



前往宁夏避暑,享受大自然的清凉与宁静。本报记者 郭小立 摄

当全国多地开启“烧烤模式”,宁夏这个西北小省却悄悄调成了“天然空调”,凭着夏季18℃的平均气温渐成“避暑顶流”。不少外地游客选择逃离城市的热浪,前往宁夏避暑,享受大自然的清凉与宁静。

避暑之旅就该哪里凉快去哪里。前不久,宁夏—甘肃以“清凉永固·养气之原”之名入选全国暑期避暑旅游路线。该路线西吉、固原和泾源均获评“避暑旅游目的地”。气象数据显示,这里夏季体感舒适日数长达88.3天,旅游气候舒适日数有78.9天。

日前,记者走进这些“避暑旅游目的地”,围绕吃、住、行旅游三大要素,探寻宁夏如何以“凉资源”绘就“旅游+”新图景。

记者亲探

宁夏的“凉爽”路线怎么走

宁夏六盘山,这座红军长征途中翻越的最后一座高山,不仅承载着厚重的红色历史,同时以其得天独厚的自然条件被誉为“生态氧吧”和“避暑天堂”,让人们“春去秋来无盛夏”的梦想照进现实,是逃离酷暑、亲近自然的理想之地。

日前,记者驾车沿福银高速一路向南,一进入泾源,便与绿色撞了个满怀。8时许,当晨雾漫过六盘山山脊时,松针上的露珠折射出第一缕晨光,山风掠过六盘山国家森林公园的苍翠,将18℃的夏天停驻在旅人掌心。

“六盘山国家森林公园,这里不仅是地理上的中心,更是酷暑中的清凉绿洲。今年气温偏高,一家人自驾来这边看看泾河源头、拍拍照片,体验一下凉爽的气候,感觉十分惬意。”第一次来宁感受“清凉游”,游客王琴给与高度评价。

被誉为“西北小九寨”的小南川景点无疑是六盘山国家森林公园最闪亮的明珠,它完美诠释了六盘山水的精华。这里溪流潺潺、瀑布飞泻,河水清澈见底,两岸秀美的人工针叶林与茂密的天然次生林交织,既有江南水乡的灵韵婉约,又不失西北山川的雄浑壮阔。

六盘山国家森林公园工作人员马晓芳告诉记者,依托六盘山的独特气候,整个暑期,森林公园绝大部分时间都处于人体感觉最舒适凉爽的状态。满山青翠,溪流潺潺,来自全国各地的游客纷纷奔赴这片绿色胜地,在清凉世界里休闲畅游。

这里不仅充满了游客的欢声笑语和连连赞叹,还吸引着众多网红达人、文旅推荐官来此推广打卡,更有明星歌手向大家发出邀约,让这场清凉盛宴热度再掀新高。宁夏本土唱作人马希尔、“花儿”歌手撒丽娜,他们用高亢婉转的清凉之音为18℃的夏天倾情献唱。马希尔的《六盘山》将这里的林海涛声、溪涧叮咚融入歌里,一句“峰回路转绕六盘,不到长城非好汉”道出了这片山水的独特魅力。撒丽娜则以清亮悠远的嗓音唱响《清凉之约》,让无数人听着歌声就心向往之,她的歌声更像一封流动的邀请函:这个夏天,六盘山等你来!

在“音你相约·好韵泾源”原创音乐发布演唱会上,来自区内外15位歌手齐聚舞台,李彦君、曾贤姐、王淑霞等音乐人倾情演绎《泾源·别来无恙》《山水泾源》《朵妹子的泾河源》等原创佳作。这些作品以泾河为韵,青山为骨,通过生动的旋律,不仅展现了泾源独特的自然景观和人文底蕴,更鲜活诠释了“绿水青山就是金山银山”的绿色发展理念。

