东北超 读城记 沈阳

沈水之阳韵味长

●詹德华

天眷盛京，维沈之阳，山河郁浩，作观万方。沈阳，是辽宁省的省会，是国家历史文化名城、国际性综合交通枢纽城市，是全国先进制造业基地、东北现代服务业中心、区域性科技创新高地。沈阳，正锚定建设东北亚国际化中心城市的目标。这里，是920万沈阳人民生活的家园，更是一片山水相依、人文荟萃、生态宜居的神奇之地。

山环水抱 沈阳形胜

沈阳之名，得之于水。一条大河在城南流过，此水现名浑河，古称沈水。沈水之阳，一座古城鲜鲜千年时光。

沈阳的水有秀气，山有灵气，山环水抱，山水形胜。从空中俯瞰，自北而南，辽河、蒲河、浑河，三水环绕；长白山和千山余脉，从南北楔入城市，犹如两个臂膀，拥一方水土入怀。从沈阳向南，这一对臂膀以洪荒之力，将绸缎般的千里沃野，铺陈到大海……

这一万水土，润泽了沈阳之美。

辽河曲折逶迤，秀丽壮阔，物产丰饶。阳春三月，珊子洞、卧龙湖湿地万鸟翔集，全世界一半以上的白鹤在这里翩翩起舞；仲夏时节，石佛寺水库与仙子湖千亩莲开，接天莲叶无穷碧，人若画中游；隆冬时节，卧龙湖冬捕，复现千年渔猎文化，别有一番韵味。

浑河历史上两次改道，留下三叠水道，形成了今天沈阳的城市格局。浑河故道上的南北运河形成的“百里运河”环城水系，与浑河一同形成了“大河润城、人水相依”的美丽画卷。这里有春花烂漫、夏日清凉、秋水恬静、冬日暖阳；这里有森林公园、啊琴广场、滨水漫道、连片球场；这里有交响乐、音乐节、网红市集……

蒲河，因河畔多生蒲草而得名。这里是沈阳人休闲的后花园，沿河而行，是迤逦180公里的生态画卷。

如果您到沈阳，一定要去看看沈阳的水，到辽河去赏荷，到蒲河去看景，到浑河去夜游，在粼粼波光中，感受沈水之阳不一样的韵味。

山水形胜，怎么能仅仅是水哦？沈阳的山也值得一观。棋盘山青黛起伏，七星山绵延伏脉，巴尔虎山雄峙守望。这里的山虽谈不上险峻，却有着关东山脉的雄浑，虽不争高，却稳稳托起这座城市的地貌根基与生态屏障。山光悦鸟性，河湖荡碧波，山水环抱间，一座城铺展出无限风光。

斯文在兹 沈阳厚重

沈阳之韵，在岁月的沉淀之中。

沈阳，是东北第一座国家历史文化名城。这里拥有19亿年的远古记忆，11万年的人类史，7200多年的文化史，2300多年的建城史，勤劳、勇敢、智慧的沈阳人民创造了璀璨夺目的历史文化，斯文在兹，底蕴深厚。

我们能找到的沈阳最古老的时光印记，可以追溯到19亿年前。在沈阳城南的滑石台山、馒首山等地，分布着陨落于19亿年前的陨石群，其中，单体最大的一块位于李相镇滑石台，长达百米，宽50余米，高60多米，重量约250万吨，是迄今为止发现的世界上体积最大、陨落时间最早的陨石。这是苍茫的宇宙给沈阳盖下的第一枚印章。

沈阳故宫，是很多游客来沈阳必到打卡景点。但在我国著名考古学家苏秉琦先生眼里，沈阳历史的丰厚，不仅仅在于故宫。“沈阳有‘两宝’，一个是沈阳故宫，一个是新乐遗址。”

位于沈阳城北的新乐遗址，是罕见的保存在特大城市中心的史前文化遗址，是与黄河中游仰韶文化、长江下游河姆渡文化同时期的新石器时代原始人类部落。在这里，发现了造型奇特的“斜口器”、传递文明的火种；更发现了7200多年前的精美木雕鸟，是我国目前发现的最早的木雕鸟。

