2026年11月4日 星期三
本版编辑：曾范国 赵文慧 美编：央拉 邮箱：xzrbzks@163.com
西藏日报

雪域江南好个秋

本报记者 平措诺吉 谢筱纯



①



②

如果你还在纠结该去哪里赏秋，我想林芝应该是最好的去处。

当秋意还在慢慢铺垫，高原已经把一整年的饱和度拉到最高。这里没有萧瑟的影子，只有铺天盖地的色彩。不如就趁现在，把身心交给这片土地，去做一件最治愈的事——享受休闲时光。

别带太多攻略，去南伊沟走走。

雨后的空气里都是青草和泥土的味道。藏式木屋的木板被雨水打湿，深褐色的纹理清晰可见。几匹小马慢悠悠地走过青草地，一匹棕红色的小马低着头啃草，鬃毛上还挂着细小的水珠，清脆的铃声把时间拉得很慢。

找一处石阶坐下，看云杉的墨绿、灌木的金黄、远山的黛青一层层在眼前铺开。不用想太多，就坐着发呆，这份久违的松弛感，是林芝秋天给你最温柔的见面礼。

当车停在格林村的树王森林，两棵古树像天然的取景框，把南迦巴瓦的雪峰完美地装裱在湛蓝的天空下。森林在前，雪山在后，画面被自然地分成近景、中景和远景。

再往前，嘎隆拉的秋色开始变得壮阔。

山腰的金红彩林热烈如火，与谷底布满深蓝色裂隙的巨大冰川遗迹交相呼应。

穿上鲜艳的冲锋衣，往林芝秋天的深处走。在嘎隆拉，你不用费力寻找构图，彩林和冰川就是最完美的背景。把快门按到内存告急，把这一刻的震撼，完完整整打包带回城市。

走近一点，去触摸嘎隆拉的秋意。指尖划过金黄落叶的脉络，眼前是冰川上凝固千年的深蓝色裂隙。这里的秋天不是一晃而过的风景，而是能让你静下心来，慢慢去看、去听、去呼吸。

公路蜿蜒，江水咆哮，秋意漫山。在这条沿着绝壁开凿的“天路”上，一边是奔涌不息的绿松石色江流，一边是热烈如燃的层林。

看过了雪山和森林，雅尼湿地会接住你所有的疲惫。

这里没有险峻的压迫感，河谷里肆意蔓延着绿意。大片绿柳在草甸上围成精致的小岛，清浅的溪水蜿蜒流淌。阳光透过柳枝洒下斑驳的光影，零星的游人在树下散步、小坐。

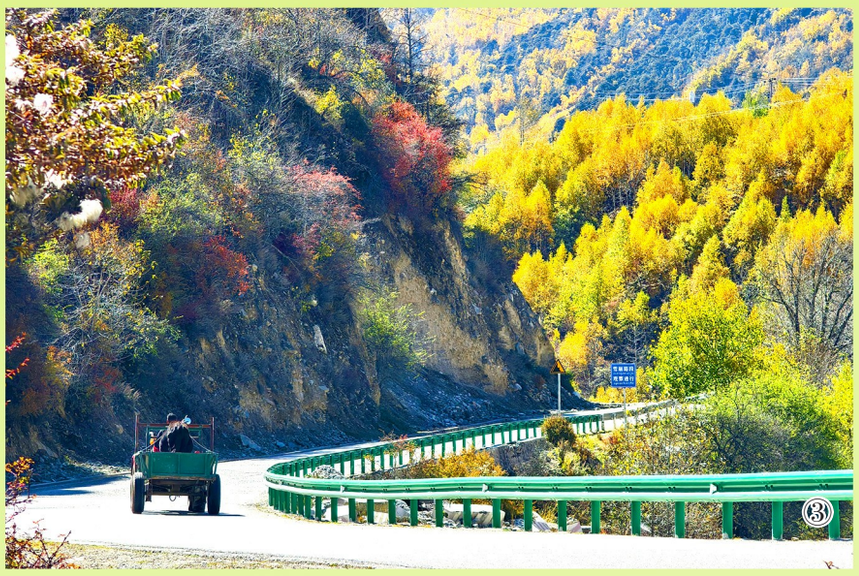
在这里，不需要赶路。坐在湿润的草甸上发会儿呆，看着溪水绕过沙洲。那些平日里被工作、通勤和琐事攒下的紧绷感，会像退潮的海水一样悄然散去。

而当你顺着河谷深入察隅，秋景便呈现出一种震撼的立体感。在这里，你能同时看见秋天与冬天。山脚下是热烈的金黄与翠绿，顺着山势向上望去，初雪已经悄然覆盖了山腰的针叶林。洁白的雪花与下层尚未褪去的金黄交织在一起，冷暖色调在巍峨的山壁上碰撞。一半是深秋的绚烂，一半是初冬的静谧。

别再犹豫了。这个秋天，把目的地交给林芝。

去南伊沟听小马的铃声，去格林村看雪山与树王同框，去嘎隆拉追一场彩林与冰川的重逢，去雅尼湿地的绿岛边发会儿呆，去巴松措看一眼翡翠般静谧的湖水，去鲁朗的廊桥边吹吹风，去波密玉许的峡谷里，看公路与溪流并肩穿行。

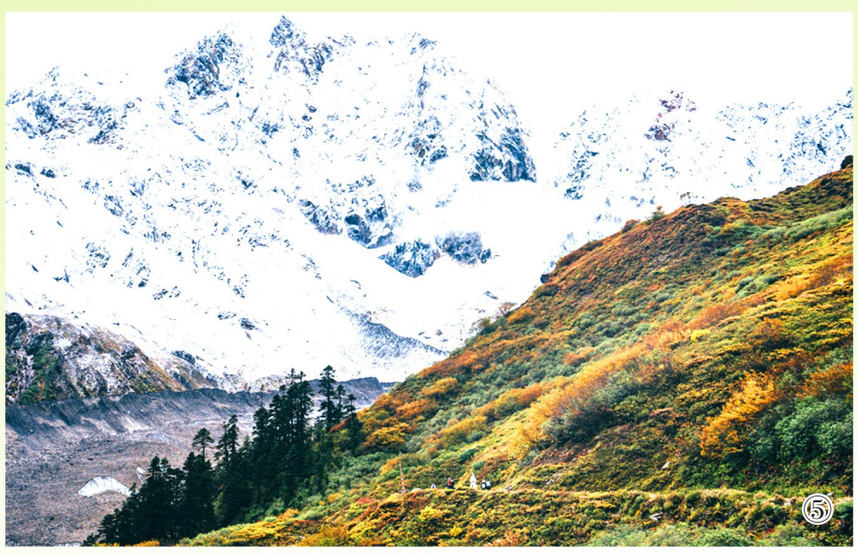
把时间花费在这样的风景里，才是秋天最好的打开方式。



③



④



⑤

图①：格林村树王森林与南迦巴瓦峰同框。 **图片由林芝市文化和旅游局提供**

图②：318国道开往波密路上的秋景。 **图片由波密县文化和旅游局提供**

图③：察隅县内的林海秋景。 本报记者 **谢筱纯** 摄

图④：深秋时节的巴松措。 本报通讯员 **扎西洛布** 摄

图⑤：嘎隆拉徒步线上的景观。 **图片由西藏大河漂流体育旅游有限公司提供**

图⑥：察隅县深秋景色。 本报记者 **谢筱纯** 摄



⑥