

# 在高原泡温泉

## 解锁

## 藏式康养新体验

平均海拔超过4500米的阿里高原上,一股硫磺味的热气从地底喷涌而出,两米高的水柱在空中绽放,周围的雪山沉默注视着这片沸腾的土地。

这是大自然馈赠的意想不到的礼物:散落各处的温泉,如同一个个微型“地热星球”,在极端环境中提供着冰与火的极致疗愈。 记者 黄帆

### 地质奇迹:大地深处的呼吸

阿里地区温泉的形成是一场跨越千万年的地质史诗。这里被称为“世界屋脊的屋脊”,是喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、喀喇昆仑山脉、昆仑山脉共同擎举的高原。这里的地热活动,是地球板块运动的直接产物。通过板块运动,产生了巨大的热量与压力,部分熔融形成了富含稀有金属元素的岩浆热液。这些高温

流体沿着雅鲁藏布江缝合带和南北向裂谷向上迁移,在特定地质构造交汇处涌出地表,形成了阿里地区星罗棋布的温泉。

据相关报道显示,西藏地热资源丰富,温泉数量居全国之首。在这片广袤的高原上,散布着各具特色的温泉,每一处都是独特的地热景观与疗愈体验的结合体。

**那木如温泉:**位于219国道沿线,交通便利,对关节炎、皮肤病等具有良好疗效。

**嘎荣温泉:**位于措勤县江让乡梅朵村,有大小泉眼10余处,涌出硫磺、碳酸盐等矿物质。其独特之处在于泉华沉积形成了千姿百态的小塔,极具观赏性。

**嘎荣阿嘎温泉:**它的泉眼、地貌如童话般有趣,泉眼细小,形状各异,水质清澈透明,水底的沉积物却各不相同,一片色彩斑斓。巨大的白色的泉华台上,错落有致地分布着泉华柱和泉华锥,壮观至极。从远处看去,犹如一片白色的古堡圈,耸立在碧绿如茵的草原上。

**玛旁雍措温泉:**地热活动极为强烈,泉眼密集,从山脚至山顶随处可见,有“热爆炸”之称,是科研人员采集热泉样品的重要地点。

**芝达布日温泉:**位于噶尔县门士乡,是一处地热景观。

**恬妞温泉:**位于措勤县曲洛乡赤玛村,面积约有二十平方米,呈水滴形,形似一个巨大的耳坠。湛蓝的泉水是松耳石的耳坠,白色的泉华是白银制成的耳钉。从高处俯瞰,温泉十分华美,色彩夺目,凝积着褐黄色、绛红色、灰绿色和灰白色等泉华堆积体,也有“彩泉”之称。

### 极致体验:自然、文化与身心的融合

在高原泡温泉,远不止简单的水浴,而是一场融合自然景观、文化体验和身心疗愈的完整旅程。

沿216国道从日喀则市萨嘎到阿里地区措勤县,途经日喀则市昂仁县,可见达格架热喷泉——这是中国规模最大的高温间歇性喷泉、亚洲海拔最高的间歇性喷泉,被誉为“西藏微缩版的黄石公园”。在此,游客能直观感受“地球的脉搏”,体验用温泉水现场煮鸡蛋的乐趣。对于寻求放

松的游客,可寻一处60℃左右的泉眼泡脚,水流潺潺,温暖宜人。

温泉在藏文化中不仅是自然资源,更是疗愈场所。温泉藏浴疗法在西藏有着千年传统。藏医始祖宇妥·云丹贡布在公元8世纪末所著的《四部医典》中,就有专章论述温泉疗效。据记载,温泉具有补气壮阳、养生延年、除垢去汗等功效。这种深厚的文化认知,使温泉疗愈成为藏族传统生活与医学的重要组成部分。

