

冬游青海

本报记者 龚仕建 江 萌

雪花轻覆青海湖，蓝冰映照天光；同宝山银装素裹，晨曦唤醒雪野；高原温泉氤氲暖意，涤荡旅途风霜；雪山下烟火气升腾，民俗风情浓郁……

青海是热门避暑目的地，但高原冬韵，同样引人入胜。这个冬季，青海推出“相约大美青海 畅享冬春盛景”冬春季文化旅游惠民系列活动。冬游青海，有哪些不容错过的精彩？



茶卡盐湖冬日景色。王生荣摄

瀚海奇观

冬日青海湖，迎来“蓝冰季”。整个湖面如同一块蓝宝石，被刻刀轻轻划开，裂出晶莹纹路。深蓝、浅蓝、黛蓝，渐次铺展，美不胜收。阳光碎金般洒落，未冻结的水域泛起粼粼波光。

“我是从南方来的，从没见过半湖半冰的景象。冬天来青海湖，真的不虚此行！”来自广东广州的游客区女士站在青海湖边感叹。

青海湖地区冬季气温可达零下20多摄氏度，由于湖面不同区域冻结程度不一，形成了独特的“半湖半冰”奇观。为方便游客游览，今年冬天，景区开通了免费大巴游湖服务，直达核心观赏区。“清晨时分，湖面冰晶折射阳光，泛着梦幻的蓝光，游客都说像走进了童话世界。”青海湖景区市场营销部部长周江才说。

除了青海湖，察尔汗盐湖和茶卡盐湖也是冬日里不可错过的美景。察尔汗盐湖位于柴达木盆地南部，是亚洲第一、世界第二大盐湖，也是青甘大环线上的热门旅游目的地。这里的湖水因盐度含量高，呈现出斑斓色彩。远远望去，就像一块巨大的翡翠镶嵌在瀚海戈壁。

“即便是冬季，仍有许多游客慕名而来。除了翡翠般的湖水，还有盐花和堪称世界奇观的万丈盐桥。盐花是天然形成的，形态各异。盐桥就地取材、用盐铺就，未使用一根钢材、一块石头，堪称桥中之最。”察尔汗盐湖景区运营主管刘倩说。

位于乌兰县的茶卡盐湖，被誉为中国的“天空之镜”。冬天的茶卡盐湖，湖面结起薄薄的浮冰，冰下的盐晶清晰可见。“冬季来茶卡，避开人潮，能够静赏盐湖的澄澈晶莹。”游客张璇说。

茶卡盐湖景区总经理助理杨征介绍：“很多游客说，冬日茶卡，很治愈。游客在这里可以观赏盐雕、漫步盐湖，亲手触摸千年盐粒，感受大自然的馈赠。”

冰雪魅力

“没想到青海的滑雪场有这么多！”在西宁市康乐滑雪场，市民张娜正带着家人体验冰雪项目，“既有可以挑战高山滑雪的专业场地，又有和家人一起玩雪地拔河、接力的休闲场地，还有适合带娃的冰雪世界。”

近年来，青海锚定“打造国际生态旅游目的地”的战略定位，深度挖掘各地冰雪资源优势，积极推动“冷资源”向“热产业”转化，着力将“冰天雪地”变为“金山银山”。“我们正在打造休闲与地域文化于一体的综合性冰雪旅游胜地，以‘冰雪+文旅+体育+研学’多元融合模式，进一步激活冰雪经济活力。”青海省文化和旅游厅资源开发处处长邓福林说。

青海省内多家滑雪场不断改造升级冰雪体验项目，针对滑雪爱好者的不同需求，设置了初级道、中级道和高级道，为其他游客提供雪地摩托、雪圈等项目。

来自吉林省的滑雪教练姜海波，正在青海鹿源国际滑雪场培训滑雪教练。“我已经为雪场培训了24名本地教练。今年这里又升级了3条滑雪道、6条雪圈道和超大雪地摩托赛道，将为滑雪爱好者带来更多乐趣。”姜海波说。

岗什卡雪峰位于门源回族自治县，海拔5254.5米。登山爱好者朱伟明正在热身，准备第二次登顶岗什卡雪峰，“这里向导专业，登顶可以饱览冰川云海，累并快乐着。”据统计，2025年全年，岗什卡累计接待游客95.86万人次，其中登山者达3.91万人次，2.88万人次登顶成功。2026年元旦假期，岗什卡景区接待游客2.45万人次，实现综合收入174.65万元。

