

全程约300公里左右，
预计游玩1天。

路线详情

起点：狮泉河镇
↓
朗久湿地（含朗久地热）
↓
那木如温泉
↓
鲁玛大桥
↓
扎西岗湿地
↓
热拉红堡（热拉塔）
↓
朗久湖
↓
狮泉河镇



朗久湖

扎西岗湿地



朗久湿地

朗久环线深度游 带你读懂噶尔的自然与人文

商报讯(记者 黄帆)澄澈“高原蓝”下,雪山与湖泊相映,古堡与湿地相守,村落炊烟袅袅升腾,偏爱奇遇的人今年就冲这条:朗久-昆莎-扎西岗环线。用1天时间穿越300公里左右,解锁藏西秘境的极致浪漫!

朗久湿地:高原上的柔情诗篇

如果说阿里是粗犷的铁汉,那么朗久湿地就是这位铁汉心底最深处的柔情。狮泉河从这里流过,在高原上创造出一片生机盎然的绿洲。



朗久地热



热拉红堡



昆莎湿地

春季(5月后),冰雪消融,水极清、草极绿,紫色、黄色、粉色的小花遍布草场间,宛如上帝打翻的调色盘;夏秋季节,草地上牛羊成群,牧民支起帐篷“过林卡”(野餐聚会),欢快的歌声在风中飘荡。

站在朗久湿地,看夕阳照射在不远处的山丘上,形成斑驳的光影,河边则是水流冲积而成的大片石块——这种苍凉与生机的反差,让人有种穿越之感。

朗久地热:大地沸腾的眼睛

在朗久湿地,隐藏着大地的“沸腾之眼”。朗久地热一年四季往外喷射着滚烫的热水,仿佛地球在呼吸、在倾诉。

白日里看热气蒸腾,若是冬日黄昏时分到访,夕阳的余晖洒在冰柱上,整个朗久都笼罩在一层金色的光晕中。

冬季是观赏朗久地热的绝佳季节。滚烫的热水(水温可达85摄氏度以上)喷涌而出,遇到零下二三十度的严寒空气,瞬间凝结成冰。热水还在继续喷涌,冰层却在不断加厚,形成巨大的冰柱、冰幔,在荒芜的高原上散发着魔幻的色彩,宛如外星秘境。据了解,朗久地热属于高温地热资源,富含多种矿物质。

朗久湖:遗落的明珠

朗久林错,又名朗久湖,这颗镶嵌在冈底斯山脉间的明珠,是噶尔县境内最重要的高原湖泊之一。

夏季,湖滨草场野花盛开,紫色的报春、黄色的垂头菊竞相绽放,牛羊成群,牧歌悠扬,牧民们赶着牦牛在湖边转场,这是高原最富生命力的季节。冬季,湖面冰清玉洁,封冻的湖水如一面巨大的镜子,倒映着远处的冰峰雪山。天地间只剩下蓝与白两种颜色,宁静得仿佛时间在此停驻,构成一幅天然的写意山水画。

那木如温泉:高原上的天然疗养院

那木如温泉水温约85摄氏度,日均出水量约50立方米,富含多种矿物质,疗养价值极高。

那木如温泉是阿里地区最著名的自然温泉之一。温泉水不仅可使肌肉、关节松弛,消除疲

劳,还可扩张血管,促进血液循环,加速人体新陈代谢。躺在温泉池中,窗外是湛蓝如洗的天空与连绵起伏的群山。如果是冬季,看周围白雪皑皑,身下却暖流涌动,这便是阿里独有的“冰火两重天”体验。

昆莎湿地:噶尔藏布的生命之洲

苍凉的大地上,有一片生命之洲——昆莎湿地。噶尔藏布(噶尔河)流经此处,水流滋润了这片土地,用它的柔情养育着万千生灵。黑颈鹤、赤麻鸭、斑头雁等多种水鸟在此栖息;藏野驴、藏原羚常在湿地边缘活动,幸运的话可以远远望见它们的身影;湿地上苔草、蒿草形成厚厚的草甸,夏季点缀着各色野花。

鲁玛大桥:一个人,一座桥,半生相守

鲁玛大桥位于噶尔县扎西岗乡鲁玛村,修建于1964年,总长82米、宽4米,是阿里地区修建的第一座拱形桥。鲁玛大桥修建完工代表扎西岗乡通往狮泉河镇涉水过河历史的结束。鲁玛大桥是阿里地区札达、普兰、噶尔来往的必经之路,距离边境直线距离只有38公里,是通往边境的重要关口。半个多世纪来,守桥人白玛吾金与鲁玛大桥相守了大半辈子。

扎西岗湿地:让阿里柔情似水的地方

扎西岗湿地曾入选《中国国家地理》阿里22个“最美观景拍摄点”名单。

依山傍水的扎西岗湿地,在雪山、河流、草场、牛羊的点缀下,如同人间仙境。湿地上轻轻柔柔的河流像丝带一样蜿蜒在草原上,让坚硬的阿里高原变得柔情似水。

远处的雪山,山峰终年积雪,阳光在山丘上投下斑驳的光影;河水在此变得温柔,千回百转,绕过石块,穿过草甸;水中嬉戏的水鸟翩跹起舞,狂奔的藏野驴自由欢腾;草地上牛羊悠闲吃草,牧民的帐篷升起袅袅炊烟。

扎西岗周边有众多著名景点,如热拉塔、热拉红堡、扎西岗寺等,可以一并游览。

这里也是观星的绝佳地点。当夜幕降临,银河横贯天际,扎西岗湿地在星空下静谧如梦,让人沉醉其中,流连忘返。

(图由阿里地区文化和旅游局提供)

“巾帼扮靓新拉萨”家庭环境整治对比作品征集启动

商报讯(记者 姜琳琳)为深入推进美丽拉萨建设,充分发挥广大家庭在城乡人居环境整治、文明城市创建、和美乡村建设中的重要作用,以家庭“小美”汇聚拉萨“大美”,即日起,拉萨市正式启动“巾帼扮靓新拉萨”家庭环境整治对比照片、短视频征集活动,邀请全市各界用镜头记录家园变化,用行动点亮幸福生活。

记者了解到,此次征集活动主题为“巾

帼扮靓新拉萨——家庭环境整治成果展”,征集对象覆盖全市广大家庭、各级妇联组织、巾帼志愿者及社会各界人士,征集截止日期为2026年4月17日,征集内容聚焦家庭环境整治的真实变化,重点展现整治前后的鲜明对比,具体包括客厅、卧室的整洁收纳与窗明几净,厨房的清爽卫生与无死角、无油污,卫生间的干净整洁与通风有序,庭院、阳台的美化亮化与绿植点缀,以及房前屋后

的环境提升、杂物清理和垃圾分类等场景。

作品分为对比照片和短视频两类,其中对比照片需以同一角度、同一场景拍摄整治前与整治后组图,画面清晰、无水印、无过度修图,并附上100至200字的整治心得与家庭信息;短视频时长需控制在15秒至3分钟,采用横屏拍摄,要求画面稳定、突出前后对比,可搭配字幕和背景音乐,内容需原创真实、积极向上。所有作品均须为

原创,无版权纠纷。

此次活动将对优秀作品给予展示激励,优秀作品将在拉萨女性官方微信公众号集中展播,并在宗角禄康公园“巾帼扮靓新拉萨”主题影像展中开展展出。有意参与者可在规定时间内进行投稿,投稿文件需按“家庭住址+姓名+联系电话+照片/视频”格式命名,投稿邮箱为 fulianzuxuan-ke@126.com,咨询电话为0891-6060895。