

“五一”玩转南通!

山水花海、非遗艺术、亲子趣玩一站式打卡

“五一”假期如约而至,南通各大景区、文化场馆精心筹备全域旅游盛宴,山水游园、亲子研学、非遗体验、艺术赏鉴等玩法悉数上线,这份精简实用的游玩攻略,带您一键解锁通城假日美好。

狼山景区: 牡丹雅韵梦回大唐

“国色芳华·锦绣狼山”第十二届牡丹节正值盛期,景区打造沉浸式传统文化游园会,三大特色主题活动轮番上演,更有经典越剧表演悠扬唱响。

假日期间,“千里江山·喜乐游园”“诗仙巡游·仕女伴雅”“梦回大唐·花开狼山”活动同步开启,游客可与古装诗仙互动对诗,和国风仕女合影打卡,置身盛唐氛围感场景中,赏漫山春日盛景,品越剧婉转唱腔,在青山古寺间,沉浸式感受传统国风文化的独特魅力,度过诗意惬意的休闲时光。

军山景区: 茶韵飘香亲子同乐

春茶上新季,军山景区聚焦亲子出游,推出系列特色体验活动,让全家共享假日温情。5月1日至2日,“小小茶农”采茶体验暖心开启,家长与孩子携手完成鲜叶采摘、手工炒制、品鉴茗香全流程,亲身感受军山茶传统制作工艺,近距离感悟茶文化精髓。

同期景区非遗文化市集开放,非遗手作、本土文创错落排布,逛市集、赏非遗、品茶香,一站式解锁双重文化体验。5月3日至4日,“山间茶韵”茶舞表演清新登场,舞者以灵动舞姿演绎茶山春色;同日,军山绿野还将举办“童绘山野”帐篷彩绘活动,专业老师现场指导,孩子们可随心创作,露营打卡两不误。

剑山景区: 研学祈福趣味拓展

剑山景区融合科普、祈福、拓展三大元素,打造适合全年龄段的假日玩法。5月1日,自然科普一日营正式开启,游客登山赏景之余,可系统学习自然与人文科普知识,在行走中收获知识与乐趣。

5月2日至3日,重磅推出文武状元两日营,联动专业拓展基地,设置植物科普、星空课堂、状元打卡、CS枪王课堂四大特色环节,寓教于乐,助力青少年全面成长。同日,“拆弹专家”CS主题活动同步开展,锻炼团队协作能力与应急思维。

针对应届中高考考生,景区特别推出金榜题名祈福活动,考生可在状元坊、糕粽亭免费领取祈福丝

带,写下心愿悬挂祈福,寄托学业顺遂的美好期盼。

菑园景区: 解锁浪漫趣探自然

四月至五月,菑园虞美人竞相绽放,红色、粉色等各色花瓣轻薄如纱,随风摇曳,汇成一片绚烂花海。同期,金鸡菊也正正值盛放,金黄灿烂,与虞美人交相辉映,美不胜收。您可在花海区域拍照打卡,尽享春日浪漫。

5月2日,菑园推出小小植物家亲子体验营活动。通过观察中草药植物、学习植物小知识,以及制作天然驱蚊花露水和DIY干花相框,让孩子们在动手实践中感受自然的魅力。

城市公园: 花海烂漫休闲趣玩

南通植物园以“月季花开·春日生活节”为主题,打造沉浸式月季花展,集赏花观景、科普研学、文创市集于一体,万株月季竞相绽放,成为春日打卡好去处。

城市绿谷开启“绿谷野行·自

在放空”活动,打造集露营休闲、水弹大乱斗、真人CS于一体的户外乐园,让游客远离喧嚣,尽情享受户外野趣。

文化场馆: 非遗艺术雅致假期

南通·1895文化创意产业园带来非遗文旅盛宴,“陶趣江海”主题活动中,拉坯教学、亲子陶艺彩绘等体验项目,让游客指尖玩转泥土,感受传统陶艺魅力;蓝印花布特色体验活动,深度融合江海本土文化,带游客读懂非遗技艺背后的人文情怀。园区友山人宠营地,打造宠物障碍赛、萌宠社交等环节,为养宠市民提供治愈休闲空间。

西寺展览馆推出茶暖时光慢生活体验,清雅阁茶饮专享95折,于闹市中寻一处静谧,尽享悠闲茶时光。南通大剧院、南通美术馆同步上线精品演出与高品质艺术展览,为假期增添文艺格调,让市民在艺术熏陶中度过雅致假日。

通讯员 朱健



宜兴东坡宴:舌尖非遗 文旅新篇

“吾来阳羨,船入荆溪,意思豁然,如偃平生之欲。”千年前,苏东坡为阳羨山水倾心,立下“买田阳羨”的归老心愿;千年后,“东坡宴”在宜兴温情启幕,让这份跨越时空的情缘在阳羨溪山的湖光山色中圆满。

