



扫码关注西藏商报、快搜西藏

བོད་ལྗོངས་ཚོད་འཛིན།

“冬游西藏”正当时

## 自驾进藏,这些准备你做足了吗?

A04 民生

### 拉萨“二十分钟”给冬日按下治愈键

今年春天,许多人做了一个重要的决定——去公园发呆。“逛公园、躺草坪、晒太阳,逃到没有天花板的地方发呆,烦恼与焦虑在这里变得微不足道。”市民王女士说。回顾这一年,从春天开始,“公园二十分钟效应”破圈,影响力持续不减,越来越多年轻人成为实践者,在社交媒体上分享自己逛公园的经历。“公园二十分钟效应”指出,每天在公园或其他自然环境中度过至少20分钟的时间能够让人愉悦身心、减轻压力,即便不开展户外运动,只是发呆,在公园简单待上20分钟,也会让人感到更加快乐。如此简单方便即可达到疗愈效果的“公园二十分钟”在今春掀起一波热潮,然而时至岁末,严冬愈甚,“逛公园、躺草坪、晒太阳”的惬意似乎被寒意驱逐,渐行渐远,但在日光之城拉萨,“公园二十分钟效应”却不独属于春天,也不因季节更迭而褪色,拉萨冬日的阳光,不少灿烂也不减明媚,当一天的白昼破晓,太阳升高,阳光渐渐铺满城市的每一个角落,街道广场、小巷庭院、公园都温暖起来,让人可以在冬日尽情享受这份大自然的馈赠。

沿着宗角禄康公园湖边小道悠然前行,湖水波光粼粼,看赤麻鸭与斑头雁在阳光下自在戏水;忙里偷闲,独自一人或约上三五好友来到罗布林卡,享受片刻惬意和闲暇,暂时屏蔽工作的烦恼和生活的琐碎,专注感受此刻溜过林间缝隙的阳光。来自成都的张女士说:“在成都,冬天难得见到太阳,一出太阳,公园草坪上就‘长’满了人。而来到拉萨后,我最爱下午到公园坐坐,或者去八廓街找家咖啡馆,享受晒太阳的美好时光,漫长的冬日也觉得日日是好日。”不只是公园,拉萨这座城市的“松弛感”自带“二十分钟”效应,走出家门,无论是在公园的长椅上小坐,还是漫步在街头巷尾,或择一处甜茶馆品茶聊天,日光之城总不会辜负你这份热情。

被钢筋水泥地、高楼大厦包围,生活按下“快进键”,卷到“电量不足”的人们,迫切需要感受“久在樊笼里,复得返自然”,实现精神快充,获得自我疗愈。而今冬临大地,户外发呆变得奢侈,“公园二十分钟效应”不够灵光之时,不妨冬游西藏,来趟拉萨,在“唾手可得”的免费阳光下,舒缓压力,放慢生活,用“拉萨二十分钟”,透过阳光下灿烂的草木人间,收获内心的平静与温暖,给冬日按下治愈键。

文/记者 王钧 图/记者 张琳

# 欢迎订阅

## 2025年《西藏商报》

全年180元/份  
征订热线  
0891-6345790

讲好西藏故事  
我们一直在路上

地区订户可在当地邮局(所)征订  
邮发代号:67-20  
西藏传媒集团有限公司  
拉萨市朵森格路36号西藏日报社