

# 相约大美青海 畅览冬春胜景

2023年11月27日 星期一 组版编辑 罗丹 美术编辑 李玉成

## 西宁篇

## 繁华外，古城中，美在山水间



丹噶尔古城。湟源文旅供图

本报记者 李延平 贾泓

在冬春的西宁，你一定走出家门，去看那迷人雪景，风光无限。看宗家沟的冰瀑，五彩斑斓、鬼斧神工，惊艳了高原的冬季时光；去游古城，品味历史沉淀的辉煌，感受岁月的变迁；去品最地道的青海美食，感受舌尖上的魅力……无论是体验冰雪运动还是感受民族文化，首站西宁从不会让你失望。看这里，我带你，欣赏冬季美景、品尝特色美食、体验别样文化，感受西宁独特魅力。

### 走进冰雪世界 感受光影魅力

在冬春的西宁，你一定要去一次湟源县宗家沟。白天，漫步山间，看千姿百态、生动逼真的冰瀑、冰挂，把你带进晶莹剔透、美轮美奂的冰世界；夜晚，映着千万彩灯漫步，宛若行走在熠熠生辉、五彩斑斓、如梦如幻的冰雪王国。

宗家沟景区地处青海省西宁市湟源县西南，距315国道入口和湟源县城仅18公里，从西宁出发，沿109国道行车60公里，便可到达。如乘坐公共交通，从西宁火车站乘坐7021路公交车即可。这里拥有国内海拔最高、西北规模最大、省内首条玻璃栈道，凌空依山而建，视野开阔，漫步在玻璃栈道上景区内风景一览无余，一幅幽静秀美的画卷尽收眼底。大型冰瀑、冰挂在灯光的照射下熠熠生辉，晶莹剔透美不胜收。

到宗家沟看冰瀑，你可以这样玩——西宁→湟源县丹噶尔古城→湟源特色美食→宗家沟景区→日月山下二十四庄民宿→日月山景区→西宁。在繁忙中抽出一个周末，慢游冬日古城，品尝湟源非遗美食，游览冰雪旅游景区，赏冰雕、体验滑雪乐趣，体验河湟精品民宿。

### 尽览冬春之美 尽享冰雪之乐

在冬春的西宁，你一定不要去只去湟源县宗家沟。要去看看银装素裹的莲花湖与塔尔寺，再去看看夏日的花海如何华丽变身冬日的花灯；要去冰雪之上享受运动的乐趣，感受冰雪运动的魅力；要走过城市的老街尝尝地道的“青海味道”，要到喧嚣的商业区感受现代的律动。

#### “赏”：看银装素裹，看花灯璀璨

**莲花湖**：冬日的莲花湖呈现出一片静谧，雪花落在湖面上、亭台上、松树上，俨然一副大师潜心创作的白描精品，淡淡的墨色晕染的恰到好处，这是仅属于冬季的黑白灰“视觉盛宴”。

**边麻沟**：冬日夜晚的边麻沟被灯火点燃，主题花灯样式繁多，映衬灯火辉煌，硬核、梦幻的浩瀚星球，犹如置身于浩瀚宇宙之中，酷炫的北极光，震撼的3D效果打出一个光影的迷城，如临梦境。

#### “乐”：速度与激情在这里碰撞

**西宁市市民中心冰球馆、冰壶馆**：冬季里冰球馆冰壶馆“热”起来了，西宁市更多的青少年参与到冰上运动中来，感受冰上运动的魅力。

**大通康乐山庄滑雪场**：无滑雪、不冬天，冰雪运动的魅力所在，便是与大自然的融合，雪山雪景与滑行其间的运动健儿融为一体，是速度与激情的碰撞，是热爱与自由的释放。

#### “品”：因为一种味道 爱上一座古城

**城东区新千美食城**：特色美食的必打卡之地，汇集了几乎所有的西宁当地特色美食，色、香、味俱全的酸奶、尕面片、酿皮、炮仗面、手抓羊肉等一道道美食令人垂涎欲滴，展现出浓郁的青海风情。

**城西区唐道637**：将文化、商业、旅游融为一体的体验式、互动式、旅游式的商业街区，极具历史底蕴的西北城市人文商业街区。在这里汇集一众新潮、国际、品质餐饮，涵盖各类中式菜系、异国风情美食以及休闲餐饮等。



大通康乐山庄滑雪场  
本报记者 王晶 摄

城西区唐道637  
城西区宣传部供图

日月山景区  
湟源县文化旅游  
广电局供图



日月山下  
二十四庄民宿  
湟源县文化旅游广电局供图



宗家沟冰瀑  
本报记者 魏雅琪 摄



莲花湖

本报记者 李延平 摄



大通县边麻沟花灯

本报记者 王晶 摄



西宁市市民中心冰球馆

西宁市市民中心文体馆供图



城东区新千美食广场  
城东区宣传部供图