青海还打造冰雪世界，丰富游客体验。“2026年，我们继续举办青海·青唐城‘冰雪烩’。用冰量是2025年的2.25倍，用量是2025年的5.7倍，核心冰雕升级为大型故事场景，让游客从‘看热闹’变为‘玩其中’，真正走进可互动、可体验的沉浸式冰雪王国。在跨年大型主题演出中，游客将化身冰雪奇境主角，共享冬日里的别样欢乐。”西宁市城北区文体旅游科技局局长邢志玲说。

这个冬季，备受关注的网红景点黑独山也保持正常开放。茫崖国青旅游文化开发有限公司总经理朱希说：“我们已提前做好各项准备工作，游览道路完成除雪防滑处理，沿途增设安全警示标识与应急避险点位，为游客打造安全、舒心的游览体验。”

特色民俗

2026年1月1日晚，湟源县流光溢彩，第三届青海丹噶尔双羊灯展暨第40届中国·秦淮灯会丹噶尔古城分会场活动举行。

“今年灯会规模是历年来最大的一次，41组大型灯组、20多场配套活动精彩纷呈。游客们还能亲手做排灯、体验醋醋酿造、DIY皮绣。”湟源县文体旅游局副局长宋生明说。



随着冬季冰雪景观进入最佳观赏期，岗什卡雪峰景区迎来旅游热潮。

新华社记者 齐芷玥摄



2026年1月3日，人们在湟源县丹噶尔古城观赏花灯。

新华社记者 齐芷玥摄



拉脊山日出。

宋孝龙摄



青海湖景区蓝冰景观。

张振楠摄

夜幕降临，西宁市莫家街热闹非凡。满天星在头顶闪耀，与悬挂的仿羊皮印花灯笼交相辉映；脚下的斑马线上，雪豹造型与淡紫色的丁香花图案相映成趣，不少市民特意停下脚步拍照。

西宁多个街区打造特色民俗活动，为游客提供丰富的夜间选择。到大小新街夜市边走边吃，到水井巷观看情景剧，到中心广场跳锅庄舞，到饮马街拍照打卡，多街联动，形成“夜间消费矩阵”，激活夜间经济。

在西宁市城东区“惠购城东·年货万家”年货大集现场，游客马秀花正挑选着当地特色小吃。“这些天我和家人每天都出来逛逛，青海徽子、甜醅香气四溢，日用百货和特色物品随手可得。”马秀花一边说，一边掏出手机拍照，“红灯笼与雪豹主题装饰很有特色。”

“我们投入550万元，开展消费券发放、满额抽奖、直播带货等活动，就是要让市民游客能在热闹市集里装满年货、满载欢喜。”城东区发展改革和工业信息化局副局长刘蓉说，“通过‘主会场+十大分会场’的全域联动方式，实现‘业态多元、年味浓郁、民生普惠、商旅兴旺’的目标。”

同仁市文体旅游广电局局长傲赛多杰介绍，每年农历十一月二十，国家级非物质文化遗产、青海十大民俗文化之一的“土族於菟”在同仁市年都乎村举行，是青海冬季文化旅游的又一亮点。

日出美景

“每次到拉脊山看日出，都感觉是在给心灵充电。”凌晨3点，西宁市民王晓楠从家中出发，驱车来到拉脊山，“看云海翻腾、金光洒在谷底，那种感觉真的特别棒。”

拉脊山位于贵德县，是黄土高原与青藏高原的分界线，也是环西宁旅游圈内海拔最高、风景独特的山脉，

是观赏日出的绝佳地点。距离拉脊山100多公里同宝山，因其能360度无遮挡俯瞰青海湖全景，也吸引了大量游客前来。

“我每年都要到拉脊山和同宝山观日出，每次来的感受都不一样。”游客李俊琦说，“清晨看云海日出，傍晚追落日晚霞，夜里银河近在咫尺，随手一拍都是大片。”