历史绵延不绝，公元前300年，燕昭王以秦开为大将，率领燕国大军北上进攻东胡，取地2000余里，辽东之地尽归燕国，沈阳始建候城。

古老的候城之上，层层叠叠堆积的是沈阳的历史厚度，也是沈阳的文化根脉。在沈阳城内遍布的1500余处历史文化古迹的图谱上，青铜短剑、候城遗址、玄菟故郡、沈州古城、沈阳中卫……

沈阳有历史的厚重，更是一座“家里有宝”的城市。辽宁省博物馆的玉猪龙、鸮形玻璃注、《簪花仕女图》《虢国夫人游春图》《万岁通天帖》《仲尼梦奠帖》、北宋《瑞鹤图》；沈阳故宫的龙虎将军剑、鹿角椅、“紫气东来”匾；沈阳博物馆的孤品梅瓶、黄金面具……

钟灵毓秀的山水，物华天宝的珍藏，让沈阳这座城市充满了魅力。

浩气凛然 英雄之城

2026年4月22日，沈城春花似锦，却比不过满城红旗猎猎。从沈阳桃仙国际机场到抗美援朝烈士陵园的街路两侧，站满了沈阳市民，整个沈阳城，旗帜飘扬，大屏闪亮，致敬英雄。这是沈阳入第13次以整座城市的敬意，以最高礼遇迎接英雄回家。位于沈阳城北的抗美援朝烈士陵园，是英烈们的忠骨地。黄继光、杨根思、邱少云、孙占元、杨连弟……一座座英雄墓前，常年盛开沈阳市民敬献的鲜花，烈士们的名字，照耀着这座城市，也浸润着这座城市人民的精神。

沈阳，是一座英雄城市，红色是这座城市的鲜明底色。抗日战争在沈阳拉开帷幕，在这里完成了对最后一批战犯的审判；这里是抗美援朝的出征之地，也是烈士们长眠之地；共和国工业在这里奠基，创造了一个又一个的辉煌……“英雄”二字已经刻在城市的年轮里。

平凡而又伟大的雷锋，生命中超过330天是在沈阳度过的。“钉子精神”在此凝练，“出差一千里，好事做了一火车”的传奇在此诞生。同样，雷锋精神也如灯塔一样，照耀着这座城市，层出不穷的“沈阳好人”，正是沈阳人实践雷锋精神的直接体现。

每一个中国人，都应该来一次抗美援朝烈士陵园，接受精神的洗礼；在中共满洲省委旧址，中国共产党的第一份抗日宣言在此发出；去中国工业博物馆，感受那火热的时代、三线的故事，还有层出不穷的劳动模范……

这些英雄叙事，深深烙印在城市的血液里，成为沈阳最宝贵的财富。沈阳的美，不仅仅在山、在水、在文、在史，更在于流淌在这座城市人民血脉中的英雄之气。

宜居宜游 烟火人间

“沈水之阳，我心向往”，若还认为沈阳是一座重工业城市，观念可有些过时。沈阳正以一场深刻的城市更新，从工业老城向充满生机与韵味的活力新城华丽转身。

这里不仅有世界文化遗产“一宫两陵”，还有太清宫、实胜寺、小南教堂、清初四塔四寺等名胜古迹，有天柱排滑、辉山映雪、浑河晚渡、塔湾夕照等众多美景，更有着不计其数的网红打卡地，让人垂涎欲滴的美食。

近年来，沈阳成为全国各地游客喜爱的旅游目的地。独特的城市风光、浓郁的地方风情、浓浓的烟火气、淳朴好客的沈阳人，形成了属于沈阳的人情味、烟火气、时尚风、国际范的城市底蕴，让这座城市充满温情，让人眷恋。

