

# 在冰天雪地里

◎ 篙枫

近日，“南客北上”“哈尔滨人均夹子音”屡上热搜，北方冰雪游人数持续增加，这在本次元旦小长假表现得更为突出。入冬以来，越来越多像哈尔滨这样的冰雪旅游目的地爆发式火出圈，吸引大量游客前往。

经文化和旅游部数据中心测算，2024年元旦假期，全国国内旅游出游1.35亿人次，同比增长155.3%；实现国内旅游收入797.3亿元，同比增长200.7%。

随着北京冬奥效应不断释放，新赛季冰雪旅游消费持续火爆。不仅北方冰雪游出圈，就连南方不少地方也以多种方式让冰雪热呈现出来。南方朋友不仅北上玩冰玩雪，还可以在本地过足“冰雪瘾”。东北等传统冰雪旅游景区热度不减，迎来不少举家同游的游客，而南方多地的高超也开展冰球、室内滑雪、滑冰等冰雪活动，吸引了不少市民前往体验。

种种迹象表明，冰雪旅游正逐渐从小众走向大众，成为一种时尚。无论是冰雪游的服务内涵和质量都有大幅上升，加上推动冰雪特色课程进校园、进社区，令冰雪活动走进了更多人的生活，使冰雪体验感更丰富也更令人惬意。

## A 爆火“出圈”：故事从龙江讲起

这个冬天，哈尔滨冰雪旅游“赢麻了”：在持续了近一个月的客流高峰之后，在元旦假期更是被南方游客“包场”，中国铁路哈尔滨局集团有限公司发布数据，2023年12月29日至2024年1月2日，发送旅客133万人次，日均发送旅客26.6万人次。

“冰城”哈尔滨，是中国最早开发冰雪旅游的城市，这个冬天，在冰雪游热度带动下，迎来“泼天”的人气。

第一热门目的地哈尔滨冰雪大世界园区在元旦假期每天迎来数万名游客到访，跨年夜更是一票难求。他们在这里欣赏着绝世冰景，打卡璀璨夜色。“万人羽绒服雪地派对”嗨爆冬夜，游客们随着主持人“左右哥”的节奏劲歌热舞，见证这一壮观场面的人都惊叹，“真的太火了！”

美团、大众点评数据显示，哈尔滨2024年元旦假期的旅游预订量同比增长超17倍。



据民宿平台途家提供的数据显示，在东北城市中，哈尔滨2024年元旦民宿预订量比2023年同期增长了27倍，沈阳增长20倍，延边增长8倍，长春、牡丹江等增速居前。

看到家乡贵客来访，哈尔滨人打心眼里高兴，把南方游客当成“孩子”宠。黑龙江省发出倡议，“没有龙江人和外地人，来了都是自己人。当好龙江东道主，温暖助游八方客。”

市民的热情，游客的热赞，在社交平台掀起持续的热度。由黑龙江省委网信办主办的“冰天雪地也是金山银山”网上主题宣传，自2023年12月12日启动以来，#龙腾冰雪逐梦亚冬抖音微博双话题超4.5亿，全网“围观”哈尔滨有多好玩，哈尔滨“围观”游客玩得有多好。

据《哈尔滨日报》报道，2023年12月30日，黑龙江省委副书记张安顺到哈尔滨市道里区、松北区督导检查安全生产、旅游服务等工作时强调，哈尔滨冰雪季实现了“开门红”，充分展现了优质冰雪资源的独特魅力，要把握机遇、精心设计，优化服务、强化管理，积极应对市场变化和游客需求，进一步扩大冰雪旅游优质产品供给，千方百计提升游客满意度和体验感，带动全市冰雪经济整体提质增效，把哈尔滨冰雪旅游这块金字招牌擦得更亮，全力打造“冰雪文化之都”。

同时，长白山、松花湖、亚布力、崇礼、北大壶等滑雪胜地也受到了游客们的青睐。途家民宿数据显示，大兴安岭、大庆、佳木斯、牡丹江等地的民宿预订量较去年同期增长5-10倍。

