

金秋时节的山南,天高云淡、山河清朗。地处西藏南部的山南市,坐拥丰富的天然地热资源,多处原生态温泉隐匿于雪山、峡谷、乡野之间。不同于普通景区,山南温泉最大的特色便是“景泉相融”,一泉一景、一步一境。秋日温度适宜、视野通透,是打卡高原温泉、徒步周边山野风光的最佳时节。今日带大家解锁桑日、曲松、洛扎、错那四处小众温泉以及配套周边就近自然景观,为游客打造一站式轻休闲出游路线。

文图记者 旦增玉珍 德吉央宗

山南四大天然温泉出游指南

沃卡温泉

沃卡温泉位于桑日县增期乡雪巴村,海拔约3900米,泉水恒温40℃至55℃,水中矿物质含量充沛。温泉整体坐落于雪山环抱的开阔谷地,四周雪岭连绵、视野通透,自然环境纯净原生态。清晨时分,露天泡池直面巍峨的沃德贡杰雪山,雪峰巍峨肃穆,近在咫尺;入夜后高原空气通透、光污染极少,温泉水热气氤氲,抬头便是漫天银河,是山南为数不多可以沉浸式观赏雪山星空的露天温泉。

沃卡温泉周边可串联多处桑日县标志性自然与田园景观,游玩动线舒适轻松。距离温泉不远的思金拉错,湖水澄澈静谧,四面环山,湖光山色浑然一体。此外,桑日高原葡萄酒酒庄是当地特色文旅打卡点,依托高海拔独特气候培育的葡萄种植园,田园风光清新治愈,是山南少见的田园休闲景观。周边连片的高山草甸开阔辽远,秋色金黄铺地,风光层次丰富。由于沃卡温泉地处乡村片区,节假日客流集中,建议游客提前预订住宿,合理安排出行节奏。

色吾温泉

色吾温泉坐落于曲松县邱多江乡色吾村,泉口水温51℃,池内水温稳定在38℃至42℃,区域内分布四处天然泉眼,泉眼出水量稳定、水质清澈。每至金秋时节,本地居民和游客纷纷前来泡泉休闲,享受山野热泉带来的松弛体验。温泉所处山谷地势平缓,空气清新、环境清幽,整体氛围安静闲适。

温泉紧邻曲松经典地貌景观色吾土林,历经常年风雨侵蚀,形成错落有致、形态奇特的土林沟壑,层次立体、极具视觉冲击力,秋日光影下氛围感极强,适合拍照观景、短途徒步休闲。周边散落连片高原草甸与山间海子,草地、土林、山谷交织成原生态山野画卷,是泡泉之余散步放松的优质去处。

谢翁温泉

谢翁温泉位于洛扎县色乡,距乡政府仅1公里,紧邻公路沿线,交通便捷。泉水水温恒定在40℃以上,水质清澈通透,区域自然环境清幽安静。温泉配套设施完善,设有专属温泉酒店,入住即可免费体验温泉服务,出行体验舒适便捷。洛扎县地处边境区域,游客出行需提前办理边防证件,随身携带身份证件,合规游览出行。

依托洛扎得天独厚的喜马拉雅北麓地理优势,谢翁温泉周边绝美自然景观密集。远近闻名的库拉岗日雪山群巍峨矗立,七座雪峰连绵成片,山势磅礴、壮阔恢弘。山下的白玛林错湖水湛蓝通透,雪山倒映湖面,山水相依、风光绝美,是山南顶级的高山湖泊景观。温泉与雪山湖泊距离相对接近,泡泉赏湖、观雪山峡谷,沉浸式感受山南的极致山野风光。

曲卓木温泉

曲卓木温泉深藏峡谷腹地,是原生态十足的山野秘境。藏语中“曲卓木”意为温暖的水,整片峡谷内散落数十处天然泉眼,泉水或自地底汩汩涌出,或从岩壁缝隙喷射而出,常年蒸腾的热气形成独特的泉华地貌,搭配远处海拔4400余米的连绵雪山,原始野趣拉满。整片温泉区域无过度人工开发,保留了最纯粹的高原地热峡谷风貌。

