

# 7月只有25.3℃,西宁邀您来避暑

——避暑度假到西宁系列报道之一

西宁被誉为“中国夏都”。每年7月,当全国多地发布高温预警时,西宁人却在朋友圈晒着“入夏失败”的调侃。

作为“大美青海 夏都西宁”的独特印记,“夏都文化”不仅是西宁这座城市避暑特质的凝练,更是自然与人文交织的生动注脚。西宁以“三伏天无酷暑”“无蚊子”“无空调”的“三无”特质,成为名副其实的“逃离酷暑的胜地”。在夏季平均气温仅为

16.9℃的清凉里,清晨可漫步湟水之畔,看晨光拂过湟水河水面;午后能钻进北山烟雨,在松涛中邂逅清凉;傍晚不妨逛一逛各大夜市,就着晚风尝一碗酿皮、喝一杯酸奶。这里既有雪山草原的壮阔,又有多元文化的烟火气,让每一次避暑都成了与“夏都文化”的深度对话。7月,来西宁避暑度假吧!在没有空调的清凉里,把日子过成诗。

(记者 宁亚琴)

## 千锤百炼方成器

## 银铜铛铛响百年

高原的日光晒老了一代代匠人的额头,百年晨霜染白了老一代匠人的双鬓。当机器的轰鸣声盖过锤凿的轻响,当速食美学替代了慢工细作的耐心,当年轻的手更愿意握住鼠标而非錘柄,当非遗的名录越来越长却难掩传承的褶皱……于是有人在问:老技艺该如何对抗时光的侵蚀?有人在想:百年前的纹样怎样才能映进现代人的眼眸?有人在寻:让银铜器永远发亮的秘方,究竟藏在何处?

藏在6平方米土坯房的传承微光

小锤敲出的铛铛声是勾勒纹样的轮廓,大锤哐哐声是把银料的筋骨压实,轻锤时匀气,重锤时屏息,耳朵要听铜片的回应,手要测锤力的轻重……当锤声在时光里回响,我们看见的不只是一个匠人的故事——那是所有手工业者的缩影:在坚守与突破的拉扯中,让传统活在当下;在枯燥与热爱的博弈里,用一辈子回答一个问题:如何让老手艺永远年轻。

在采访中,记者好似透过55岁的何满看到了15岁的何满。

外面下大雨,里面下小雨……15岁的何满蹲在6平方米的土坯房里,茅草屋顶漏下的雨滴打在他刚熔好的银料上,溅起细碎的白烟。土坯墙被炭火熏得发黑,墙角堆着锤凿与未成型的铜片,每一件工具都沾着少年的体温。他握着小锤的手还在发抖,却要在漏雨的昏暗中拿捏银料的温度——太高会化,太低则僵,就像这门从祖辈手里接过的湟中银铜技艺,稍不留神便可能在贫瘠里断了根。何满在土坯房里敲打的每一下,都在跟时间较劲。外面下大雨,他就把坯料揣进怀里,用体温烘干水汽;锤柄磨破了手,就裹上布条继续。有人问他图什么,少年只盯着银铜器上渐渐浮现的纹路:“我爹说,这手艺是老祖宗埋在土里的火种,得有人守着烧起来。”后来他才知道,那间漏雨的土坯房,竟成了一项非遗技艺的新起点,那些在风雨里反复捶打的银片,早已悄悄把“传承”二字,鑿进了他的骨血。

千锤万凿让非遗在创新里呼吸

55岁的何满在清华大学的课堂上,老花镜滑到鼻尖也顾不上推,土坯房里的少年早已变成两鬓染霜的匠人,但那双握锤的手依旧稳健。他摊开自己从家乡带来的银铜茶具,教授指尖划过杯身的锤纹,赞叹这“故意留下的粗糙”,何满忽然红了脸——这是他琢磨的巧思,这样的样式保留了铜锤的原始肌理,让现代人家的茶桌上,能摸到百年前工匠的体温。

四十多年来,他在火锅的边缘捏出云纹,让团圆饭有了诗意,他开始有了更胆大的跨界想法,他看着墙角的竹筐忽然顿悟,让竹篾与铜胎相拥,编出的茶杯套既防烫又带着草木香;他凝视莫高窟的飞天壁画时,又把石青与赭石调进鎏金液,让千年壁画以掐丝的状态在酒盏上重生。

