生态 人文 融合 创新

青海日报

2025年5月23日 星期五
组版编辑 唐亚璐 美术编辑 帕姆卓玛

·2025 青海文化旅游节特刊·

探秘青海：深度全景体验之旅



中（藏）医体验馆奶茶品尝区域。



中（藏）医体验馆义诊区。



青海湖景区体验馆工作人员介绍文创产品。



VR体验。

本报记者 陶然 摄

本报记者 李延平 陶 然

夏日的青海，正值千山堆绣、百川织锦的壮美时节。在第15个中国旅游日之际，以“生态、人文、融合、创新”为主题的2025青海文化旅游节盛大启幕，作为全面展示青海魅力的重要窗口，活动现场精心打造了A、B、C、D、E五大特色展区，涵盖美食、文化、体育、广电及数字科技诸多领域，让每一位到来的市民、游客都能开启一次全方位、深层次的青海之旅。

5月21日，沿着中（藏）医体验馆走，“药食同源”“养生有道”“望闻问切”等字样在卡通人物和手绘图案的点缀下生动有趣。门口想要品尝奶茶的市民游客已经排起了长队，身穿藏族服饰的两名工作人员忙碌着，一人倒奶茶，一人将杯子递给大家说：“大家尝尝这个奶茶味道怎么样？和平时喝的奶茶有什么区别？”

端起一杯热气腾腾的奶茶，随即淡淡的中药味入鼻，尝一口，中药味越发浓郁，而后便是奶茶的甘甜。“这是什么味道？好像是中药味儿的。”“我还想喝一杯，可以吗？”“这有什么功效吗？”“对的，这是咱们特制的中药奶茶，主要是藏茶，还添加了藏茴香、干姜、草果等。”工作人员一一解答着大家的疑惑。

走进体验馆，各种养生茶、护目眼袋、中草药展示等摆放整齐，有人测量血压、有人把脉问诊、有人肩颈按摩、也有人在询问产品价格……“我们这次主要带来了三个板块，包括产品展示、非药物特色疗法、义诊。每个人需求不一样，有人是来询问产品价格的，有人是来体验非药物特色疗法的，比如肩颈按摩、艾灸等。”青海省中医院主管药师李奇呈介绍说。

除此之外，B区文旅和非遗产品体验区的青海湖景区体验馆、非遗手工体验也深受大家喜爱。

大通农民画色彩鲜艳、构图饱满，充满了浓郁的生活气息，每一幅画都仿佛在讲述着一个生动的故事；河湟皮影制作技艺精湛，一个个皮影人物栩栩如生，仿佛下一秒就能在幕布上舞动起来；贵南藏绣针法细腻，色彩斑斓，每一针每一线都蕴含着藏族人民对美好生活的向往；热贡艺术堆绣更是以其独特的立体效果和精美的工艺，让人叹为观止。

在西宁市湟中银铜器制作及鎏金工艺的展区，鎏金大暖锅在阳光下泛着温润的光，壶身上的缠枝莲纹仿佛在流转。“这个大暖锅光錾刻就要三个月，鎏金又得耗半年。”王发向游客介绍说。游客拿起了柜台前的银锁，石榴籽图案饱满圆润，龙凤浮雕昂首欲飞。“传统纹样加上鎏金纹样和绿松石点缀，好多人拿来当礼物。”话音未落，一名游客当即扫码付款：“给小孙女买个百岁礼，手工的物件才有温度。”

王发身前的展柜上，融合景泰蓝、镶嵌、錾刻、浮雕工艺的手镯折射着斑斓光影，王发扬了扬手机说：“我们平时都在塔尔寺旁边的店铺销售，通过文旅节的平台，昨天销售额破七千！”

沿着王发的展柜右转，全息投影体验馆宛如时空隧道入口。年宝玉则星空观测、岗什卡雪山、湟鱼洄游家园、贵德丹霞地质公园、艾肯泉、互助北山秋色、青海湖、茶卡盐湖、塔尔寺、互助土族故土园、浦宁之珠……16个青海代表性景观依次排开。

茶卡盐湖，宛如一面巨大的镜子，倒映着天空和云朵，人在其中，仿佛置身于梦幻般的天空之镜；互助北山秋色，漫山遍野的红叶如诗如画，层林尽染，仿佛将人带入了一个童话世界；贵德丹霞地质公园，红色的岩石与碧绿的河水相互映衬，构成了一幅幅如诗如画的美景，仿佛是大自然打翻了调色盘……

当三江源保护区的藏羚羊群跃过草原，10岁的西宁女孩小雪兴奋地跳起来：“妈妈快看！和自然课视频里的一模一样！”她的母亲周女士笑着说：“平时总说带她去看雪山草原，这次通过全息技术提前‘预习’了。”

