2025年6月5日 星期四 西藏日报
主编:侯广臣 责编:张丽萍 云丹卓玛 美编:周科 邮箱:xzrbzks@163.com

假日西藏：文旅市场火热 消费活力释放

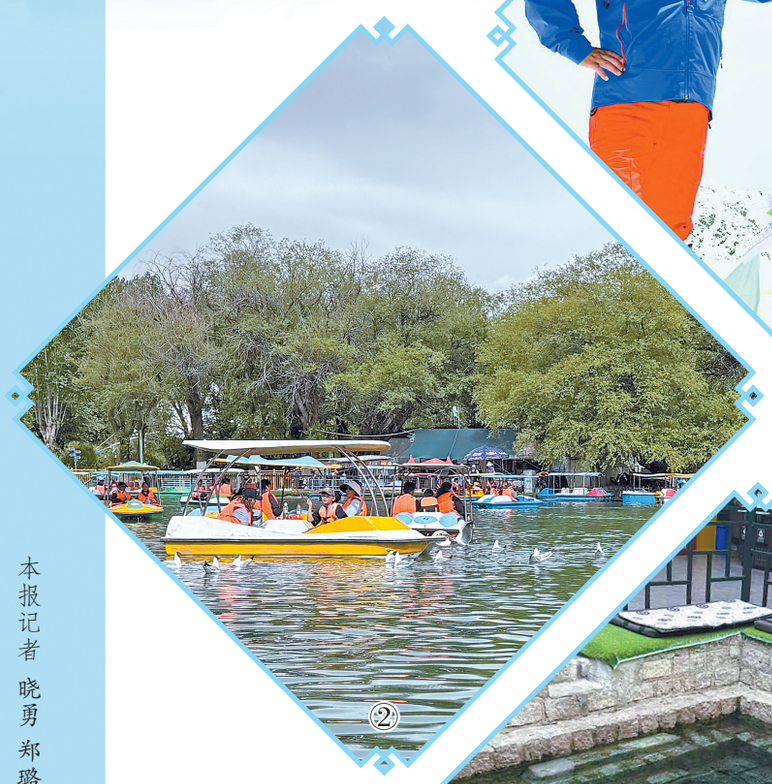
本报记者 晓勇 郑璐 明吉 本报见习记者 冯琳琳 平措诺吉

导语

“五一”、端午假期，大家都去哪里玩了呢？泡温泉、看雪山、参观博物馆，还是开启了“逛—吃、逛—吃”模式？

据了解，“五一”假期，我区文旅市场活力进一步迸发，累计接待国内外游客156.72万人次，实现旅游花费11.23亿元；端午假期，我区共接待国内外游客126.13万人次，同比增长13.79%；实现旅游总收入11.18亿元，同比增长12.70%。在“五一”小长假热度未消、“暑假”旅游旺季将至的双重带动下，西藏文旅市场呈现出持续升温的良好态势。

▲登山爱好者在攀登洛堆峰。
本报记者 **贡曲罗杰** 摄



图①:登山爱好者登顶洛堆峰。(资料图)
本报记者 **潘多 郑璐 明吉** 摄

图②:市民游客在宗角禄康公园划船游玩。
本报记者 **侯广臣** 摄

图③:谢通门县卡嘎镇丝雄自然度假温泉旅馆自家院内的“丝琼温泉”。
本报记者 **晓勇** 摄

图④:市民游客正在西藏博物馆内购买文创产品。
本报记者 **唐斌** 摄

古城拉萨：喜迎八方游客来

五月的拉萨，阳光和煦，风里带着春雪初融后的清凉气息。八廓街上人头攒动，布达拉宫广场鸽群高飞，高原的节日气氛被一张张笑脸点燃。

“学生证真的太香了！布达拉宫、罗布林卡好多景点都有优惠。花小钱，看到大世界，超值！”来自四川成都的大学生小怡告诉记者，她们通过小红书、抖音等平台查攻略，和同学一起制订详细的旅行计划，提前在社交平台上联系了两位志同道合的“驴友”，四人拼车结伴而行，从林芝一路到拉萨，一路互相照应、分享风景。