这充分反映出，人们对于冰雪旅游的兴趣和对于冬季旅游的认可。

## 用暖心服务为冰雪游“保温”

◎ 孟雅檀

“这个冬天，您的传扬，把很多龙江人都‘整不会了’，让我们感动泪目，您的鼓励支持，真顶！”2023年的最后一天，黑龙江发布《致海内外游客朋友们的新年感谢信》，不仅用真诚质朴的语言感谢所有游客的奔赴和宣传，更大方承认还有很多需要提高的空间，改进细节、提升服务，没有最好，只有更好。

以省政府的名义发出感谢信，体现了对外地游客的高度重视。实实在在、掏心掏肺的行动和话语，让人感受到东北人的豪爽和情义。这个冬天黑龙江各个地方，尤其是哈尔滨，确实成了冬季旅行目的地顶流。

东北的冰雪资源一直位居全国前列，2023年冬天能够成为社交爆点，成功出圈，一方面是冰雪旅游项目越来越吸引人，一方面是游客在实际体验中感受到了东北人的真诚，得到了应有的礼遇和尊重，在冰天雪地里享受到了热情

# 撒欢儿

## B 从北到南：越是冰雪越是火热

越来越多的人开始关注冬季旅游，并选择在寒冷季节去享受冰雪乐趣。同程旅行数据显示，冰雪运动、冰雪景观以及冰雪主题的文旅活动是最近冰雪旅游的主要玩法。各地挖掘打造各自独特的冰雪景观和丰富的冰雪活动，并以文化魅力、美食和购物等优势吸引游客的关注和喜爱，为他们提供难忘的旅行体验。

1月1日，山东省安丘市青云山冰雪旅游节举行。游客有的滑雪橇，有的滑雪板，尽享冰雪运动带来的速度与激情。不管姿势是否专业，每个滑雪者的脸上都洋溢着欢乐与兴奋。冰雪旅游节将持续到2月中旬，以冰雪旅游和文化、体育运动相融合的方式，相继开展滑雪冬令营、雪地萌宠总动员、雪地撒欢游戏派对、过年七天乐等活动，让更多的游客参与、体验冰雪运动的激情与魅力。

各地的冰雪场地也“卷”了起来，玩起新花样打造“网红”雪场，吸引人们前往。

在北京，定位为打造中国最大全家庭高端冰雪嘉年华的海坨山谷冰雪嘉年华2023年12月30日开营，这也是海坨山谷旅游度假区首次冬季营业。海坨山谷造雪175亩，开设儿童娱乐区、雪地竞速区、滑雪区三大

区域十余项滑雪戏雪娱乐项目，适合家庭游、亲子游。

2023年12月23日，第十届全国大众冰雪季（四川分会场）活动在阿坝州汶川县羌人谷滑雪场举行，这是全国大众冰雪季全国分会场首次落户四川。与此同时，这个目前西南地区造雪面积最大且唯一配备有吊箱式索道的滑雪场也在同一天正式与广大冰雪运动爱好者见面。

而在上海，市民也等来了世界最大的室内滑雪场。据上海市体育局介绍，全球最大的室内滑雪场耀雪冰雪世界项目建设已进入收尾阶段，2024年将开业。建成后的室内真雪滑雪场内部垂直落差达60米，设有初、中、高级3条滑道，最长雪道近1200米，还有国内第一条S形3D立体雪道。除了滑雪，这里还有超过20个雪上娱乐项目和国内首列室内雪地火车，不会滑雪的朋友也能玩得尽兴。

## C 玩出花样：“冰雪+”里挖掘无限可能

纷飞的雪花邂逅大地，赋予了冬天独有的浪漫，也给我们带来了丰富的活动和体验。2023年入冬以来，内蒙古自治区阿尔山市就在一场场如期而至的雪花飘落中，化身北国冬日最超凡脱俗的童话世界，吸引八方游客共赴一场冰雪之约。阿尔山一年有长达7个月的漫长寒冷的冰雪期，积雪厚度平均超过350毫米，雪质细腻，加上特殊的山形地貌，造就了独一无二的冰雪游玩资源。近年来，阿尔山市充分发挥独特的冰雪资源优势，大力发展“冰雪+”旅游，丰富产品供给，配优冬季精品旅游线路，全面推进冰雪旅游发展。“冰雪+运动”“冰雪+研学”“冰雪+自驾穿越”等已成为阿尔山冬日旅游市场的新发展模式。

