

青海文旅“上分”！潮玩圈粉年轻人

本报记者 谭梅

消费指南

冬游指南： 解锁青海冬日新潮玩法

本报记者 谭梅

当南方人还在纠结穿秋裤还是羽绒服时，青海的冬日早已凭借蓝冰、雪山、民俗与热汤，成为反季旅行的新宠。不同于夏季的人潮涌动，冬日青海褪去喧嚣，以冰雪为笔、民俗为墨，为年轻人量身打造了一场“冷资源”里的“热体验”。从49公里的高原徒步到星空下的冰雪露营，从千年民俗到网红打卡地，这份专属青海的冬游攻略，正在重新定义冬季旅行的打开方式。11月起，青海各地文旅部门及景区纷纷推出冬游青海新玩法，吸引更多游客深入领略、体验青海的独特魅力。

冰雪野趣：不止滑雪的户外狂欢

提到青海冬季，滑雪是绕不开的乐事。今冬，河湟古道欢乐冰雪之旅：西宁市一乐都区一互助土族自治县一大通回族土族自治县一民源回族自治区，串联起6大冰雪乐园，置国际滑雪场的专业雪道适合进阶玩家，而北川冰雪大世界的雪地坦克、彩虹部落滑雪场的亲子戏雪区，让新手也能收获满满快乐。不过最让人上头的，当属岗什卡雪峰的“硬核玩法”。作为国家级户外运动目的地，岗什卡雪峰今年推出的祁连山·冷龙岭徒步线路火出圈。49公里的路程串联起冰川、峡谷、丹霞等10余个景观节点，从白水河桥的潺潺溪流到七彩瀑布的冰挂奇观，每一步都是沉浸式自然体验。线路设置的露营地和救援保障站，让有一定户外经验的年轻人可以安心探索，让“野奢”体验更难忘。数据显示：截至今年9月，已有3.68万年轻人挑战过这里的攀登路线，110万游客在这里留下了冬日记忆。

民俗沉浸：穿越千年的文化派对

年轻人的旅行从不缺风景，缺的是能深度参与的文化体验。河湟民俗探秘之旅：西宁市一互助县一平安区一乐都区一化隆县一同仁市，能让游客在欢声笑语中触摸青海的烟火气。互助县威远镇的社火表演堪称冬日限定狂欢，跟着当地人穿上土族艳丽服饰，舞狮舞龙跳起来，瞬间就能融入这延续千年的民俗盛宴。在海南藏族自治州同仁市的热贡历史文化名城，游客可以体验唐卡绘制的静心时光，或是在海东市乐都区九曲黄河灯会现场，看万盏花灯点亮夜空，随手一拍都是氛围感大片。西宁市湟源县丹噶尔古城的双狮灯会更是不可错过，湟源排灯与秦淮花灯交相辉映，古老街巷被灯光装点成童话世界。如果恰逢腊八，还能参与“千人同品腊八粥”活动，在热气腾腾的粥香中感受西北人的热情。

治愈温泉：冰点下的温暖暴击

在零下几度的青海，没有什么比泡温泉更惬意的事了。温泉沐身康养休闲之旅：西宁市一湟源县一海晏县一共和县一贵德县，其沿线的温泉酒店，早已为游客备好“温暖惊喜”。位于西宁的夏都博汇温泉乐园藏着大西北首家6D水雾系统，现场模拟暴雨搭配雷鸣闪电特效，既能解压又能拍出电影级大片，泡完热汤再去体验“冷热交替浴”，血管收缩扩张间，旅途疲惫一扫而空。贵德县的扎仓温泉则是另一种画风，泉水富含多种矿物质，泡在露天汤池里，抬头是皑皑雪山，低头是清清黄河，氤氲水汽中仿佛置身仙境。更贴心的是，许多温泉酒店都推出了“温泉+围炉煮茶”套餐，泡完温泉围坐在藤编椅上，煮着枸杞红枣茶，搭配现烤的羊肉串，这种体验正是年轻人追求的冬日小确幸。

