

# 初遇春天，只为花忙

## 探寻拉萨市区热门赏花打卡点

随着气温逐渐回升，拉萨迎来了烂漫春日。在拉萨的大街小巷、公园、湿地，各式各样的粉嫩的花瓣簇拥枝头，犹如大自然打翻的调色盘，为这座日光之城增添了一抹抹绚丽的色彩。为了让广大读者尽情领略春日的浪漫，记者走访了拉萨市区的各大公园和湿地，为大家探寻热门、绝佳赏花打卡点。

文/记者 王静 图/记者 余书冉



宗角禄康公园盛开的花。

### 宗角禄康公园：春柳桃花共争春

宗角禄康公园，地处拉萨市城关区娘热南路9号，是拉萨市民休闲娱乐的热门场所，更是春日赏花的绝佳之地。每年四月，公园内繁花似锦，粉红色的花朵与布达拉宫交相辉映，构成一幅绝美图景。

起初，记者误以为那些粉红的花朵是樱花，询问了几位市民后，答案五花八门：有人说这是山桃花，有人说这是海棠花，甚至还有人认为是格桑花。最终，经专业人士确认，这些其实是桃花。漫步在宗角禄康公园的小径上，除了桃花，还能欣赏到许多其他种类的花卉。

公园内，市民和游客都沉浸在这片花海之中，脸上洋溢着幸福的笑容。有的驻足花丛旁，仔细欣赏花朵的娇艳姿态；有的则拿起相机，记录下这美好的瞬间；还有的带着家人围坐在一起，享受春日野餐的欢乐时光。“每年春天都会带孩子来宗角禄康公园赏花，这里的花一年比一年开得好，孩子特别喜欢。看着这些盛开的花朵，心情也格外舒畅。”拉萨市民格桑说。

### 罗布林卡：园林深处繁花似锦

罗布林卡，这座历史悠久的园林，在春天展现出了别样的魅力。走进罗布林卡，湖边垂柳依依，桃花倒映在湖水中，如诗如画。微风吹过，湖面波光粼粼，花朵的倒影也随之摇曳，宛如一幅动态的水墨画。许多市民和游客选择坐在湖边的长椅上，静静地欣赏这美丽的景色，感受春日的宁静与美好。

来自辽宁的游客聂峰感慨道：“早就听闻罗布林卡的大名，没想到春天的罗布林卡如此美丽。这里的花朵与园林建筑完美融合，真的是一次难忘的赏花之旅。”

罗布林卡，藏语意为“宝贝园林”，是全国重点文物保护单位。始建于十八世纪40年代，是一座典型的藏式风格园林。经过二百多年的扩建，全园占地36万平方米，园内有植物100余种，不仅有拉萨地区常见花木，也有取自喜马拉雅山南北麓的奇花异草，还有从区外移植或从国外引进的名贵花卉，堪称高原植物园。建筑以格桑颇章、金色颇章、达旦明久颇章为主体，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳、古迹最多的园林。

春天的罗布林卡是绝佳的赏花地点，姹紫嫣红的鲜花分布各个角落。市民和游客在欣赏风景的同时，还能游览各具特色的藏式宫殿，感受历史的变迁。此外，紧邻罗布林卡的罗堆东路也不容错过，道路两旁栽种的榆叶梅竞相吐蕊，白色、粉色的花朵是拍照打卡的最佳选择。

### 格桑花公园：格桑绽放迎春光

位于拉萨市城关区娘热路与当热路交叉口西南角的格桑花公园春日风光同样迷人。

格桑花在藏语中意为“幸福之花”，它是高原春天当之无愧的使者。每年三月到四月，这里的格桑花便在暖阳的照耀下悄然绽放，花朵有粉、紫、黄等多种颜色。此外，公园还利用假山、人工湖、溪流、景石与植物搭配造景，营造出充满趣味的灵动空间。建议前来赏花拍照的市民和游客，可以选择穿素色衣物，如白色连衣裙或浅蓝色衬衫，与五彩的花丛相互映衬，能拍出极具美感的照片。

赏花之余，公园周边也有不少值得体验的地方。公园附近有一些藏式小吃店，热气腾腾的藏面、奶香浓郁的酥油茶，能让你在赏花后一饱口福。

### 拉鲁湿地：自然与繁花交融

拉鲁湿地被誉为“拉萨之肺”，是世界上海拔最高、面积最大的城市天然湿地。当春天的气息弥漫开来，拉鲁湿地展现出一片生机勃勃的景象。湿地内的各种野花开始绽放，星星点点地散布在草丛中，宛如一幅绚丽的水彩画。

沿着湿地的木栈道前行，耳边传来鸟儿欢快的歌声，许多珍稀鸟类在花丛间穿梭觅食，为湿地增添了一份灵动之美，一些不知名的紫色小花簇拥在一起，好似一片片紫色的花海。

除了野花，周边还有一些柳树抽出了嫩绿的新芽，细长的柳枝随风飘舞，与盛开的花朵相互搭配，画面清新舒爽，让人心情愉悦。

在这里赏花，不仅能感受到花朵的娇艳，还能领略到湿地自然生态的独特魅力。同时，湿地周边还有一些科普展览，让市民和游客在赏花的过程中，了解湿地的生态价值和保护意义。

摄影爱好者张浩表示：“拉鲁湿地周边的花卉景观非常独特，既有自然生长的野花，又有与湿地生态相结合的花卉，每次来这里都能拍到不一样的美景。”

