

“双节”同庆石榴红 西宁奏响和美之声

——国庆中秋，来赴一场西宁之约④



从城东市集的烟火气到沈那遗址的古羌欢歌，从拉脊山巅的红歌合唱到北川夜空的璀璨烟花，2025年国庆中秋期间的西宁，处处涌动着民族团结的暖流，各族群众以节为媒，在文体活动中交融情感，在景区畅游中凝聚共识，共同描绘出“中华民族一家亲”的生动图景。

舌尖与指尖的民族交响

“刚出炉的青海大月饼要尝尝不？还有撒拉族的油香呢！”10月1日的下南关街人头攒动，城东区“月满华诞·情聚南关”中秋团圆集市上，回族摊主马占祥的吆喝声混着各式美食香气在街巷弥漫。这个集市以“同心筑梦·石榴花开”为核心篇章，把民族团结的暖意融进了市井烟火里。

不远处的手工编织区，袖子上绣着特色纹样的藏族阿姨手把手教游客编藏式挂饰，你看这结要拉紧，像咱们各民族的心一样。”最热闹的当属民族服饰快闪秀，当撒拉族的青色坎肩、藏族的金边藏袍、土族的七彩袖摆同时出现在街头，围观人群中响起的掌声盖过了街市喧嚣，大家纷纷举起手机记录这“美美与共”的瞬间。

文化根脉上的同心印记

10月2日清晨的拉脊山巅，海拔近4000米的观景台已聚集了各族游客，当第一缕阳光刺破云海，身着保安族服饰的马晓燕率先唱起《我和我的祖国》，紧接着，汉族、藏族、回族游客纷纷加入合唱，歌声在山谷间回荡。“在这样的地方一起唱红歌，感觉咱们的心离得特别近。”来自海南州的藏族小伙才让东周说。

同日午后的沈那遗址公园，“古羌守艺人”非遗展正热闹开场。绣娘王小琴的展位前围满了人，她手里的羌绣手帕上，牡丹与格桑花纹样交相辉映。“这是我特意设计的，就像各民族文化凑在一起才好看。”她边说边教回族姑娘马玉梅穿针引线。不远处的空地上，藏族姑娘正带着各族游客跳锅庄舞，裙摆飞扬间，分不清谁是本地人谁是外来客。

湟中区的慕容古寨则办起了传统祭月仪式，汉族老大爷赵建邦端着刚烤好的月饼，分给身边的藏族邻居拉毛：“你尝尝，比去年的还香？”拉毛笑着回赠酥醪酒：“这是我自家酿的，配月饼正好。”在塔尔寺景区的宗喀驿站区，一

场即兴的“花儿”演唱突然响起，回族歌手的高亢唱腔刚落，就有游客接上了下句，引来阵阵喝彩。

北川不夜城的夜晚更是热闹非凡，巡游队伍里，身着不同民族服饰的演员向路边观众挥手致意。当主题烟花在夜空绽放时，正在青唐花街逛夜市的各族群众同时举起手机，定格这璀璨瞬间。

民生期盼中的共筑梦想

“这款车的后备箱够大，能装下我们全家浪山的帐篷和锅灶！”10月2日的西宁晚报“十一”车展上，来自大通土族大叔李占元正和销售顾问讨价还价。他身后，妻子抱着穿撒拉族服饰的小侄女，正好奇地触摸展车的中控屏。

本届车展新能源车占比达45%，成为各族群众的关注焦点。鸿蒙智行展台前，回族自治州治先生刚体验完自动泊车就当场下单：“以后带父母去青海湖，再也不用担心停车难了。”

销售负责人赵珮君忙得满头大汗，却笑得开心：“今天成交的26单里，有汉族、藏族、回族客户，大家选车的标准都一样——要适合家庭、适合青海。”“不管是选车还是生活，咱们的心愿都一样——日子越过越好。”刚订完车的回族市民韩先生的话，道出了现场所有人的心声。

10月3日的大通花儿步行街，“盛世庆国庆 戏韵颂中华”地方戏曲展演如期举行。戏台前，各族戏迷聚精会神，时而为剧情鼓掌，时而随曲调哼唱。回族老人马占山戴着老花镜，跟着台上的唱词轻轻摇头：“这些老调子越听越有味道，各族人民都爱听。”同日，城西区“小丑狂欢节”巡游中，滑稽的表演让各族孩子笑逐颜开，不同民族的小手在互动游戏中紧紧相握，此刻“民族团结一家亲”的理念已深植人心。