在福州的展厅里,《金玉祥瑞和平尊》在射灯下泛着柔光。何满与徒弟守了7个月,两个一模一样的尊器并排而立,连锤纹的走向都分毫不差。有人丈量过误差,最后只在报告上写下“微乎其微”——这四个字背后,是师徒俩每天15个小时的比对,是锤落时必须一致的力度,是把眼睛熬红也要让纹样对称的偏执。何满摩挲着尊底的落款,忽然想起土坯房里的第一把粗陋铜勺:原来真正的创新,从不是颠覆传统,而是让老手艺学会在新时代呼吸。

匠人精神有了新时代注脚

清华大学的课桌上,55岁的何满记笔记的速度比年轻学生还快,笔尖划破纸页的声响里,藏着他如饥似渴的急切。教授讲现代设计原理时,他忽然想起自己制的壶,锤打力道得像给婴儿盖被子——轻了没型,重了就塌。那些他摸索半生的“秘方”,原来藏着力学与美学的密码。

他常给徒弟们看自己磨秃的锤头:“七八年能出师,十年才敢说懂行,可真要摸到门道,得用一辈子。”有徒弟耐不住枯燥,学了三年就去做机器量产的铜器,何满不拦,只把那徒弟没做完的锤纹杯收起来,有空就接着捶。机器能做出一模一样的花纹,却做不出手工锤打时,因力度变化而产生的生命感——就像高原的云,从没有两朵完全相同。

如今的何满仍在工作室里敲打,老花镜后的眼睛盯着铜片上的锤纹,每一下都好像在跟百年的时光对话。他知道,这门手艺的传承从不是一个人的事:是土坯房里漏下的雨,是清华大学课堂上的光,是徒弟们犹豫着要不要放下的锤,更是每个愿意为手工温度驻足的现代匠人。当最后一道鎏金在火中亮起,何满忽然明白,所谓匠人精神,不过是把一辈子的光阴,都锻造成了手艺的一部分,让百年的银铜器,在当代依然能发出清脆的回响。(记者 王琼)



虽较强,但气温并不高;夜晚气温迅速下降,凉爽宜人。

“西宁的夏天,白天阳光明媚,但并不闷热;夜晚清风徐徐,让人感觉特别舒适。”市民周月说,我们本地人也特别喜欢夏天,晚上可以出门散步,享受清凉的夜风。西宁夏季降水也适中,不会像南方那样潮湿闷热。这种适宜的气候条件使得人们在夏季不会感到黏腻不适,反而能感受到一种清爽的舒适感。

如此优越的夏天气候,再加上晴朗天气多(年平均日照为2554.1小时),空气质量优质(以2024年10月为例,优良率达100%),绿化率高,也让西宁成为极其少见的坐拥澄澈蓝天、天然空调的城市。

“在南方,夏天很难看到这么蓝的天空。这里的空气特别清新,呼吸起来感觉特别舒服。”来自杭州的游客高鑫说,西宁的空气质量优良,蓝天白云是这里的“标配”,清新的空气让人心旷神怡。第一次来西宁,就被这里的蓝天白云吸引了。“以后每年7月,我都会带着家人来西宁避暑度假,西宁用2200黄金海拔的馈赠,给了我一场身体与心灵的治愈之旅!”高鑫说。

清凉一夏,幸福满满

“没夏天、没蚊子、没空调,大自然给西宁装了个天然空调,连夏天都是

‘温柔版’的!”一位游客在社交平台上这样描述西宁的夏天。

对于许多来自南方高温地区的游客来说,西宁的凉爽气候无疑是一种极大的慰藉。他们在这里可以摆脱空调的束缚,尽情享受户外活动,感受大自然的美好。“我以前一直以为高原城市会很热,没想到西宁这么凉爽。”来自广州的游客王文冕说,在这里,我终于可以不用整天待在空调房里了。晚上睡觉都不用开空调,还能听到窗外的鸟叫声,感觉特别惬意。希望明年夏天还能再来。对于西宁市民来说,夏季的凉爽气候也让他们倍感自豪,随时随地可以在公园里悠闲地散步、聊天,享受惬意的夏日时光。“西宁的夏天真的很舒服。”“这几年来西宁避暑的人越来越多了,我们也很高兴能为游客们提供一个清凉的避暑胜地。”“希望更多的人能来西宁,感受这里的清凉和美好。”不少市民表示。

