

帐篷、歌舞、酥油茶……

用一场『林卡』开启夏日休闲模式

他们对幸福生活的朴素理解。下面就跟随记者一起，共赴高原上的夏日之约。及各类美食，开启一场自然与人文交融的户外盛宴。传统歌舞、掷骰游戏、闲话家常……这一延续数百年的西藏民俗活动，既是藏族朋友亲近自然的生活方式，也承载着他们对美好生活的向往。

夏天已至，绿草如茵，拉萨再次迎来了一年中最惬意的时光——林卡季。人们携亲带友，在溪流边、树荫下搭起五彩帐篷，铺开卡垫，摆上酥油茶、青稞酒、藏式点心以及各类美食，开启一场自然与人文交融的户外盛宴。传统歌舞、掷骰游戏、闲话家常……这一延续数百年的西藏民俗活动，既是藏族朋友亲近自然的生活方式，也承载着他们对美好生活的向往。

走进达东村的林卡，茵茵绿草如地毯般柔软铺展，阳光透过繁茂的树冠洒下斑驳光影，为这片天然乐园镀上一层金色的宁静。古柳交织成荫，树下散落着洁白的帐篷，帐篷里飘出阵阵欢声笑语。清澈的溪水中，时常见到几个西瓜或几瓶饮料，过林卡“老手”总是善于用这样纯天然的方式冰镇冷饮和水果。溪流边，几头牦牛悠闲地涉水而过，低头啃食鲜嫩的青草，脖颈间的铜铃叮咚作响，与潺潺流水应和成曲。

在这里，时间仿佛放慢了脚步，自然的馈赠与人文的温情交融。目前，达东林卡可提供大、中、小帐篷及可容纳多人、环境更好的VIP帐篷等。此外，距离达东村林卡不远处便是达东温泉，还可享受泡温泉的乐趣。

地址：从拉萨市柳梧新区沿拉贡机场高速行驶至第二个出口（达东出口），导航“达东村”即可抵达。

帐篷价格：小帐篷可容纳5—7人，200元/天；中帐篷可容纳8—10人，300元/天；大帐篷可容纳10—12人，400元/天；48号帐篷可容纳25—30人，600元/天；666号帐篷可容纳8—10人，800元/天；999号帐篷可容纳15—20人，1200元/天；VIP帐篷（带麻将、卧室、KTV）1500元/天。

达东温泉票价：成人票138元，儿童票78元

达东林卡预订热线：18989005790

达东温泉预订热线：13308981233

听风、看云、一个人发呆……巴嘎雪村仿佛是为了人而生的林卡地。比起热闹的林卡，巴嘎雪村人少、宁静，是真正配得上“世外桃源”这一称呼的过林卡首选地。

夏日的拉萨暖风习习，巴嘎雪湿地绿草如茵，溪水潺潺，零零散散的帐篷沿小溪散落。因为知道这里的人并不多，所以少了网红林卡那般人挤人、车挤车的喧嚣拥挤。在这里，大家更愿意尊重他人空间，每个人都能找到一片属于自己的宁静之地。

待到太阳西落时，整个林卡仿佛被调了怀旧滤镜，草地、树木、小溪以及远处的

巴嘎雪湿地

山峰，都跌进了橘色夕阳的怀抱，余晖为帐篷镀上一层金边，食物的香气在暖光中弥漫。此时，欢笑声渐渐柔和，人们的脸上映着宁静的满足。这一刻，时光似乎放缓了脚步，让这片山水与人情，都沉淀在暮色温柔的静谧里。

地址：导航“巴嘎雪村”，到达后继续向前直至看到“巴嘎雪村湿地”的路牌，拐进岔路继续前行，便可抵达。

提示：目前该林卡点有四个藏式帐篷，租赁费用为150元/天，可按需自带帐篷和食品；按车收取清洁费，每辆车50元。

达东村

“一水护田将绿绕，两山排闥送青来。”用这句诗形容达东村再合适不过。达东村距离拉萨市柳梧新区13公里，约10分钟车程。夏季的达东村，宛如一幅流动的山水画卷。古老的藏式村落安静地坐落于山谷之中，层层叠叠的绿意如波浪般蔓延至远山脚下。清澈的溪流自雪峰而来，从村庄穿过，潺潺的流水冲淡了夏季的炎热。

走进达东村的林卡，茵茵绿草如地毯般柔软铺展，阳光透过繁茂的树冠洒下斑驳光影，为这片天然乐园镀上一层金色的宁静。古柳交织成荫，树下散落着洁白的帐篷，帐篷里飘出阵阵欢声笑语。清澈的溪水中，时常见到几个西瓜或几瓶饮料，过林卡“老手”总是善于用这样纯天然的方式冰镇冷饮和水果。溪流边，几头牦牛悠闲地涉水而过，低头啃食鲜嫩的青草，脖颈间的铜铃叮咚作响，与潺潺流水应和成曲。