(记者 徐顺凯)



慕容古寨：古韵悠长

慕容古寨在哪里？

在湟中区拦隆口镇金仓岭之上，风送醪醹之香，慕容古寨正逐渐成为一座讲述历史故事的文化丰碑。

慕容古寨，它不仅是国家AAA级景区，还是中国醪醹酒文化的发源地，同时被誉为西宁市爱国主义教育基地。这里，鲜卑慕容后裔聚居群，千年的鲜卑慕容历史、传奇的慕容西迁故事以及悠久的慕容醪醹非物质文化遗产，都将让你流连忘返。

这里，慕家村醪醹酒酿造技艺历经1700多年的沉淀，每一滴酒都蕴含着深厚的历史底蕴。每年农历二月二举办的慕容古寨文化旅游艺术节更是盛况空前，吸引着无数游客前来品味“青海茅台”。

慕容古寨，非单纯的古迹复现，而是一部活生生的史册，以民族交融为底蕴，诉说着千年迁徙的篇章。踏入“一府五寨八馆群”，指尖轻触，便能在历史长河中聆听到文明的交响。

慕容古寨源起何处？

慕容古寨，坐落于拦隆口金仓岭之巅，其名承载着一段波澜壮阔的迁徙史诗。故事始于辽东，鲜卑慕容部崛起，首领慕容涉归的庶子吐谷浑与嫡子慕容廆因马斗不和。公元284年，吐谷浑率部西行，历经艰辛，由阴山至宁夏、陇南、陇山，历时三十年，终抵青海，建立起威震一时的吐谷浑王国。王国疆域辽阔，历时三百五十年，范文澜称之为“光辉的标志”。吐谷浑第六十八代孙

慕容视归，文武双全，被封为“拦陇王”，驻地因王号得名“拦陇口”，后演变为“拦隆口”。他驻守此地，勤政爱民，金仓岭，因其险要，成为吐谷浑的屯兵储粮之地，亦称“藏金岭”，今名由此而来。慕容古寨，正是这段辉煌历史的见证。慕容古寨的一府五寨八馆群，承载千年风云。

何为“一府五寨八馆群”？

步入慕容古寨，如同翻开一部立体的史书。这里的“一府五寨八馆群”，将一个家族的迁徙、一个王朝的兴衰、一段革命的烽火，缓缓道来。

一府，即慕容吐谷浑王府，这里是鲜卑慕容吐谷浑封王立寨之所，三进三院的格局，诉说着“吐谷浑圆梦”“拦隆王点将”“拦陇王府”的悠久往事。镇寨之宝“神鞍石”与“雪玉马鞍”静默伫立，似乎在低语“二月风吹王府楼”等古老传说。

五寨，各具传奇，各展风采。红寨，昔日的战场，今日的课堂，记录着村民勇救西路军、解放军剿匪的光辉历程。慕寨，慕容大西迁的古城，鲜卑慕容历史文化的研究中心。酒寨，中国慕容醪醹酒的千年酒庄，非遗工艺传承，被誉为“液体西洋参”。武寨，慕容桃花岛，武侠气息浓郁，武侠世界仿佛重现。村寨，金仓岭剿匪村，见证了解放青海的战斗岁月。

八馆群，历史与荣光的殿堂，西路红军慕容楚强馆、解放军剿匪指挥部、解放青海纪念馆等场馆，珍贵的史料与实物，让红色故事触手可及。

红太阳纪念馆，收藏了新中国成立前后的珍贵史料，为爱国教育史料的考证提供了重要依据。解放青海纪念馆，记录了解放青海的珍贵史料、图片及实物，为解放大西北的研究提供了重要资料。

慕容大西迁馆与中国醪醹酒博物馆，则系统地展示了从王朝迁徙到酒文化传承的完整脉络。慕容古寨，以一府为根，以五寨为脉，以八馆群为魂，将千年历史化作生动的故事。

中国醪醹酒文化之乡，在此绽放

提及慕容古寨，不得不提醪醹酒。村中老者相传，慕容吐谷浑自辽东西迁青海，途中以宫廷酿酒为精神支柱。慕容王族酿酒技艺传承久远，自慕容乾罗时代起，至慕容视归，已家喻户晓。在辽东以高粱为原料，西迁途中以奶为原料，抵达青海后以青稞试酿，酒香甘醇，回味无穷，命名为“醪醹”。