温泉紧邻曲卓木千年沙棘林,是错那市标志性自然景观。成片千年古沙棘林沿河谷绵延分布,古树苍劲虬曲、姿态各异,秋日枝叶金黄,风光古朴静谧,是极为罕见的高海拔古林景观。泡完温泉漫步林间,感受河谷、古林、热泉、雪山相融的独特景致,旅途松弛感十足。错那同为边境县域,游客出行需提前备好边防证件,提前规划游览路线。

出行准备与行程参考

◇沃卡温泉
拉萨出发全程约190公里,车程3小时左右,可顺路打卡思金拉错;从山南市出发约75公里,车程1.5小时,当日往返也具备可行性,适合本地游客周末轻出游。

◇色吾温泉
拉萨出发全程约183公里,车程3.5小时;从山南市出发约86公里,车程2小时,路况整体平顺,沿途村落较多。这两处温泉不属于边境区域,出行仅需携带身份证,无需办理边防证。

谢翁温泉、曲卓木温泉均属于边境县域,无论本地还是外地游客,出行前务必提前办好边防证,并随身携带身份证。

◇谢翁温泉
拉萨出发全程约350公里,车程7小时;山南市出发全程约290公里,车程6小时,路程较长,更适合安排多日行程。

◇曲卓木温泉
拉萨出发全程约260公里,车程4.5小时;山南市出发约164公里,车程4小时,可串联千年沙棘林一同游览。

季节推荐:
山南温泉的最佳游览时段为春秋两季。春季冰雪消融,高原草甸返青,视野开阔;秋季空气通透,降雨少,能见度高,雪山景观观赏性强,也是泡温泉、山野观景的黄金时段。夏季雨水偏多,部分乡间道路容易出现落石;冬季气温低,昼夜温差极大,出行需做好充足防寒。

高原泡汤有着统一注意事项:
单次泡浴时长建议保持在15至20分钟,分次泡浴、间歇休息,不要长时间持续浸泡。高原空气干燥、人体代谢较快,泡浴前后要及时补充饮用水。节假日出行,建议尽量上午出发,避开午后返程车流高峰。泡汤不要在空腹或者饱腹状态下进行,高原昼夜温差悬殊,泡完温泉体表温热,要及时增添衣物,避免受凉。有基础疾病的游客,需要评估自身状态量力而行。



秋日山南,一泉一景、一域一色。从雪山星空下的沃卡温泉,到土林山谷间的色吾温泉,再到边境山湖环绕的谢翁温泉、原始峡谷中的曲卓木温泉,四处特色汤泉串联起湖、林、雪山、土林多元景观,构成山南独有的秋日休闲旅行线路,是金秋解锁高原慢旅行的优质选择。

山河藏韵 逐梦新章

第19届西藏珠穆朗玛摄影大展 10月9日启幕

本报讯(记者 旦增玉珍)10月9日,第19届西藏珠穆朗玛摄影大展暨“场景里的新时代”主题创作展在西藏美术馆启幕,系列展览将持续至10月23日。

本届大展以“场景里的新时代”为主线,依托公开征稿与专题采风创作征集摄影作品,用光影呈现高原大地鲜活的时代场景。系列展览包括三大板

块:“山河藏韵 逐梦新章”——第19届西藏珠穆朗玛摄影大展暨“场景里的新时代”主题创作展,设于西藏美术馆A区一楼;“指尖光影”——手机摄影展;“吉祥天路”——青藏铁路全线通车20周年专题摄影展,设于D区。

开幕当天,馆内将同期举办线下文化体验活动,诚邀各界朋友莅临观展。

本届大展由西藏自治区人民政府、中国文联主办,西藏自治区党委宣传部、中国摄影家协会、拉萨市人民政府、西藏自治区文联、西藏自治区文旅厅、中国铁路青藏集团有限公司、中共林周县委、林周县人民政府承办,西藏自治区人民政府参事室、西藏摄影家协会、西藏美术馆及7地市文联协办。