

“来了就是西藏人”

——西藏文旅“热力值”持续攀升

本报记者 欧珠次仁

新亮点

近年来,“西藏游”频繁登上全网热搜,旅游市场热度持续攀升。热度飙升的背后,是西藏一以贯之的“全域、全时、全民”旅游发展理念,是“来了就是西藏人”的真诚与热情。

2021年11月,西藏自治区第十次党代会提出加快发展文化旅游产业,推动文化旅游产业全域全时高质量发展。2025年印发的《财政支持文化旅游产业高质量发展十二条措施》,在支持重点项目、品牌建设、宣传推介和“迎客入藏”等方面,拿出真金白银的硬招。如今,一条以路网为骨、产品为魂、服务为脉的全域全时文旅高质量发展路径清晰展现。

路网通达,远方触手可及

“留给人类的进藏方式不多了”——这句网络流行语折射出西藏交通的革命性改善,这也是西藏文旅热度持续攀升的最强支撑。

如今进藏的方式早已多姿多彩:开汽车、坐火车、乘飞机,还有人徒步、骑马,甚至开着挖掘机而来。在地面,日益密集的公路网络正把“远方”拉近。截至2025年底,西藏公路通车总里程已突破12.52万公里,“五城三小时”高速公路交通圈有力促进经济发展要素的流动。

318国道、拉林高等级公路、那拉高速等一条条景观大道,更让“快进慢游”在雪域高原变成现实。游客王博选择从219国道进藏:“进入日土县多玛乡,无尽的原野铺展开来,那种原始而粗犷的壮美,让人一眼着迷。”

空中廊道同样越织越密。“十四五”期间,西藏构建起以拉萨贡嘎国际机场为枢纽的“千七支”运输机场布局,航线204条,通航国内外城市84个,旅客从拉萨出发一日之内可到达全国主要城市。

“藏西秘境、天上阿里”也不再遥远——从拉萨乘飞机到阿里昆莎机场仅需两小时。与此同时,由青藏铁路、拉日铁路、拉林铁路构成的“Y”字形铁路干线,将拉萨、山南、那曲、日喀则、林芝五市紧密串联,“坐着火车游西藏”成为越来越多游客的选择。

“参加完林芝桃花节,我就坐火车去拉萨。”来自云南的耿先生感慨,“拉林铁路沿线一路林海、山川、田野铺展开来,美景尽收眼底,既方便又快捷,坐火车是很好的选择。”

选择自驾的四川游客张先生同样深有体会:“沿那拉高速一路向西,一天之内就能从拉萨抵达藏北草原。沿途服务设施越来越完善,我们的旅途安心又舒心。”

交通基础设施的提升,不仅让游客“进得来”,更让游客“散得开”。今天的西藏,已经具备了让游客“快进慢游”的完整交通体系,进藏越来越快,游藏越来越深。西藏文旅正加速从核心景区单点热,向全域多点热转变。

产品升级,从“看风景”到“品生活”

解决了“可进入”,西藏正全力下好“深度游”这盘棋,让游客从“路过”变成“停留”,从“观看”到“参与”。

在拉萨,以八廓街为核心的历史文化体验区,将藏装旅拍、唐卡绘制、藏香制作、甜茶馆文化融为一体,周边各类特色文化体验店令人流连忘返。游客不再是“转一圈就走”,而是愿意花一整

天沉浸其中。

杭州游客王女士说:“穿上藏袍在八廓街慢慢走,亲手画幅唐卡,再钻进老甜茶馆喝一壶热茶,这种融入当地生活的感觉太迷人了。”

成都大学生赵越则选择参加古城考古漫步,跟着向导穿行老街区,“不是走马观花,而是深度漫游,感觉自己像拉萨人。”

这种从“看”到“品”的转变,在全区范围内蔚然成势。在第五届中国西藏“环喜马拉雅”国际合作论坛上,中国社会科学院研究员戴学锋从全国旅游发展的宏观视角分析指出,今天西藏迎来的不仅是旅游发展窗口期,更是高质量发展的战略机遇期,未来不是简单追求游客数量增长,而是不断提升旅游产品、公共服务和产业体系,把资源优势真正转化为产业优势,让更多人走进西藏、了解西藏、爱上西藏。

顺应这一方向,西藏积极构建“旅游+”和“+旅游”融合格局,赛马节、自行车赛、青稞丰收体验等体旅、农旅融合项目,让游客在高原“有看头、有玩头、有买头、有想头”,文旅消费正从“一次性打卡”变为“反复性消费”。

