

越野爱好者沉浸式领略弓长岭区的山水之美。



6000名跑者齐聚弓长岭半程马拉松赛。



依山而生、临水而兴的辽阳弓长岭区，以“岭岭藏宝、水水含金”的美誉藏尽山水灵秀。

本版图片由辽阳弓长岭区委宣传部提供

爱上弓长岭

本报记者 许 刚

辽东腹地，群山含翠，汤水含章。

在辽宁广袤的山海版图上，弓长岭是一方藏韵之地。这里青山叠嶂、碧水绕城，文脉绵长、四季皆景。自然的灵秀滋养一方水土，红色的风骨沉淀岁月初心，冰雪的澄澈激活蓬勃生机。绿色生态、红色文脉、银色冰雪，三色交融，相映成趣，勾勒出一座山水之城的温润底色与飒爽筋骨。踏遍岭间山河，品读岁月荣光，便会深深爱上这片山水有情、烟火升腾的土地。

绿色弓长岭，是山水之城最动人的活力脉动。

依山而生、临水而兴的弓长岭，群山覆绿，河湖澄澈，林海葱茏，四季如画，素有“岭岭藏宝、水水含金”的美誉。一汪碧水润山河，双湖澄澈映初心。葠窝、汤河两大水库如两颗温润明珠，镶嵌在群山之间，滋养着一方水土，孕育着万般风情。满目葱茏的绿意，不仅是自然馈赠的生态底色，更是文旅融合、活力绽放的生动底色，让这座小城始终涌动着蓬勃向上的生机与朝气。

四时风光皆绝色，最是岭间山水韵。作为弓长岭生态文旅的核心名片，国家4A级人参谷景区早已跻身全国知名赏秋胜地，入选中国气象局专属赏秋地图。红枫似火、黄叶如金、青松叠翠，三色林木层层交织，漫山斑斓绚烂；朝霞铺山、晚霞映谷，与点将台、悬崖栈道相映成画，一步一景，步步成诗。

绿水青山藏诗意，运动活力焕新生。依托得天独厚的山水生态资源，弓长岭深耕“体育+文旅”融合发展模式，让静态山水遇见动态活力，让全域风光成为天然运动赛场。刚刚在金秋之际，弓长岭半程马拉松赛事如期启幕，6000名跑者齐聚岭城，奔赴一场山水与奔跑的邂逅。跑者一路穿行层林秋色、滨湖风光、乡村景致，呼吸着负氧离子充盈的清新空气，在奔跑中沉浸式领略弓长岭的山水之美，感受这座城市的开放活力。

在弓长岭，专业性强同时又兼具群众广泛参与的特色赛事一年四季都在进行。春季的太极拳比赛及展演、夏季的越野跑、秋季的半程马拉松、冬季的滑雪邀请赛，其中还穿插铁人三项、跆拳道、柔道等比赛。一场场全民赛事，串联起山水风光与全民健身，让绿色弓长岭既有山水的静谧诗意，又有向前的昂扬活力。

红色弓长岭，是工人雷锋赓续不息的精神传承。

山水养风骨，文脉润初心。在弓长岭秀丽的山水底色之上，厚重的红色文脉深深扎根、代代相传。这里是工人雷锋成长的关键之地，142个日夜的坚守耕耘，为这片土地镌刻下不朽的红色印记，铸就了独一无二的“工人雷锋”文化基因，让红色信仰跨越岁月，生生不息。

1959年秋，心怀“到艰苦的地方去”的初心，雷锋主动请缨来到弓长岭鞍钢焦化厂工作，在姑嫂城村扎根生活、勤恳劳作。他在这里写下20余篇熠熠生辉的雷锋日记，留下“真正的青春只属于永远力争上游、永远忘我劳动、永远谦虚的人”的青春箴言，字字赤诚，句句滚烫，成为激励后人的精神瑰宝。

岁月流转，初心不改，红色薪火代代相传。如今的弓长岭，早已将“工人雷锋”的红色基因融入城市血脉，深耕红色文旅、做强研学品牌，让红色故事可感、红色精神可学。辽阳雷锋纪念馆作为国家4A级红色景区，完整留存着雷锋在弓长岭工作生活的珍贵印记，通过场景复原、文物陈列、多媒体演绎、日记品读等多元形式，全方位再现雷锋的工人岁月与初心担当。馆内每一件旧物件、每一张老照片、每一段文字记载，都镌刻着平凡中的伟大，诉说着跨越时代的坚守。

