



前往宁夏避暑，享受大自然的清涼与宁静。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，享受大自然的清涼与宁静。

避暑之旅就该哪里凉快去哪里。前不久，宁夏一甘肃以“清涼固、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。



原州区薛庄村民宿。本报记者 师越 摄



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涼绿洲。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

这里有18℃的夏天

——在宁夏避暑，享受清涼与宁静

本报记者 王刚

舌尖风物

山野馈赠的清涼密码

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、燕麦酒酿糟浮着枸杞红……在固原，每一道美食都成为消暑清涼的“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“宁味千碗”评选中，她凭借祖辈传下的搅团手艺脱颖而出，自家小院改造成了农家乐，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，有清涼的气候相伴，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前夕，来自全国各地及德国、瑞典等国的选手们在18℃的清涼夏日里，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℃清涼夏天的同时，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涼夏日。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，百余家长摊位前人头攒动。

如今，泾源牛街已成为固原美食文化的一个缩影。固原地处六盘山山脉，区域内昼夜温差大，气候冷凉，生态适宜，是特色优品产地，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、生汆面、浆水面等各种面食，馓子、油香、麻花、馃馃、荞面油圈等各色面点，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，夜的清涼伴随着草木的清香，让人感受不到已是酷暑时节。这里，不需要空调、不需要蚊香，只需要静静享受清涼。这里，酒店、民宿、窑洞宾馆……游客可根据自身需要选择宿处。

“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阁·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，游客既可在清涼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。”归阁·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。泾河源镇治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鸡坪度假山庄，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。

发展清涼旅游，固原市让传统民宿变身避暑天堂，留住乡愁里的清涼。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。

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“立体清涼”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、长城遗址)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”。

夏日的“清涼”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”的独特清涼，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“清涼篇章”。

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