

数九冬韵 乐购辽宁⑥

冬捕号子喊你来抱头鱼吃大席

本报记者 陶阳 王卢莎 张霖



伴着渔工的号子，法库财湖鱼跃出冰面。 图片由法库县委宣传部提供

三九九冰上走。随着四九的到来，气温降至新低。而“九九消寒季”之四九主题活动“冬捕·鱼跃辽宁”正陆续在辽宁省各地火热开启。

游客既能沉浸式体验古老渔猎、参加冰雪游乐项目，也能品尝地

引子

道的渔家铁锅炖、购买新鲜上市的丹东草莓，还能登上通航飞机“巡航”、参加“昼夜连钓”的挑战赛，多维度体验关东风情……
传统文化、冰雪活动、特色产业紧紧相融。冬捕，是一次充满立体感的风情之旅，更是一场冬日限定文旅消费盛宴。

“渔把头”识冰辨鱼群

“起鱼喽！”隆冬时节，冬捕上演。1月11日，在沈阳法库财湖的冰面上，伴着渔工的一声声号子，千米大网被合力拉出冰洞，一尾尾鲜活的花鲢、鲤鱼在网中翻腾。作为财湖冬捕第一网，本次冬捕历时数小时完成作业，捕获鲜鱼3万余斤。

冰面上，游客个个喜气洋洋，抱着头鱼纷纷合影，“真是年年有‘鱼’！”1月22日，2026辽宁省大众冰雪欢乐季暨沈阳法库冰雪文化旅游季正式开启，法库县水利事务服务中心副主任周大勇说：“我们还准备了20顶帐篷，帐篷里打上了冰眼，欢迎大家来体验传统的冰钓。”

辽河流域冬捕文化已流淌千百年。与法库相邻的康平，127.5平方公里的卧龙湖湿地是“候鸟天堂”，更是千年渔猎文化的传承沃土。2026第十一届沈阳卧龙湖冬捕季1月24日即将启幕，开幕式上将全面升级“祭湖·醒网”非遗仪式，重现千年古法捕鱼场景。

在丹东，凤城市蓝旗镇新发村大洋河冬捕早在元旦就已破冰撒网。清早，随着57岁的“渔把头”李波一声雄浑的号子，钎子凿冰的铿锵声、渔网拖拽的呼啸声此起彼伏。这场延续了几百年的满族渔猎盛宴正式启幕，用最古朴的方式迎接新年。

“咱蓝旗镇是满族聚居地，冬捕技艺代代相传，成为村落最珍贵的文化印记。”李波告诉记者，“满族传统冬捕文化经老一辈人的口口相传被保留下来，表达着对先祖的敬意。”

“看冰色、辨气泡，大批量的鱼群藏在冰下五六米的地方。”李波踏着积雪，用祖辈传下来的方法选定网眼，“这里河床地势平缓，水面宽、水流稳，适合下网。”凿冰、下网、穿杆，这样的冬捕三部曲，几百年来未曾改变。

11时左右，大型机械绞盘哗哗地转动起来，收网了。大大小小的鱼儿带着腾腾的雾气从冰河中被打捞上来，鲢鱼、鲤鱼、草鱼等在网中打着滚、撒着欢儿跃上冰面，游客将现场围了几圈，争相拍照，抢购新鲜的活鱼，沉浸式体验冬捕的快乐。

空中俯瞰壮观网阵

在冬捕现场，还能玩到什么项目？许多游客有这样的疑问。他们更想在感受传统渔猎文化的同时，体验冰雪乐趣、品尝地域美食、感受运动激情。其实，全省各地准备的“节目”比想象中更丰富多彩。

在法库财湖，不仅准备了东北风情的大秧歌、踩高跷等民俗表演和充满仪式感的“头鱼”拍卖环节，还策划了一系列互动性强、参与度高的特色体验项目。如举办雪地冰车竞速、抽冰尜大赛等多项赛事，全天开放雪山冲浪、四轮雪地越野摩托车等十余项休闲冰雪设施。