和许多年轻人一样，小怡一行追求的是一种“有文化有故事”的旅行方式——不仅在八廓街拍照留念，还参观了西藏博物馆，晚上则在色拉路的藏餐馆品尝酥油茶与西藏美食。“以前总觉得进藏的路很遥远，但现在交通方便、信息透明，又便宜又安全。”她们一边在朋友圈更新动态，一边规划着下一个目的地——纳木错。

在八廓街附近的一家甜茶馆，来自上海的王先生一家三口正围坐在一张藏式木桌旁品尝甜茶。他说：“这里的风景纯净、节奏悠闲，很适合亲子旅行。这是我们带着六岁的女儿第一次来到西藏。因为再过几个月孩子就要上一年级了，我们想着趁着假期，带她看看西藏的雪山和蓝天，体验不一样的风土人情，留下一段特别的记忆。”

王先生高兴地说，这几天，他们去了羊卓雍错、八廓街等景点，孩子最开心的是买到了一只可爱的牦牛布偶。

游客的涌入，为拉萨带来了实实在在的消费热度。在八廓街经营藏香和纪念品的旺堆感受最为明显。他说：“‘五一’假期前几天，店里一天能接待上百位顾客，其中不少是年轻人，他们很喜欢拍照，也愿意听我讲讲这些藏香的做法、唐卡的含义。”

旺堆的店铺不大，却陈列着种类繁多、民族特色浓郁的商品：手工藏香、唐卡、图案独特的挎包和手链等，每一件都透露着浓厚的藏地风情，吸引不少游客驻足挑选。“年轻人喜欢有趣又有文化的东西，我们也在慢慢学着去迎合他们的喜好。一天忙下来虽然辛苦，但看着人来人往、游客满面笑容，心里也十分满足。”旺堆说。

从青年学生的“特种兵式旅行”，到老街小店的“生意经”，从甜茶馆里的亲子时光，到八廓街上的步履不停，这座高原古城正以最朴素的方式迎接着四面八方的来客。

卡嘎天然温泉：群众游客慕名而至

位于雅江北岸的日喀则市谢通门县沟壑纵横，不仅水源充足，还得到大自然额外的馈赠——温泉，卡嘎意为“温泉口上”，历来闻名遐迩。

每逢节假日，卡嘎温泉总能吸引许多游客慕名前来。特别是每年的“五一”和“十一”假期，卡嘎温泉小镇的游客总是爆满。除了假期因素，还因这两个节假日正值春秋，正是一年内泡温泉的最佳时机。

5月1日上午，卡嘎镇丝雄自然度假温泉经营者丹木真和格桑卓玛夫妇，一大早送走了一波专门为错开假期、赶在“五一”前来泡温泉的本地游客后，又迎来新的访客。

夫妻俩脚上套上高筒防水鞋，手拿抹布和长柄刷子，用洗洁精，一遍遍清洗包间里的浴池。满脸的汗水，却难掩这对中年夫妻洋溢在脸上的笑容。

在这个旅馆院内有一个自然泉眼，很多当地人就是奔着这个泉眼来的。今年69岁的丹木真母亲普布仓决说，她家这个泉眼是卡嘎镇几个自然泉眼之一，当地人称“丝琼温泉”。

20年前，当格桑卓玛从昂仁县嫁到此地时，普布仓决和丹木真母子俩曾靠这口自然泉眼，收点零零散散的小钱，以改善生活。

这些年，在大力发展乡村旅游的好政策下，温泉业带动了卡嘎村的旅游产业。2021年，丹木真夫妇为更好地运用自家拥有的这口天然温泉，从银行贷款300万元对自家旅馆进行了一次大的升级改造——一楼改造为以标准间为主，兼有3人间、5人间等的家庭包间，内配可出温泉水的浴池，收费相应贵些；二楼房间全部用来住宿，费用低，为不同的游客提供不同的选择。