7月26日清晨6时,来自全国各地及德国、瑞典等国家的2380名参赛选手齐聚固原体育馆,2025中国山地越野公开赛(固原站)暨第一届六盘山越野赛拉开帷幕。

在红旗漫卷80公里男子组比赛中,来自甘肃定西的选手何富军在2746米的六盘山山顶广场冲线登顶,夺得冠军,征服18℃的清凉赛道到达胜利之山!“能拿到这个荣誉对我来说是最大的认可,赛程后半段很考验体力,受到红军长征精神的鼓舞,我一直坚持到最后。”何富军说。

位于隆德县的六盘山红军长征旅游区,是一片充满红色记忆的土地,沿着2.5公里的红军小道前行,沿途建设的18个微缩景观,生动再现红军长征途中的艰难险阻,让人不禁沉浸在那段波澜壮阔的革命岁月里,用心灵感悟伟大的长征精神。

六盘山红军长征旅游区负责人陈序告诉记者,景区在优化升级“六个一”主题宣教活动的同时,还推出了红色文化体验游、清凉避暑生态游、特色民俗体验游、大众体验游产品以及“六盘山顶”观星空、日出、云海产品,游客可登顶六盘山红军长征旅游区,体验星空露营、日出观赏、云海漫步项目,景区开通专线接送摆渡车,景区游客中心提供简餐,六盘山气象站提供休息充电住宿,满足游客需求。

在固原市原州区的须弥山旅游区,记者看到,景区新推出了特色水上游乐、马车游船项目、丝路文化研学等,让游客在避暑游的同时,深入探索丝绸之路深厚的历史文化底蕴。位于西吉县的火石寨国家地质公园灿若明霞、气候凉爽,是集避暑疗养、休闲度假、攀岩探险为一体的旅游胜地,登临火石寨的云台金顶,脚下丹山白云,远眺黄土碧波,感受火石寨的别样魅力。



原州区薛庄村民宿。本报记者 师越 摄

这里有18℃的夏天

——在宁夏避暑,享受清凉与宁静

本报记者 王 刚

舌尖风味

山野馈赠的清凉密码

美食不仅仅是填饱肚子的需要,更是旅游体验中深层次的文化探索、感官享受、情感连接和难忘记忆的核心来源。

固原18℃的夏天不只在山水间,更在充满烟火气息的餐桌上。燕面揉揉淋上酸辣汁、荞麦搅团撒上辣子葱花、小炒黄牛肉配上米饭、燕麦酒糟糟浮着枸杞红……在固原,每一道美食都成为消暑清凉的“小确幸”。

“以前我做的荞面搅团只给家里人吃,现在成了城里游客必点的‘土味招牌’。”泾源县六盘山镇村民马秀兰,如今多了个“乡村名厨”的头衔。在自治区文旅厅开展的“宁味干碗”评选中,她凭借祖辈传下的搅团手艺脱颖而出,自家小院改造成的农家乐,周末常常要翻台三四次。而随着她家农家乐的火爆,周边的农户也跟着受益。前来打卡搅团的游客会去附近的农田里体验采摘的乐趣,当地的农特产品也成了游客争相购买的伴手礼,带动了村里乡村旅游相关产业的发展。

“美食,是旅游路上必不可少的因素。我们这里的优质食材加上一代代匠人传承下来的特色美食,每年都会吸引很多回头客,尤其是外地游客,有凉爽的气候相伴,感觉他们胃口大开,吃啥都香。”马秀兰笑着说。

在第一届六盘山越野赛开赛前夕,来自全国各地及德国、瑞典等国的选手们在18℃的清凉夏日里,开启了一场“固原味道”的探索之旅。“来宁夏之前,我对羊肉是有点‘敬而远之’的,总怕那股膻味。但来宁夏品尝了第一口后,我便彻底颠覆了认知。脑子里就一个念头:原来羊肉可以这么好吃,只有纯粹的肉香,筷子轻轻一拨就脱骨了,入口即化。”来自上海的参赛选手乐青华抵达固原首日便被这里的手抓羊肉征服。