西宁的夏天,就像一首清凉的诗,让人沉醉其中。在这里,你可以找到久违的宁静与舒适。如果你还在为夏天的高温烦恼,不妨来西宁走一走,看一看。在这里,你会发现,夏天也可以如此清凉、如此美好。

(记者 宁亚琴)

高原之城,天然空调

西宁,这座坐落在青藏高原东北部的城市,以其独特的地理位置和气候条件,成为了夏季避暑的天堂。当许多地方气温飙升至35℃甚至更高时,西宁却保持着凉爽宜人的气候。

数据显示,西宁夏季平均气温仅为16.9℃,即使是在最炎热的七八月份,白天最高气温多数也在20℃左右,夜晚更是凉爽如秋,需要盖上薄被才能入睡。“来到西宁,仿佛进入了一个天然大冰箱,太凉爽了!”来自山东的游客张炳文感慨道。7月,他带着家人来到西宁避暑,原本只是想短暂逃离高温,没想到却在这里找到了久违的清凉与宁静。张炳文表示:“在西宁,白天可以穿着短袖短裤享受阳光,晚上则需要穿上一件薄外套,这种温差让人感觉非常舒适。”西宁的凉爽气候不仅得益于其高原地理位置,还与西宁的生态环境密切相关。这里空气清新,植被覆盖率高,穿城而过河流和城市周边的山脉为城市带来了充足的氧气和清凉的微风。漫步在西宁街头,蓝天白云触手可及,清新的空气让人心旷神怡。

高原气候的清凉馈赠

西宁位于青藏高原东北部,海拔约2261米,属于高原大陆性气候。这种独特的气候条件使得西宁在夏季拥有与众不同的凉爽气候。高原气候的特点是昼夜温差大,白天阳光充足,紫外线

## 市民健康意识升温 三伏贴成养生“新宠”

本报讯(记者 悠然)“入伏了就得把三伏贴安排好上,这可是老祖宗传下来的养生智慧!”7月10日一早,西宁市中医院总院的小广场上人们早早排起了长队。随着三伏天的到来,“冬病夏治”的理念深入人心,三伏贴成为市民追捧的养生“热品”,我市各大医院和中医馆的贴敷预约量也早早进入高峰,大家对健康养生的重视与日俱增。

“过去总觉得‘贴三伏贴’是老年人的事,今年身边好多年轻人都在讨论穴位贴敷的好处。”今年30岁的张宏是第一次尝试三伏贴,他告诉记者,由于以

前经常喝冷饮,让他一到冬天就容易咳嗽,听同事说三伏贴能调理体质,他早早便关注了市中医院的公众号发布的动态,“现在工作忙,更得把身体底子打好,没想到,今天第一次尝试还享受到了免费贴三伏贴,真是太值了!”在西宁市第一人民医院门诊大厅记者看到,这里正在开展“冬病夏治”活动,忙碌的医生正在为市民进行义诊。在现场,市民可以免费体验三伏灸、三伏贴以及品尝三伏茶,并由中医大夫为市民进行体质辨识。“这个义诊活动太有意义了,不仅可以享受到免费三伏贴,还可以得到不

少养生知识。”市民杨海说道。如今,随着养生知识的普及,市民对三伏贴的认知也更趋理性。“不是所有人都适合贴三伏贴,像孕妇、皮肤过敏者就不建议使用。”市中医院专家提醒,贴敷前最好先咨询专业医师,避免盲目跟风。

从街头巷尾的养生话题,到中医馆里的预约长龙,三伏贴“走红”的背后,是市民健康观念的升级。不少市民纷纷表示,以前生病才想起看病,现在更注重“未病先防”,让科学养生成为习惯,才能真正守护好自己的“健康底气”。

品味河湟文化·非遗