

相约大美青海 畅览冬春胜景

2023年12月3日 星期日 组版编辑 绽娟 美术编辑 李玉成

河湟文化贯通古今

民俗非遗星河入梦

海东篇

本报记者 陈俊

“河湟”，因黄河与湟水而得名，泛指黄河、湟水河及大通河的流域范围，古称“三河间”。

位于“三河间”腹地的海东市，是河湟文化的发祥地、核心区 and 集聚区。在这里，汉族、藏族、回族、土族、撒拉族等多个民族交往交融、和谐共生，演绎出的民族风俗习惯、民间工艺、建筑艺术、戏曲艺术、绘画雕塑、传统节日、服饰饮食等“文化长廊”，浓墨重彩呈现出多元文化、和而不同的文化形态。

而今，具有“东方庞贝”之称的喇家遗址、“高原小故宫”瞿昙寺、“流淌成河”的柳湾彩陶、“青藏高原会客厅”平安驿、全国唯一的河湟文化博物馆、5A级景区土族故土园、撒拉尔故里民俗文化园等历史遗址及王牌景点，点亮了河湟儿女的文明记忆，架起了跨越时空的文化桥梁，成为本地游人向往的诗与远方，外地游人一生必到的打卡地。

海东，更是通过丝路花儿艺术节、“青海年·醉海东”等品牌文化活动“放大效应”，用保护、传承、挖掘等具体行动，以全域、全时、全季等谋划布局，让民俗文化火起来、惠民活动多起来、全季旅游热起来，让游客离开海东时恋恋不舍、想起海东时念念不忘的同时，擦亮了“彩陶故里、拉面之乡、青绣之源、醉美海东”金名片。



互助土族故土园内的灯光秀。

互宣供图

多样活动年味“浓郁”：

互助土族故土园以“玩冰、嬉雪、体验民俗、品青稞酒、尝民俗餐”为主题，精心推出夜游光影秀、全息纱幕投影、自贡花灯展、杂技、唐宫夜宴、梦幻西游、篝火晚会、灯光秀等活动，让土乡充满浓浓年味；卓扎滩原生态景区，创新开展民俗歌舞展演、十二生肖互动灯光、传统民俗宫灯展、社火展演等，进一步丰富春节文化内涵；民和七里花海景区通过雪橇滑道、雪圈滑道、雪地转转、雪地摩托等多种冬季冰雪运动体验项目，让广大游客过足滑雪瘾。

多维文化大餐“丰盛”：

以“青海年·醉海东”、冬春季冰雪嘉年华、迎新春文艺晚会、河湟传统社火集中展演等文化惠民活动，为游人呈现一场场丰盛的文化大餐；游人还可体验到各地举办的送戏、送书、送电影、送春联等文化活动，乐享社火表演、非遗展演、民俗体验、年货大集、冰雪游乐等丰富的旅游活动。



河湟传统社火集中展演。

资料图片

多种美食刺激“味蕾”：

在平安：除在平安驿可品尝到丰富的全国各地风味小吃外，百年老字号石碑面片、柴火鸡、长桌宴、大月饼、牛头宴，不得不是一大特色；在乐都：烤土鸡、搅团、土暖锅、散饭、搓鱼儿、甜醅、青稞食、狗浇尿、疙瘩、面肠炖洋芋、菜油包子、烤豆果、糟包等风味小吃令你垂涎欲滴；在循化：除了在红光村可品尝红军饭外，县城里的百年老字号撒拉家宴、黄河清水湾边民族特色为主的农家乐集群、馓子等特色面点是值得一尝的美食；在民和：浆水面、白斩鸡、黄焖羊肉、杂粮馍馍，可让你大饱口福；在互助：除锅盔馍、背口袋等土乡美食外，北山牦牛宴、河湟洋芋宴、土乡家宴、八眉猪系列，是“吃货”绝对不容错过的好“食”光；在化隆：在拉面小镇群科可品尝到最正宗的拉面外，黑青稞花卷、馓子、炒凉粉、土鸡、甜醅、手抓羊肉，令人垂涎。



