



白色柔道服在垫子上划出刚劲弧线,年轻人的汗珠在肇庆四会市体育中心的灯光下折射光芒。这座浸润千年文脉的古邑,因柔道运动更显“刚柔并济”——既有赛场上的拼搏锋芒,亦有东道主的温润底气。

11月10日至13日,第十五届全国运动会柔道比赛将在此开赛,全国33支代表队、239名运动员将逐鹿金牌。从两届奥运柔道冠军冼东妹的奋斗故事里延续热血,四会已做好准备,以一场精彩赛事,邀天南海北的游客共赴“刚柔”之约。

文/西江日报记者 李考考 通讯员 周莹  
图片除署名外均由受访单位提供

四会市体育中心体育馆举办“柔道之城”万人柔道操大型展演活动。

## 肇庆四会全运季解锁“赛事+文旅”新体验

# 看全运柔道竞技 品古邑风情 尝岭南美味



奥运冠军冼东妹为活动鼓劲。



四会市威整镇奇石河瀑布。资料图片



四会庄家7美术馆外景。

四会庄家7美术馆内,观众在欣赏作品。



四会天光墟,玉器交易市场。西江日报通讯员 邓小川 摄

### 来四会 探柔道之城底蕴

10月27日,四会市举办万人柔道表演活动,全市中小學生齐聚一堂,共同展示柔道运动的力与美。这已是四会连续多年举办此类大型全民健身活动,反映了这座城市深厚的体育基因。

四会与柔道的缘分源远流长。作为从四会走出的两届奥运会柔道冠军冼东妹曾说:“柔道代表着积极向上的精神,还包含尊重对手、尊重规则的内涵,这种精神在肇庆很突出。”如今,四

会已将柔道精神融入城市血脉,60多所中小学全面开展柔道操,14所柔道特色学校建立专业训练室。

四会市体育中心作为城市地标性建筑(被市民亲切称为“桔子馆”),已完成无障碍设施、信息化系统等全面改造,达到国际赛事标准。这里曾成功承办广东省第十五届运动会柔道赛和手球赛、全国柔道锦标赛等多项大型赛事。

目前,四会体育中心主馆可容纳3千

以上柔道正规比赛场地、千人以上观众席,还配有热身训练场及辅助性配套设施。全市拥有5个200平方米以上的专业训练场地,分布在各学校和体育机构。

自2018年以来,四会已举办、承办全国柔道锦标赛、积分赛等多项国家级、省级柔道活动和赛事。这些赛事不仅为运动员提供了展示平台,更让柔道从赛场走进百姓生活,让市民零距离感受柔道魅力。



甘香的四会茶油鸡。西江日报记者 杨丽娟 摄



鲜美的四会河虾。



四会地豆烧肉香溢满口。



四会江谷窝粉。



四会威整云吞。



四会沙糖桔。资料图片

### 来四会 赏千年古邑风采

四会拥有2000多年的历史积淀,旅游资源丰富多样。来到四会的游客,可以领略这座古城的多彩魅力。

绥江古邑碧道画廊是四会旅游的亮丽名片,这里分布着多个古村、古寺、古码头,游客可以体验自驾游、露营房车、游船等多种文旅项目。北部片区建设已初显成效,“四会市原乡岭南田园风光游”荣获农业农村部推介的2023年中国美丽乡村休闲旅游精品景点线路。

贞山旅游度假区是四会重点打造的旅游集聚区,正积极创建省级旅游度假区。这里不仅有美丽的自然风光,还有以六祖寺为核心的禅宗文化,串联贞山绿道、扶利村古法造纸等节点,形成“禅修+文旅+产业”的复合型线路。

四会玉器文化是一张闪亮名片。作为“中国玉器之乡”,四会正在持续推进玉器小镇建设,通过构建“一核两轴五组团”的空间功能结构,打造出玉文化之旅、购物、休闲等多业态融合的