在这里，时间仿佛放慢了脚步，自然的

馈赠与人文的温情交融。目前，达东林卡可提供大、中、小帐篷及可容纳多人、环境更好的VIP帐篷等。此外，距离达东村林卡不远处便是达东温泉，还可享受泡温泉的乐趣。

地址：从拉萨市柳梧新区沿拉贡机场高速行驶至第二个出口（达东出口），导航“达东村”即可抵达。

帐篷价格：小帐篷可容纳5—7人，200元/天；中帐篷可容纳8—10人，300元/天；大帐篷可容纳10—12人，400元/天；48号帐篷可容纳25—30人，600元/天；666号帐篷可容纳8—10人，800元/天；999号帐篷可容纳15—20人，1200元/天；VIP帐篷（带麻将、卧室、KTV）1500元/天。

达东温泉票价：成人票138元，儿童票78元

达东林卡预订热线：18989005790

达东温泉预订热线：13308981233

林周神秘树林

说起拉萨多年来一直深受欢迎的网红林卡，那就不得不提林周神秘树林。夏季的神秘树林绿树成荫，笔直的杨树交织成天然的绿色穹顶，斑驳的阳光透过枝叶洒落，为这片秘境增添了几分梦幻色彩。每逢周末和节假日，这里便成了拉萨市民和游客的避暑胜地。人们三五成群地在树荫下搭起帐篷，摆上藏式卡垫，煮咖啡、品美食，享受高原难得的清凉。

微风吹过，神秘树林中树叶沙沙作响，与欢笑声、歌声交织，构成了一幅充

满生机的藏地林卡风情画。在这里，你能体验到远离城市喧嚣的宁静，感受来自森林的温柔拥抱；也能骑上装饰着彩绸的白马，悠然漫步于斑驳树影之间，聆听马蹄轻踏草地的细碎声响。树林、草坪、河流……让人仿佛置身于童话般的藏地桃源。

地址：导航“神秘树林”，距离拉萨市区约30分钟车程

费用：每人10元卫生清洁费；骑马100元半小时



市民前来神秘树林过林卡。



市民正在达东村林卡游玩。



达东村林卡。



巴嘎雪湿地。

米林市第十七届黄牡丹藏医药文化旅游节推介会(拉萨站)举行

近日，2025年米林市第十七届黄牡丹藏医药文化旅游节推介会(拉萨站)在拉萨香格里拉大酒店举行，为各界人士带来一场沉浸式的米林文旅体验。

记者 梁兰

活动在一段震撼人心的暖场宣传片中拉开帷幕。画面中，南迦巴瓦峰刺破云层，野生黄牡丹在峡谷间盛放，藏式村落炊烟袅袅，震撼的视听效果瞬间勾起人们对米林的向往。

记者了解到，作为拥有独特自然资源和深厚文化底蕴的“高原明珠”，米林正凭借“雪山下的绿色旅程”文旅IP走向全国。此次推介会旨在进一步打响米林文旅品牌，吸引更多游客领略“山水米林”的魅力。

随着极具民族特色的开场舞《珞巴踏春》欢快上演，活动正式进入高潮。随后，《请到米林药洲来》《山水米林 高原明珠》等歌曲深情演绎，《高原汉子》《心中的箭舞》等舞蹈热情奔放，将现场气氛一次次推向顶点。

推介环节，推介人通过翔实的数据、生动的讲解与精美的图文展示，全面介绍了米林丰富的文旅资源，从南迦巴瓦峰的巍峨壮丽，到野生黄牡丹的娇艳多姿，每一处美景都令

人心驰神往。

而互动环节堪称整场活动的点睛之笔。在游戏环节，嘉宾们积极参与，现场欢声笑语不断；有奖问答环节，大家踊跃抢答，在轻松愉快的氛围中加深了对米林文旅知识的了解。

活动尾声，嘉宾们共同合影留念，记录下这美好的瞬间。大家纷纷在三大主题打卡区与五大核心展区驻足观赏、拍照留念，近距离感受米

林特色产品、生态摄影作品的独特魅力。

据悉，此次推介会不仅通过线下活动让嘉宾们沉浸式体验米林魅力，还通过多个平台进行了全程直播，吸引众多网友线上观看，扩大了米林文旅的传播范围与影响力。未来，米林将以此次推介会为契机，持续深耕文旅产业，为广大游客带来更多精彩的文旅体验，让“山水米林 高原明珠”这颗雪域明珠绽放更加耀眼的光芒！