

包容，让网红打卡地百花齐放

本报记者 王刚

2026年心愿

冬日的一缕阳光从山麓掠过，贺兰山运动休闲体育公园智慧化赛道上，健身爱好者马建红开始锻炼。在她的脚下，一条准A级马拉松赛道贯穿公园。

每周末，像马建红这样的健身爱好者还有很多，他们结伴而行，或驾车或骑行，只为在运动中感受贺兰山的雄伟，在运动中发现诗和远方。

贺兰山运动休闲体育公园全年免费开放，年均接待游客超40万人次，这里既是生态修复的典范，也是集运动休闲、生态观光、文化体验于一体的综合性户外空间，早已成为区内外游客心中的网红打卡地。

银川市西夏区文化旅游体育服务中心主任苏继平告诉记者，近年来，公园创新“体育+文旅+葡萄酒”发展模式，将运动休闲与葡萄酒文化等旅游资源深度融合，通过市场化运营构建起集赛事、观光、度假、商业于一体的综合业态，为区域经济高质量发展注入强劲动力。

贺兰山运动休闲体育公园的故事，正是宁夏这片土地以开放胸襟，拥抱多元梦想、培育新型旅游目的地的一个缩影。然而，公园的理念，远不止于游览。它更关乎理解一段“生态伤疤”愈合的历史，体验一种将运动融入绿水青山的生活方式，并见证一个“体育+”赋能产业发展的区域样本。

宁夏旅游协会相关负责人官玲说，宁夏打造国际旅游目的地过程，本质上是一场开放、包容的社会实践。它包容对生态的反思与重建，包容对传统的坚守与创新，也包容对未来的大胆想象与务实耕耘。这种包容，在于它为形态各异梦想都提供了生长的缝隙。这种包容让一些网红打卡地呈现出百花齐放的姿态。

“正是这份厚德载物的包容，让每一片土地都有机会讲述新故事，让每一位追寻者都能找到属于自己的星辰大海，最终凝聚成‘塞上江南’动人心魄的吸引力。”苏继平说。

苏继平：贺兰山运动休闲体育公园从一个生态修复项目，转型为一个人气汇聚、活力四射的全民健身高地。我们不仅见证了群众参与的热情，也亲历了体育在带动文旅、促进消费、赋能产业的巨大潜力。展望未来，我们将继续深化智慧化建设，拓展更加丰富的“体育+”场景，让这座从矿坑中重生的公园，持续成为市民和游客共享的健康乐园与幸福之地。

热词里的宁夏

文旅很

City

City：源自网络热梗“City不City”，意为“洋气、有国际范、好玩”。

① 冬日里，贺兰山运动休闲公园吸引了不少游客。  
本报记者 王刚 摄

② 银川文化城舞蹈表演。  
本报记者 贺紫瑞 摄

『常旅客』眼中的宁夏

本报记者 贺紫瑞

“宁夏有一种独特的魅力：现代城市的洁净有序，与质朴浓郁的生活气息，在这里交融得恰到好处，让人特别舒心。”谈起对这片土地的感受，常年往返于北京与银川之间的沈宇航言语亲切。作为一名因家人定居于此而每年到访一两次的“准本地人”，沈宇航亲眼见证了宁夏近年来的变化。

2025年11月，沈宇航再次来到银川。虽未专程游览景区，沈宇航沉浸于城市的日常节奏中，去商场、街区感受其脉搏。“阅彩城一带挺繁华，充满活力。”作为一名足迹遍布全国的自媒体人，沈宇航对城市发展有着职业性的敏锐。而在他多次的宁夏记忆里，最直观的变化发生在夜晚的怀远夜市。

“几年前，怀远夜市还没这么热闹，不是本地人推荐，很多游客可能无从知晓。”沈宇航回忆道。如今，这里已是霓虹闪烁、人流如织的网红打卡地。而他念念不忘的是那一碗热腾腾香甜的牛奶醪糟——“那种滋味，很宁夏。”

走南闯北的经历，让沈宇航格外关注城市细节。银川宽阔平整的道路、整洁清新的市容，不断刷新着他对于西北城市的传统认知。“银川作为西北重要城市，旅游氛围日益浓厚，城市形象也越来越现代化。”沈宇航告诉记者，每次乘坐高铁抵达银川站，都能直观地感受到这座城市的增长与更新。

频繁的到访，累积下深厚的情感。除了必去的怀远夜市，沈宇航也会特意到中山公园散步，去鼓楼周边感受老城的闲适韵味。“这些地方或许不算热门景点，却保存着我和宁夏之间独特的记忆。”

“这座城市对我来说意义特殊。它既保留了西北特有的底色，又在持续释放新的活力。”沈宇航告诉记者，“来得越多，越觉得这里像另一个家。”从寻常巷陌的烟火气象，到整洁有序的街道面貌，宁夏于他而言，早已不再只是旅途中的一个站点，更是一处能够安放记忆、寄托情感的“第二故乡”。