与此同时,“冬游西藏”政策持续发力,景区免票或大幅优惠、住宿折扣、机票打折等组合拳,让高原旅游从“一季独秀”迈向“四季常青”。“冬天的纳木错晶莹剔透,这种美是独一无二的。”游客李强选择冬天进藏,他还计划明年去阿里体验普兰新年的热闹。

当深度体验在各地生根发芽,全域旅游的“拼图”也在七市地加速成形:2025年拉萨市接待游客超5000万人次,实现旅游总花费606亿元,夜游经济、数字体验等新业态蓬勃发展;日喀则市空港联运激发消费;山南市“藏源山南”品牌与边境旅游成为新引擎;林

芝市生态文旅目的地建设扎实推进;昌都市红色文旅开辟新赛道;那曲市“极地那曲”深入人心;阿里地区“天上阿里”品牌知名度跃升。百花齐放的格局背后,是同一个共识:让游客慢下来、住下来、融进去,才是深度游的真谛。

服务提质,高原旅游更有温度

有路可走、有景可看、有生活可品,还要有温度可感。文旅是口碑经济,西藏正用一个个暖心细节,让高原旅游从“硬件达标”迈向“体验升华”。

4月,318国道昌都段,一位自驾博主与一位藏族大哥的拖拉机发生刮蹭。家境并不宽裕的藏族大哥用借来的钱坚持赔偿,他紧紧握住钞票说:“这是我的错,必须赔。”一旁执勤的民警了解情况后,当即自掏腰包帮忙凑齐赔偿,他说:“出门在外都不容易,剩下的我来补上。”而博主也理解大家的困难,最终并未要求赔偿。这起“暖心刮蹭”令无数人为之动容。网友留言:“这就是‘来了就是西藏人’的最好注脚。”

针对游客最关心的高原反应,2026年西藏政府工作报告明确提出开展旅游“全程有氧”行动试点。中国石油西藏销售公司在全区200余座加油站设立“雪域驿站”,提供免费吸氧服务,并推出可跨区异地归还的“氧气租赁”,构建起覆盖全域的有氧服务网。从318国道进藏的浙江游客吴先生在拉萨白荣加油站边吸氧边称赞:“手机扫码就能租氧气,到了阿里还能还,这下彻底安心了。”

从一条条通达的路,到一个个沉浸式体验,再到一张张暖心的笑脸,“来了就是西藏人”的承诺,就这样在雪域高原稳稳扎根。西藏文旅所展现的,不只是一个目的地崛起,更是一种把旅途化作温情相遇的发展范式。

一路通山海 一路富乡邻

——记仁青尼玛和他的东来民宿

本报记者 温凯 万慧 本报通讯员 赵元天 杜榕

盛夏时节,雪域高原草木葱茏、生机盎然。横贯藏东大地的G318川藏线车流不息、一路通达,如一条绵延千里的金色纽带,串联起雪山峡谷、江河秘境与藏乡烟火。

作为进藏最繁忙、最核心的“黄金通道”,这条天路早已突破单一交通功能,从颠簸土路蜕变为富民大道、产业大道。沿线餐馆客栈、修车门店、特产商铺星罗棋布,新业态蓬勃兴起,特别是芒康县如美镇依托区位优势,家家户户吃上稳稳的“旅游饭”,让畅通公路真正变成了群众增收致富的幸福路。

清晨5点半,当群山还笼罩在薄雾之中,芒康县如美镇东来民宿店主仁青尼玛已经起身,开启了一天的忙碌。打扫庭院、消杀客房、整理床品、备好热水茶饮,每一项工序他都细致入微、一丝不苟。日复一日,寒来暑往,他每天早起忙活,直至深夜才能歇息,这份踏实坚守,是他守护一家10口、赋能乡旅的日常写照。

今年4月,仁青尼玛依托自家藏式民居,开办了东来民宿,让闲置民居变身暖心驿站。仁青尼玛始终秉持真诚待客的初心,坚持所有床品一客一换、严格消杀,同时免费为游客提供地道酥油茶,在闲谈交流中讲述藏族民俗风情、分享高原生活文化,让远道而来的旅人感受藏乡温度。

“旺季七月房价最高两百元一晚,线上预订更实惠,只要160元左右。”仁青尼玛实诚地说。他坚持随行就市、诚信经营,不哄抬物价、不刻意营销。凭借干净的环境、贴心的服务、亲民的定价,东来民宿收获了全国各地游客的一致好评,游客返程后还主动分享推荐、口口相传,小店客流稳定,每月可以有6000至7000元纯利润,稳稳撑起一家人的生活。

