

秋染西宁景正好 市民乐享好时节

——国庆中秋，来赴一场西宁之约③

秋色漫山海。国庆中秋来临，西宁又迎来了秋日高光时刻。登高山览层林尽染，归田园寻烟火野趣……今日，西宁晚报将攻略各色赏秋体验，每一天景致不同，每一处风情各异，让市民纵享西宁秋韵之美。

打卡地址：西宁植物园

主题推荐：秋韵美景入画来

场景体验：“尽管无法亲身前往江南体验水乡风情，但这里却让我仿佛置身于江南的秋日画卷之中。”徜徉于西宁西山湾的西宁植物园，这是大家一致的感受。这座大型现代园林绿地，通过巧妙的园林植物配置，既体现了地方民族特色，又引种了众多适应本地气候的栽培植物，置身其中，清涼幽静的环境让人忘却了城市的喧嚣，让人仿佛置身于江南的秋日画卷之中。

打卡地址：南山公园

主题推荐：秋色漫山海、“城市封面级”

场景体验：早起登南山，抢占观景台C位！清晨的阳光洒在西宁古城，湟水河如丝带环绕，眼前是鳞次栉比的建筑，目之所及的山林被秋色晕染，层次丰富；各色建筑与金黄的树林相互映衬，充满静谧诗意；若是遇上多云天气，云雾缭绕间的古城更添几分朦胧诗意，随手拍都是“城市封面级”照片。

打卡地址：沈那遗址公园

主题推荐：2万余盆菊花等你来

场景体验：踏入沈那遗址公园的那一刻，仿佛走进了一个被打翻的秋日调色盘。来自全球的24个品种、共2万余盆菊花之丰富令人叹为观止，从嫩黄如雏菊般清新的品种，到粉红似少女脸颊的娇俏花朵，再到洁白胜雪的淡雅菊朵，每一株都呈现出迷人的色彩层次。

打卡地址：北川河湿地公园

主题推荐：宛如江南水乡之景

场景体验：若问西宁秋季何处寻觅佳景，北川河湿地公园无疑是首选。几场秋雨过后，北川河湿地公园缓缓换上了“暮云收尽溢清寒”的美丽秋景。在这里，你可以与蜻蜓共舞，与芦苇共赏秋意，与野鸭共听私语。芳草、浅滩、白鹭，还有那绿色涟漪中倒映的锦绣繁华，每一处都令人流连忘返。

打卡地址：西宁湟水河绿道

主题推荐：人在景中走，如在画中游

场景体验：沿着蜿蜒曲折的小径前行，你很难不被两旁层林尽染所吸引。金黄、橙红、翠绿交错其间，仿佛让整座湿地公园披上了一件手工编织的大衣。而最让人心动的是，每当阳光洒落在彩色步道上，不同角度都能映出不一样的光影效果，好似给每个路过的人拍了一张专属滤镜大片。

打卡地址：大通县鸽子沟景区

主题推荐：一幅流动的山水画卷

场景体验：鸽子沟以其原始森林、清澈溪流、丰富植被和清新空气而闻名。金秋，红叶似火，色彩斑斓，景色绚丽。作为国家AAAA级旅游景区，鸽子沟不仅是自然爱好者和摄影者的天堂，更是都市人逃离喧嚣、亲近自然的理想之地。

打卡地址：湟中区群加国家森林公园

主题推荐：奇特秀美、秋景如画

场景体验：车辆翻越拉脊山后，沿着扎哈公路向南行驶。一路上，道路两旁的风景美不胜收，每一处弯道、每一段路途，都浸透着无尽的秋意。当点点白色太空舱掩映在层林尽染的半山腰上，一幢幢温馨古朴的木屋民宿依山而建。小雨时，山间云雾缭绕，空气中弥漫着大自然的清新，“云上群加”诗意尽显。

