

## 开展运动、文化、研学、节庆等多元场景活动百余项 来本溪体验全域沉浸式冬游

本报记者 许蔚冰



游客在东风湖冰雪大世界参加冰爬犁比赛。 郭 韬 摄

### “温泉+”泡出康养新生活

雪落下来时，薛萌正站在花溪沐温泉区的观景台上。远处的山峦隐在纷扬的雪幕之后，近处的露天汤池蒸腾着热气，游客的身影在雾气中若隐若现，笑声被湿冷的空气滤得模糊而轻快。薛萌深吸一口气，空气中清冽的雪味与温泉特有的、淡淡的矿物质气息混合在一起。“这就是我们要呈现的画面”，她说，“头顶雪花飘，脚下热滚滚。”

作为花溪沐温泉度假区的品牌总监，薛萌亲历了本溪温泉旅游从粗放到精细、从单一到多元的转变。她说，最初温泉只是简单的“泡池子”，如今“温泉+”已深入当地发展，改变着游客体验，也重塑着城市面貌。

本溪的温泉故事，深埋在时间里。相传唐代将领薛礼征东时曾在这里休整军队；到了清代，努尔哈赤的爱犬在此治愈疥疮，本溪温泉得名“狗儿汤”……这些口耳相传的轶事，为本溪的泉水注入了人文底蕴。

“我们的温泉水pH值8.65，富含碳酸锰、氨等10多种微量元素。”薛萌告诉记者。数据显示，本溪温泉水地表水温常年保持在76℃，日开采量达5000多吨，是辽宁省水温最高的温泉带。“这里的泉水也被称为‘美肤泉’。”薛萌说。

然而，仅仅有泉水还不够。如何让这泓热泉“活”起来，带动一方山水？本溪的答案是“+”。薛萌的工作，便是将“+”号后面的内容，一点点变得丰满而具体。

“我们卖的是一种复合型的康养生活。”在花溪沐，客人泡完温泉，可以去滑雪，或在负氧离子峰值达每立方厘米6.6万个的天然氧吧里徒步。夏天，星空露营基地会支起帐篷；秋夜，篝火与星光同在。温泉与冰雪、生态、运动牵手，打破了旅游的季节界限，实现着从“一季游”到“四季游”的延伸。

“温泉+”拓展了产业的广度与深度。以汤沟和温泉寺两大温泉带为引擎，一条串联起医疗养生、生态观光、休闲农业、乡村民宿的产业链正在生长。花溪沐、天著等度假区提供了高端的一站式服务；而无界山海、草木深等散落山乡的温泉民宿，则提供了“推门见绿，开窗观景”的幽静选择。目前，全市各类温泉酒店与民宿已经超过2000家，能满足不同客群的需求。

为了让体验更立体，各类“温泉+”主题产品被精心设计出来：温泉配合中医理疗的“疗愈套餐”，融入满族民俗文化的“风情体验”，结合山地自行车等赛事的“活力之旅”，还有甄选本地食材的“温泉宴”……本溪的物产、文化、风景正像百川归海一样，汇聚到“温泉”这个核心体验周围。

### 雪道飞驰舞出冰雪浪漫

如果说，温泉为本溪的冬天注入了暖意与人文，那么，当目光从蒸腾着热气的汤池移向远山，另一幅充满动感与活力的画卷正磅礴展开——那便是雪。本溪的冰雪故事，远不止于一池暖汤，雪道上的飞驰与欢笑，同样是这片土地赠予冬季的、极具地方特色的厚礼。

在本溪满族自治县400余米高的山坡上，花溪沐雲山滑雪场如白色巨龙盘踞。12月7日，经理陈斌走在雪道上，脚下的雪被踩得“咯吱”作响。看着眼前占地60公顷的雪场，陈斌的脸上是掩不住的自豪。远处，四人吊椅缆车正安静地运行；雪道旁，普瑞斯特压雪车刚作业完毕，雪面平整如镜，泛着晶莹的光。

“我们的雪，存雪期长，雪量大，坡度也符合国际赛事标准。”陈斌告诉记者。他的身边，一名穿戴好装备的年轻人向工作人员投去求证的目光：“听说你们这儿有天冰造雪机和庞巴迪雪地摩托？”“没错。”工作人员答得干脆，“设备就是为了承接国内外赛事准备的。未来还要建2000米长雪道，海拔高差428米。”询问结束，年轻人一撑雪杖，从1300米长的雪道顶端俯冲而下，雪板划出流畅弧线，身后扬起细碎的雪雾。