文旅休闲目的地。游客可以在玉茶馆欣赏茶道表演,在琢玉馆体验完整的琢玉环节,在识玉馆学习赏玉知识。

非遗体验是四会旅游的独特亮点。扶利村被誉为“中国民间古法造纸第一村”,其古法造纸技艺被誉为“古法造纸活化石”。这里设立了古法造纸研学基地和展馆,推出研学劳动实践教育课程,打造“研学游”特色文旅产业。四会非遗梦“古法造纸文创DIY包”还荣获2023中国特色旅游商品大赛金奖。

### 来四会 品岭南特色风味

四会美食,是不可错过的选择。这座拥有两千多年历史的岭南古邑,不仅文化底蕴深厚,更孕育了独具地方特色的美食文化,堪称一座值得深度探索的美味宝藏。

最具代表性的美食当属茶油鸡,当地素有“不吃茶油鸡不算到过四会”的说法。这道菜选用野生山茶油和本地土鸡精心烹制而成,令人食后齿颊留香,不仅是滋补佳品,更成为了四会招待宾客的必备菜肴。

除了茶油鸡,四会的特色小吃同样丰富多彩。江谷窝粉是大米的创意之作,搭配牛腩或猪杂食用,瞬间就能打

动你的味蕾;威整云吞皮薄近乎透明、内馅鲜滑(而著称,口感温润悠长;而地豆镇的木炭烧肉则皮脆肉嫩,咬下去咔嚓作响,肥而不腻。此外,还有用料丰富的鹅汤圆仔糍、鲜美弹牙的无壳石螺(又称“仙螺”)以及曾作为国宴名菜食材、清脆爽口无苦味的白沙笋,共同构成了四会丰富的美食图景。

四会市也持续完善区域内的住宿服务体系,形成了精品民宿与国际酒店协同发展、特色鲜明的多元化格局,能够满足游客休闲度假、商务出行等不同需求。

在民宿方面,四会市依托贞山旅游度假区、江谷镇等地的优美自然风光和禅宗文化、古法造纸等非遗资源,发展了一批高质量乡村民宿。目前已培育出包括“禅之源”“清心雅园”“纸言纸语古法

造纸非遗主题民宿”在内的多家特色民宿,其中“清心雅园”是广东省乡村民宿示范点,“禅之源”曾获大湾区“最美民宿”称号,而“纸言纸语”更是肇庆市唯一的白金级非遗主题民宿。这些民宿不仅提供了独特的文化体验,也有效带动了乡村旅游和乡村振兴。

在酒店领域,四会市近期引入了希尔顿欢朋酒店和洲际酒店集团旗下的四会中心智选假日酒店两家国际品牌酒店,填补了国际高端酒店品牌的空白。同时,市内还有多家本地酒店企业提供住宿服务。四会市依仗贞山旅游度假区、江谷镇等地的优美自然风光和禅宗文化、古法造纸等非遗资源,发展了一批高质量乡村民宿。目前已培育出包括“禅之源”“清心雅园”“纸言纸语古法

### 来四会 有区位优势便捷

15分钟到达四会城轨站、30分钟到达肇庆东高铁站、70分钟可到达白云机场……四会地处粤港澳大湾区西翼,是肇庆的东大门,区位优势明显。便捷的公共交通网络使游客能够轻松到达四会各个旅游景点。

近年来,四会大抓新型城镇化建设,推动交通网络全面升级,构建现代立体交通体系。城际四会站年客流近30万人次,形成高速公路“二纵二横”和国省道“三纵四横”,省道118线三水交界至红公路等道路完成改造,融通通达半小时广佛经济生活圈。建制村实现双车道公路全覆盖,入选全国

城乡交通运输一体化示范县。为了方便游客出行,四会市完善了旅游标识系统、公共交通体系和旅游公厕等配套设施,提升了旅游公共服务水平。游客可以通过“四会美旅”小程序获取全方位的旅游信息服务,包括景区导览、在线预订和互动体验等。

随着第十五届全国运动会柔道比赛的临近,四会已经做好了充分准备。这座融合了古老传统与现代活力的城市,正以饱满的热情期待各地游客的到来,让大家在欣赏高水平体育赛事的同时,也能领略四会独特的文化旅游魅力。