赛前,她还特意租借自行车,在骑行感受18℃凉爽夏天的同时,循着香味探访各家老店。“宁夏的羊肉,绝对是这趟旅行最大的味蕾惊喜,必须给满分!此外,燕面揉揉早已成为宁夏民间文化中‘以食寄情’的象征,与西北人的性格特征相呼应,体现文化的传承与延续。这种将饮食与文化寓意相结合的特点,让燕面揉揉不仅是一道令人垂涎的美食,也是宁夏旅游的一个招牌。”乐青华说。

8月初,泾源县连续两场音乐会燃爆了这个旅游小城的清凉夏日。在泾源体育场,万余名观众共同沉浸在著名歌手乌兰图雅极具感染力的歌声中。演唱会结束后,在泾源县农特产品展销区,乌兰图雅一路走一路与摊主交流,品尝了泾源黄牛肉干、泾源蜂蜜、蒲公英茶等泾源特色农产品。在泾源牛街,她品尝了“泾源黄牛肉饼”。“味道很纯正,牛肉一点也不柴。”

作为游客心仪的打卡地和暖心地,夜幕降临,华灯初上,泾源牛街就热闹起来,这是泾源县首条集文化、旅游、餐饮、休闲于一体的文商旅融合街区,充满了人间烟火气。黄牛肉烧烤、铁板烧、牛杂汤等以泾源黄牛为主料的特色美食香气四溢,百余家摊位前人头攒动。

如今,泾源牛街已成为固原美食文化的一个缩影。固原地处六盘山脉,区域内昼夜温差大,气候凉爽,生态适宜,是特色农产品产地,被誉为“中国冷凉蔬菜之乡”“马铃薯之乡”“六盘山黄牛之乡”,当地的优质食材加上一代代匠人传承下来的制作技艺,让固原美食具有了独特的风味。泾源蒸鸡、碗蒸羊羔肉、九碗十三花、隆德暖锅、土豆宴……每一道美食都是固原人对美味的极致追求。

不仅如此,固原羊羔头、炒红土鸡、牛羊肉泡馍等各类肉食,小炒肉拌面、生余面、浆水面等各种面食,馓子、油香、麻花、馍馍、荞面油圈圈等各色面点,只要尝过,就会深深眷恋上这份自然馈赠的美味。

栖居时光

星空下的童年再现

固原的夜,是治愈都市焦躁的良方。漫天星辰如钻石般点缀夜空,夜的清凉伴随着草木的清香,让人感受不到已是酷暑时节。这里,不需要空调、不需要蚊香,只需要静静享受清凉。这里,酒店、民宿、窑洞宾馆……游人可根据自身需要选择住处。

“周末的星空房还有吗?”7月31日,在固原市原州区官厅镇薛庄村归园·守望星河民宿,前台电话不时响起。这家去年9月开业的特色民宿,5个独立院落几乎天天满房,周末更需提前两周预订。“我们的民宿巧妙融合当地特色元素,游客既可在清凉的山风中欣赏日落星河,体验围炉煮茶的闲适,又能参与农家采摘、品尝地道乡村美食。”归园·守望星河民宿负责人杨雄说。

文旅产业的发展,不仅让游客享受到了美景和美食,也让当地村民的生活发生了变化。在泾源县,许多村民通过开办农家乐、民宿,售卖农产品等方式,吃上了“旅游饭”,实现了在家门口就业增收。

在泾源县兴盛乡新旗村,过去村民主要依靠传统农业为生,收入微薄。随着乡村旅游的兴起,村里大力发展民宿产业,村集体将村民闲置的院子以每年4000元的租金租下来,集中打造了20套民宿,接待游客。泾河源镇冶家村是全国乡村旅游重点村,距离六盘山国家森林公园和老龙潭景区1.5公里,住宿以农家小院为主,经过精心改造的小院,既保留了传统建筑风格,又融入了现代的舒适元素,村子里开展的文艺演出、篝火晚会等活动,带给游客难忘的旅游体验。

