

这个假期，玩在西宁

——国庆中秋，来赴一场西宁之约①

当国庆的豪情与中秋的温情在西宁的秋色中相遇，2025年的“双节”假期，不再仅仅是一次假期，更是一场全城参与、全民共创的盛大节日。本报为您精心梳理了这份超常规的“玩在西宁”深度攻略，一条条充满惊喜的体验路径，带您从历史的回响走到潮玩的尖端，从静谧的山林步入烟火缭绕的市集，全方位感受古城西宁在金秋时节的无尽魅力。



“双节”同庆，西宁文旅的“高光时刻”

今年的西宁，以其深厚的河湟文化为底色，以现代时尚的创意为画笔，勾勒出一幅“古今交融、文旅体商”深度融合的盛大图景。从九月中旬开始，整个城市便已进入“节日预热”状态，各类活动如画卷般徐徐展开，一直持续到十月下旬。这不仅仅是一次简单的假期休闲，更是一次对西宁城市气质与人文底蕴的深度探索。无论是初次到访的游客，还是久居于此的市民，都能在这密集而精彩的活动矩阵中，发现一个熟悉而又崭新的西宁。

时空穿越——沉浸于河湟文脉的深度对话

想要真正读懂西宁，就必须走进它的历史与文化。这个假期，西宁将千年河湟文明“活化”于一个个可触、可感、可参与的场景之中，邀您来一场跨越时空的对话。

●古羌秘境：在遗址公园里“活”过来的历史

位于城北的沈那遗址公园，此番超越了单一赏菊的功能，化身为一个巨大的开放式“历史剧场”。自9月26日起，秋菊的雅致与古遗址的苍茫相映成趣。而从10月1日至3日，每天下午这里将上演真正的重头戏——“古羌守艺人”非遗制作技艺展示主题活动。您可以目睹羌族刺绣、木雕等古老技艺在“守艺人”手中焕发新生，与身着传统服饰的古羌族NPC互动合影，甚至参与到一场即兴的羌族歌舞中。周边的非物质文化遗产大集与地方美食展销，则让您能用味蕾和购物体验来完成这场文化之旅。这里不仅是拍照打卡的景点，更是一个能让您全身心沉浸的“古羌文化体验日”。

●民俗深体验：湟中区的田园文化沙龙
对于渴望深度民俗体验的游客和市民，将目光投向湟中区将是绝佳选择。这里的活动分散于各具特色的村镇，宛如一场场精心策划的“田园文化沙龙”。国庆当天的千紫缘，则以一场热闹的国庆主题文艺演出和篝火晚会展现家国同庆的欢腾。中秋当晚，慕容古寨将严格复原古老的祭月仪式，您不仅能观礼，还能亲手制作并分享传统月饼，品尝地道的醪糟酒，感受最纯正的中秋韵味。而贯穿整个假期的塔尔寺大景区，在宗喀耶街区、迎宾路步行街等地，您随时可能与一场不期而遇的“花儿”快闪或传统民俗表演撞个满怀，这种沉浸式的文化渗透，让游玩充满了未知的惊喜。

城市潮玩——解锁高原都市的无限活力

西宁的年轻与活力，在这个假期

通过一系列高参与度的潮玩活动展现得淋漓尽致。各大商圈和街区化身巨型互动游乐场，等待您前来释放激情。

●主题巡游：全城沸腾的狂欢派对
城西区的力量、唐道·637、777Is-Land三大潮玩地标，在这个假期被一条精彩的巡游路线紧密串联。10月1日至2日，“仙境漫游记·爱丽丝的城西奇遇”将带领游客从力盟出发，伴随着奇幻的装扮和表演，一路行至唐道·637进行限定表演，最终在777IsLand潮玩街区落下帷幕。而10月3日至4日，“小丑狂欢节·杂技趣玩大派对”接棒登场，滑稽的小丑、惊险的杂技将从777Is-Land出发，最终在力盟核心区奉献一场杂技盛宴。这两条精心设计的巡游线路，不仅是观看，更是邀请每一位游客加入其中的互动狂欢。