然而，本溪的冰雪故事，并非只有竞技

**核心提示** 随着本溪市文旅局发布以“枫雪汤泉 暖在本溪”为主题的冰雪旅游季工作安排，这座辽东山城的冬天被正式唤醒。今年冬季，本溪将温泉的热度、雪道的速度、全城的欢度与山野的静度紧密交织在一起。动静相宜，冷热交融。这一季，本溪不再仅仅是短暂一季的风景，而是开展覆盖运动、文化、研学、节庆等多元场景的百余项活动，打造全域沉浸式冬游体验。从身心的舒缓到活力的释放，从文化的浸润到民俗的欢腾，本溪的冬天，正以这般具体而鲜活的姿态，邀请每一个人前来，体验一份可触可感、可静可动的慰藉与畅快。



雪合战吸引了越来越多的冰雪爱好者参与。

本溪市文旅局供图



游客沿着本溪冬季旅游线路游玩。

本溪市文旅局供图

与速度。距离本溪市区更近的东风湖冰雪大世界则是另一番景象。12月5日是这里雪场“开板”的日子，总经理杜龙硕站在儿童欢乐岛旁，正看着一个家长拉着孩子在雪地八爪鱼上转圈。“我们这儿是‘冰雪运动基地’，从初、中、高级雪道，到雪地转转、冰车、雪地足球，甚至就是‘打出溜滑’，都有独特的玩法。”杜龙硕的身后，5条雪道和20多种嬉雪项目，共同构成了一个没有门槛的冰雪乐园，每个角落都洋溢着烟火气。

花溪沐的“专业”，吸引着来自沈阳、大连，甚至河南、河北的远方游客，他们追求的是风驰电掣的快感和挑战自我的成就感。11月末刚“开板”时，一天的游客量有400多人，到了春节高峰期，日均游客能达到700人。而东风湖的“大众”，则更多地点亮着本溪人自己的冬天，游客以本市为主，三五好友或举家出动，在这里享受一个轻松惬意的周末。

两家雪场相继“开板”，宣告本溪冰雪季的正式到来。记者了解到，目前由于学生还没放假，客人多是结伴而来的年轻人。随着寒假和春节的临近，雪场将变得更加热闹。专业与大众，竞技与娱乐，两个雪场，如同本溪冰雪旅游的两面镜子，映照出不同的需求与欢乐，共同构成了本溪冰雪旅游的完整图景。

### 文体携手绘就冬日盛景

随着今年冰雪旅游季工作的大幕正式拉开，本溪的冬天被彻底点燃。这不仅仅是百余场赛事活动的简单排布，更是一

场深度融合了冰雪激情、文艺雅韵与民俗烟火的全城欢聚。冰雪的赛道、文化的舞台、热闹的街巷与静谧的山水，共同交织，向四方发出真挚而热烈的邀约。

这份邀约，首先在文艺的馨香中展开。本溪市将推出精品文艺主题体验活动，用“歌声里的本溪”原创歌曲演唱会串起城市故事，旋律里流淌着太子河的冰忆、枫叶谷的秋影。此外，新年音乐会、马年春晚、百姓“村”晚、北京评书展演等文艺演出将为市民和游客带来传统文化的沉浸式体验。

浸润心灵的，还有满城书香。“冬读暖城 书香本溪”系列活动，让城市冬日带有别样的温度；举办读书启动仪式、青云讲坛，邀请名家学者解读本溪文化；开展围炉夜话、亲子共读、阅读马拉松、非遗传承人进书屋、年俗共读等特色活动。城市的温情与活力，将在这里找到最酣畅的表达。

墨香未散，冰雪的铿锵已撞进视野。最先激荡的还是太子河，这条贯穿城区的河流，将在12月末迎来第三届时雪合战比赛。雪合战不是简单的打雪仗，而是有雪墙、有战术、有裁判的正式竞技。市民李伟去年和同事组队参加了比赛。他说：“我们穿着统一的队服，在雪墙后筑起防御，捏紧雪球寻找对手的破绽。那一刻，我们就是一群在雪地里撒欢的孩子，为了团队荣誉拼尽全力。”

今年，李伟早已和同事们约好再次组队，冲击更好的名次。“听说今年的规模更大，参赛队伍更多”，他说，“我们已经研究

好新战术，就等着在赛场上决一高下。”

如果说雪合战是青春的碰撞，那么冰龙舟比赛就是传统与速度的融合。2026年1月，本溪市冰龙舟比赛将在太子河封冻的河面上开赛，这项赛事把南方龙舟的形制套在冰刀上，划手用冰钎子撑地，如同撑船，让江河的豪迈在严冬里有了新的生命。