“来到黑马河，我终于明白了什么叫‘水天一色’。虽然起了个大早，天寒地冻，但看到金光铺满湖面的瞬间，一切都值了。”来自四川成都的游客李阳晓裹着厚羽绒服，在班禅敖包观景点感叹道。

班禅敖包位于青海湖南岸的共和县黑马河西南约2公里处，这里地势开阔平坦，视野毫无遮挡，湖水与天际浑然相接，被众多摄影爱好者誉为“青海湖最佳日出观景台”。

摄影师刘野向记者分享他在这里的拍摄经验：“不同季节，看到的日出完全不同。夏天霞光热烈，像火一样燃烧；冬天如果湖面有冰，朝阳会把冰层染成粉金色，特别梦幻。我最喜欢的是云层不太厚的时候，光线从云缝里透出来，在水面上拉出金色的航道。”

生态温泉

在海晏县甘子河乡达玉村西海温泉，来自甘肃的游客吴兰兰正躺在温泉池里：“这温泉泡得很舒服，真没想到青海有这么好的疗养地。”

“这里有大大小小的温泉9处，泉源暗涌、水质清澈、四季喷涌不竭，水温达到57℃，能饮用，也能沐浴养生。”达玉温泉景区负责人昂秀拉夫且说。

“可饮可浴”是青海温泉的独特之处。“因特殊的地质构造，青海温泉水中富含锶、偏硅酸等多种矿物质元素，不仅达到饮用标准，更具有调节身心、舒缓疲劳的疗养价值。在青海，素有直接取用温泉水饮用或烹茶的传统。”青海省水文地质工程地质环境调查院正高级工程师张盛生说。

青海温泉的独特还在于“冰火交融”的感官体验：游客呼吸着海拔3000余米的高原清冽空气，浸泡于热气腾腾的温泉池中，远眺雪山草原美景，十分惬意……

为丰富游客体验，青海多个温泉场所推出了特色服务。西宁市夏都温泉水乐园设置红酒池、牛奶池、茶汤池等10多种主题泡池，并推出“温泉+围炉煮茶”套餐。祁连山世界雪域温泉度假区则给游客提供用牦牛骨汤、祁连黄菇等烹饪的高原特色滋补餐，让游客在享受温泉的同时，也能品尝到地道的青海美食。

冬日游玩小贴士

本报记者 龚仕建 江 萌

冬游青海，感受高原旖旎的自然风光和独特的民俗文化时，也要预防寒冷干燥、高原反应，提前了解注意事项。

1、初登高原需适应，科学调整保健康。到青海旅游，若要前往海拔4000米以上的地区，建议先在海拔2000—3000米的区域停留两三天适应。可遵医嘱备好抗高反药物，效果因人而异。防止感冒，避免引发严重高原病。旅途中保证充足睡眠，身体不适切勿硬扛，及时就医。

2、三层穿衣巧搭配，保暖防寒护周全。冬日高原旅游，穿衣可遵循“速干内层+保暖中层+防风防水外层”的原则。出门戴好加绒帽、围巾和手套，穿高帮防滑保暖鞋。可随身携带暖宝宝、保温杯（装温水或姜茶）。出汗后及时更换干衣，适量食用牛羊肉、奶制品补充能量。若皮肤出现苍白、麻木等现象，应用37—40℃温水缓慢复温，切勿搓揉。

3、高原干燥要注意，保湿防晒需加强。洁面后厚涂高保湿面霜，出门前记得涂保湿防晒。洗澡水温不宜过高，时长不超过15分钟，洗完涂上身体乳。建议每日饮用1.5—2升水，加少许蜂蜜。

4、户外活动多留心，路线天气要详知。参与滑雪、登山、徒步等冰雪户外活动配齐专业装备、提前购买保险。有心脏病、高血压等基础疾病或饮酒、用药后身体不适的游客，不宜参加。提前了解路线和天气，滑雪前熟悉滑雪场地图和救援电话。

5、温泉沐浴先热身，禁忌人群须留意。泡温泉前应先热身，用温水擦拭身体，待适应后再下水。心血管疾病患者、孕妇、醉酒者等不宜泡温泉。应选择正规温泉场所，避免空腹或饱腹泡汤，每次泡汤时间控制在15至20分钟。泡完后立刻擦干身体、保暖，谨防受凉。儿童需有监护人全程看护。