2026年心愿

沈宇航：2026年，我最大的愿望是继续出发。过去一年虽然也没少跑，但总有种不过瘾的感觉，还有那么多地方没去，今年希望能多去一些！我会努力把每一段旅程拍得更好，写得更精彩，争取在新的一年里，不仅自己喜欢，也能让更多人通过我的镜头感受到旅行的魅力。

一座城市“City不City”，年轻游客最有发言权。  
“宁夏的面积很小，但‘胸怀’很大，这种反差让人惊叹。”28岁的聂麒在银川做志愿者两年多了，一句话道出他眼中宁夏的不同寻常。

聂麒年纪不大，但去过的地方着实不少。他出生于东北吉林，后跟做生意的父母南下广州定居，大学在山东青岛上的。他常跟朋友四处旅游，逛了小半个中国。2023年3月，聂麒来到银川，在一家文化公益组织做志愿者，传播中华优秀传统文化。

“这里留给我的第一印象是：干净。”在聂麒看来，银川并不是闻名全国的旅游城市，但都市的繁华、时尚、浪漫，不输于一线城市。他所说的干净，不只是车水马龙的井然有序、街道楼宇的一尘不染，还有不带杂质的“银川蓝”、绿意盎然的“贺兰绿”、辽远苍茫的“沙漠黄”……各种色彩美得纯粹。

比景色更迷人的是开放、包容的人文环境。这也是聂麒口中的“胸怀”，面积不大、地处内陆，却海纳百川、兼收并蓄，古道热肠地欢迎每一位远道而来的客人。

“要抓住年轻人的心，就要抓住他们的胃。”小小一个怀远夜市，就能吃到大江南北各地美食，在人间烟火中拉近了地域疏离感。大武口的凉皮、吴忠的拉面、中卫的高子面、盐池的手抓羊肉……不一样的味道，就是一段不一样的人生体验，对年轻人而言，这种诱惑很难拒绝。

聂麒笑着说：“对我们这一代人而言，好山、好水、好景，不如好吃喝、好服务、好情绪价值。显然，宁夏就是这么一个值得双向奔赴的地方，宁夏辣乎乎火爆出圈，就是最好的证明。”

在这里，都市的时尚繁华与塞上的苍茫辽阔撞个满怀，好风景好味道与高浓度的情绪价值双向奔赴，让每一位游客都能感受到宁夏的独特魅力。

聂麒：银川是座温暖的城市，这里的人都很善良。在我做志愿者的两年多时间里，认识了很多志同道合的朋友，对“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神有了更深理解。我希望新的一年，能影响更多的年轻人加入我们的队伍，把中华优秀传统文化接过来、传下去，使之发扬光大。

2026年心愿

本报记者 陈郁

宁夏『City不City』，年轻人这样说

③ “杨老师的亲子农场”2025年6月开门迎客。  
(图片由受访者提供)

④ 聂麒在贺兰山下拍照留念。  
(图片由受访者提供)

她是一位手艺人，也是一名亲子农场的主理人，凭借着对编绳技艺的执着和对亲子自然体验的独到见解，杨静全为越来越多的家庭带去了自然与手工艺术的美好体验。

2013年，电商浪潮席卷而来，杨静全跟着同学投身其中，本以为热爱的编绳技艺会逐渐淡出她的生活。然而，电商遇冷，事业陷入困境。当电商拓客陷入瓶颈，免费送小饰品都无人问津时，她毅然重拾编绳技艺，推出平价定制手绳，还提供旧物改造服务。这份带着温度的手艺，如同纽带一般，让加了好友的客户舍不得删除。

2025年4月，一个契机让她和弟弟萌生了打造亲子农场的想法。当时，看着托管的孩子在教室里枯燥地写作业，她希望能为孩子们创造一个在完成学习任务后能亲近自然的机会。恰好朋友有片闲置树林，一番洽谈后，“杨老师的亲子农场”2025年6月正式开门迎客。从最初的摆摊，再到创建亲子农场，杨静全守了十几年的编绳手艺，终于有了更广阔的展示天地。

在农场，用树林里的枯枝、落叶精心装点的景致，散发着自然的气息。农场里活动丰富多样，自然手工教育让孩子们发挥创意，用双手创造美好；农耕体验让他们感受土地的力量，体会劳动的艰辛与快乐；共享养殖则让孩子们与小动物亲密接触，培养爱心与责任感。

夏日里，老人带着孩子在沙坑旁嬉闹玩耍，笑声回荡在农场里；家长们组团体验耕种，挥洒着汗水，感受着田园生活的乐趣；小朋友们则忙着挖坑烤土豆、用树枝搭小房子、捡石头涂鸦作画，尽情释放着天性……农场还将增设宠物亲子活动场地，让更多家庭能在这里，在亲手劳作的点滴小事中，邂逅一段真正慢下来属于自己的小时光。

2026年心愿

杨静全：希望自己能推出更多融合宁夏特色文化与现代审美的编绳作品，同时，“杨老师的亲子农场”增设的宠物亲子活动场地能吸引更多家庭。我也期待宁夏的旅游业发展得越来越好，能有更多像我一样的创业者在这里实现梦想。

邂逅一段慢时光

本报记者 杨淑琼