依托独特的红色资源，弓长岭全力打造沉浸式红色研学体系，与大连艺术学院、本地雷锋小学等多所院校共建思政实践基地，推出“读懂雷锋”“红色驿站”“新时代长征路”等一系列精品研学线路，构建起全方位、多层次的教育格局。从孩童到青年，从本地学子到外地访客，一场场研学实践、一次次精神浸润，让红色火种在弓长岭大地上生生不息，让工人雷锋的红色名片愈加闪亮。

银色弓长岭，是冰雪温泉赋能发展的白色经济。

凛冬藏诗意，冷暖蕴生机。当秋风褪去岭城绿意，弓长岭便坠入纯净素雅的银色幻境。得天独厚的冰雪资源、千年传承的冷热双泉，交织成独一无二的冬日盛景，催生了火热蓬勃的白色经济，让寒冷冬日暖意融融，文旅产业活力满满。

弓长岭温泉资源深厚、声名远扬。相传唐太宗征东之时，10万大军在此沐泉休养，古老热泉被奉为“唐王井”，后经修缮得名“八宝琉璃井”，千年温泉文脉绵延至今。这里拥有世界罕见的冷热双泉共生奇观，冷热两泉相距不足300米，冷暖并涌、阴阳相生，堪称自然秘境。境内温泉为优质含氡温泉，富含多种有益微量元素，对高血压、关节炎、心脑血管疾病具有良好康养功效，是天然的养生秘境。搭配本地特色农家菜、非遗美食，沉浸式康养体验吸引了无数游客冬临弓长岭。

冰雪为媒，激活全域冬日活力。作为辽宁省冬季项目重要训练基地，弓长岭温泉滑雪场设施完善、雪道专业，是国家队高山滑雪、单板平行大回转专项训练场地，既能满足专业运动员训练需求，也适配普通滑雪爱好者、亲子游玩体验。每到冬季，雪场银装素裹、热闹非凡，专业选手驰骋雪道、御风逐雪，少年孩童嬉戏玩雪、笑语盈盈。

“冰雪+温泉”构建起弓长岭区“冬游岭城、冰火共生”的独特文旅IP。从专业冰雪运动到大众休闲游乐，从温泉康养到特色餐饮，从短途冬日度假到全域文旅体验，多元业态融合发展，让这里的冬日旅游热度持续攀升，冰雪资源正转化为富民兴城的绿色产业。



◀弓长岭温泉滑雪场设施完善、雪道专业，既能满足专业运动员训练需求，也适配普通滑雪爱好者娱乐。

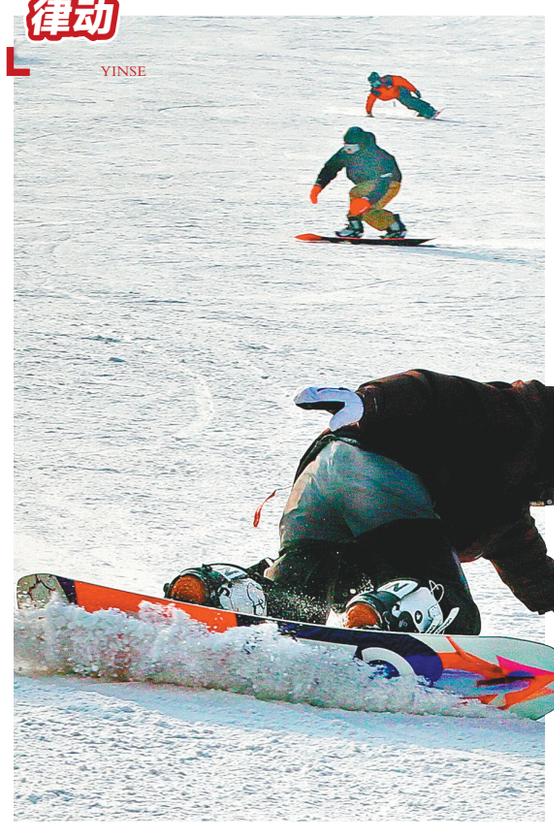


弓长岭温泉富含多种有益微量元素，具有良好康养功效，是天然的养生秘境。



▲弓长岭区全力打造沉浸式红色研学体系，与大连艺术学院、本地雷锋小学等多所院校共建思政实践基地。

▶辽阳雷锋纪念馆作为国家4A级景区，完整留存着雷锋在弓长岭工作和生活的珍贵印记。



弓长岭温泉滑雪场是国家队高山滑雪、单板平行大回转专项训练场地。