且不说西塔的热闹、老北市的熙攘，在这两个地方，不要说独特的风情、翱翔的凤凰，就是那吃不尽的美食，也足以留住每一个游客的脚步。且不说八经咖啡小巷里深藏着的不可移动文物和诸多历史建筑，就是那沿街小铺里面传出的袅袅咖啡香气，也足以让您流连忘返。

若论雅致，这里也点缀在城市的每一个角落。莫子山的城市书房，让人的心情沉静，读书累了，满山的精美雕塑，又让心情舒展。推开大东区时代文仓书房的门，便撞见沈阳藏在钢筋铁骨后的温柔底色。

到浑河赏中国最美静水赛道，现代化都市的活力与朝气扑面而来：水面上，赛艇劈波斩浪，选手们划桨如飞；沈水两岸，3000余座口袋公园让沈阳在时光沉淀中散发生活温情。

当然了，如果你喜欢感受沈阳的历史与现代的交织，还是要到方城去看看，这里历史悠长、文韵醇厚，有都市魅力；更要到这座沈浴之都的洗浴中心去感受一下，无论哪一家，感受都足以让您觉得不虚此行。

这就是沈阳，宜居、宜业、宜游，有美景，有美食，有韵味。

超快乐 看球听歌 乐在沈城

绿茵点燃激情，沈城满溢欢歌。“东北超”激战正酣，八方球迷奔赴沈阳，共赴一场足球与文旅交织的盛宴。赛场内外欢乐加倍，演唱会、巨幕观影、文博打卡、烧副狂欢“一站式”配齐，来沈阳，尽享东北式热情与畅快。

赛场之上，球员奋力拼搏、球迷呐喊助威，热血氛围拉满；赛场之外，城市文旅盛宴同步上线，让运道而来的朋友，在观赛之余深度感受沈阳魅力。赛事期间，多场重磅演唱会在沈阳奥体中心轮番开唱，流行、摇滚、民谣等多元曲风齐聚，量光与呐喊相映，足球与音乐碰撞出别样火花。

辽宁省科技馆内全国最大的IMAX GT巨幕，宽29米、高22米，搭配双机4K激光放映与12.1声道环绕音响，带来沉浸式视听震撼。辽宁省博物馆馆藏丰富，从青铜瑰宝到书画珍品，全方位展现历史文脉与千年底蕴。

刘老根大舞台、南风大剧院的二人转唱活不断，手绢翻飞、说学逗唱，包袱密集笑点不断；本土脱口秀剧场爆笑不停，接地气的段子、沉浸式互动，把东北人的幽默与豪爽展现得淋漓尽致，让游客笑到尽兴。

沈阳以多元业态、满满诚意，迎接每一位球迷朋友。这里有足球的热血、音乐的浪漫、光影的震撼、文化的厚重，更有东北人独有的热情好客。

观赛“东北超”，沈阳乐不停。在这里，尽享运动、文艺、喜剧与文博之乐。欢迎全国各地朋友相聚沈阳，看热血足球、听动感旋律、赏顶级光影、品东北喜乐，在沈阳度过一段难忘时光，真切感受到：来沈阳，就是超快乐。

超有味 早市一口 香透一宿

清晨6时，整座城市还未完全苏醒，沈河区小河沿早市已在此起彼伏的叫卖声中热闹起来。不到500米的街巷里，豆腐脑、驴打滚、鸡蛋汉堡、现炸油条香气四溢，不少睡位前早已排起长队，刚出锅的油炸糕色泽金黄、酥脆诱人。这个始于清末、拥有近200年历史的东北市集，以日均万余人次的客流量，成为城市烟火与文旅交融的生动缩影。

如今的小河沿早市，不仅烟火气十足，更添暖心服务。路口设有醒目的公示牌，游客服务中心提供饮用水和免费行李寄存服务；食品安全快速检测车常驻门口，15分钟即可出检测结果，让市民与游客买得放心、吃得安心。

