我们的手指打转。

傍晚，爸爸带我们去瑶池看日落。太阳像一颗金黄的咸蛋黄，慢慢滚到山那边，把云朵染成桃子和橙子的颜色。风吹过来，带着松脂和泥土的香味，表妹张开

手臂，让风把衣服吹得鼓鼓的，感觉她像一只准备起飞的风筝。

夜里的野玉海更像个童话世界。星星密密麻麻，像闪闪的宝石。我和表妹在院子里数星星，数着数着就打起了水仗。水枪里装的是山泉水，喷到身上“嗖”地一下，鸡皮疙瘩排队往外冒，我们却笑得比星星还亮……

回重庆那天，表妹把一小瓶六盘水的风偷偷塞进书包，说等到最热的时候打开，让那里的伙伴都凉快一下。

指导老师：梁雪华

甜甜的乡情

钟山区第二十三小学 杜婉嘉

放暑假啦！我终于来到了凉都的水果之乡——米箩。这片土地一年四季都不缺新鲜水果的滋养，尤其到了夏天，更是迎来了水果的盛产期，种类繁多得让人目不暇接。

到了目的地，我迫不及待地去找张伯伯家摘李子。李树不高，我踮起脚就能够到。李子有鲜红的、紫色的，沉甸甸地挂满枝头，把李子树压弯了腰。我摘了一颗紫红色的，咬下去咔嚓一声，汁水在嘴里炸开蜜似的甜，热情的张伯伯不停地帮我摘又大又红的果子，不一会就装满一箩筐。

转过山坡就是葡萄园。葡萄藤爬在架子上，像搭了个绿色的凉棚。一串串葡萄挂在藤上，有的绿得发亮，像翡翠珠子；有的紫得发黑，像裹了层糖霜。爸爸教我捏住葡萄蒂一转，“噗”的一声就摘下来一大串。

我赶紧塞了一颗进嘴里，酸甜的汁水便“啵”地涌了出来，带着阳光晒透的蜜香，顺着舌尖往喉咙里钻。果肉细腻得几乎不用咀嚼，混着几粒极软的籽儿滑进肚里。我忍不住去吃第二颗、第三颗。

这段时间，正是猕猴桃成熟的季节。放眼望去，山坡上搭了许多架子，架子上挂满了拳头大小的猕猴桃。这里的猕猴桃汁水浓郁，果肉香甜，深受人们的喜爱，听爸爸说还出口到国外呢！

米箩的夏天，是被风捧着的，连热都带着点凉气。凉丝丝的风缠绕在指尖上，有一股凉风拂面的惬意；手里捧着香甜可口的水果，指尖沾着果皮的清香，让你享受着甜甜的乡情。

指导老师：张利亚

凉都之夏

钟山区第二小学四（1）班 陈明筱

凉都的夏天，是吃美食的季节。这里有许多风味独特的美食，在这些美食中最让我垂涎欲滴的就是羊肉粉了。那一碗羊肉粉端上桌，香气扑鼻，雪白的米粉泡在汤里，汤头浓郁，带着羊肉、鲜嫩的羊肉片被切得薄厚均匀。然后把这碗粉再放入适量的葱花、香菜，最后淋入秘制的红油辣椒。吃的时候，把粉和羊肉一起送入口中，那味道在舌尖散开，让人回味无穷。还有烙锅，那是六盘水人夏天最爱的美食之一。各种食材在烙锅上翻滚着，散发着诱人的香气。无论是肉类、蔬菜

还是豆制品，都能在烙锅里变成美味佳肴，让人吃得满头大汗，十分过瘾。

凉都之夏，是一幅清凉而美丽的画卷，是一首充满生机的乐章，是一个让人流连忘返的地方。在这里，人们可以尽情享受夏天的清凉与美好，感受大自然的恩赐和这座城市独特的魅力。这里虽然是19度的夏天，但是有360度的激情，来凉都一定不会让你后悔。

指导老师：罗雪梅

凉丝丝的烟火气

钟山区第五小学三（6）班 李姿瑾

太阳快下山的时候，一定要去古色古香的荷城古镇尝尝美食！走在石板路上，暖暖的阳光照着青瓦屋顶，但空气一点也不闷热。这时候，“滋滋”作响的烙锅最香啦，吸引了好多游客！金黄的洋芋片、闻着臭吃着香的臭豆腐、红红的辣椒油、冰冰的汤圆，还有撒了玫瑰糖的冰粉……大家吃了都忍不住说：“凉都呀，连吃的烟火气都是凉丝丝的！”韭菜坪、大河堡、月照养生谷……这

些地方就像一颗颗闪亮的珍珠，撒在凉都的大地上。它们让凉都更有名，也让游客们玩得不想回家！

当别处的蝉都热得叫不动了，凉都的夏天呀，却像一碗用井水冰过的甜酒酿，把火辣辣的夏天变得又凉又甜，让人喝了心里美滋滋的！

指导老师：刘凤

我爱凉都夏日的风

钟山区第五小学 沈若萱

我在凉都出生，也在凉都长大。凉都一年四季都有风，但我觉得最可爱的，要数夏日的风啦！不信？快看，它来啦！

早上，天蓝蓝的，云彩可漂亮了。太阳公公出来了，把一切都染成了金黄色。空气里随风飘着的花香混合着泥土的芬芳，闻着沁人心脾！

中午，小狗吐着舌头，“呼哧呼哧”地喘气……这时，风儿急匆匆地跑来了，送来一阵阵清凉。哇！大家一下子都精神起来啦！

傍晚，太阳下山了，天边铺着红红的晚霞。大人们在树荫下惬意地打着象棋。风儿吹过，树叶“沙沙沙”地唱歌。它有

时像个调皮的小娃娃，轻轻吹起棋盘的边缘，也把凉意吹进大家的心里，让人感觉特别舒服自在。

晚上，风儿凉凉的，小青蛙和小虫子“呱呱”“唧唧”地叫着。小朋友们躺在软软的草地上，光着小肚皮和小脚丫。轻柔的风吹在肚皮上，凉丝丝的，痒痒的。他们看着天上的星星，挥着小手，唧唧呀呀地数着：“一颗，两颗……”忍不住发出“咯咯咯”的笑声，像小铃铛一样好听。