追光打卡：承包朋友圈的颜值巅峰

对于爱拍照的年轻人来说，青海冬季的颜值不容错过。瀚海奇景探秘之旅：西宁市一共和县一乌兰县一德令哈市一大柴旦镇一冷湖镇，沿线的每一处都能让朋友圈点赞爆棚。茶卡盐湖的冬日化身“冰晶幻境”，纵横交错的冰裂纹在阳光折射下宛如钻石镶嵌，清晨的薄雾为湖面蒙上一层轻纱，穿着鲜艳的衣服站在冰面上，可以轻松拍出“天空之境”升级版。大柴旦翡翠湖的冰更是自带滤镜，零下气温让湖面呈现梦幻般的蒂芙尼蓝。黑独山的雅丹地貌在冬日里更显苍茫，黑白灰的色调搭配远处的雪山，随手一拍就是水墨画般的大作。而日出美景追光之旅：西宁市一湟源县一海晏县一青海湖看日出，更是一生难忘的视觉盛宴，当金色阳光洒在结冰的湖面上，冰泡与霞光交织，此刻才懂“世间美好皆可遇见”。这个冬天，别再执着于三亚的暖阳和雪乡的拥挤，来青海赴一场“反季之约”吧。在这里，你可以在雪山间释放活力，在民俗中感受温度，在温泉里治愈身心，在美景中定格青春。青海的冬天，藏着当下旅行最向往的模样，既有诗和远方的浪漫，又有脚踏实地的快乐。

经济聚焦

前不久，2025年中国特色旅游商品大赛暨青海省冬春季文化旅游惠民系列活动在西宁正式启动，110套兼具地域特色与实用性的获奖文创产品现场集中亮相，600万元文旅消费券通过多平台同步上线投放，青海旅游精品线路与主题线路重磅发布，不仅为游客送上了真金白银的出行福利，更标志着青海冬季旅游消费盛宴全面启幕。

这场备受关注的文旅盛会，成为打破“在青海秋冬是旅游淡季”刻板印象的关键节点。数据显示，自今年秋季以来，青海文旅市场呈现持续升温态势，国庆期间全省文旅订单同比增长25%，高出全国平均增速15个百分点，357.74万人次的接待量中“00后”占比居多。随着惠民活动的启动，叠加景区半价、交通优惠、住宿打折等配套政策，青海的秋冬旅游再添强劲动力。

当祁连山的秋意尚未褪去，青海湖的湖面结起薄冰。青海的秋末冬初正以“层林尽染”与“银装素裹”的双重景致，吸引着八方游客。从同宝山的日出云海到岗什卡的冰雪驰骋，从非遗手工坊到草原冬肉市集，青海深度挖掘“文旅+”融合潜力，让独特的“冷资源”持续迸发经济“热效应”，在季节交替间圈粉游人。



位于海北藏族自治州门源回族自治县的岗什卡雪峰景区。



岗什卡雪峰景区内连心湖一景。



同宝山上看见日出云海。



俯瞰青海湖同宝山露营地。

本版照片除署名外均由 本报记者 谭梅 摄



在同宝山山顶穿羽绒服看日出、吃火锅、放烟花，成为年轻人冬日欢度周末的新方式。 张进娥 摄

政策活动开路 秋冬旅游“热起来”

“今冬游青海，可以直接领文旅消费券，景区半价，酒店也有打折，这波福利太懂年轻人了！”11月初，来自西安的“00后”游客“张Vv”在社交平台分享了自己的青海行程。配图中青海湖及茶卡盐湖奇观美景收获了不少点赞。她的“说走就走”，正是青海秋冬文旅政策精准圈粉的生动写照。

在10月31日启动的2025年中国特色旅游商品大赛暨全省冬春季文化旅游惠民系列活动中，西宁市海伦凯勒牌雪豹墨镜等兼具地域特色与实用性的商品脱颖而出，当日发布的旅游精品线路和主题线路涵盖冰雪奇观、民俗探秘、康养休闲等多个维度，为年轻人提供了“一站式”出行参考。同期上线的通过云闪付、携程等平台

精准投放的百万文旅消费券，覆盖景区门票、酒店住宿、文创购物等核心消费场景，也让旅游成本大幅降低。

如果说去同宝山观日出是“浪漫治愈系”，那去海北州门源回族自治县岗什卡雪峰登山则是“热血挑战派”。作为国家首批高质量户外运动目的地，岗什卡雪峰通过举办世界滑雪登山大师赛等赛事，让“人生第一座雪山”的标签深入人心。