沈阳的乡土好物远不止早市滋味。在2026沈阳供销盛京年货市集上，“沈阳臻品”区域公用品牌携500余种优质农产品集中亮相。获国家地理标志保护的新民辣凉苹果红润馥满，脆嫩多汁；康平地瓜甜糯细密，烤后蜜油四溢，是最暖心的滋味；酸爽地道的新民酸菜、晶莹晚香的清水大米，更是东北人家餐桌上的常客。造化大集、迎春大集上，一口口烟火大锅咕嘟咕煮着各地风味美食，醇厚香气勾起无数人的童年记忆。

沈阳地处北纬42度农作物种植黄金带，黑土肥沃、水源丰沛，得天独厚的自然条件孕育出沈阳大米、寒富苹果、水乐葡萄等一批优质农产品。从辽中的新鲜果蔬到沈北的稻田大米，从法库财湖的生态鱼到新民的酸菜血肠，每一件乡土好物，都藏着黑土地的馈赠与代代相传的农耕匠心。

沈阳的乡土好物，裹着浓浓的民生温度与市井温情，唤醒这座城市的胃与心。

超有料 “好贺儿”装一兜 沈阳味全带走

沈阳既有厚重的历史底蕴与秀丽的城市风光，又藏着数不胜数的地道风味与特色好物。上百种特色伴手礼琳琅满目，让每一位来客都能满载而归。从百年老字号到非遗美食，沈阳的“好贺儿”早已成为鲜活亮眼的城市名片。

作为名副其实的“鸡架之城”，沈阳拥有超750家鸡架相关企业，鸡架吃法花样百出。从老四季到玖福记，挥鸡架鲜香入味，真空包装款成为游客必带的经典伴手礼。1988年问世的不老林糖，是甜而不腻的“国民奶糖”，复古包装承载着几代沈阳人的甜蜜回忆。始于1662年的老龙口白酒，作为可品饮的非遗佳酿，既是宴席上的地道滋味，也是馈赠长辈的优选好礼。更有中华老字号马家烧麦、始于1905年的克拉古斯香肠、满载童年记忆的八王寺汽水，每一口都是浓郁的市井风情。

在东北方言里，“好贺儿”寓意着美味好物，也承载着对美好生活的期许。2022年，沈北新区打造“沈北好贺儿”区域公用品牌，以严苛标准汇聚七星大米、阿雷酱卤、青花酿造等优质产品，先后亮相进博会、食博会等展会，让沈阳特色升级为颇具人气的国民美食IP。

2024年底，“沈阳味道”城市美食品牌正式发布，首批认定15家名企名店与12款名品伴手礼，涵盖宫廷御膳、私房菜、市井菜、乡土菜四大系列。凭借地香、酱香、烤香三大特色，形成了“要吃三香，必来沈阳”的口碑共识。

如今，沈阳特色伴手礼正从传统土特产，向城市文化名片转型。无论是老字号非遗礼盒，还是融合城市IP的创意好物，都能让大家把地道沈阳风味轻松打包带走。

来沈阳，不只是品读历史文化，更是一场舌尖上的美味之旅。

超热闹 沈阳夜晚最滚烫 举杯畅饮更酣畅

当“东北超”的哨声划破沈阳夜空，这座城市的另一番狂欢才正启幕。大街小巷的夜市、烧烤摊与小酒馆里，正上演着沈阳最鲜活、最滚烫的夜生活。

沈阳的夜市，是城市烟火气最浓的缩影。塔湾兴顺国际夜市灯火璀璨，烤生蚝、大油边、烤猪蹄、小龙虾等美食琳琅满目，一边是滋滋冒油的可口美食，一边是欢声笑语的游乐街区，热闹氛围拉满。彩电塔夜市藏着最地道的老沈阳味道，炒焖子、鸡叉骨、梅花糕、冰汤圆……每一口都是刻在记忆里的滋味。夜幕之下，彩电塔灯光与夜市烟火交相辉映，勾勒出沈阳夜色温暖的画面。