化隆牛肉拉面。

李玉峰 摄

多姿民宿体验“抢眼”：

互助：油嘴湾灵净小院、纳顿庄园、北山民宿各具特色，在这里你不仅能感受到土乡人家的民俗氛围，还能体验到静谧温暖的乡村气息和森林康养乐趣，可聆听到森林“呼吸”的声音；乐都：高庙古镇以北的仰寨，山清水秀，有供人观赏的人工湖、喷泉、水车，也有游客休息的亭台楼阁，是集民俗文化旅游、休闲住宿于一体的乡村旅游地；平安：小峡街道的民宿产业集群，更可以让你慢下匆忙的脚步，头枕湟水河进入梦乡，体验放飞自我的轻松惬意；民和：七里花海景区，白天赏美景拍美照，晚上夜宿“花海”，伴着花香入眠。

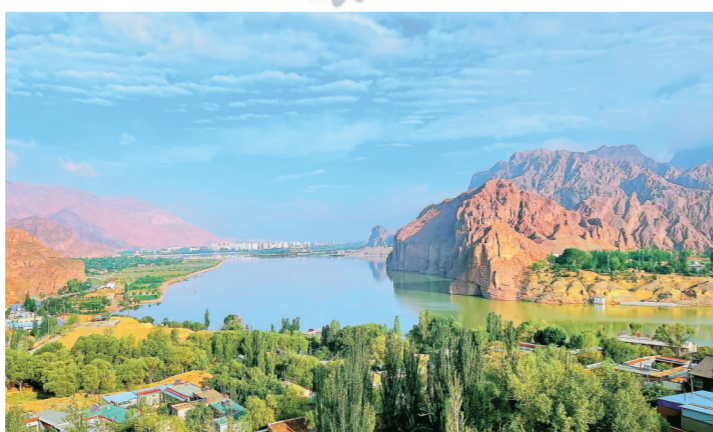


油嘴湾特色民宿。

互助县文旅局供图

黄河风情线“别致”：

在化隆，高岗上可俯瞰九曲黄河十八弯的雄姿，在群科“天鹅湖”畔可观空中仙子“水上芭蕾”，在甘都镇可饱览黄河流域首个以少数民族文化为主题的阿河滩地质文化村，可打卡八百年古榆树；来到著名的循化红光村，可追寻红色足迹，传承红色基因；到黄河清水湾，欣赏“黄河在这里拐了个弯”的别致；来到著名景区孟达天池，不仅可以体验登山的乐趣，还可欣赏到“青藏高原上的西双版纳”的冬春景致；顺流而下来到民和县，在临津古渡、喇家遗址、禹王峡等景区，看到的绝不止风景，可感受几千年的河湟文化。



循化清水湾。

循宣供图

多元民俗风情“出圈”：

平安驿·河湟民俗文化体验地，游人通过参加手绘灯笼大赛、民俗社火展演、共度腊八节、元宵吃汤圆、敲响平安钟等精彩文化体验活动，从中品鉴河湟建筑、品尝河湟美食、品味河湟艺术；在撒拉尔故里民俗文化园，通过民俗博物馆、婚俗体验馆、撒拉尔印象民居等特色景点，“一网打尽”撒拉族民俗风情。



平安驿·河湟民俗体验地。

本报记者 陈俊 摄

多彩产品供给“富足”：

平安莲花山冰雪大世界以现服务设施和雪地摩托、雪地坦克、雪地悠游球、雪地碰碰球、雪地自行车等17种游玩项目，供游客体验冰雪运动之美；全省规模最大、设施最齐全、项目最多的瞿昙国际滑雪场，单板滑雪、双板滑雪、马拉雪橇、冰上碰碰车等9个滑雪项目，开启冬春季滑雪系列活动，进一步丰富旅游产品供给。



游客在乐都瞿昙国际滑雪场滑雪。

本报记者 李庆玲 摄

醉美海东欢迎您

西

把爱留在海东

东

七彩互助

人文乐都

古驿平安

魅力民和

山水化隆

和美循化