

责任编辑 隋春波 编辑 崔薇薇 版式设计 耿 叶 校对 张宇辉

夏来营口享清凉之

碧海银沙 浪漫拾夏

夏日炎炎，在这个渴望清凉与畅快的季节，还有什么比奔赴一场海滨之旅更令人心动的呢？今天，我们为大家推荐一条“碧海银沙 浪漫拾夏”旅游线路，带你在营口的金色沙滩与湛蓝海水的陪伴下，度过一场难忘的海滨度假之旅。

清凉刺激 开启欢乐序章

旅行第一站，我们来到华夏·亚特兰海乐园。这里是水的欢乐王国，拥有众多惊险刺激的水上设施——激流勇进、冲天回旋地喇叭、七彩水滑梯、千人海啸池等，每一个项目都能让你心跳加速，尖叫连连，尽情释放夏日的激情与活力。小朋友们也能在儿童综合戏水区找到属于自己的欢乐天地，在各种可爱的水上游乐设施中嬉戏欢闹。一家人在这里既能享受清凉，又能共度温馨欢乐的亲子时光。

海蚀奇观 探秘自然宝藏

告别乐园的喧嚣，来到辽宁团山国家级海洋公园，这里是大自然精心雕琢的宝藏之地。独特的海蚀地貌，仿佛是岁月留下的神秘印记。形态各异的礁石有的像猛兽，有的似仙女，还有的如古堡，栩栩如生，让人不禁感叹大自然的鬼斧神工。登上高处，眺望波澜壮阔的大海，海风拂面，令人心旷神怡。沿着海边漫步，脚下是细腻的沙滩，偶尔还能发现被海浪冲上岸的贝壳和小螃蟹，充满了探索情趣。

海港余晖 感受渔家风情

离开海洋公园，前往光辉码头。在这里，你能近距离感受渔船文化，一艘艘渔船整齐地排列在港湾，诉说着渔民们的辛勤与收获。海风吹拂着红旗，海鸥在天空盘旋，渔民在岸边修补着渔网，处处祥和景象。傍晚时分，海港日落壮丽如画，天边被染成橙红色，与蓝色的大海相互映衬，美得如诗如画。漫步码头，听着海浪拍打岸边的声音，看着归航的渔船，仿佛时间都慢了下来，内心也变得格外宁静。

玩累了，就在海边大排档品尝一顿丰盛的海鲜大餐吧。新鲜捕捞的各类海鲜，经简单烹饪后端上桌，保留了最原始的鲜美。肥美的螃蟹、鲜嫩的虾、弹牙的贝类，可以让味蕾在海鲜世界里尽情“畅游”。

滨海自驾 邂逅辽阔海景

第二天清晨，迎着朝阳，开启滨海公路自驾观光之旅。沿着海岸线蜿蜒前行，一边是波澜壮阔的大海，一边是郁郁葱葱的绿树，沿途风景美不胜收。打开车窗，让海风肆意吹进车内，感受大海的拥抱，身心都能得到极大的放松。途中还可以适时停靠，尽情嬉戏、畅游，享受夏日的清凉与惬意，拍下最美的瞬间。

沙滩漫步 沉醉赶海之趣

接下来，来到白沙湾黄金海岸，这里沙质细腻，海水清澈，被誉为“辽东第一滩”。光着脚丫走在沙滩上，细细的沙粒温柔地包裹着双脚，仿佛是一场天然的足底按摩。当然，来到这里，最不可错过的活动就是赶海：细软的沙土下，蛏子极易被发现；猫眼螺、月亮贝、蚬子也数量可观。只要你有足够的耐心，就能收获满满的海味。夕阳西下，整个沙滩被染成金黄色，与波光粼粼的海水相互辉映，美不胜收，让人陶醉其中，流连忘返。

夜市烟火 品味地道生活

夜幕降临，前往渔圈夜市，这里充满了浓浓的烟火气。琳琅满目的小吃摊位一字排开，烤海鲜、烤冷面、臭豆腐、炒焖子等各种特色美食应有尽有，让人垂涎欲滴。一边品尝美食，一边感受热闹的氛围，再配上一杯清爽的啤酒，海风佐餐，别具风味。如此地道的海滨生活，让旅途充满了人间烟火的温暖。

温泉康养 洗去一身疲惫

旅途最后一站，我们来到熊岳天沐温泉，洗去旅途的疲惫。这里的泉水以“三高”——水温高、水量高、矿物质含量高闻名全国。泡在温暖的泉水中，让身体被温泉的矿物质滋养，身心得到深度放松。各种特色泡池，如中药池、花瓣池、鱼疗池等，满足不同人群的需求，让你享受一场身心愉悦的康养之旅。

两天行程，仿佛置身于一幅动感十足的滨海画卷之中，不仅能体验到海滨的激情与浪漫，还能品尝到营口烧烤、海鲜大排档、特色小海鲜等美味，感受这座海滨城市独特的魅力。这个夏天，不妨背上行囊，踏上这片充满魅力的海滨之旅，在阳光与海浪中，留下一段美好的回忆。