如果说夜市是沈阳夜空的主题，那么西塔不夜城便是其中亮眼的存在。这里融汇朝鲜族文化风情，入夜后霓虹闪烁、人潮涌动，参鸡汤、打糕、酱蟹等正宗风味应有尽有。在便利店买上一瓶醉香米酒，便能沉浸式感受这座“24小时不夜城”的独特魅力。

看球的乐趣不只在体育场，更藏在街头巷尾的烟火小店。大原街、长白岛等地多家烧烤店延长营业时间，部分更是通宵迎客。球迷们围坐一桌，喝着老雪、撸着烤串，为球队呐喊助威，观赛氛围感十足。

来沈阳，不只要看一场酣畅淋漓的足球赛事，更要走进这座辣滚烫的夜色里，举杯畅饮，才算真正读懂这座城。

超解馋 舌尖逛沈阳 一口直上头

赛场上的每一次进球都让人血脉偾张，而赛场外的沈阳，正用一城香气接住你的饥饿与疲惫。这座城市的温度，不只藏在体育馆的欢呼声里，更隐在街头巷尾的市井烟火中。

想快速回血？先去整点“硬货”。沈阳人的私藏——孙莉莉烤猪蹄，绝对是观赛间隙的能量加油站。猪蹄的火候刚好，软糯脆骨、入口即化，香而不腻的胶质感瞬间给您身心。若是意犹未尽，那就钻进西塔街或大排档，老四季神面配鸡架的极致嚼粉快乐、马家烧麦汤汁饱满的扎实口感，正是沈阳地道的市井风味。

大汗淋漓后来点甜的才圆满。位于大东区龙之梦时尚奥莱的沈阳米开朗冰淇淋博物馆，是东北地区首个冰淇淋主题文旅场馆。这里不仅展示跨越4000年的冰淇淋发展史，更有“嗨吃乐园”让你一次尝遍百余种全球风味。无论是亲子遛娃还是情侣约会，这里都是拍照打卡、冰爽解腻的绝佳中转站。

若想读懂沈阳的厚重，还得看餐桌上的传承。鹿鸣春（始于1929年）作为辽菜发祥地，一道葱烧辽参、一盘甜肉段，将鲁菜的精细与东北的豪放完美融合，是沈阳人宴请宾朋的首选；而走过近两百年的老边饺子，凭借独门“汤褶馅”工艺，让每只饺子都鲜香多汁。在这里，吃下的不只是一顿饭，更是一部流动的沈阳饮食史。

赛场上的拼搏令人热血沸腾，赛场下的美食让人沉醉。这个比赛季，来沈阳吧，让味蕾与城市一同沸腾！

超宜居 住得超舒坦 休憩也心欢

当八方游客奔赴这座历史文化名城，住宿已不再是简单的落脚之处。沈阳的旅居选择早已打破单一模式，从高奢酒店到特色洗浴，从城市民宿到乡野小院，多元体验随心挑选，总有一款适配你的旅途。

沈阳的洗浴文化早已突破传统边界，集沐浴、美食、康养、亲子、休闲于一体。泡泡森林打造“海鲜自助+智能客房”的新潮体验，清河半岛、沐里沐外将温泉、汗蒸与网红打卡场景一站式”集齐。来沈阳住进特色洗浴中心，享受“躺平式度假”，已然成为年轻游客的热门之选。

沈阳高端酒店云集，为追求品质旅居的游客带来极致体验。坐落于城市中央商务区核心的沈阳威斯汀酒店，兼具高端品质与贴心服务；想要尽览城市天际线，360度俯瞰全城美景的沈阳康莱德酒店是绝佳之选；坐拥浑河风光的沈阳芊丽酒店，更以超大天幕冰池备受青睐。

入住沈城周边的特色民宿，能邂逅别样城市风情。山脚下的静谧小院让你暂别城市喧嚣，融入露营元素的特色民宿，伴你在璀璨星空下安然入眠。

高端雅致的星级酒店、新潮舒适的洗浴旅居、风格各异的精品民宿……沈阳以丰富多元的住宿选择，为每一位来客备好安心居所。来沈阳，无论住在哪里，都是这座城市赠予你的温柔礼遇。