“许多年前，为了生活，我当过画匠、跑过运输，非常辛苦；如今，借助自家的泉眼，过上了安稳富足的日子。虽然每天起早贪黑，打扫卫生，但收入可观，一切值得。”丹木真说。

去年，日喀则市区到谢通门县城的旅游专线开通，令卡嘎村的家庭旅馆迎来了发展的最好时机。丹木真家的“温泉+住宿”模式也越办越好，目前他们已还清150万元的银行贷款。

今年“五一”期间，卡嘎温泉酒店的停车场也停满了来自全国各地的车辆。一位酒店负责人告诉记者，假期住酒店的进藏游客暴增，酒店配套的游泳馆里也挤满了人。

如今，卡嘎天然温泉不仅成为促进农牧民群众增收致富奔小康的“幸福泉”，也令全村面貌焕然一新。40余家温泉度假旅馆、游客服务中心、文化舞台、标识标牌等旅游文化设施及停车场、旅游厕所等基础设施一应俱全。

据悉，卡嘎温泉小镇家庭旅馆月均收入3至5万元。谢通门县相关负责人表示，将依托区位交通优势和资源禀赋，不断补齐旅游基础设施短板，着力提升旅游服务品质，构建“一山一水”旅游新业态和产品体系，努力建设高原生态温泉康养国家4A级旅游景区，打造日喀则市温泉康养度假旅游目的地，为全区文化旅游大发展大繁荣作出更大贡献。

蓝色天国羊八井：雪山下的自行车赛

欢快的音乐，精彩的舞蹈。200多名户外运动爱好者齐聚羊八井高山训练基地，尽享户外运动的乐趣。

4月30日，2025第二十二届中国西藏登山大会在拉萨市当雄县羊八井高山训练基地开幕。之后，大会子项目2025年雪古拉峰山地自行车越野挑战赛在羊八井镇雪古拉峰周边区域火热开赛。

此次山地自行车越野挑战赛途经高原砂石路、草甸、湖泊及村落，充分展现羊八井区域的自然风光和人文风情，带给骑行者和观赛者一场力与美的盛宴。

参赛选手中，年龄最大的53岁，最小的20岁，他们活力十足、信心满满。比赛中，他们奋力骑行，比拼意志、竞技赛车，向终点全速前行。现场的观众，也被选手的激情“点燃”，他们纷纷挥动双臂、呐喊，为他们加油助威！

经过1个多小时的激烈角逐，最终，江村罗布获得男子精英组的第一名；达娃珠达获得男子公开组第一名；高艳娇获得女子精英组第一名。

比赛结束后，达娃珠达高兴地说：“获得第一名，我非常高兴。比赛很累，但是过程很美好。有蓝天、白云、雪山相伴，还有大家的加油鼓劲声，让我前行更加有力量。我骑行将近20年了，今后还是会继续参加相关比赛。”

高艳娇告诉记者：“从平原到高海拔地区，历经高反等重重挑战，终于看到胜利的曙光。我马上就要回云南，继续备战其他赛事，这趟旅行虽然短暂，但是充满趣味与风险，让我不虚此行。”

雪古拉峰山地自行车越野挑战赛相关工作负责人介绍，作为本届登山大会的焦点赛事，与往年不同的是，本届比赛起点设在了国道，对于骑手们而言，更具挑战性、趣味性和体验感。“此次比赛结合山地和公路自行车赛的特点，还有几位国内水平高、颇具名气的选手参赛。该赛事经过十几年的发展，规模越来越大，希望西藏自行车赛事发展越来越好！”

此外，本次活动还包括适应性徒步、登山技术实际操作、冰雪技术培训、洛堆峰登山探险活动等内容，既突出户外运动的体验性，又注重体育文化的吸引力。

44岁的杨银剑来自上海，是一位登山爱好者。他告诉记者，这次他带着12岁的儿子杨浩翔一起来参加登山活动。“我想让他通过沉浸式体验，感受团队力量，领悟登山精神，提升心理素质。”

5月3日11时32分，杨浩翔成功登顶海拔6010米的洛堆峰，成为2025年第二十二届中国西藏登山大会中年龄最小的登顶者，完成了一场跨越4000公里的“精神成人礼”。他说：“雪山的寒风像刀子一样，每当想放弃时，就想着要拉爆老爸！登到山顶的那一刻，内心的喜悦无以言表。这是我人生中爬过的第一座大山！”

2025年雪古拉峰山地自行车越野挑战赛在拉萨市当雄县羊八井镇雪古拉峰周边区域火热开赛。
▼图为骑手们在比赛中你追我赶。
本报记者 **潘多** 摄