进入11月，岗什卡雪峰已做好冬季旅游的准备，除了专业滑雪登山项目，还新增了直升机游览服务，让游客直达大本营俯瞰雪山全貌，推出的音乐会、锅庄晚会等活动更添社交氛围。景区内设置的冰雕雪雕体验区、帐篷美食街和非遗文创市集，让年轻人在滑雪后，能围炉而坐雪山火锅、雪峰咖啡，还可以选购以岗什卡传说为灵感

业态跨界融合 网红打卡“潮起来”

“凌晨5点出发，1小时30分钟直达山顶，在4024米的同宝山等待日出，当云海翻涌着撞上朝阳，再和小伙伴们放一场烟花，这才是冬季旅行的正确打开方式！”11月2日，网友邱秋在抖音平台分享的青海湖同宝山日出视频，点赞量破万。这个距离西宁百余公里的红色名山，如今凭借“硬核浪漫”成为年轻人的打卡新地标。

位于海北藏族自治州同宝山走红并非偶然。作为青海湖的“最佳观景点”，这里曾是中国第一个核武器研制基地的天然屏障，承载着“两弹一星”的红色记忆。在今年8月举办的第三届中原子城同宝山登山大会上，海北州当地文旅部门深挖其红色文化与生态资源，升级推出同宝山旅游活动。针对年轻游客偏好，景区优化了旅游产品：非自驾游客可以报名年轻人氛围小团，和志同道合的伙伴一起玩游戏、拍大片；自驾游客可选择硬核越野拼车，沿途欣赏草原与雪山交织的风光。山顶配套的观景平台、休息驿站也满足了打卡需求，而“穿羽绒服看日

出”的独特体验，让每一条短视频都自带传播属性。如今，年轻游客在体验骑驴登山观日出乐趣的时候，不仅感受到红色文化的魅力，也带动周边农牧民吃上“旅游饭”。

不久前，在海北州刚察县举办的农牧文旅推介会暨草原冬肉市集上，烤全羊、煮牛肉免费品尝，草膘羊羊肉、民族手工艺品一站式选购，现场的精彩演绎让“鱼鸟天堂 大美刚察”的形象深入人心，万元代金券更是点燃了消费热情。而塔尔寺周边非遗工坊手作体验、藏文化博物馆的沉浸式展览、丹噶尔古城的茶马古道体验，让年轻游客在打卡之余，收获满满的文化体验。

近年来，从察尔汗盐湖的“天空之境”到黑独山的“戈壁星球”，从坎布拉世界地质公园的丹霞雪景到同宝山的日出奇观，青海的网红打卡点不断扩容。这些景点之所以能持续“破圈”，正是因为抓住了年轻消费群体“既要颜值又要内涵”的需求，将自然景观与文化体验、社交属性相结合，让每一次旅行都充满新鲜感与记忆点，也让旅行的快乐更加凸显。

文旅经济共生 民生福祉“实起来”

“以前冬天只能在家待着，现在在景区的岗什卡集市销售青海特色农畜产品，每天能赚200多块，一个冬天下来收入很可观！”在岗什卡雪峰景区的地摊前，牧民卓玛一边给游客介绍青海特色的牛肉干和酸奶，一边笑着说道。文旅产业的火热，不仅让青海的“冷资源”变成“热产业”，更让当地群众的腰包鼓了起来，实现了旅游发展与民生改善的良性循环。

文旅融合的“溢出效应”，首先体现在就业与增收上。据记者采访得知：近两年，海北州通过发展冬季冰雪旅游，通过带动餐饮、住宿、文创等产业，已带动全州农牧民就近就业3万余人次，人均年收入超过1.5万元。其中岗什卡雪峰景区成效尤为显著，通过冰雪旅游全产业链发展，带动本地357人稳定就业，截至2025年9月，景区累计接待游客超110万人次，实现旅游花

费超8191万元。同样在同宝山周边，景区露营地优先聘用本地群众，提供服务、环卫等岗位，带动从业人员人均增收3万元以上，周边牧民通过销售特色产品实现收入稳步增长。“妈妈岗”“灵活就业岗”等特色岗位的推出，让妇女、老人等群体也能分享旅游红利，让文旅经济的成果惠及更多人。