超顺畅 看球不绕路 直达绿茵场

来沈阳看“东北超”，交通出行完全不用操心。天上飞、路上跑、地下穿，条条大路通畅便捷。

搭乘飞机抵达桃仙国际机场后，可沿航站楼B1层指引，无缝换乘地铁2号线，至青年大街站换乘1号线至重工街站，从A口出站步行几分钟即可抵达铁西体育场。若乘火车抵达沈阳站，无需出站便可直接换乘地铁1号线，顺畅直达赛场。

作为东北地区轨道交通枢纽，沈阳已构建智慧畅达的交通网络。贯穿南北的地铁2号线、横贯东西的1号线、与3号线、4号线、9号线、10号线等6条线路交织成网，覆至目前，共设159座车站，覆盖全城主要商圈与交通枢纽。

除地铁外，沈阳公交网络同样完善。以铁西体育场为核心，114路、241路支线、254路等多条线路直达铁西区体育中心站，下车即达场馆；乘坐114路、241路、278路至美好愿景站，或278路至重工街熊家岗路站，短距离步行便可轻松入场。

赛事期间，沈阳将持续优化交通保障，细化全流程预案，通过设置专属出站口与引导标识、开通赛场免费接驳专线、发布观赛交通指南等服务，让跨城观赛更省心、更便捷。

贴心周到的交通保障，既方便球迷安心观赛，也让大家赛后轻松奔赴各大美食街区、休闲场所与文旅景点，深度感受“观一场赛、游一座城”的乐趣，共赴一场热烈酣畅的足球狂欢。极致“宠客”的沈阳，观赛票根相当于一份“文旅权益大礼包”，包含景区折扣、民宿优惠、美食福利等多重惊喜，成为解锁文旅魅力的“通行证”。

超好看 满城夏妍 一步一景

在沈阳核心腹地，方城文化旅游区正以无界开放之姿，成为游客走进沈阳的第一站。步入方城，沈阳故宫红墙黄瓦在暖阳下更显巍峨庄严，古老宫殿与烂漫繁花相映成趣，黄琉璃瓦与绿剪边之间，处处浮动着沁人花香。沈阳故宫博物院推出清代骑射文化展等专题展览，让游客在皇家宫殿里沉浸式触摸历史文脉。

不远处，张学良旧居陈列馆青砖黛瓦被暖阳温柔唤醒，在阳光下流转着柔和光晕，历史厚重与夏日温婉在此完美交融。院中青砖小径边，绣球绽放，花香扑面而来，一步一景，尽揽满城夏妍。

穿过青砖小巷，便来到有着四百年历史，被誉为“东北第一街”的沈阳中街。这条中国最早的商业步行街，在延续古韵的同时焕发潮流活力，古色古香的老字号与新潮时尚的打卡场景相映生辉，为市民与游客带来多元丰富的新潮体验。

走出方城，沈城美景更是处处如画。北陵公园百合花汇成斑斓花海，东陵公园蔷薇花与红墙古建相映成趣，沈阳植物园内芍药、月季次第开放，一幅“一城繁花半城夏”的诗意画卷徐徐铺展。老北市科技光影秀与民俗市集轮番上演，百年市井与非遗文创交相辉映；铁西1905文创园、红梅文创园内，艺术展览与创意活动精彩纷呈，在工业遗产中焕发新的艺术活力。登临棋盘山，漫山新绿与繁花交织，秀湖如镜，城市规整与山野灵秀相融共生；走进辽宁省博物馆，青铜瑰宝与书画丹青交映，在文脉长廊中尽览历史厚重与艺术璀璨。

本版文图由沈阳日报、沈报全媒体记者 叶青 刘洋 张晶 王晓婷 杨博 李浩 提供