

冬居阿里

你还在寻觅不一样的冬游体验吗？来阿里就对了！告别走马观花的打卡式旅游，这场“冬居阿里”在地生活微体验，邀你深入狮泉河镇等地，像本地人一样逛集市、泡茶馆慢享时光，沉浸式感受藏西高原深入骨髓的文化底蕴，解锁阿里冬日独有的美好与浪漫。

记者 黄帆



狮泉河镇燕尾山。



勇士证书。

沉浸式触摸藏西的烟火与诗意图

在阿里，时间似乎有着不同的流逝。当大城市的钟表分秒必争地转动时，这里的人们更愿意“用一整天时间，等一朵云慢慢飘过雪山”，而噶尔县狮泉河镇，正是体验这份慢生活的最佳起点。

作为阿里地区行署所在地，狮泉河镇背靠标志性的土褐色巨岩山峰——燕尾山。白天，空气清澈透明，阳光明亮；夜晚，或霞光万丈，或皓月映山。这里的节奏与海拔成反比——海拔越高，生活节奏越慢。你可以在茶餐厅里，与好友围坐一起喝茶，畅聊至太阳偏西，无人催促，唯有惬意。

推开咖啡馆的木门，炉火正跳动着，像一首无声的诗，映照着藏地独有的慵懒与宁静。在这里，时间被拉得很长，长得足够你重新认识自己。

想要真正读懂一种文化，不妨从食物与节日开始，“冬居阿里”的独特，正藏在这份深度的文化沉浸里。随着藏历新年的脚步临近，阿里的大街小巷会渐渐被浓郁的节日氛围包裹，旅行者也能参与其中，亲手制作“古突”，在揉面、煮制的过程中，读懂食材与高原环境的紧密联结，感受藏餐背后的生活智慧与民族传承。

除了体验节日风情，阿里的千年历史底蕴更值得细细探寻。距离札达县

要了解一个地方，最好的方式就是逛它的市场。狮泉河镇的文化路是阿里的繁华所在，也是体验当地市井生活的绝佳去处。在这里可以买到色彩缤纷的藏毯、手工藏香、柔软的羊毛围巾等特色商品。

最吸引人的是那股浓郁的民族风情，人群熙熙攘攘，空气中飘着酥油茶和藏香的混合气味。在阿里，甜茶馆不只是喝茶的地方，更是社会的缩影、邻里的信息交流站，是温情故事的诞生地。遍布大街小巷的甜茶馆，每一家都有不同的甜茶，每一杯甜茶都有不同的故事。

而咖啡馆则是另一种风情。随意走进一家咖啡馆，桌椅有序地排列着，既有藏式风情，又融合了现代风格。就着暖融融的炉火，人们低声谈论，任凭时光缓缓流过。

沉浸体验 解锁高原文化独特魅力

城约18公里的古格文化遗址公园，静静矗立在象泉河畔的土山上，跨越千年时光，诉说着古格王朝的传奇。史料记载，古格王朝创立于公元10世纪前后，曾雄踞西藏西部700余年，如今这里已是全国首批重点文物保护单位，为研究西藏文化历史、古代建筑留存了珍贵的实物资料。依托壮美的土林地貌与深厚的历史底蕴，札达县形成了独具特色的文化旅游区，冬日前来，少了游人的喧嚣，更能静下心来，与千年历史对话。

实用指南 开启轻松冬居阿里之旅

心动不如行动，这份“冬居阿里”小指南，请收好，让你的藏西冬日之旅更顺畅、更尽兴。冬游阿里，藏着诸多惊喜：冬日的阿里虽有寒意，却阳光充足，雨雪稀少，澄澈的夜空里，星空格外清晰璀璨；且此时游客较少，能避开人潮，更真切地体验地道的当地生活，感受藏西最本真的美好。

抵达阿里后，不妨导航前往阿里地区文化和旅游局，领取一份专属的勇士证书，这份特别的纪念，将镌刻你探索高原的勇敢与美好。需要注意的是，阿里整体海拔较

河镇海拔约4300米，建议提前做好高原反应预防准备，抵达后充分休息，放缓行动节奏，适应高原环境。

这份特色体验路线也别错过：上午，走进街边甜茶馆，要一壶甜茶，搭配牛肉饼与藏面，开启藏西风味的一天；中午，漫步狮泉河镇文化路，穿梭市集，沉浸式感受最热闹的市井烟火；下午，选一家咖啡馆，在炉火与咖啡香气中，与当地人闲话家常，慢享时光；傍晚，登上揽月亭，俯瞰狮泉河穿城而过的绝美景象，将藏西小镇的冬日风光尽收眼底。