慕容古寨，历史悠久，文化独特，被誉为吐谷浑文化的“飞地”。因千年酿酒传承，吐谷浑第六十八代孙慕世基被誉为醪醹酒“守艺人”。慕容醪醹，以其独特的工艺，千年来被誉为“吐谷浑王族佳酿”，被认定为青海省非物质文化遗产，是青海字号中的首批历史最为悠久的代表。慕容古寨，被誉为“中国醪醹酒文化之乡”。

(记者 王琮)



越是节假日，这根弦越得绷紧些

当西宁的街头巷尾飘扬起鲜艳的五星红旗，当高原古城的千家万户沉浸在国庆假期的团圆与欢歌中，市检察院驻看守所检察室的“检察蓝”们，正坚守在高墙之内的岗位上。他们错过了与家人共赏秋景的惬意，以检察人特有的执着与担当，为节日的平安祥和筑牢一道坚实的法治防线。

10月1日，清晨的阳光洒下，值班检察官便已提前抵达驻所检察室。换上笔挺的制服，整理好执法记录仪，节日的氛围在踏入工作区的那一刻，便转化为对职责的敬畏。“西宁作为省会城市，看守所监管安全连着社会大局，越是节假日，这根弦越得绷紧些。”市检察院驻看守所检察室主任李玲的话里，带着对岗位的深刻理解。为确保节日期间监管场所的安全稳定，市检察院驻看守所检察室深入开展节前安全防范检查，制定节日值班表，确保人员在岗在位，落实值班人员的工作职责，明确值班纪律。

节日期间，李玲和其他值班同事一起深入监管场所厨房和监室等重点部位，对在押人员的食品留样、监舍基础设备等进行了严格细致的巡查。在与管教民警的沟通中，细致询问国庆期间工作安排情况，并强调节假日期间要保障在押人员的合法权益及监管场所的安全稳定。

夜幕降临，值班检察官没有丝毫松懈，驻所检察官对看守所区域安全隐患仔细排查，并询问看守所对大雨可能造成的后果和突发状况是否制定了有效的措施。秋季的高原已有凉，回到办公室，李玲梳理着一天的工作：填写值班日志，详细记录值班情况，每一笔记录都清晰规范。

这便是国庆假期里，西宁市人民检察院驻看守所检察官的工作日常。没有惊天动地的壮举，只有沿着前辈足迹传承的坚守；没有轰轰烈烈的事迹，只有融入地方实际的细致履职。他们将对祖国的热爱，化作巡查时坚实的脚步、释法时耐心的话语、记录时严谨的笔触，让“检察蓝”在高墙之内、在高原之上，绽放出守护平安的动人光彩。

(记者 晴空)

国庆我在岗

中秋将至 月饼选购这几点要记牢

本报讯(记者 悠然)10月6日是农历的八月十五中秋节，市民们也陆续开始选购月饼，为阖家团圆的时刻添置节日滋味。不过，月饼选购有哪些门道？如何才能吃得安心又健康？日前，西宁市疾病预防控制中心针对中秋月饼消费，给出了专项提示，为大家筑牢“舌尖上的安全防线”。

选购时先守“绿色关”，拒绝过度包装是首要。疾控中心建议，市民挑选月饼时，应主动践行绿色低碳消费理念，不买包装繁复、华而不实的月饼礼盒，抵制过度包装带来的资源浪费与奢靡之风。同时，先看商家是否持有齐全的经营证照，避免在无资质的流动摊贩或“三无”店铺购买；再看产品相关标准是否明确标注，配料表、净含量、SC食品生产许可证标志是否清晰可辨，生产日期、保质期及保存条件是否完整无缺，一旦发现标识模糊、信息不全的产品，坚决不要购买。当下，不少网购平台上，各类“网红月饼”“爆款礼盒”吸引眼球，但网购时无法直观查看月饼实物，难以确认食材新鲜度、生产厂家资质及配料真实性；且长途邮寄过程中，保存环境难以把控，可能出现月饼变质、风味变差等问题。因此，不建议盲目跟风选购“网红款”。若选择网购，优先挑选有线下门店、口碑良好的品牌，收货后第一时间检查包装是否完好，月饼有无异味或霉变，发现问题及时拒收维权。食用月饼还要算好“健康账”。大部分月饼为追求口感，糖分、油脂含量较高，过量食用易加重肠胃负担。建议市民健康消费、适量食用，尤其是老年人、儿童，以及患有糖尿病、高血脂、心血管疾病等慢性疾病的人群，更要格外谨慎。