3月22日,一场以“梦回溪山 东坡家宴”为主题的山野春宴,在宜兴阳羨湖畔惊艳亮相。活动以“眉山春醒·恰似少年游”为引,将东坡少年意气与春日生机相融,让“不负春日韶光”从诗意抒情,变为可触摸、可参与的鲜活生活方式。

眼下,宜兴雅达溪山推出的东坡文化主题晚宴,以美食为媒、以文化为魂,将宋代风雅与现代生活意趣深度相融,不仅为市民游客打造了一场可感可触的宋韵盛宴,更在激活消费动能、深化文旅融合、塑造城市IP方面实现多重突破,为宜兴文旅高质量发展写下生动注脚。

“文化+美食”解锁消费新场景

新推出的东坡宴,打破了宜兴传统餐饮的单一供给模式,以沉浸式体验激活消费新活力。

不同于普通宴席,这场主题晚宴从入口处的宋代市集便拉满仪式感:身着宋式华服的宾客手持铜币,穿梭在摆满本地鲜蔬、宜兴葱油饼、红豆汤的货摊间,香囊缝制、点茶体验、传统麻将等互动项目,让宋代市井生活场景鲜活再现。

晚宴核心的“东坡十八盏”主题菜品,更是将阳羨茶、山中鲜笋

等本地食材与东坡诗文、烹饪理念深度绑定——遵循《炖肉歌》制作的梅菜宝塔肉、呼应东坡咏茶诗的雪芽河虾仁、再现“只鸡斗酒”典故的紫砂汽锅鸡,每一道菜都是味觉与文化的双重享受。

这种“文化+美食”的创新模式,迅速让东坡宴成为宜兴文旅的“流量密码”。自2025年年底常态化供应以来,阳羨溪山核心区域餐饮营业额同比显著提升,不仅带动周边餐馆、民宿客流集聚,更激活了食材种植、餐具定制、文创开发等上下游产业,形成“美食引流、消费升级”的良性循环,为地方消费市场注入持久动力。

闭环体验深化文旅融合新路径

东坡宴的价值,早已超越“一顿饭”的范畴,成为串联全域旅游资源的核心纽带。

以雅达小镇为核心的阳羨溪山,本就是宜兴阳羨生态旅游度假区的璀璨明珠,串联着郊野公园的原生野趣、东坡阁的宋代风骨与雅达小镇的精致业态。如今,东坡宴的落地让这片山水形成“登东坡阁、赏阳羨景、品东坡宴”的闭环体验:游客先在郊野公园感受“山清水秀、茶田连绵”的生态之美,再登东坡阁俯瞰全景、触摸文脉,最后在雅致氛围中品尝特色宴席,让自然观光、文化体验与美食消费深度绑定。

更值得关注的是,东坡宴与三条“东坡游径”无缝衔接,成为游览东坡阁、东坡书院后的特色配套体



验,还衍生出东坡主题紫砂文创、小团扇等周边产品,构建起“宴+景+品+活动”的完整文旅链条。这种创新模式让餐饮从“配套服务”升级为“核心体验环节”,推动文旅融合从“简单叠加”向“有机共生”转型,有效延长了游客停留时间,提升了文旅消费的综合附加值。

文脉赋能擦亮城市IP新标识

文化是城市的灵魂,也是文旅IP的核心竞争力。宜兴推出的东坡宴,以苏轼“买田阳羨”的历史渊源为根基,深挖苏东坡在宜兴的专属典故与诗词,让每一道菜、每一个场景都成为东坡文化的鲜活载体。席间,《梦华录》同款水袖舞、古琴笛音与高丽乐者的异域乐曲交织,“击鼓传花”吟诵宋词的互动环节,让游客在欢声笑语中感受东坡

精神:“春江酒香东坡鸭”“阳羨山野竹笋香”等菜品,串联起苏轼的宦海浮沉与生活哲思,让“苏东坡第二故乡”的文化叙事更加丰满。

作为宜兴文旅的专属IP符号,东坡宴让东坡文化从“历史记忆”转化为可感知、可体验的消费场景,既提升了宜兴文化的辨识度与传播力,又与鼋头渚、灵山景区等文旅IP形成互补。正如宜兴市苏东坡研究会负责人黄波所言,这场东坡宴以古今融合、受众适配的

思维,让传统文化在现代生活中焕发新生,为宜兴城市IP注入了舌尖上的鲜活生命力,助力其从“单点出圈”向“全域赋能”升级。

从宋代市集的烟火气到东坡菜品的文化韵,从闭环文旅的新路径到城市IP的强赋能,东坡宴的成功实践,彰显了文化赋能产业、产业传承文化的强大生命力。宜兴以一场宴席为抓手,不仅激活了消费动能,更让千年文脉在当代生活中熠熠生辉。

何小兵