古格文化遗址公园。图由阿里地区文化和旅游局提供

中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司被装仓通用工艺设备采购项目 (二次)成交候选人公示

1.项目名称:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司被装仓通用工艺设备采购项目(二次)

2.询比编号:ZXXB-OB-2601

3.开启时间:2026年1月23日10时00分

4.成交候选人信息:

成交候选人排序	候选人名称	响应报价(含税)(元)	综合得分
第一成交候选人	商丘润达环保科技有限公司	880400.00	93.08
第二成交候选人	江苏爱帮智能装备有限公司	876000.00	91.67
第三成交候选人	新起点(昆明)自动化设备有限公司	885000.00	84.82

5.公示期及异议提交

公示期自2026年1月26日至2026年1月28日，公示期内如有异议请于公示期内以书面形式(加盖公章)实名反馈并提供证明资料，否则异议无效。

6.联系方式

采购人:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司

地址:西藏自治区拉萨市北京中路33号

代理机构:欧邦工程管理集团有限公司

项目联系人:苏女士

电话:0891-6241348

地址:拉萨市城投翰林院3栋2单元102室

联系电话:18689097558

关于限期办理分公司负责人变更事宜的公告

平安创展保险销售服务有限公司西藏分公司(统一社会信用代码:91540194MA6T1E5937)现就平安创展保险销售服务有限公司西藏分公司负责人变更事宜通知如下:

因公司经营发展需要，我司拟将平安创展保险销售服务有限公司西藏分公司负责人由刘芳芳变更为苏继飞。请刘芳芳于本公告刊登之日起10个工作日内与我司联系(联系人:熊女士,电话:18328397372),逾期未联系视为同意本次变更,并配合办理相关手续。

特此公告

平安创展保险销售服务有限公司西藏分公司

2026年1月26日



孩子们在观察黑颈鹤。

“生态+文旅+教育”深度融合 当西藏青少年遇上 “高原精灵”黑颈鹤

商报讯(记者 赵越)近日，“圣地拉萨·鹤舞有鸣”生态文旅融合系列活动之“我们这样观察‘冲冲’——黑颈鹤主题青少年生态研学活动”在林周县黑颈鹤自然保护区圆满结束。活动以“生态+文旅+教育”深度融合为核心，特别邀请中国拉萨SOS儿童村代表及社区青少年代表走进高原湿地，通过实践体验、知识科普、文化溯源与艺术创作，让生态保护理念在青少年心中生根发芽，引导孩子们在与自然的对话中收获归属感与责任感。

活动当日，学员们在前黑颈鹤巡护员旦增的带领下，深入卡孜水库、虎头山水库等黑颈鹤核心栖息地，沉浸式体验日常巡护工作，学习排查网围栏安全隐患、监测黑颈鹤觅食与健康状况、投喂青稞等实操技能，直观了解黑颈鹤生存与高原生态环境的紧密关联。

随后，学员们集中观看了《借我一双翅膀》纪录片。该片聚焦黑颈鹤从三江源迁徙至林周的3000公里旅程，真实记录了巡护员在极端天气下救助受伤幼鹤、长期坚守栖息地保护的动人故事，生动展现了黑颈鹤的生存困境与高原生态保护的紧迫性。

在民俗文化解读环节，西藏民俗文化导赏员旦增通过研学手册与实地场景相结合的方式，带领学员们探寻黑颈鹤与林周地域民俗、历史沿革的深层联系，增强他们对家乡的文化认同。在艺术创作环节，林周县箩曾绘画工作室负责人仁青多吉指导学员们以本地特色青稞为材料，创作黑颈鹤主题艺术作品，将生态认知与文化理解转化为具体的艺术表达。

本次研学活动的青少年原创作品将组成“童心绘鹤”板块，在系列活动后续的主题巡展中展出。中国拉萨SOS儿童村一位青少年真诚表示：“这次活动让我明白，黑颈鹤是高原的精灵，湿地是它们的家，也是我们的家，保护它们就是保护我们自己的根。”一位社区青少年代表也说道：“原来我们生活的这片土地上，有这么多人为守护生灵默默努力，我也要成为其中一员，让家乡的生态越来越美。”孩子们的心声，正是活动最珍贵的成果。对于他们而言，这次研学不仅是一次生态知识的普及，更是一场心灵的滋养：从了解自然到共情生灵，从认知责任到主动行动，他们正逐步成为生态保护的践行者与家乡文化与生态价值的传播者。

该活动的举办，积极响应了国家生态环境保护与文旅融合发展的政策导向，为特殊群体及社区青少年搭建了平等参与、沉浸体验的教育实践平台，以青春之力凝聚起人与自然和谐共生的社会共识，为拉萨生态文旅融合品牌升级与西藏生态文明建设注入鲜活而持久的少年力量。



黑颈鹤。