不得不提的是，青海文创产业的崛起成为文化传播与经济增收的“双向引擎”。在2025年中国特色旅游商品大赛上，青海110套特色文创产品获奖，这些兼具地域特色与实用性的商品，成为年轻人带走“青海记忆”的首选。门源、塔尔寺等多地开发的地域文创产品，通过景区销售、电商渠道走向全国，让青海文化以更年轻的方式“破圈”传播。据中国旅游协会旅游商品与装备分会秘书长许京生表示，有特色、有创新、实用性强的旅游商品，是文旅融合的重

型备受青睐。西宁市区部分特色民宿通过推出优惠、连住折扣等政策，并配备智能家居等设施，精准满足家庭出游需求。进入秋冬季节，青海部分民宿和三星级及以上宾馆推出相关住宿套餐，高性价比成为吸引年轻游客的重要筹码。

实打实的政策扶持，让青海秋冬旅游市场持续升温。据携程《2025国庆中秋双节旅游报告》显示，今年国庆期间青海文旅订单同比增长25%，高出全国平均增速15个百分点，增速位列全国第五，实现旅游花费34.39亿元，国庆期间接待游客357.74万人次，其中“00后”游客占比居高不下。而整个前三季度，青海更是交出了接待游客5613.63万人次、旅游总花费535.66亿元的亮眼成绩单。从国庆黄金周到“开门红”到11月进入冬季旅游的“续热度”，政策引导下的青海全域旅游，正打破季节限制，走向“全季火热”。

身“网红零食”，成为景区消费新宠。

除了看日出、爬雪山，青海的“潮玩法”更藏在文化与旅游的深度融合里。11月初，在西宁市城西区新宁广场举办的火锅嘉年华，青海土暖锅、黑芝麻粽子火锅等特色美食齐聚，搭配非遗手作体验、趣味互动游戏，让年轻人在大口快颐中感受河湟文化魅力。不久前，在海北州刚察县举办的农牧文旅推介会暨草原冬肉市集上，烤全羊、煮牛肉免费品尝，草膘羊羊肉、民族手工艺品一站式选购，现场的精彩演绎让“鱼鸟天堂 大美刚察”的形象深入人心，万元代金券更是点燃了消费热情。而塔尔寺周边非遗工坊手作体验、藏文化博物馆的沉浸式展览、丹噶尔古城的茶马古道体验，让年轻游客在打卡之余，收获满满的文化体验。

近年来，从察尔汗盐湖的“天空之境”到黑独山的“戈壁星球”，从坎布拉世界地质公园的丹霞雪景到同宝山的日出奇观，青海的网红打卡点不断扩容。这些景点之所以能持续“破圈”，正是因为抓住了年轻消费群体“既要颜值又要内涵”的需求，将自然景观与文化体验、社交属性相结合，让每一次旅行都充满新鲜感与记忆点，也让旅行的快乐更加凸显。

要载体，也是带动经济增长的关键力量。

如今的青海，文旅经济正成为推动乡村振兴、促进共同富裕的重要力量。海东市的“河湟民俗探秘之旅”带动周边农家乐、民宿客流量显著增长，搅动焜锅馍等特色美食成为“舌尖经济”的主角，让农产品附加值大幅提升。海南藏族自治州的“温泉沐身康养休闲之旅”，更是将特色民俗与温泉体验相结合，配套的藏式餐饮、民族服饰租赁等服务，形成了“吃住游玩购娱”的完整产业链。据相关数据显示，11月初冬季旅游延续增长态势，年轻游客消费占比超60%，成为拉动经济增长的“主力军”。

随着文化基因融入旅游，让青海的全域旅游之路越走越宽，不仅让更多人领略到高原冬天的独特魅力，更让文旅融合成为推动经济高质量发展、增进民生福祉的强大动力。这个冬天，不妨收拾行囊，奔赴青海！在雪山下打卡、在草原上露营、在非遗工坊体验、在星空下许愿，感受这场冬季文旅盛宴，见证高原大地上的“诗与远方”“人间烟火”。