还有更绝的！沈阳通用航空产业基地管理委员会副主任郭亚楠说，今年首次将通航和冬捕相融合，设计了低空观光项目，游客可以乘坐飞机或热气球，从空中俯瞰广阔的冰封湖面、冬捕作业的壮观网阵。

“天上飞的”不仅有法库的飞机，还有凤城的天鹅。在蓝旗镇大洋河冬捕现场，“天鹅主题”成为游客最追捧的核心玩法。百余米安全防护网既守护了天鹅栖息地，也让游客得以近距离互动。来自大连的游客张华打开手机自拍功能，让自己与天鹅瞬间定格在同一画面里。

“从单一冬捕，到‘生态+民俗+冰雪’，现在来大洋河能玩一整天！”凤城市文旅局副局长姜恩庆说。蓝旗镇借助大洋河优美的自然风光、丰富的渔业资源和传统的冬捕项目，打造“垂钓·冬捕小镇”，成为当地发展生态旅游、冰雪经济的重要一环。

盘锦将根据鱼口、冰面等实际情况，举办第三届含章湖池沼公鱼挑战赛。池沼公鱼烹饪后自带天然黄瓜清香味，在当地还被称为“黄瓜香”。每年冬季是其摄食旺盛期，此时咬钩概率大幅提升，成为冰钓的黄金时段。含章湖景区经理单丽利说，“去年冬钓的时候，就有不少钓友喜欢这种鱼，好钓，有成就感。”

“我就是奔着‘黄瓜香’来的！钓上来马上做，让外地的哥们儿们也尝尝。”提前来“踩点”的盘锦钓友王子光已有15年的钓龄。他喜欢冬钓，“冬天钓鱼气氛好，更容易交朋友。”记者了解到，此次挑战赛还设置了“昼夜连钓”赛程，总时长为8小时，为游客提供冰钓帐篷、取暖炉、防潮地垫、统一冰洞钻凿等设施和服务。

渔家乐里热气腾腾

“我们已经与周边的酒店达成合作，提供专属住宿优惠。”单丽利说。随着含章湖池沼公鱼挑战赛影响力不断扩大，外地钓友大幅增加。除住宿外，餐饮及租赁行业也尝到了冬钓的甜头。头脑灵活的商家在含章湖附近推出了“渔家菜”等，还有利用闲置场地搞起了渔竿、渔线轮的租赁，“专业鱼饵”的招牌出现在街边。

“冰钓现场、娱乐项目、岸边美食，粉丝关心啥，我就播啥。”李桂林是位资深钓友，也是直播达人，作品主要涉及美食、旅游类。以赛事聚人气、促消费，含章湖景区将一边直播冰钓赛事，一边带观众逛景区，预计每天一家店的营业额就能达到8000元左右，比平时高出三成。

以冰面捕捞到餐桌美味，从民宿到田间采摘，冬捕已从单一的渔业活动，升级为带动乡村多元消费的引擎。一个个消费场景的火爆，让一座座小城的冬日旅游焕发出勃勃生机。

“28元一斤，好吃不贵。”高伟在法库县城经营着鱼梁铁锅炖等3家特色店，这些天他在网络平台推出了“团购优惠”，还借冬捕热度通过直播开启营销。他说：“虽然县城离冬捕现场有段距离，但每逢冬捕，还是有不少人特意前来品尝财湖鱼、炖大鹅。预计每天一家店的营业额就能达到8000元左右，比平时高出三成。”

从冰面捕捞到餐桌美味，从民宿到田间采摘，冬捕已从单一的渔业活动，升级为带动乡村多元消费的引擎。一个个消费场景的火爆，让一座座小城的冬日旅游焕发出勃勃生机。

关键词 GUANJIANCI

轻装行

现在乘高铁可以更从容、游刃有余了。中国铁路总公司旗下中铁快运“轻装行”行李搬运服务试点范围规模扩大，我省沈阳站、沈阳北站和大连站、大连北站均纳入扩容范围。

此次“轻装行”服务试点车站从原来的19个又新增92个，总数达到111个。在同城距离车站35公里范围内，为旅客提供两种清晰的解决方案，彻底覆盖出行前后的“最后一公里”痛点。

