

# 冬韵拉萨

## 探寻不容错过的梦幻打卡地

当晨曦初洒，布达拉宫的白墙被第一缕阳光轻抚，拉萨这座环山之城仿若从静谧的睡梦中悠然苏醒。冬季的它褪去了旅游旺季的喧嚣，回归质朴本真，静谧慵懒间，阳光依旧眷恋，街头巷尾弥漫着令人心安的烟火气息。若此时你踏入拉萨，这些绝佳之地定能助你深入领略它的独特韵味…… 文/记者张琳 图/记者余书冉 郑常容 阿旺尼玛 贡曲罗杰

### 拉鲁湿地：邂逅冬日水鸟家园

冬季的拉鲁湿地，枯黄芦苇于风中轻摆，湿地湖泊宛如一面澄澈明镜，倒映着布达拉宫的绰约侧影。看似萧瑟之景，实则暗藏蓬勃生机。踏上湿地的木栈道，静谧之感扑面而来，唯有自己的足音相伴。深入其间，方觉此处不但是人们悠然漫步、放空心灵的理想之所，更是众多鸟类的温馨家园。

芦苇丛中，水鸟的窸窣声不时传来。一些生性活泼的水鸟会从芦苇间游出，好奇地打量着岸边行人。寒冬时节，这片芦苇荡成了水鸟抵御风雪的天然庇护所。不经意间的转角处，常能遇见成群斑头雁于湖面悠然觅食、在暖阳下欢快嬉戏，蓝天白云与皑皑雪山交织成绝美背景，宛如一幅灵动的自然画卷。

### 南山公园：追光破晓之境

在拉萨，一场别样的日出观赏之旅不容错过。这里的日出，没有日照金山的磅礴，亦无海边日出的浪漫，却独有一种温柔与灿烂，恰似轻柔唤醒整座城市的使者，平等地将光芒洒向每一张面庞。

清晨6:30，拉萨尚在夜色笼罩之中。此时起身前往南山公园，入园后循左侧水泥路前行，至第一个登山口拾级而上，抵达首个玻璃观景台后静候日出。此处视野开阔，与布达拉宫遥相对望，是绝佳的观日地点。

约8:30，太阳的第一缕柔光率先点亮山脚下的哲蚌寺，而后缓缓移至布达拉宫。城区笼罩着一层薄雾，初升的朝阳宛如生怕惊扰了沉睡之人，将金色光辉温柔地披在薄雾之上，恰似一条淡黄色的轻柔纱幔，缓缓拂过城市的每一寸土地，静静等待着城市的苏醒。

### 宗角禄康公园：日光舞韵交融处

宗角禄康公园，常被视作布达拉宫的“后花园”，更是拉萨人心中珍视的自家乐园。无论你偏好静谧还是热衷活力，若想迅速融入这座城市，寻回那份久违的归属感，宗角禄康公园定是首选之地。

步入冬季的宗角禄康，阳光透过杨树枝桠洒满脸庞，蜿蜒的石头小路幽静深远，一旁的龙王潭湖水泛着青碧光泽，清晰映照出布达拉宫的背影。若你钟情宁静，倚着石栏晒太阳、赏水鸟，便是惬意之选，偶有游船划过，为这画面添一抹灵动。若你活力满满，公园内的白色藏式帐篷下，欢快的锅庄舞正热烈上演。藏乐奏响，人们围成圈，默契地舞动藏袍长袖。无需顾虑彼此陌生，一曲锅庄便能瞬间拉近心的距离。

### “拉萨最美S弯”：定格网红大片瞬间

“没有什么能够阻挡，你对自由的向往”，许巍的《蓝莲花》曾与“拉萨最美S弯”携手霸榜网络热搜，火遍各大视频平台。这条位于拉萨市慈觉林(文创园区)的S弯路，因其地势高耸、视野开阔、路况优良，且能将雄伟布达拉宫与繁华拉萨市区尽收眼底，成为自驾游客与摩友的热门打卡点。

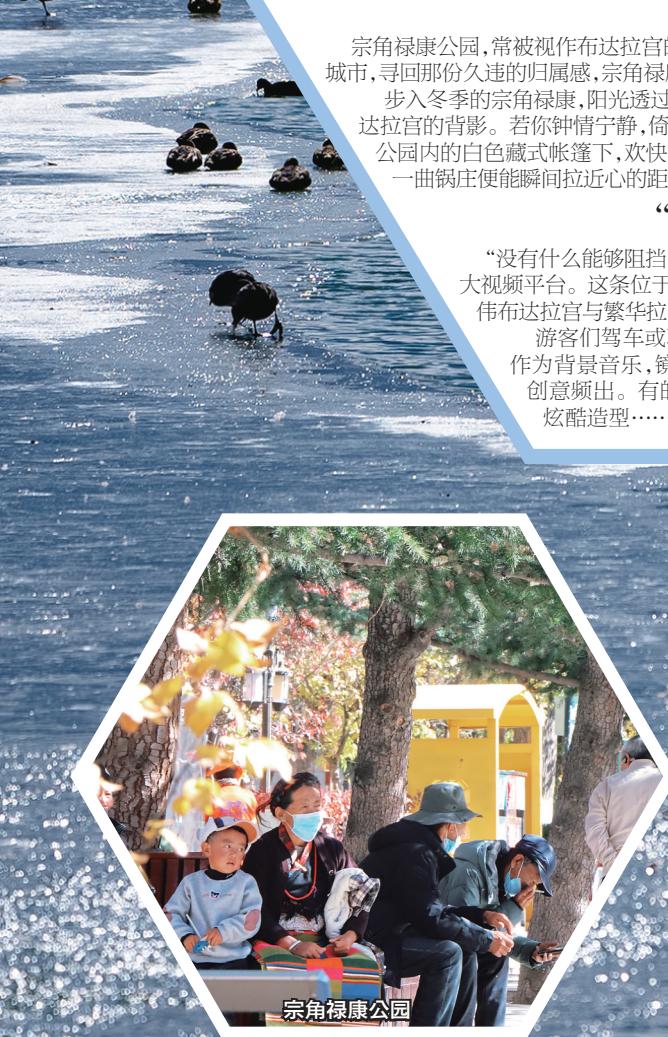
游客们驾车或骑摩托从S弯驶出，身后便是令人神往的布达拉宫，配上《蓝莲花》的悠扬旋律作为背景音乐，镜头放缓，极具电影质感的画面即刻呈现。为拍出独一无二的作品，游客们创意频出。有的在车前佯装拽车爬坡，有的探出天窗热情挥手，摩友们则驾驶爱车摆出炫酷造型……只为铭刻与拉萨的专属回忆。

### 温馨提示

上述打卡点均免费向公众开放。

拉萨冬季昼夜温差显著，前往南山公园观看日出的游客务必携带照明工具并做好保暖防护；初到高原身体未适应时，爬山需谨慎抉择。

在拉鲁湿地和宗角禄康公园观赏水鸟时，请切勿惊扰或私自投喂，共同守护鸟类家园。



宗角禄康公园



拉鲁湿地