2023年11月24日，阿尔山文旅集团旗下内蒙古森鹿旅行社与广州旅行社联合迎来了首批广州研学团队，40余名学生通过堆雪人、雪地爬行比赛、滑雪、泡温泉、树皮画制作等研学活动，领略阿尔山的神奇魅力，体验民俗文化，激发冰雪运动热情。

让冰雪释放的“热效应”还有甘肃。元旦前，甘肃统筹全省文旅资源，推出陇上有约·温泉康养冰雪之旅、九曲安澜·黄河之上冰雪之旅、冰雪秘境·雪域佛国冰雪之旅、极境穿越·河西走廊冰雪之旅、北国风光·长城怀古冰雪之旅、峥嵘岁月·红色文化冰雪之旅六大冰雪主题产品，丰富多彩的冰雪产品融合旅游、体育、民俗、餐饮等多个行业资源，诚邀全国游客来如意甘肃观赏冰雪美景，乐享陇原热“雪”一冬。省内34家滑雪场和冰雪乐园，精心构筑冰雪运动、温泉养生、冰雪民俗体验等系列产品，各类冰雪节、冰雪嘉年华、冰雕雪雕等冰雪主题活动层出不穷。

值得关注的是，科技也赋能冬季玩乐升级。从电动滑雪车，加入了定位系统的滑雪头盔到有加热系统的雪地靴、使用防水透气的材料制作的滑雪服，它们提高了冬季户外活动的安全性和舒适性，也进一步降低了冰雪运动的门槛，推动全民参与冰雪运动的新热潮。

## 畅享冰雪运动 这份安全指南请收好

冰雪运动是具有刺激性与危险性的运动，怎样才能安全健康地体验冰雪运动呢？

**● 做好充分的准备活动**  
冬日运动前一定要进行比往常更加充分的准备活动，使肌肉、关节的性能达到最佳水平。以往在气温适宜的情况下，我们在运动前准备活动的时间一般为10至15分钟，而在寒冷天气中，准备活动时间则应提高到20至25分钟，或到身体开始发热，微微出汗为止。

**● 衣物增减需渐进**  
在寒冷天气进行运动时，要注意防寒保暖。锻炼时不可穿得过多，必要时可以戴上帽子和手套，但也不宜过多，容易妨碍身体活动。在准备活动之后可以逐渐减少身上衣服的数量，但切忌在大汗淋漓的情况下骤然减少衣物。

**● 运动过程中注意水的补充**  
北方冬天相对干燥，人体内容易缺水，而运动本身也会增加体内水分的流失。因此，在运动前后更应多加注意水分的补充。运动补水时，应遵循少量、多次的原则，且饮用水的温度应不低于13摄氏度。

**● 不要空腹/饱腹运动**  
空腹运动，尤其是在消耗极大的冬天，特别容易引起低血糖。低血糖会造成各种不适症状，如心慌、出虚汗、手脚颤抖等，轻则影响孩子正常活动，严重时会导致惊厥、昏迷甚至死亡。

与此同时，饱腹时同样不适宜进行运动。一般而言，饭后休息60至120分钟后再开始运动是比较合理的。

**● 不宜用嘴进行呼吸**  
寒冷天气运动时，尽量不要张嘴大口呼吸，而应采用鼻吸口呼的方法。这主要是避免寒冷干燥的空气通过口腔直接进入肺部而产生强烈的刺激。而若通过鼻腔呼吸，进入肺部的空气就会在鼻腔经过过滤、加温和湿润，起到保护气管和肺部不受尘埃、病毒侵害的作用。

**● 选择合适的天气进行户外运动**  
在冬天，仅推荐在阳光明媚的天气进行户外运动。如果遇上强风、雾霾等天气，由于气候干燥，气压也低，此时的空气中可吸入微粒较多，而运动时又需要深度呼吸，很可能导致大量有害物质进入体内，引发呼吸道及其他器官疾病。

**● 身体不适，不宜参加运动**  
冬天若有明显身体不适，特别是在感冒时，应避免进行任何体育活动。  
(据《中国教育报》)