其中“门到站/站到门”模式是指旅客出发时预约工作人员到家中或办公室（出发地）上门取件，并运送到车站完成安检，可以选择将行李存入车站的服务柜（开车前30分钟），或在检票后直接送到站台（开车前10分钟），并可预约工作人员在列车

到站后，从车站取出行李，并在5小时内送达指定的市内地址。“门到站/站到门”模式是更彻底的“甩手”服务，工作人员会将行李从旅客的出发地送上其所乘列车的站台，或者在旅客到达后，从站台直接送到其目的地。全程无缝衔接，最大限度解放旅客双手。
预约方式便捷，已购买车票的旅客，通过“铁路12306”APP、微信小程序或“中铁快运”微信小程序，在开车前的规定时间内（出发服务需提前48小时至4小时，到达服务需在到站前24小时至1小时）预约即可。“轻装行”服务精准切入商旅、家庭及携带大件、重物旅客出行的痛点，让行李“负担”有了解决方案，旅程变得轻松愉快。
本报记者 吕丽

消防应急服务包

2026年，沈阳市将免费为1万个失能半失能困难老年人家庭配发“消防应急服务包”，并开展应急自救指导服务，提升家庭自身的火灾风险防范与初起火灾应对能力。

数据显示，住宅火灾中，60岁以上老年人约占死亡人数的70%。生活用火不慎、电气故障等是导致火灾的主要原因。强化家庭火灾防范、保护老年群体安全具有现实紧迫性。
“消防应急服务包”将结合家庭实际生活环境与老年居民的生活习惯、身体特点等配置相应器材。在配发时，工作人员将指导具体的放置位置并讲解使用方法，确保每件器材在紧急情况下易于取用、切实有效。

沈阳市消防部门相关负责人介绍，相较于灾后救援，主动走进社区和家庭，帮助居民提前排查隐患、配备工具、掌握知识，能从源头上降低火灾发生概率和可能造成的损失。
本报记者 陶阳

老年大学开进中职学校

本报讯 记者姜雪报道 报名秒光、全家抢位、不想毕业……全国各地老年大学“一座难求”，已成普遍现象。当老年人的学习热情持续高涨，职业教育资源能否开辟新路径？1月19日，沈阳老年大学市外事服务学校分校揭牌成立。这标志着沈阳市老年教育再添新阵地，在探索“职业教育+老年教育”深度融合上迈出创新一步。

分校依托沈阳市外事服务学校的优质职教资源，实现了从“场地共享”到“资源共生”的升级。作为国家中等职业教育改革展示示范校，该校拥有烹饪、电子商务等十多个专业的现代化实训基地及百余家校外实践基地。通过“适老”改造与课程转化，西餐礼仪课变身“银发餐桌美学”，直播技巧课融入“银发网红训练营”，闲置时段

的实训室则成为高质量的“银发课堂”，不仅以较低成本实现老年教育学位扩容，更提升了教学体验。这种融合并非单向输出。对学校而言，开发老年膳食、健康照护、智能生活等特色课程，直接反哺烹饪、护理、艺术等专业的教学内容创新。同时，老年学员为在校学生提供了真实的场景与实践，实现“教学相长、产教融合”，以及教育资源的共享。

考虑到分校周边社区老年人口密集，为方便长者就近学习，学校采取“校区+社区”联动、“线上+线下”结合的立体教学模式，致力于实现“随时学、就近学、快乐学”的目标。

未来，沈阳市将通过“课程共建—师资共享—评价共管”机制，聘请教学名师、行业大师及非遗传承人担任“银发导师”，打造一批“金牌老年教育特色课程”。

大连医保新增亲属代办功能

本报讯 记者曲琦报道 “以前带老妈看病，光排队挂号、缴费就得折腾大半天。现在好了，手机点几下就能搞定！”1月19日，家住大连市沙河口区市民王丽体验完大连医保微信服务大厅的亲属代办功能后，赞不绝口。