今年54岁的仁青尼玛,是一名2008年入党的老党员,亲眼见证了G318沿线乡镇的沧桑巨变,也亲身经历了家乡从闭塞贫瘠到兴旺繁盛的蜕变。

“以前的如美镇,道路坑洼难行、水电设施薄弱,很少有游客驻足,村民只能依靠传统畜牧为生,增收门路窄、生活条件苦。”仁青尼玛感触颇深。彼时的G318部分路段路况差、通行难,高原乡镇信息闭塞、产业单一,群众守着美景难致富。

路通百业兴,道畅万家富。多年来,在党和政府的持续投入与精准帮扶下,G318川藏线持续提档升级,道路平坦通畅、水电网络全域覆盖、基础设施日趋完善。畅通的天路彻底打通了雪域高原的对外通道,源源不断的自驾车流、旅游人流涌入藏乡,彻底激活了沿线文旅资源,催生民宿住宿、特色餐饮、汽车维修、高原特产销售等多元新业态。

曾经无人问津的河谷小镇,如今成为川藏线上重要的中转休憩胜地;曾经闲置的藏式民居,变身增收致富的特色民宿;曾经自产自销的山野特产,顺着G318走出大山、畅销全国。越来越多如仁青尼玛一般的本地群众,在家门口创业就业、安居乐业,真正实现了就近增收、在家兴业致富。

面对越来越好的发展势头,仁青尼玛目光笃定、满心期许。他表示,将始终坚守初心、诚信经营,用心做好民宿,讲好藏乡故事,长久扎根家乡、深耕文旅产业。

千里天路通坦途,一路繁花富藏乡。蜿蜒奔腾的G318川藏线,承载着雪域群众的期盼与梦想,持续释放着强劲的富民动能。畅通的道路、兴旺的产业、红火的日子,正书写着昌都乡村振兴、文旅富民的新新答卷,让高原秘境的绿水青山,真正成为各族群众安居乐业的金山银山。

网红+文旅+新业态

山南创新宣传路径擦亮文旅品牌

本报泽当电(记者 宋海燕)日前,重庆网络达人“李要得”团队,在山南市雅砻里文化艺术街区向市民赠送火锅底料,线上线下协同发力推介山南文旅产业,相关短视频在网络平台播放量迅速突破百万次。这是山南市今年以来借力网红力量,宣传推动文旅产业发展的又一崭新案例。

今年以来,山南市依托各类特色文旅资源,持续深耕“网红+文旅+新业态”发展模式。隆子县通过举办“醉享山海文脉 寻韵红色隆子”畅游G219网红采风活动,邀请11位优质文旅网络达人,开展为期4天的全域沉浸式采风,并发起专属话题,全网曝光量突破600万次。

桑日县以“西藏唯一世界级财神湖”思金拉措为核心IP,举办文旅品牌推广暨开湖仪式,并通过网络宣传吸引众多游客前来打卡推介。同时,启动“金彩桑日·自驾逐风”探访活动,全网相关话题阅读量突破200万次,直播

间累计在线观看超3万人次。

扎囊县紧扣“风沐林卡·沙赴深蓝”主题,推出沙漠越野、蓝莓采摘季等沉浸式体验活动,并通过网络平台的大力宣传,推动旅游综合收入实现大幅增长。洛扎县建立非遗常态化进景区机制,邀请游客通过拍摄景区风光、非遗展演等短视频,并分享至社交平台领取文创礼包的方式,进一步加大文旅产业的宣传力度。一位来自广东的游客在领取文创礼品时说:“我已经在网上发布了三条视频,好多朋友都问我在哪里,都想过来看看。”

线上“种草”带来的客流,正转化为实实在在的经济效益。在多方力量的宣传与带动下,山南市正以互联网矩阵为引擎,逐步擦亮“藏源山南”文化品牌。下一步,山南市还将推出更多沉浸式特色体验产品,让千年藏源文化在数字浪潮中焕发新的生机与活力,也让更多农牧民群众共享文旅融合发展带来的红利。

以文塑旅 以业兴牧

改则“夏日狂欢”推动“文产商”融合发展

本报改则电(记者 王莉 洛桑旦增)日前,为期5天的改则县农畜产品下乡进城促销售暨全民健身运动会在盛大热烈的千人锅庄篝火晚会中落下帷幕。本次活动坚持以文塑旅、以业兴牧,集农畜产品展销、传统体育竞技、文艺展演、招商引资等多项内容于一体,是改则县深耕“文旅+产业+商贸”融合发展的创新探索,实现经济效益、社会效益、文化效益多重丰收。

活动现场,羌塘牛羊肉、奶制品、民族特色手工艺品等本土农畜产品集中亮相展销,各地商户、牧民合作社踊跃参展。据统计,本次活动累计入驻各类经营商户134家,总销售额达256万元,吸引本地合作社40户,带动特色展销170.7万元,参与群众达2万余人次,带动旅游人数增长8000人次。活动期间还同步开展招商引资推介,全方位、多角度推介重点产业、优质项目