来自甘肃的退休教师展女士驻足在班玛红军沟的投影前，眼眶微微湿润：“年轻时读长征故事就向往这片土地，今天身临其境，很感动。”

在全息投影体验馆旁边，便是民族服饰体验馆。工作人员正为湖南姑娘张晓薇系上土族七彩袖长袍，她轻抚袖口的盘绣花纹，声音里满是雀跃：“有幸在开幕式上看了民族服饰展示表演，少数民族服饰太漂亮了，没想到在这里能免费穿上心仪的土族服饰。”

随后她来到西宁野生动物园的微景点，与网红动物兔狲、猞猁、雪豹的模型亲密合影，打卡留念。一旁，身着汉服的游客谭女士正与蒙古族服饰体验者互相拍照，她感慨道：“原本以为青海只有藏族文化，没想到能一次性体验这么多民族风情，现场还帮我化了妆，太用心了！”

E区作为特色美食品鉴的专属天地，让诸多市民游客沉醉于青海独特的饮食文化魅力之中。

热气腾腾的牛肉面、精致的平安月饼、美味可口的酿皮……各类特色美食琳琅满目，每一道菜品都让人垂涎欲滴，都蕴含着丰富的文化密码与历史底蕴。对于来自湖南的游客周女士而言，这次美食体验是一场意外的惊喜，周女士说：“初到青海就遇到了文旅节，在这里集合了青海各地的美食，再也不用担心因为时间不够而错过很多好吃的了，今天买了牛肉，尝了酸奶、酿皮。”

在活动中，工作人员也会详细介绍美食背后的故事和制作工艺，游客在品尝美食的过程中，可以了解到青海独特的气候条件与饮食文化之间的紧密联系。许多游客像周女士一样，品尝后，纷纷在网上分享自己的美食体验，用生动的文字、诱人的照片将青海特色美食分享给更多人，吸引远方的朋友前来品尝。

在数字科技体验区，借助VR技术立体呈现青海文旅产业发展硕果；在文旅和非遗产品体验区市民游客通过制作传统手工艺品，深度领略河湟文化与热贡文化的深厚底蕴；体育广电趣味活动区通过趣味赛事与设备展示，传递运动与视听魅力……从舌尖美味到文化传承，从科技体验到运动活力，这五大展区相互交融、相得益彰，让每一位到来的市民和游客尽情享受这场文旅盛宴的独特魅力，感受青海的人文之韵、生态之美、产业之兴、发展之势。

夜色渐深，离开新宁广场时，谭女士翻看着手机里上百张照片，感慨地说：“以前总觉得青海遥不可及，这次在短短几小时内，既领略了雪山星空的壮美，又触摸到千年非遗的温度，还尝遍了地道美食。这场文旅节就像把整个青海装进了新宁广场，让我迫不及待开启真正的青海之旅！”





2025青海文化旅游节微景点。

图片除署名外由本报记者 李延平 摄

文创里的青海



青海长风文化艺术有限公司负责人安正平正在介绍文创产品。

本报记者 李延平 摄

本报记者 李延平

远处蓝天白云之下，山脉连绵起伏，翠绿、明黄、湛蓝丰富的色彩相互交织，近处，城市脉络清晰铺展，蜿蜒的道路连接城市，其中点缀着树木、花草和标志性建筑……5月22日，在文化旅游节现场字画展作品《夏都西宁山水图鉴》引人注意，整幅画作融合了传统山水画的写意手法与现代城市景观的写实描绘，色彩鲜明，线条流畅。

“这幅作品参考西宁市主城区及湟中多巴片区范围内的自然地理和人文风貌，以湟水河为轴线，以南线高速和北线高速为辅线，先自西向东从扎麻隆凤凰山一直到城东区小峡口；再自东向西，从城东区小峡口到多巴镇石板沟，形成‘湟流一带绕长川，南北两山对峙开’的环形长卷作品，长420厘米，宽60厘米。”青海长风文化艺术有限公司负责人安正平介绍。

《夏都西宁山水图鉴》充分展现了河湟谷地、夏都西宁主城区及多巴片区的山体、水流、树林、田地、村社、公园、古迹古建、高楼场馆、标志性建筑等，并加以人物和动物等点缀，并题写清代西宁文豪张思宪的诗词以丰富文化内涵，生动地展现了西宁这座城市山水相依的特点以及在城市发展和生态环境保护方面的成就。除此之外，还有雪豹图、羚羊图、北山烟雨图、河湟陶韵等一幅幅画作将青海独特的自然之美与人文魅力展现得淋漓尽致。

“我们也尝试开发了一系列印有青海特色的产品，包括抱枕、丝巾、鼠标垫等，希望通过这种形式将青海故事讲给更多人听。”安正平说。

来青海，青海湖必然是打卡地。而在文化旅游节现场有一处关于青海湖的联动，便是青海湖景区体验馆。走进青海湖景区体验馆扑面而来的是主色调蓝色，即刻被可爱、软萌的文创产品吸引。

