



## 去西藏 乘着大巴一路向上

### 探秘宝“藏”昌都

10月16日至10月19日,“跨越山海格桑花开——乘着大巴看中国·西藏行”大型融媒体活动播出,中央广播电视总台大巴车开进西藏昌都,自芒康过贡觉,经卡若到八宿,海拔从2300米一路攀升,探访团深入千年盐田,探秘万年冰川,品尝原生态的“阿旺绵羊”,领略中国民间文化艺术之乡——嘎玛乡的风采,多彩的地貌风光与璀璨的藏东文化,尽显昌都文化魅力。本次活动由西藏自治区党委宣传部、中央广播电视总台央视视频和西藏自治区文化和旅游局、西藏广播电视台、昌都市委、市政府联合主办。

传奇康巴,幸福昌都。昌都,素有“藏东明珠”的美誉。这里曾是茶马古道的途经地,也是康巴文化的发祥地之一,它坐落于群山环抱之中,怒江、澜沧江、金沙江在这里汇流形成“三江并流”奇观。昌都是西藏自治区的东大门,从这里出发,开启一场昌都之旅,一起品味高原之美。



#### 行千年盐田 探活力芒康

提起昌都,就不能不提距今已有千年历史的芒康古盐田。在芒康县纳西民族乡,千年盐田毗邻澜沧江,倚崖而建,远远望去,仿佛一盘大地色眼影置于山间。“眼影盘”上是辛勤劳作的藏族妇女们,她们从澜沧江畔的盐井、盐池中取出卤水倒入盐田,经阳光蒸晒,风干后结晶成盐。这里是世界上完整保持最原

始手工晒盐工艺的地方之一,如今已成藏东一道靓丽的风景线。芒康县位于昌都市的东南部,素有“茶马古道”进藏第一站之称。来到芒康,你能感受到藏东独有的民俗风情。热情而典雅的弦子舞;用石子计数,吃完一碗再上一碗,直到吃饱为止的盐井加面;采用高原葡萄酿造而成的盐井葡萄酒……丰富的特

产展示着芒康独有的活力面貌。10月16日,总台主持人苗霖、花样滑冰奥运冠军及编导隋文静、昌都音乐人巴邓顿珠组成探访团,跟随向导一路行至盐田边,“解锁”这项传承千年的制盐工艺,亲身体验“代盐”日常,加入弦子舞的队伍一起载歌载舞,品尝加面,感受芒康古老文化焕发新生。

#### 品阿旺绵羊 遇奇境贡觉

离开了古老而神秘的芒康,总台大巴车驶入了“香气四溢”的奇境贡觉。这里不仅有拉妥湿地、达律王府等地标景观,还有青藏高原上特色畜种——阿旺绵羊,这是西藏自治区遗传资源保护品种,2024年,贡觉县阿旺绵羊更是入选第二批全国名特优新农产品名录。总台大巴车探访团成员循着羊肉香味,一起踏上了这场舌尖上的贡觉之旅。

在贡觉阿旺乡,烤全羊是高原草场上招待贵客的最高礼节,还有香辣孜然羊排、白切手抓羊肉、凉拌羊肚、火爆羊腰、血肠等等丰富的草原特色美食引人垂涎,最著名的是制作美食“阿多吉”;食材以羊的内脏为主,采用最原始的烹饪方法,充满了浓郁藏族风味。为了成功品尝到贡觉县当地特色美食,大巴车探访团需要完成当地牧羊人的挑战,他们又会

付出怎样的努力呢?10月17日的精彩挑战不容错过。为了保证羊群品质,当地每年都要组织活动,让牧民们选出“领头羊”,堪称阿旺绵羊的“选美大赛”,备受游客们关注。通过身型、体态等各项指标选出的种公羊,保证了后代繁育的稳定和健康。总台大巴车将驶入选美现场,带网友见证这只草原上的选美冠军——阿旺“领头羊”。

#### 沉浸嘎玛沟 探访文化艺术之乡

昌都卡若区嘎玛沟景区,是熟悉西藏的旅友们口中的小众秘境,这里有雪山、草甸、青稞田等绮丽的自然风光,悠久灿烂的康巴文化也藏在这里。

10月18日,总台主持人苗霖与花样滑冰奥运冠军隋文静,上海戏

剧学院教授、演员王洛勇及CGTN记者嘉博Gabriel将化身“时尚猎手”,寻找最具代表性的康巴时尚元素。带领网友探访昌都嘎玛沟画派唐卡制作现场、唐卡漆画工作室、铜器锻造工作室等,选出最具时尚感的手工艺品,和村民们一起跳起热情

洋溢的锅庄舞。与此同时,昌都音乐人巴邓顿珠作为东道主,将带领网友前往昌都市区,从历史悠久的文化雕塑到街头巷尾的地道美食,探寻这座水流汇聚而成的城市独特的风土人情,寻觅最具昌都烟火气的角落。

#### 看“日照金山”做最勇敢和幸运的人

八宿县是大巴车在昌都的第四站。八宿在藏语中意为“勇士山脚下的村庄”,这里有海拔4000多米的高山垭口,也有海拔2000多米的峡谷激流,从高空俯瞰,八宿一座雪山与一条条冰川,是大自然留下的最伟大杰作。还有什么比在水汽氤氲的然乌湖畔,追寻一场“日照金山”更加浪漫呢?

在八宿来古村,环顾四周可见至少6条冰川,统称来古冰川群。冰川从海拔6600多米的山峰一路倾泻至海拔4000米左右,站在它宽阔的冰体之上,犹如穿越到冰河世纪。

当我们站在阳光照耀下绝美的天然蓝冰洞内,仿佛穿越进童话之中。当日头渐渐落下,在然乌湖畔,万丈金光从天而降照射在雪山之巅,一幅“日照金山”之景就此“绘制”完成。

10月19日,主持人苗霖、旅行博主朱大春与昌都音乐人巴邓顿珠计划在八宿享用当地特色下午茶,体验市级非遗糌粑饼制作,之后就要踏上追寻“日照金山”的旅程,他们能否成为那个最幸运的人呢?让我们拭目以待。

昌都是锁在横断山脉深处的一片净土,孕育着神秘、恢宏、独特的高

原文明。这里有高山湖泊、巨古雪峰、生态湿地、壮美盐田;这里有古老璀璨的康巴文化,也有多元时尚的融合潮流,昌都,在新时代焕发出新的生机。

“跨越山海 格桑花开——乘着大巴看中国·西藏行”大型融媒体活动,将一路向西,深入西藏腹地,通过行进式直播与系列视频的方式,从珠峰出发,展现昌都、日喀则、阿里等雪域胜地的极致之美,10月16日至19日,锁定央视视频《乘着大巴看中国·西藏行》,让我们一起开启昌都之旅,去西藏,一路向上!

(央视网)