冰雪竞技的呐喊与喝彩，最终都会汇入市井巷陌间最抚人心的烟火温情之中。年关将近，本溪市将打造“非遗年夜饭”活动，联动非遗传承人推出满族八大碗、满族火锅等食补佳肴，配套非遗美食故事讲解；举办“文化大巡游”活动，组建“民俗大巡游”方阵，融合本溪社火、太平秧歌、寸跷秧歌等，让游客在观赏、体验、品鉴中触摸非遗温度。

除了这些，本溪市冰雪季的赛事与活动还有很多：2026年1月，花溪沐滑雪场将举行大众滑雪比赛，200余名滑雪爱好者参赛；桓仁满族自治县章槌公园的人工湖上，辽宁省大众速度滑冰挑战赛也将一触即发，还有“趣冰雪·少年行”研学主题活动，通过沉浸式冰雪体验，让青少年深度感受冰雪运动的独特魅力；小市一庄的冰雪嘉年华活动、万岁山飞行营地、天著温泉、市图书馆、人民文化宫……几十个点位同时亮起，从民俗传承到文艺漫游，把整个城市变成一个巨大的冬季乐园。

### 冰雪秘境串起北国风光

当大雅河龙溪谷冰雪大世界负责人孙丽丽在冬季旅游的通告中写下“不知天上谁横笛，吹落琼花满世间”时，本溪的冬季图景，便在这诗意的遥想中铺展得更深、更远了。

这份来自桓仁县普乐堡镇的邀约，正融入全市热烈升腾的冰雪热潮中。为了更好地展示这片土地的冬韵，本溪市精心设计了多条冬季旅游线路，它们作为沈阳现代化都市圈冬季旅游的重要组成部分，如银线串珠般将散落在辽东山水间的冰雪奇观串联起来，引领人们走进一个静谧与灵动交织的冰雪秘境。

循着线路指引，首先抵达的是本溪水洞。对于本地人陈爽来说，水洞的冬景是刻在童年记忆里的。她记得小时候，父亲总会最冷的几天带她来洞口，洞内恒温的水汽涌出，瞬间在冰冷的枝条上凝结，造就“千树万树梨花开”的雾凇奇观。如今，冬季观赏水洞雾凇已成为许多本溪家庭的习惯。看着那些挂满茸茸冰晶的树枝，陈爽仍会忍不住伸出手轻轻触碰，指尖传来清冽坚实的凉意，仿佛能穿透时光，将她带回父亲牵着她的那些冬日早晨。

线路继续延伸，将目光转向关门山。秋天以枫叶闻名的山谷，在冬季被另一种更沉静磅礴的力量主宰。曾经轰鸣奔流的瀑布，此刻化身为巨大的“冰瀑”，从崖壁垂挂而下，如同一条被时间骤然冻结的银河。每年此时，都有登山爱好者驻足其下，仰望这自然的鬼斧神工，在绝对的静谧里感受时间的厚重。

作为线路中的重要一站，龙溪谷冰雪大世界本身就是“静观”与“动玩”的生动结合。孙丽丽介绍，这里的“云天冰瀑”与“冬林冰谷”，是摄影师与画家流连的写生基地，那份“琼花满世间”的意境需要静心品味。而在另一片区域，雪圈滑道上的尖叫、雪地碰碰车的碰撞交织成热烈的乐章，游客将在这里得到自然奇景与畅享冰雪乐趣的双重满足。

本溪的冬季美景旅游路线图远不止于此。枫林谷的雪压青松，五女山的山峦披银，铁刹山的雪中清幽……这些散布在山谷、河畔、城市与乡间的点，被一条旅游线路巧妙地编织在一起。本溪正因为拥有这些多样而独特的冬季美景，持续吸引着远近游人。这座城市发出的邀请丰厚而深情，让每一个奔赴而来的人，都能找到属于自己的一片雪花、一束冰光、或一段在纯净世界中焕然一新的记忆。