西吉县吉强镇的龙王坝村是全国乡村旅游重点村,位于火石寨国家地质公园和党家岔震湖两大景点之间,打造的民宿一条街、窑洞宾馆等特色住宿设施,为游客提供了多样化的住宿选择。与传统文化民宿形成差异,西吉县新营乡甘井村正通过星空主题打造新卖点。甘肃庆阳游客任天鹏专程来到甘井村体验太空舱民宿。“没想到比网上看到的还要惊喜!”他兴奋地说,“白天在玉米地里的咖啡馆品尝特色蜂蜜咖啡,晚上躺在太空舱里观赏璀璨夜空,这种体验太独特了,仿佛星空下的童年再现。”

以传统窑洞民宿为特色的彭阳县金场坪度假山庄,集农活体验、餐饮娱乐、果蔬采摘、休闲垂钓等于一体的隆德县新庄村盘龙山庄,集文学创作交流、体验式教育、民宿餐饮于一体的西吉县木兰书院……每一处都各具特色。

发展清凉旅游,固原市让传统民宿变身避暑天堂,留住乡愁里的清凉。抓住“凉”机,升级设施、深挖文化、做精体验,让游客在古朴院落中尽享自然舒爽,感受别样风情。



参加2025中国山地越野公开赛(固原站)暨第一届六盘山越野赛的选手在比赛中。本报记者 郭小立 摄



游客在泾源感悟酷暑中的清凉绿洲。本报记者 郭小立 摄



固原18℃的夏天不只在山水间,更在充满烟火气息的餐桌上。本报记者 郭小立 摄

记者手记

随着多地开启“高温炙烤”模式,避暑游需求激增,成为旅游市场新引擎。宁夏,这片常被外界以“塞上江南”称道的土地,实则蕴藏着得天独厚的“清凉富矿”,亟待以战略眼光深挖,将“凉爽”转化为高质量发展的“热经济”。

先天优势,得天独厚。宁夏虽地处我国西北,但得益于较高的平均海拔(尤其是六盘山区)和相对干燥的气候,夏季平均气温显著低于同纬度地区,特别是南部山区,堪称天然“大空调”。贺兰山的葱郁、六盘山的苍翠、星罗棋布的湖泊湿地,共同构建起层次丰富的避暑生态空间。这“凉”资源,是宁夏区别于传统“火炉”城市的核心竞争力,是发展避暑旅游不可复制的“天赋”。

发展避暑旅游,绝非仅靠温度数字。宁夏需系统整合资源,打造“立体清凉”体验。深耕贺兰山国家森林公园、六盘山旅游区、火石寨丹霞地貌等核心避暑目的地,完善森林步道、亲水设施、星空营地等,让游客沉浸于山水之凉、星空之静。利用独特的历史文化(西夏陵、水洞沟、长城遗迹)和浓郁的民俗风情,开发“夜游博物馆”“非遗工坊体验”“星空下的民俗演艺”等避暑型文化产品,以文化浸润消解暑热烦闷。将宁夏特色美食(如鲜美的盐池滩羊、清爽的八宝茶、沙湖大鱼头、各色凉皮小吃)融入避暑套餐,让味蕾也感受“塞上清凉”。引导南部山区及黄河沿岸的传统民宿升级,结合田园风光、果蔬采摘、农家消夏活动,发展高品质乡村避暑民宿集群,让游客在“慢生活”中觅得清凉。

夏日的“清凉”是稀缺资源,更是宁夏旅游转型升级的宝贵机遇。唯有立足禀赋、系统谋划、精心打造、用心服务,方能将这片“塞上江南”的独特清凉,转化为吸引八方游客的“金字招牌”,让宁夏在火热的避暑经济中脱颖而出,书写高质量发展的“清凉篇章”。

深挖『清凉富矿』,宁夏旅游当打『气候牌』

本报记者 王刚



俯瞰泾源县香水镇香水风情堡民宿。本报记者 师越 摄