记者从大连市医保局了解到，为切实优化“一老一小”医保服务，破解就医挂号缴费排队难题，大连医保微信服务大厅升级便民举措，在“预约挂号”和“诊间结算”功能中新增亲属代办服务。就诊人前往已开通医保“预

约挂号”的定点医疗机构就医前，代办人可通过医保线上“预约挂号”渠道提前完成挂号操作，避免现场排队等候，让就医安排更从容。“诊间结算”代办环节，代办人可通过“诊间结算”代办功能完成费用支付，同步享受医保门诊统筹待遇，无须往返结算窗口排队，让就诊流程更高效。

这两项新增功能，让参保人无须额外跑腿，通过手机即可为父母、子女等近亲属便捷办理医保挂号与费用结算，实现“指尖代办、少跑快办”。

超龄劳动者也可参加工伤保险

本报记者 智曼卿

我今年56岁，已经办理了退休手续。退休后到一家咖啡店做保洁工作。单位给我们这些退休的员工买了人身意外伤害险，这种保险和工伤保险一样管用吗？
——大连市民 张芸

读者点题
扫描二维码
欢迎登录辽望客户端(帮帮帮)频道，点击“请您留言”专栏提供线索。

这位超龄劳动者的顾虑，其实也是一些招用超龄劳动者用人单位的顾虑。如果没有完善的工伤保险，一旦发生工伤，少则产生几千元医药费，若出现了亡工、工残，赔偿可能高达近百万元。对小企业而言，“返聘”可能变“返贫”。

大连莲花山观景台2596咖啡厅主理人宁真告诉记者，自己的店里招用了财务、保安、保洁、帮厨等近10名大龄员工，并为他们买了人身意外责任险。“我们店在莲花山顶，前几天下雪，我就更担心这些大龄员工上下班路上的安全。”宁真说。

那么，用人单位为超龄员工投保了人身意外责任险或雇主责任险，是否等同于工伤保险呢？辽宁槐城律师事务所创始合伙人、律师温波介绍，雇主责任险和人身意外伤害险，这两类保险是对工伤保险的有益补充，两者性质不同、保障范围有重叠也有差异，

不能相互替代。

2025年5月1日起，《超过法定退休年龄劳动者等特定从业人员参加工伤保险办法(试行)》在我省施行，明确“用人单位应当为其招用的超龄劳动者单险种参加工伤保险，并按本办法规定缴纳工伤保险费”，允许用人单位为超过法定退休年龄且不超过70周岁的劳动者等特定从业人员单险种参加工伤保险。

“这一政策的实施，一改过去不能为超过法定退休年龄的劳动者单独缴纳工伤保险的情况，既保障了超龄劳动者的权益，也分散了用人单位工伤风险。”温波建议，用人单位应积极为超龄劳动者单险种参加工伤保险，而劳动者也应该有这方面风险意识，可以主动提醒用人单位。参保后，如发生工伤，相关医疗费用和赔偿待遇，由工伤保险基金按工伤保险条例支付，保障水平与在职职工基本一致。

用人单位除了应该为超龄劳动者单险种参加工伤保险，温波建议，应当与劳动者签订严谨的劳务协议，明确超龄劳动者有义务提交近3至6个月体检报告，避免劳动者隐瞒健康问题导致企业权益受损；还需开展岗前安全培训并留存记录，定期排查工作场所安全隐患，从源头降低事故概率。

针对某些用人单位在合同中写入“劳动者出现意外单位概不负责”条款的现象，温波表示，不管是依据现有法律法规还是实际案例，都不能让用人单位免于承担超龄劳动者发生工伤需承担的责任。《中华人民共和国民法典》要求企业对劳动者负有“安全保障义务”，若因企业过错导致工伤，企业仍需承担侵权赔偿责任。因此，对聘用退休人员的企事业单位、个体工商户来说，防范风险的合法有效的方式，是通过参保和协议将风险转移明确化，而非规避法定义务。