## 冰雪季系列活动看这里

<b>“冬读暖城 书香本溪”冬季读书活动</b> <b>时间:</b> 2025年12月1日至2026年3月5日 <b>地点:</b> 本溪市图书馆、城市书房、书店、书屋等 十余场线上线下阅读活动，让阅读成为冬季市民的生活方式。
<b>新年音乐会</b> <b>时间:</b> 2025年12月底 <b>地点:</b> 本溪市人民文化宫 邀请省内知名交响乐团前来表演，让市民和游人尽享一场文化盛宴。
<b>马年新春晚会</b> <b>时间:</b> 2026年2月 <b>地点:</b> 本溪市人民文化宫 欢快的节奏，带你奔赴万马奔腾的新年。
<b>2026年本溪市民俗文化旅游活动</b> <b>时间:</b> 2026年3月 <b>地点:</b> 本溪市原市政府广场 将非遗传承融入喜庆的民俗活动，彰显优秀传统文化魅力。
<b>中华传统文化百部经典典籍展</b> <b>时间:</b> 2026年1月 <b>地点:</b> 本溪市图书馆 展出上起先秦、下迄辛亥革命间的经典书目，涵盖哲学、文学、历史、科技、艺术等领域，让优秀传统文化贴近生活。
<b>桓仁满族自治县马年春晚</b> <b>时间:</b> 2026年1月 <b>地点:</b> 桓仁县文化中心剧场 “骏马迎春”遇上满乡风情，展现家乡活力。
<b>溪湖区春节非遗展演</b> <b>时间:</b> 2026年2月 <b>地点:</b> 溪湖区文旅局、溪湖区文化馆 非遗展演、文化表演点燃春节的快乐。
<b>“万马启声·关东风情”东风湖冰雪系列活动</b> <b>时间:</b> 2025年12月 <b>地点:</b> 东风湖冰雪大世界 打造“冰、雪、马”三位一体的沉浸式冬季体验，展现“万马启声”的磅礴激情与“人马共暖”的关东温情。
<b>静心谷冬季冰钓露营</b> <b>时间:</b> 2025年12月至2026年2月 <b>地点:</b> 桓仁静心谷 冰钓露营活动，给你不一样的冬游体验。
<b>辽宁省大众速度滑冰挑战赛</b> <b>时间:</b> 2026年1月 <b>地点:</b> 章槌公园人工湖 冬日速度，看看谁又快又稳。
<b>本溪市冰龙舟比赛</b> <b>时间:</b> 2026年1月 <b>地点:</b> 太子河 当传统龙舟遇上冰面，让速度与激情翻倍。
<b>全民冰雪运动会</b> <b>时间:</b> 2026年1月 <b>地点:</b> 南芬区西山体育公园滑冰场 速度滑冰、打出溜滑、冰爬犁、单腿驴混合接力、抽冰陀螺多个项目激活全民冰雪热情。
<b>“奔跑吧·少年”青少年上冰雪系列活动</b> <b>时间:</b> 2026年1月至2月 <b>地点:</b> 东风湖冰雪大世界 500名青少年共同感受冰雪魅力。
<b>2026年本溪市戏曲晚会</b> <b>时间:</b> 2026年3月 <b>地点:</b> 本溪市人民文化宫 千人齐聚，共享兼具艺术高度与地域特色的视听盛宴。
<b>迎新春征联大赛优秀作品书法展</b> <b>时间:</b> 2026年1月 <b>地点:</b> 本溪市图书馆 开展楹联征集活动，邀请本溪市书法家撰写楹联，让墨香浸润人心。
<b>“歌声里的本溪”演唱会</b> <b>时间:</b> 2025年12月下旬 <b>地点:</b> 本溪市人民文化宫 十余首原创歌曲引领观众完成跨越山河的文化旅行。
<b>本溪博物馆文物展览</b> <b>时间:</b> 2026年1月 <b>地点:</b> 本溪市博物馆 以全新的展示路线，通过虚拟全感的功能预览数字化文物、历年展览等。
<b>“浪漫冰雪 满乡冬韵”桓仁冰雪旅游季活动</b> <b>时间:</b> 2025年12月至2026年2月 <b>地点:</b> 桓仁县涉景区 五女山冰雪嘉年华、大雅河冰雪节、冰雪桓仁线上展等系列活动，让你嗨翻冰雪季。
<b>小市一庄冰雪季系列活动</b> <b>时间:</b> 2025年12月至2026年1月 <b>地点:</b> 小市一庄 推出小市一庄本溪水洞联票、马年主题、戏冰雪等活动，庄主直播大舞台每天直播互动送礼品。
<b>“乡野之上，逆风起飞”万岁山飞行营地迎新年活动</b> <b>时间:</b> 2025年12月 <b>地点:</b> 万岁山飞行营地 在自然怀抱中辞旧迎新，解锁别样年味。
<b>元旦登山活动</b> <b>时间:</b> 2026年1月初 <b>地点:</b> 南芬区西山体育公园 登高眺远，迎接新年第一缕阳光。

本报记者 许蔚冰 整理