“它的名字叫‘小蓝鸟’，设计理念是以《山海经》中的青鸾鸟为主体，造型色彩以青海湖蓝为主，头部融入藏文化中神圣的格桑花作为点缀，胸口的心形围脖有储物功能。”工作人员兰周措手中拿着毛绒公仔“小蓝鸟”向市民游客介绍说。

青海湖造型的地图冰箱贴，龙腾西海字样的书签，印有湟鱼、雪山、油菜花的丝巾……各种独特设计的文创产品让人爱不释手。“我看到这里还有‘海然然’‘裸小鲤’‘灰小欧’特色文创产品，准备买一个带回去给小孩。”游客赵女士边挑选边说。

“裸小鲤”“灰小欧”设计来源于青海湖野生动物。青海湖被誉为“青藏高原物种基因库”，拥有丰富的野生动植物资源，其中鸟类229种，兽类42种，青海湖中特有的物种“青海湖裸鲤”是在淡水中产卵，咸水中生长；青海湖环湖地区是濒危物种普氏原羚的唯一栖息地。

指尖上的千年



游客沉浸式体验非遗制作。

本报记者 陶然 摄

本报记者 陶 然

5月20日午后，西宁市新宁广场的非遗体验馆内热闹非凡，距离热贡艺术体验活动开始还有半小时，体验馆内已坐满了人。

当西宁丝毛挂毯制作技艺市级非遗传承人杨韶鹏走上讲台时，此起彼伏的快门声与孩童的欢呼声瞬间点燃现场。这位临时“跨界”的唐卡体验指导老师，目光扫过满场期待的面孔，手中的盲盒轻轻碰撞出清脆声响：“今天我们特意准备了八款蕴含吉祥寓意的唐卡盲盒，有宝莲、智慧剑、火焰、佛手莲等，每款图案都是热贡画师的经典纹样，看看大家和哪款有缘？”话音未落，大家已经迫不及待，座位间响起兴奋的窃窃私语。

随后，30多个盲盒被随机分发。

“妈妈！我抽到佛手莲了！”7岁的桃桃举着材料包蹦跳起来，她身旁的母亲胡玲正仔细整理画笔和颜料，这对母女已是当日“二刷”非遗体验馆，上午刚在河湟剪纸体验活动中完成“哪吒图”，此刻又被唐卡绚丽的色彩吸引。“我们母女俩可是非遗体验活动的常客了！”胡玲看着认真描画的女儿，眼里满是笑意，“听说下午要画唐卡，这小家伙比我还积极！”

活动从杨韶鹏的讲解展开。他手拿一幅唐卡作品，配合精心制作的PPT，讲述唐卡的千年历史：“传统唐卡从制布、胶矾处理到矿物颜料研磨，至少要半年时间。”他举起手中简化后的画布，“但今天，我们的非遗体验活动就是让大家感受最精彩的上色环节。”

当第一支画笔蘸上颜料，体验馆里响起沙沙的上色声。夏小青对着手中火焰的纹样犯了难，她总觉得自己的配色不够好看。“原以为涂色像填色一样简单”，她擦掉第三次失误的笔触，“现在才明白，每道线条的弧度、每种色彩的过渡，都是热贡艺人毕生的修炼。”一旁的指导老师李文颖手把手调整她的握笔姿势：“别急，唐卡讲究‘心随笔走’，慢下来才能找到韵律。”

两小时的体验里，非遗传承的创新巧思随处可见。盲盒中配备了画布、笔、颜料等基础工具，以及装裱画框，一套完整的材料；现场每5个人就有一名指导老师贴身教学，确保零基础的人也能完成一幅专业配色的作品。

活动尾声，桃桃举着装裱好的唐卡奔向杨韶鹏：“老师，你看我画的漂不漂亮？”杨韶鹏摸着孩子的头感慨：“去年我们位于西宁市湟中区的非遗小院接待了3000多名游客，其中2000多名都是外地游客，有个香港学员体验制作唐卡后，捧着作品在塔尔寺前拍照发朋友圈。这让我坚信，非遗不是博物馆里的标本，而是能握在手里的温度。”

黄昏渐近，体验馆外仍有游客徘徊，询问明天活动的详情。胡玲母女带着两幅作品准备离开，桃桃突然转身对工作人员说：“明天我还想来做河湟香包！”这句童言让在场的人相视而笑，或许这就是沉浸式非遗体验的魔力，当指尖触碰千年技艺的刹那，文化传承的种子已悄然生根。在这个拆掉“传统”盲盒的下午，非遗不再是教科书上的词条，而是化作每个人心中跃动的色彩，在时代的画布上，晕染出新的篇章。