和营商环境,精准对接25家企业,招揽优质商机和市场资源。

为助推藏新两地特色好物双向流通,新疆民丰县携特色文创及农特产品入驻展销区,同时,围绕文化互鉴、产业协作、商贸互通等重点领域,两地深入磋商,共话情谊、共谋发展,探索多层次、宽领域的多元协作。此次两地特色好物同台亮相,打破地域壁垒、搭建起了跨区域交往交流的连心桥。

活动期间,走马、跑马等传统赛马项目轮番竞技,尽显游牧文化的豪迈风采;拔河、抱沙袋、滚大桶、打牛角、古朵(抛石)等特色趣味体育活动轮番开展;村居文艺汇演、森郭特色服饰展演、非物质文化遗产展示等惊艳上演,不仅为现场观众奉上了一场丰厚的文化盛宴,也生动展现了各民族多元的人文底蕴与文化魅力,谱写了中华民族一家亲的动人篇章。

高原好生态 美景引客来

近年来,那曲市比如县依托萨普冰川得天独厚的自然生态禀赋,坚持生态优先、保护性开发理念,持续加强冰川、草场、河湖生态管护。在守护高原原生态自然风貌的同时,不断完善旅游基础配套,持续打响萨普冰川文旅品牌,吸引各地游客前来观光、摄影采风,周边农牧民吃上了“旅游饭”,走出了一条生态保护、文旅发展、群众致富共赢的乡村振兴之路。

图为游客在萨普冰川景区木桥上游览打卡。

本报记者 曲珍 摄



从戈壁荒滩到万亩葡园,桑日河谷生态产业与文旅融合发展——

河谷生青绿 雪域酿风华

本报通讯员 成祥坤

站在海拔3600米的雅鲁藏布江河谷远眺桑日,万亩葡园沿着河谷连绵延伸,满眼绿意,见证着雪域高原一场生动的生态蝶变。15年前,这片河谷还是风沙肆虐、乱石遍布、难以开发利用的戈壁荒滩。历经15年接续深耕,帕竹酒庄扎根雪域河谷,深耕生态修复、特色种植与文旅融合,荒芜戈壁蜕变为万亩绿洲,打造出西藏生态治理、产业赋能、文旅提质、惠民富民的高质量发展样板。

桑日河谷的蜕变,离不开高原独有的自然条件加持,更离不开帕竹酒庄工作人员15年如一日的生态坚守与产业深耕。

雅鲁藏布江雪山融水滋养沿岸土地,这里空气洁净、日照充沛、昼夜温差大,病虫害较少,为葡萄积累养分和孕育独特果香提供了有利条件。但是,早

年这片区域土地沙化、盐碱化问题突出,风沙频发,大片土地长期闲置。为修复河谷生态、盘活闲置土地,15年来,团队扎根当地,通过增施有机肥、搭建滴灌系统、开展固沙护滩等举措,戈壁逐步变成稳产良田,既筑牢了雅鲁藏布江生态防线,又把昔日发展短板转化为绿色发展优势,为超海拔葡萄规模化种植打下坚实基础。

高海拔、低氧、气候多变等因素曾长期制约桑日产业发展,超海拔酿酒葡萄种植更是鲜有实践先例。

2011年,一群拓荒者以15亩试验田为起点,开启葡萄种植探索。团队选取60余个品种持续试种驯化,直面高原种植各类难题:低压低氧阻碍苗木扎根,倒春寒、风沙、冰雹时常带来灾害,平原种植设备无法适配高原环境,需要逐一调试改良。

前路充满不确定性,试验田连续两年收成不理想,各种质疑接踵而来。但是当地各族群众始终选择坚守,细心管护田地,给予团队前行的底气。经过多轮技术攻坚,团队攻克超海拔酿酒葡萄规模化种植难题,培育出适配高原水土的葡萄品种“雅江一号”,拿下吉尼斯“世界海拔最高葡萄种植园”认证,填补西藏相关产业空白,形成可持续发展产业链,为周边群众开辟了增收新渠道。

想要乡村长久发展,稳固的产业支撑必不可少。15年来,帕竹酒庄坚持惠民导向,持续拓宽群众就近增收渠道。不少留守妇女、中老年村民不便外出务工,酒庄结合葡萄管护需求,设置除草、疏果、采摘等强度适中的农事岗位。当前园区务工人员里,女性与45岁以上群体占比超六成,大家在家门口就业、兼顾收入与家庭。