

高原避暑

这个夏天
你来西藏了吗?

盛夏时节,当国内不少城市被夏日热浪裹挟时,西藏却凭借独特的清凉魅力,成为令人向往的避暑胜地。这里宜人的气候宛如天然的避暑屏障,丰富的避暑项目和蓬勃发展的避暑经济,让“高原避暑”成为西藏的一张亮眼的名片。全国各地的游客纷至沓来,使得西藏的避暑经济崭露头角,为旅游业发展注入强劲动力。

记者 赵越 张雪芳



国际旅行商在强吉村过林卡。
资料图

拉萨平均气温16.1℃ 较常年同期偏高0.4℃

盛夏时节,区外多数区域暑气蒸腾,而被誉为“日光之城”的拉萨,却以独特的地理位置谱写着夏日的清凉诗篇。

西藏自治区气象台首席预报员余燕群介绍,2025年立夏(5月5日)至大暑(7月22日),拉萨市平均气温为16.1℃,较2024年同期偏低1.0℃,较常年同期偏高0.4℃,属正常年。期间,拉萨市最高气温为28.9℃,出现在7月19日;日最低气温为27℃,出现在5月8日。

据西藏自治区气象局1991-2020年气候基准期观测数据显示,拉萨市年平均气温9.0℃,年降水量4729毫米,属高原温带半干旱季风气候。其气候特征表现为:日照充足、大气水汽压低、气压低及昼夜温差大。

为何在拉萨盛夏会感觉如此舒适呢?西藏自治区气象局气候中心工程师次旺解释道:“因为空气干燥,人体排出的汗液易被风吹干,且在高原等气压低的环境中,身

体散热速度加快,所以实际体感温度比天气预报显示的温度低2-4℃。这种干爽的空气,让人感觉不到潮湿和闷热,反而觉得挺舒服的。”

很多市民和游客关心8月初西藏的天气如何。记者从西藏自治区气象台获悉,预计,即日起至8月12日,我区大部降水仍持续,部分地方强度较大,其中8月10日至13日林芝东部和南部、日喀则南部低海拔乡镇有大到暴雨,气温多波动。

高原气候宜人 夏天夜晚热闹非凡

在拉萨生活了18年的李先生,老家在河南省洛阳市。他感慨地说:“夏天老家气温每天都在30℃以上,热的时候接近40℃。出门就一身汗,回家必须冲凉,还得待在空调屋里。但在拉萨,夏天基本不用吹风扇和空调,晚上睡觉还得盖一床薄被子。我有时会把父母和孩子接过来避暑,周末带着他们四处转转,欣赏周边的美景。”

拉萨市民央金也表示,她的儿子在武汉读书,每年暑假都会接儿子回拉萨。“武汉夏天太热了,是出了名的‘火炉’城市,白天气温39℃很正常。出门备好伞、墨镜,还是汗流浃背,穿着裙子都觉得热。不过,拉萨的夏天就不一样了,气温基本保持在25℃左

右,出门也很少出汗,即使出汗了,风一吹就干了。”

来自河南的游客古先生,趁着孩子放暑假,乘坐火车来到西藏游玩。“一路走来风景很美,而且这里的夏天很舒服。”他带着家人去了林芝、日喀则和拉萨,觉得每个地方风景都非常好,蓝天白云、高山流水、气候宜人,来了都不想走了。

今年夏季,拉萨夜间经济呈现出蓬勃发展的态势。古先生说,他来拉萨的第一站,除了逛景点,最喜欢的就是拉萨的夜生活了,尤其是最近颇受欢迎的“拉萨不夜城”。拉萨酸奶、牦牛肉烧烤、青稞美食……一家人尽情品尝。夜市上,他们还购买了一些物美价廉的

文创产品,准备带回去送给亲朋好友。此外,他还带着家人一起观看了大型史诗实景剧《文成公主》,站在半山腰俯瞰拉萨的夜景,令人震撼不已。

随着来西藏旅游的人逐渐增多,记者走访了多家酒店、民宿发现,房源逐渐紧张起来。大部分酒店价格在200元至500元之间,很多民宿价格在200元以下。比如距离布达拉宫只有4公里的某民宿,提供的大床房配备了氧气和加湿器,价格仅139元。为提升拉萨文旅消费热度,拉萨市文化和旅游局于今年6月20日至10月14日发放旅游住宿补贴,政策执行至资金补贴完毕为止。趁着暑假还未结束,大家赶快行动起来吧。