打卡地址：湟源峡谷

主题推荐：高山彩林层林尽染

场景体验：每当秋意渐浓，湟源峡谷的山林仿佛被季节赋予了灵魂，层层叠叠的彩叶在阳光下摇曳生姿。山脚处的杨树林最先染上金黄，像是阳光的碎片洒落在地，映得整个山谷明亮而温暖。中段的桦树林则以洁白的树干和金黄的叶片形成鲜明对比，宛如一群身着金袍的舞者，在风中翩翩起舞。高处的松林依旧苍翠，却也在秋意的浸染中透出些许深沉的墨绿，如同守护这片彩林的卫士，静默而坚定。

秋意正浓，时光正好，国庆中秋假期正是邂逅这份秋日之美的最好时机，来西宁邂逅属于自己的浪漫秋日吧！（记者 宁亚琴）

连续7个国庆节，公交车驾驶员赵亮的坚守



有一种责任叫担当，有一种情怀叫奉献，有一种幸福叫付出，有一种服务是公交服务……

10月1日5点30分，尚未完全苏醒的城市中，赵亮家已经亮起了灯光，他拉紧衣领，深吸一口气，准备开启一天的工作。赵亮是西宁调度指挥中心16队12路公交车的驾驶员，这已经是他第7个在方向盘上度过的国庆节了。

发动车辆、检查车辆磨损状态、排查

车辆安全隐患、打扫车内卫生……在完成一系列出车前的准备工作后，12路首班车的发车时间也到了，此时的天空晨曦微露，在街旁飘扬的一面面五星红旗的摇曳中，赵亮快速投入工作中。

“大娘不着急，您慢慢上车，早上人也少，您上车抓好扶手，等您坐稳我再启动车辆。”从朝阳学校终点站发车后，一路上赵亮稳驾慢行，高度集中注意力，在人行横道前提前刹车礼让行人，每到一站遇到老年人、小孩子、提东西多的乘客时，他不忘提醒乘客注意乘车安全。

经过几个来回重复运行，时间来到了中午。赵亮匆匆吃过午饭后，得到了一小会儿的休息时间，记者也趁着这时跟他聊了起来。

据悉，12路是西宁较早的公交线路也是一条民族团结示范线，单趟运行18.7公里，贯穿西宁市南北，经过小桥大街、新宁路、力盟步行街等人流密集地，途中还要经过很多学校，因此这就要求车辆驾驶员在运营时注意力高度集中，除了关注车内乘

客的乘车安全外，还要时刻观察车外的情况，尤其是到了乘客候车较多的站点。

“每天重复的线路、重复的工作，尤其是遇到国庆这样的节日也不能陪伴家人，你是如何坚持7年的？”当记者问到这一问题时，原本腼腆的赵亮眼睛一下亮了起来，他吐出两个字“热爱”。

“公交车驾驶员是服务行业，既然选择了这份职业我就要全心全意为乘客服务，为他们服务我感到十分快乐。每天上班我都会调整好心态，在行驶中稳驾慢行，关注特殊乘客需求，每当听到乘客的一声谢谢，我就觉得我的工作值得了。”赵亮眼神坚定地表示。

这个国庆假期，像赵亮这样坚守岗位公交车驾驶员还有很多。他们手握方向盘，穿梭在城市的大街小巷，用责任与奉献守护着市民的出行路，成为节日里一道温暖的“流动风景”。（记者 丁一 摄影报道）

国庆我在岗

夏都温泉水乐园掀起假日狂欢潮



杨司煜 摄

园区里的“科技玩水装备”更成了亲子家庭的新宠，共享电动泳圈、电动水枪、水中推进器等，让孩子感受科技与娱乐结合的新奇，家长也忍不住加入，陪孩子在水里打闹嬉戏。玩累了，就到休息区的躺椅上小憩片刻；饿了，餐饮区的汉堡、酸辣粉等美食随时补给。来自城西区张先生一家已是第二次到此游玩，他笑着说：“孩子玩一整天都不腻，我们大人也能找到乐趣，这样的‘双节’活动确实难得。”