●北川不夜城：烟花、巡游与奇幻夜
北川青唐城康养避暑小镇无疑是这个假期夜游经济的核心引擎。从10月1日至5日，这里每天从下午到晚上都排满了活动。您可以先在2号主舞台欣赏高水平的文艺演出，然后跟随庞大的巡游队伍，从北川万达出发，穿梭于汇金路、青唐花街、青陕一条街，沿途不仅有S型舞台和小型舞台的定点表演，更有大量NPC（一种角色类型）在青唐花街等点位与您互动。而每晚最令人期待的，莫过于持续6分钟至10分钟的主题烟花表演，它在北川的夜空中绚烂绽放，成为每天活动最浪漫的句点。此外，以本土珍稀动物“雪豹”为主题的3D宣传片和造型打卡区，也为整个片区增添了独特的生态科普趣味。

●商圈嘉年华：购物、观展与趣味赛事一站式体验
城东区的各大商圈在这个假期展现了强大的“吸睛”能力。中惠万达广场同期举办热带雨林昆虫展和东方强调音乐节，让您在购物之余，既能探索自然奥秘，又能感受摇滚激情；紧随其后的动漫嘉年华则是二次元爱好者的天堂。城东吾悦广场则主打运动与亲子风，“歌颂祖国”大合唱凝聚爱国情，兰西城市群三人篮球赛引爆青春荷尔蒙，亲子荧光跑则为家庭游客提供了温馨有趣的互动体验。这些活动与商场本身的促销活动相结合，真正实现了“边玩边购”的一站式休闲。

自然律动——奔赴高原金秋的山河之约

秋日的西宁，天高云淡，色彩斑斓，正是走出城市，拥抱自然的最佳时节。

●高山之巅：一场日出与红歌的震撼交响

10月1日，对于早起者而言，拉

脊山将奉献一场无与伦比的视听盛宴。这里是西宁周边观赏日出的绝佳地点。当第一缕阳光刺破云海，照亮连绵山峦时，现场将响起激昂的红歌大合唱。在海拔近4000米处，面对壮丽山河，与素不相识的人们一同用歌声祝福祖国，这种直击心灵的震撼体验，必将成为您此生难忘的记忆。

●星空露营与乐园狂欢：全龄段的秋日浪漫

想要更悠闲地品味秋韵，湟中云上群加露营基地的“群加交响 非遗新声”森林音乐会是理想之选。白天可以在群加森林公园徒步寻踪，探访非遗小院，夜晚则在专业乐团的演奏中，仰望高原清澈的星空，享受一个充满野趣与艺术气息的秋夜。而对于家庭游客，新华联童梦乐园无疑是快乐源泉。持续整个假期的童梦国潮电音节，融合了国风演艺、大型烟花秀和无人机表演，足以让全家老小从早到晚乐而忘返。

艺体盛宴——陶冶情操与点燃热血的双重奏

假期不仅是放松，更是滋养身心、焕发活力的好时机。

●艺术陶冶：从交响乐到地方戏曲
10月1日上午，在城西区唐道·637的锅庄庆典广场，一场户外的交响音乐会优雅上演，为城市的早晨注入高雅的艺术气息。而对于传统戏曲爱好者，10月3日在大通花儿步行街的“盛世庆国庆 戏韵颂中华”地方戏曲展演，则能让您过足戏瘾。此外，10月10日至14日，湟中香巴林卡上演的大型旅游剧目《天域天堂》，以其宏大的叙事和精湛的舞美，一直是了解藏文化的经典窗口。

●赛事燃情：观顶级竞技，享运动乐趣

体育迷在这个假期同样不会寂寞。10月4日，在享誉世界的多巴高原体育训练基地，将上演中超联赛的激烈对决，青海昆仑队主场迎战北京通州鹏瑞队，让您在家门口就能感受足球的激情。此外，在甘河郊野公园和卡阳景区举行的全省自行车联赛，以及遍布各处的象棋赛、锅庄舞大赛、抓羊比赛等，无论是观赛还是参与，都能让您在运动中释放活力，感受竞技的快乐。

月满情浓，盛世华章。2025年的“双节”假期，西宁正以最美的秋色、最醇厚的文化和最热情的服务，诚挚邀请您放下日常的繁忙，深入这座城市的大街小巷、山河湖海，来一场真正的“深度玩”。

玩在西宁，不虚此行！

（记者 张艳艳）

“双节”出游，警惕这些新风险

本报讯（记者 悠然）今年国庆与中秋相遇，旅客出行意愿十分强烈。在大家畅享欢乐假期的同时，安全始终是第一位的。日前，青海消防发布出游安全提示。

警惕“野生”网红景点。社交平台上的网红打卡地，如废弃矿坑、悬崖边、未开发的“野生”网红景点等，往往未经安全评估和开发，缺乏保护设施。要避免前往此类区域，出发前务必通过官方渠道了解目的地的开放情况和安全条件。