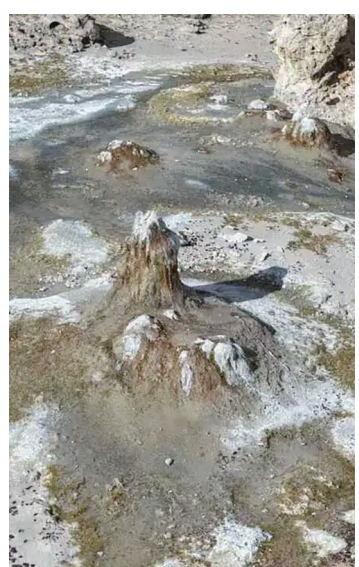
### 体验攻略

- 1、初到高原应先适应环境,避免剧烈运动。
- 2、泡温泉时间不宜过长,建议控制在15-20分钟。
- 3、出浴后要及时保暖,避免着凉。
- 4、对于有心脏病、高血压等慢性疾病的人群,应在医生指导下进行温泉体验。
- 5、要注意温泉水质安全,避免饮用未经处理的温泉水。

(图由阿里地区文化和旅游局提供)



那木如温泉。



嘎荣温泉。



芝达布日温泉。

# 2025年西藏自治区文联文艺志愿服务成果丰硕

## 文化暖流浸润雪域高原

商报讯(记者 旦增玉珍)2025年,西藏自治区文联锚定铸牢中华民族共同体意识主线,紧扣西藏自治区成立60周年重大契机,以“强基工程”为抓手,组织“红色文艺轻骑兵”深耕基层,将优质文艺资源送到农牧民身边,文艺志愿服务工作收获累累硕果。

节点惠民活动实现全覆盖,文化春风精准拂暖民心。2025年新春之际,汉藏书法家开展“万福迎春”公益活动,240余副春联福字送到群众手中,拉萨市林周县嘎嘎乡曲嘎强村“村晚”与宗角禄康公园公益市集活动,让千余名群众共享文化喜悦。学雷锋纪念

日,志愿者走进拉萨市社会福利院及周边乡村,为200余名老人、群众免费拍摄证件照并捐赠300余册文艺书籍。夏日,联合日喀则市文联开展的惠民演出吸引千余名村民驻足,500余份文化纪念品点燃现场互动氛围。金秋时节,拉萨市堆龙德庆区马镇朗巴村开展的“时代风尚”文艺志愿服务活动,以六大特色环节服务800余名群众,将文化暖意传递至基层末梢。

主题实践活动深扎基层沃土,凝聚民族团结奋进合力。自治区文联组织音协、舞协等多个文艺家协会,分赴全区20余个县(区)乡村开

展采风创作,收集千余件反映乡村发展、民族团结交融的鲜活素材。《爱我中华》等3幅民族团结进步宣传画及连环画《放牧守边疆》,将向基层发放30万份,推动民族团结理念深入人心。配合中国文联举办的“与人民同行”慰问演出,吸引超2万人次线上线下参与,生动展现新时代党的治藏方略成效与西藏发展巨变;在昌都开展的全民阅读活动,走进4个乡村举办读书分享、经典诵读,800余名村民踊跃参与。

双向交流助力雪域风采绽放全国,增强群众文化认同感与民族自豪感。拉萨市当雄县当曲卡镇牧民合唱团携原创作品斩获全国

“村歌嘹亮”集中展演第四名,74幅乡村主题摄影作品亮相山东招远全国展示,新牧人组合荣获湖北乡村音乐潮“潮人大赛”“民族团结奖”,自治区文联也获评多项活动“优秀组织单位”“最佳组织单位”。

工作开展中,西藏自治区文联始终坚守为民初心,坚持资源重心向基层倾斜,推动“请进来”与“走出去”相结合,深化各民族文化交流交融。2026年,自治区文联将持续深化“我们的中国梦——文化进万家”等品牌活动,打造“岗拉梅朵”特色文艺志愿服务品牌,为民族团结进步模范区建设贡献更多文艺力量。