在这个万物复苏的季节里，不妨走进拉萨的公园和湿地，与花朵来一场浪漫的邂逅，感受高原春日的独特魅力。无论是格桑花公园的幸福之花、宗角禄康公园的缤纷多彩、罗布林卡的历史韵味，还是拉鲁湿地的自然野趣，都让人流连忘返。

#### 赏花小贴士：

1. 做好防晒：拉萨海拔较高，紫外线强烈。赏花时务必做好防晒措施，如涂抹防晒霜、佩戴太阳镜和遮阳帽等，避免晒伤。

2. 预防高反：部分游客可能会出现高原反应，赏花前可提前服用一些抗高原反应的药物，如红景天等，同时要保证充足的休息。赏花过程中，要避免剧烈运动。

3. 文明赏花：赏花过程中，要爱护环境，不随意采摘花朵，不践踏草坪，共同保护这些美丽的花朵和公园的生态环境。



市民在花林间散步。

## 昌都近郊游：探访三江花都



当第一缕阳光洒在昌都市的街巷，记者跟随“走进昌都约会春天”采风团驱车驶上214国道，开启为期两日的近郊游，探访隐匿于山水间的三江花都。

记者 德吉央宗 曲培玉珍

### 第一天：昌都市区—扎西贡白玛岭温泉康养酒咧城—查杰玛大殿—伊日温泉

从昌都出发，沿317国道蜿蜒前行，穿过珠角拉山隧道，山风拂面，眼前豁然开朗。位于类乌齐县桑多镇扎西贡村的扎西贡白玛岭温泉康养酒咧城是一个风景极佳的露营地。它坐落在一片开阔的河谷，四周群山环抱，城内田园错落有致，相互映衬。沿着石板路漫步，随处可见独具特色的藏式木屋点缀其中，红、白、黄三色相间的外墙在阳光下格外明艳，与周边自然景致完美融合。

稍作休整后，我们从营地出发前往类乌齐县城。到县城后简单地进行补给后，我们迫不及待地前往距离县城26公里的类乌齐镇查杰玛大殿。查杰玛大殿是类乌齐寺的主体建筑，于1285年奠基，1328年竣工。大殿面积3334平方米，高485米，分花殿、红殿、白殿三层，另加大金顶，竖立180根柱子。2006年被列入第六批全国重点文物保护单位。历史悠久，建筑风格独特，让人叹为观止。

夜幕降临，饥肠辘辘的我们被当地人推荐至一家藏餐馆。牛肉砂锅端上桌时，漆黑的砂锅内依旧“咕嘟咕嘟”冒着热气，大块牛肉色泽诱人，炖煮得恰到好处，入口的瞬间，醇厚的肉香在口腔中炸开，仿佛将高原的粗犷与温柔一并吞入腹中。当地人都说：昌都最好的牛肉在类乌齐，类乌齐最好的牛肉在伊日。

### 第二天：伊日温泉—伊日峡谷—尚卡乡—芒达乡—俄洛镇—昌都

清晨，阳光透过窗帘洒进房间。收拾好行装，我们沿214国道驶向距离伊日乡政府八公里的伊日峡谷。越往里走，过往的车辆越来越少，两侧山峦巍峨，岩石嶙峋。山上林木葱郁，深绿浅褐交织，层次丰富。在一处拐角，工作人员带领我们观摩山崖下的一处遗址。那是一处岩面上的印记，形状极似马蹄印，相传这里是岭格萨尔王战马的马蹄印，而留下马蹄印的位置便是前往伊日峡谷的古道。那一瞬间，我只觉得自己仿佛在与曾踏过这条古道的人们对话。继续驱车几分钟后，我们便来到了伊日峡谷的入口，峡谷内植被茂盛，溪流潺潺，悬崖耸立，是一处天然大氧吧。下车带上食物和水，沿着峡谷内的小路徒步前行。

峡谷长约十公里，最窄处仅数十米，最宽处则有几百米。走累了，便在开阔的牧场平地野餐。不远处是牧民夏季牧场的木屋，但现在无人居住。天空中不时有鹰隼、乌鸦、斑

鸠等鸟儿盘旋飞翔。远处围栏、木棚点缀在草地与灌木丛中，几头牦牛悠闲地吃草。我们拿出事先准备好的食物和水，开始野餐。大家围坐在一起，边吃边聊，分享着旅途中的趣事和见闻。

午餐后，继续深入峡谷，转过不知道第几个弯道时，水提村突然跃入眼帘。一个大概三四岁的小男孩用脚背颠着褪色的皮球，球体在尘土中划出弧线。不远处，几位鹤发苍苍的老者，身着简洁的藏装，在草地上悠然踱步，或坐在房前的枯木桩上静看夕阳。屋顶缓缓地升起炊烟，时间似乎被按下了慢放键。

随着夕阳沉入山坳，我们才恋恋不舍踏上归途。

我们从景区大门折返，转入乡间小道，沿214国道依次经过尚卡乡、芒达乡、俄洛镇，耗时两小时三十六分钟返回昌都，至此完成了一个近郊游小环线。

城区路灯次第亮起时，高原夜空已缀满星辰。温热的肌肤感受着城市灯光，耳畔回响着峡谷里的风声。这场短暂的出走与归来，最终在城市的酥油茶香气中收尾。