温泉静谧养身心，灯谜添趣暖时光

穿过热闹的水上娱乐区，转入温泉区，氛围瞬间变得静谧雅致，仿佛进入了另一个世界。走廊两侧悬挂着彩色灯笼，灯笼下的灯谜成了游客的“心头好”，大家驻足思考、小声讨论，猜对时的欢呼，为这份静谧添了几分趣味。

温泉池边，更是一派悠然景象。茶汤池里，几位银发老人闭目养神，任由温泉水轻抚肌肤；冰岛蓝湖池中，老友围坐在一起，

边泡温泉边聊家常；红酒汤池里，一对老年夫妇静静依偎，温润的池水带着淡淡果香，让人身心舒畅。在这里，没有喧嚣的音乐，只有泉水潺潺流淌的声音，搭配游客们的轻声交谈，尽显假日养生休闲的惬意质感。

“我们希望通过‘玩、赏、食、养’四大需求的满足，打造‘欢乐互动不脱节、养生休闲有质感’的‘双节’体验，让不同年龄段的游客都能在这里找到属于自己的节日乐趣。”夏都温泉水乐园负责人介绍说，此次“双节遇国潮·温泉享时光”狂欢季活动，将从10月1日持续至10月8日，为市民游客留出充足时间，沉浸式感受国潮与温泉交融、欢乐与养生兼具的假日氛围。

暮色渐临，华灯初上，夏都温泉水乐园依然人流如织。国潮与温泉的完美融合，传统与现代的精彩碰撞，不仅填满了游客的“双节”假期，更创造了一段独特而难忘的假日体验。（记者 措毛 实习生 韩晓燕）

国庆打卡拉脊山：生态守护与爱国情怀共绘江源画卷

金秋国庆，拉脊山裹着一身白雪，细密的雪花自天际飘落，为“日出云海映拉则·守护江源庆华诞——2025拉脊山宗喀拉则国庆生态文旅活动”增添了几分圣洁感。数百名参与者顶着风雪，以升国旗、宣誓、护生态等多元行动，在银装素裹的壮美山景中致敬祖国，为三江源保护注入新活力。

活动当天，参与队伍从西宁出发时，便已听闻拉脊山降雪的消息。抵达宗喀拉则后，凛冽的寒风裹挟着雪粒扑面而来，工作人员迅速统筹大家领取主题臂贴等物资。

10时01分，随着五星红旗在漫天飞雪中冉冉升起，全体人员肃立，挥舞手中的小国旗齐声高唱国歌，雪花落在肩头，庄重的升旗仪式更添一份难忘的仪式感。

随后的“共护三江源”宣誓环节，“拉脊山是黄河流域重要的生态屏障，我们随手捡起的一片垃圾，就可能避免了它污染水源、伤害野生动物。”“守护江源，从我做起”的承诺穿透风雪，刻入心间；《我和我的祖国》《歌唱祖国》《今天是你的生日》等红歌接连唱响，饱含深情的旋律盖过风声雪声，在山谷间回荡，成为献给祖国的真挚礼赞。

“国庆当天能在下着雪的拉脊山参加升旗仪式、唱红歌，感觉特别有意义。当国歌响起的时候，我们都热泪盈眶了，特别激动，我们更要保护好生态环境，祝福祖国繁荣昌盛。”参与活动的市民李女士激动地说。

大家纷纷在主题背景板前拍照打卡，

记录下这份独特的国庆记忆；活动方还组织集体合影，定格下风雪中同心护生态、携手庆国庆的温馨画面。

“国庆当天遇上大雪，这份意外让活动更特别。我们聚在拉脊山上通过升国旗、唱红歌为祖国庆生，同时我们在这里发出倡议，希望全社会积极投入到生态文明建设的实践当中，用行动保护好中华水塔、保护好三江源头，让每一次出发都成为守护绿水青山的实际行动。”三江源生态保护基金会副理事长邓尔平表示。

此次活动不仅让志愿者在实践中深化了爱国情怀与生态意识，更以公益行动为纽带，吸引更多人关注拉脊山生态保护与文旅发展。（记者 王琼 通讯员 俞逸珍）