户外“撒野”要有边界。去露营、徒步、溯溪等户外活动要提前研判目的地的地理、气象条件、预警信号，优先选择正规营地露营，不盲目跟风挑战“网红野生路线”，不深入未开发区域。

自驾出游勿轻信导航。在山区或偏远地区自驾时，切勿完全依赖导航软件。出发前应通过官方渠道了解路况，对过于偏僻的路线要保持警惕；新能源车车主长途出行前还需仔细规划沿途充电桩位置，以免陷入“充电焦虑”。

规避“特种兵式”旅行。“一天逛遍一座城”的极限玩法，容易导致身体过度疲劳，反应能力下降，增加意外受伤、突发疾病的风险。假期出行应合理规划行程，劳逸结合，保证充足休息，安全才能“不掉队”。

谨慎参与高风险旅游项目。对于高空秋千、浮潜、攀岩、滑翔伞等高风险旅游项目。参与前，务必选择有合法资质的运营商，并详细了解活动要求和安全须知，同时根据自身健康状况量力而行，切勿盲目追求刺激。

防范景区人流超限。假期出行人员集中，著名景区的检票口、观景台、网红打卡点等地往往十分拥堵。建议提前通过景区官方渠道预约门票，关注实时客流预警，避免在高峰时段集中入园。

入住特色民宿牢记消防安全。入住特色民宿时，要选择正规民宿，查看灭火器、烟感报警器等消防设施是否完备，熟悉疏散通道位置，不在房间内使用大功率电器或明火。同时，警惕劣质充电宝风险。务必选择正规合格的充电宝，严禁放入托运行李中，拒绝使用已出现鼓包、发烫、损坏的充电宝。

国庆中秋假期 西宁天气总体适宜出行

本报讯（记者 宁亚琴）国庆中秋假期到来，大家是不是已经迫不及待地想要出门走一走了？别急，先来看看天气情况。据市气象台预测，今年国庆中秋假期期间，西宁天气总体适宜出行，不过也有一些时段需要大家特别留意。

假日期间（10月1日至8日），10月1日下午至3日，西宁天气晴好，气候舒适，非常适合旅游出行。不过，昼夜温差比较大。“早晚出门得穿件厚外套，中午太阳一晒又热了，得把外套脱了，这温差变化可得注意着点，别感冒了。”有经验的市民刘先生说。所以，大家出行时记得采用“洋葱式穿搭法”，方便随时增减衣物。10月4日至5日有小到中雨，10月7日至8日多云，南部有小雨，对旅游出行、户外活动可能造成不利影响，出门前一定要多关注天气预报，提前做好准备，开车的市民朋友们更要小心驾驶，保持车距。总之，国庆中秋出游高峰期已经到来，如果自驾出行，公众需关注沿途天气预报，合理规划行程。

10月1日至8日具体预报：10月1日：西宁，小雨转多云，6℃～16℃；湟中，小雨转多云，5℃～14℃；大通，小雨转多云，6℃～15℃；湟源，小雨转多云，5℃～14℃。2日：西宁，晴，5℃～20℃；湟中，晴，4℃～19℃；大通，晴，2℃～18℃；湟源，晴，3℃～18℃。3日：西宁，多云，6℃～18℃；湟中，多云，4℃～15℃；大通，多云，3℃～16℃；湟源，多云，4℃～15℃。4日：西宁，小雨，5℃～16℃；湟中，小到中雨，4℃～13℃；大通，小到中雨，2℃～14℃；湟源，小到中雨，3℃～13℃。5日：西宁，阵雨转多云，4℃～14℃；湟中，阵雨转多云，4℃～12℃；大通，阵雨转多云，3℃～13℃；湟源，阵雨转多云，3℃～12℃。6日：西宁，多云，2℃～12℃；湟中，多云，2℃～10℃；大通，多云，0℃～11℃；湟源，多云，0℃～11℃。7日：西宁，多云，3℃～14℃；湟中，小雨，2℃～12℃；大通，多云，1℃～13℃；湟源，小雨，0℃～13℃。8日：西宁，多云，3℃～13℃；湟中，小雨，2℃～12℃；大通，多云，1℃～13℃；湟源，小雨，1℃～12℃。