我爱凉都夏日的风！

指导老师：李远琴

我们家有“大空调”

钟山区第十五小学四（12）班 邓睿

六盘水的夏天可舒服啦！就像大自然给我们准备了一台大空调。

清晨，薄雾像轻纱般笼罩着城区，远处的凤凰山在雾里躲猫猫，一会儿出现，一会儿又藏起来，空气里满是湿润的清香。我和爸爸去凉都大道散步，阳光穿过薄雾，只剩下温

柔的暖意，无需躲避。

中午最热的时候，我也不怕！巷子里，斑驳的墙面上爬满了爬山虎，像给房子穿了一件绿毛衣。爷爷奶奶坐在门口说说笑笑，我最喜欢他们给我喝的冰镇西瓜汁，甜甜的、凉凉的，喝一口全身都舒服极了。

午后，偶尔会有一场短暂的大雨，雨点打在青瓦上，发出“嗒嗒嗒”声响，像在唱歌。雨停后，天空特别蓝，

山也特别绿。我和小伙伴们在院子里踩水玩，“啪啪”的水声和我们的笑声混在一起，可开心了！

六盘水的夏天是不是特别棒？欢迎你也来玩哦！

指导老师：姜宁

凉都欢迎你

钟山区二十三小学二（2）班 段昕辰

每年的五六月份，来自全国各地的避暑大军都会陆续来到我的家乡，一放暑假就更热闹了，大街小巷都可以听到不同的方言，他们欢快地商量着要去哪里玩耍，去哪里吃美食。此时此刻，我感到生活在这样舒适的环境里真的很幸福。

还记得去年我和妈妈去姥姥家，一下火车就像进入了一个大蒸笼，感觉全身都

在冒汗，脸上的汗水直往下掉。我不禁撅起了嘴，皱起了眉头跟妈妈说：“太热了，我受不了。”妈妈说：“再坚持一下，等坐上了车就有空调了。”在车上，妈妈给我讲了六盘水为什么那么凉快，那是因为六盘水地处云贵高原，海拔较高；山地多，植被茂密；降水充足，空气湿润；水网密布，湖泊众多。

我们这里的美食丰富多样，水城羊肉粉汤汁鲜美，香辣可口。水城烙锅也是非常有名，食材在高温烙制下，外焦里嫩，美味极了！

六盘水的风是凉的，阳光是温柔的，我爱我的家乡，欢迎大家来六盘水旅游。

指导老师：张嫦

19度的六盘水

钟山区二十三小学二（2）班 李佳育

六盘水19度的夏天吸引了很多外来的游客。

7月20日，六盘水迎来了又一场马拉松比赛，那时，街上人山人海，热闹非凡，看得我眼花缭乱。我分不清哪些是职业选手，哪些是业余选手，只记得很多人嘴里一

直为他们喊着，加油！加油！

这里还有很多好玩的，农历六月二十四有彝族火把节。还可以观看《乌蒙村秀》，感受民族时裳与现代设计的碰撞，也可以进三线建设博物馆，触摸“三线精神”的历史温度。

当第一片梧桐叶带着秋意落在街角，六盘水的夏天就算是真正歇脚了。但那些傍晚

在风池吹过的风，还藏在T恤的褶皱里，凉都大剧院前卖的刺梨冰粉、酸甜味总在想起时漫上舌尖，就连傍晚跳广场舞的阿姨们，笑声都像被冰镇过。

指导老师：张嫦

夏日的礼物

钟山区第十五小学二（18）班 吴章跃成

我最爱夏日的雨后。街道积水汪汪，阳光一照，亮闪闪像撒落满地水晶。我们哪管大人叮嘱，卷起裤腿，专挑水坑冲去——脚掌“啪”地拍进水里，清凉的水花四溅，透心的凉意“嗖”地蹿上脚心，激得我们又笑又叫，暑气仿佛被这调皮的水花赶得无影无踪！泥土混着雨水的清新气息扑面而来。踩水声、欢笑声、雨滴声，汇成一支清凉的童谣。游客们羡慕地驻足，看着我们这群“野孩子”闹腾，感叹：“多自在！我们那儿，热得门都不敢出！”我们习以为常的天然凉意，在他们眼中，却是盛夏最珍贵的宝贝。

六盘水的夏天，滋味独一无二。它不靠空调轰鸣，不赖冰块堆砌。它的凉爽，是大地呼出的气息，是雨水的慷慨馈赠，是踩水时迸发的、别处夏日难寻的纯粹快乐。当四方在热浪中喘息，我们却在凉都的清风里，拥抱着大自然最珍贵的夏日礼物。

指导老师：李春

本报记者 侯帮虎
特约通讯员 王立章 搜集整理