本报记者 崔薇薇

赶海之趣

崔薇薇

赶海踏浪，如同探寻夏日里的宝藏，吸引着无数渴望逃离暑热、探寻大海馈赠的人们。我自小在海边长大，赶海似乎成了每年夏天的“必修课”，或是约上三五好友、或是与家人同行，拎着铲子、小桶，一头扎进大海的怀抱，这份海滨人独有的欢乐是他人无法体会的。

今年入夏后的第一拨赶海伙伴，是我的几位外地大学同窗。对于她们来说，赶海是既神秘又陌生的。经不住网络平台赶海博主的热情推荐，她们驱车来到营口，嚷着要我“尽一尽地主之谊”。

虽然有着数次赶海经历，但我依旧是个“小白”，几乎每次都收获平平。可是，有朋自远方来，我只能硬着头皮充当一次“队长”。置办齐大家的赶海装备，即刻出发。

眼前的白沙湾，海水湛蓝如宝石，在阳光的照耀下波光粼粼，沙滩细腻柔软，宛如一条金色的丝带蜿蜒在海边。

正值退潮，裸露的滩涂像块被阳光晒得微暖的巨大画布，泥质的地面上布满深浅不一的水洼，倒映着云与海鸟的影子。赶海的人们纷纷涌向海滩，手中拿着小桶、铲子，迫不及待地开启这场与大海的奇妙互动。转头看看伙伴们，那种对未知的期待和兴奋写在每个人的脸上，其中一位从未亲近过大海的同学更是手舞足蹈般冲向泥滩。

我拎着水桶，踩在微凉的软泥里，凉鞋陷进去半截，每一步都带着“咕叽”的轻响。没走几步，伙伴们就停下脚步，她们发现了礁石缝里藏着的惊喜，一只不到拇指般大的螃蟹正举着钳子仓皇逃窜。在一阵尖叫声中，它被“捉拿归桶”。接下来，两只、三只……桶里尽是毫无战斗力的小螃蟹、寄居蟹。

我只能无奈催促：“这些战利品太小啦！想要‘硬货’，赶紧往里走！”这群“没见过世面”的队友倒是不急不躁，慢悠悠地边走边边捡贝壳。有时运气好，能在礁石背面发现附着的牡蛎，用小铲子轻轻一撬，带着海水腥气的贝壳就落进桶里。

眼看着周围游客的桶里收获越来越多，队友们把目光齐齐地聚向我——我的桶里依旧收获平平，只能装模作样地解释道，“赶海，讲究的是技巧和耐心……”她们可没那么多“耐心”，循着专业选手的方向弃我而去。

只见不远处，一位大叔弯下腰，眼睛紧紧盯着一处泥滩上的小孔，向上撒了些盐末，不一会儿，一只肥大的蛏子便露出了头，大叔眼疾手快，单手抓住蛏子扔入桶中，一套动作如行云流水。伙伴们惊喜地蹦跳尖叫，用崇拜的目光看向大叔。大叔笑着说：“看到这种小孔，下面大概率就有蛏子，挖的时候动作要轻，不然它们会跑掉的。”她们小鸡啄米般点头，接着便有模有样学了起来。

不久，在一位阿姨的指导下，她们终于挖到了第一个目标——一个藏在泥沙深处的月亮贝。不用想，又是一阵震耳欲聋的惊喜尖叫。

渐渐地，我们的小桶里也有了一些收获：蛏子、蚬子、月亮贝……其中不乏一些热心游客赠与我们的战利品。虽然和那些经验丰富的赶海人相比，我们的收获微不足道，但每一次发现都让大家兴奋不已。这种在大海中探寻未知、收获惊喜的感觉，是在城市里永远无法体会到的。大家你一言我一语，虽然来自不同的地方，但此刻，因为赶海，我们相聚在这里，共同分享着这份快乐。

傍晚涨潮前，我们拎着沉甸甸的桶往回走，裤脚的泥点成了此行的勋章。夕阳把海面染成蜂蜜色，海风带着潮气拂过脸颊，远处，归航的渔船鸣着笛，滩涂上留下串串深浅不一的脚印，很快又被涨起的潮水温柔地抹去。

赶海的乐趣不在收获多少，而在于同大海的这场温柔博弈里，你永远不知道下一秒会撞见什么小生命。这份带着咸腥气的欢喜，是海滨夏日最珍贵的馈赠，让每个平凡的傍晚都闪着细碎的光。

踏上归途，每位伙伴的脸上都露出些许疲惫，但更多的是满足的笑容。对这些赶海“小白”来说，或许今天的收获并不多，但这份在海边度过的欢乐时光，将永远留在她们的记忆深处。一路上清点着自己的“战利品”，言语间最多的是对我的羡慕。我连忙应承：“这些东西不够吃，咱们海鲜自助走起！”

一边计划着一会儿的海鲜大餐，我一边心想：“大海的馈赠，一定会多到你们无法想象！”

本版图片
为资料图片。



▲动感夏日。

►水上嬉戏。



◀海滨之趣。

▼海鲜大咖。



►潮起潮落。

▼滩涂落日。



“碧海银沙 浪漫拾夏” 景点推荐

华夏·亚特兰海乐园→辽宁团山国家级海洋公园→光辉码头→海边大排档→滨海公路自驾观光→白沙湾黄金海岸→渔圈夜市→熊岳天沐温泉