过林卡玩漂流 夏日项目精彩纷呈

对于长期居住在拉萨的人来说,过林卡是绝佳的选择。一块绿地、一顶帐篷、一处溪流,再带上美食,人们就能在这里享受一天的惬意时光。拉萨周边有很多适合过林卡的地方,很多人喜欢席地而坐,与大自然来一场近距离的接触。距离拉萨市区约50公里的达孜区,有一处网红林卡——章多网红林卡,每年夏天这里常常爆满。

李女士说:“林卡中有一条小河流穿过,大人孩子可以在这里打水仗、坐船,玩累了还可以在这里烧烤,这就是我喜欢这里的原凶。”除了当地人,还有很多游客喜欢来这里体验,喝一杯啤酒,跳一曲锅庄舞,感受一下当地淳朴的民风。

另外,西藏还有不少地方适合漂流,漂

流资深玩家达娃次仁(人称Q哥)表示,尼木河和墨竹工卡有两条漂流线路,各有特色。墨竹工卡线水流更平缓,是入门级友好线路,新手能轻松享受漂流乐趣;尼木河则难易皆有,既能满足新手慢慢玩,也藏着让资深玩家过瘾的挑战段。目前,这两处漂流线路都有专业团队全程保障,接待成熟,想玩得省心踏实,选择它们准没错。

“漂流项目具有一定的危险性,如果游客不是专业选手或者漂流爱好者,建议在专业团队的保障下参与。”达娃次仁说。

夏季,西藏很多地方进入丰水期,很多景区自然形成的瀑布景观,也是值得观赏的项目。比如位于林芝市巴宜区境内的卡定瀑布,是藏东南地区典型的峡谷瀑布景观。瀑布受季节水量影响呈现明显变化,

冬季如银链般轻柔下泻,夏季则形成数百米高的磅礴水势,伴随水雾形成局部微气候现象。其周边分布着原始森林生态系统,与独特的地质构造共同构成完整的自然景观体系。

还有墨脱的夏日,雅鲁藏布江携上百条瀑布奔腾而下,奏响湿润的交响诗。其中,亲水叠瀑布共分为三层,夏季丰水期时,水流似银链从天而降,顺山势而下,气势磅礴。乌当瀑布位于扎墨公路老桩号约90K处,透过繁茂的树木枝叶向峡谷对面望去,可见瀑布从半空中喷薄而出,在丛林中凌空而舞,蔚为壮观。加隆瀑布是距离墨脱县城较近的瀑布之一,周边植被常绿,瀑布附近专门修建了停车场,方便游客参观。

依托清凉资源 打造3条精品避暑路线

近日,中国气象局在2025年全国暑期文化和旅游消费季活动中发布了16条全国暑期避暑旅游路线,其中“雪域圣境·青藏云巅长廊”凭借其独特的高原清凉资源脱颖而出。

西藏自治区全域平均海拔约4000米,其中核心腹地(那曲-阿里高原带)持续维持在4500米以上,构成地球上面积最大、海拔最高的高原主体。按照气温垂直递减率(6.5℃/km)的标准算法,以海拔3650米的拉萨为例,其气温比几乎同纬度的武汉至少低24℃。拉萨因高海拔成为“无夏

之城”,而武汉因低地湿热被称为“火炉城市”,两地虽“横向相邻”,实则“纵向相隔一个季节”。

据悉,近年来,西藏自治区气象局多举措加强与文旅部门互动联动,开展特色景观气象预报,助力米林市南伊沟景区成功入选第一届“森林避暑消夏好去处”。还在西藏气象微信公众号开设旅游天气专栏,实时提供区内5A、4A级景区天气预报及日出日落精准信息等具体举措,为游客安全畅游提供了坚实基础。

色林措的斑头雁掠过水面,雅鲁藏布

大峡谷的云雾缭绕山腰,布达拉宫在阳光下熠熠生辉……“雪域圣境·青藏云巅长廊”,这条横跨世界屋脊的避暑消夏走廊,将西藏壮美的自然景观与舒适的气候资源完美融合。

2025年,西藏自治区气象局联合各级文旅部门深化打造3条精品避暑消夏旅游路线。即:涵盖雅鲁藏布大峡谷、南伊沟的藏东生态清凉之旅,涵盖布达拉宫、罗布林卡、纳木措在内的文化研学消暑之旅,涵盖珠峰大本营、扎什伦布寺、江孜古堡的高原徒步之旅。