



老旧小区“逆生长” 近百户居民笑开颜 拉萨一小区实现颜值内涵双升级

A06 社区



2026年

西藏户外(露营)
徒步大会

踏秋赴山野 感受高原生态之美

金秋送爽,秋韵浸染雪域郊野。10月6日至7日,2026年西藏户外(露营)徒步大会在拉萨市柳梧、天堂草原片区圆满举办,近百名徒步队员、专业向导及教练齐聚山野,开启为期两天的徒步露营之旅,以脚步丈量秋色,以露营邂逅自然,沉浸式感受拉萨近郊生态新风貌。

近年来,拉萨持续推进城市周边生态修复与绿化提升,市民家门口的休闲空间不断提质升级。其中,南山公园变化尤为显著,经过连年造林护绿,区域植被愈发繁茂,绿植覆盖率持续上涨,空气含氧量稳步提升,彻底一改往日风貌。如今的南山公园绿树成荫、视野开阔、空气清新,成为拉萨新晋热门休闲健身胜地。每逢周末,不少市民登山漫步、放松身心,尽享高原生态红利。

毗邻城区的天堂草原,更是拉萨近郊经久不衰的户外打卡地标。这里风光原生态、景致层次丰富,万亩花海次第绽放,天然牧场广袤柔软,清澈溪流蜿蜒流淌,山水草木相融相映,秋

日氛围感拉满。优越的自然环境,让天堂草原常年热度居高不下,每到周末节假日,大批市民慕名前来露营休憩、亲子游玩、散步观景,在辽阔山野间远离城市喧嚣,体验高原露营独有的松弛与惬意。

本次户外徒步露营活动依托本地优质生态资源,精心规划科学合理的行程,兼顾运动体验与休闲乐趣。10月6日活动首日,全体队员从柳梧登山健身步道起点整装出发,开启8.4公里的山野徒步征程。沿途山林叠翠、天高云淡,秋日高原风光尽收眼底。队员们在向导与教练的全程护航下结伴前行、互帮互助,历时5至6小时稳步跋涉顺利登顶。到达山顶后,队伍就地休整,徒步爱好者们纷纷拿出手机,定格壮阔的布达拉宫与拉萨城全景,将秋日高原城市风光珍藏留存。随后,全员从次角林点位顺利下山,圆满完成首日徒步挑战。夜幕降临,全员进驻天堂草原露营,伴着高原晚风与璀璨星光围坐畅谈,沉浸式感受山野露营的独特韵味。

10月7日,活动圆满收官。当天,队员们走进天堂草原沟内开展5公里轻徒步,清幽溪谷、缤纷花海、青青草场串联成景,步步皆画、处处怡人。轻松舒缓的短途徒步,让大家尽情呼吸纯净空气,深度领略秋日高原的自然生机。

“这两年亲眼见证拉萨周边生态越来越变好,南山植被茂密、含氧量更高,天堂草原风景常年绝美,是我们周末放松的首选地。”活动参与者次仁杰萨坦言,本次徒步路线体验感极佳,难度适中、风景绝佳,全程保障到位、团队氛围融洽,虽然徒步耗时较长,但身心格外舒畅。夜晚在草原露营,远离城市灯火,静静感受山野静谧,治愈又难忘。

此次2026年西藏户外(露营)徒步大会,为广大户外爱好者搭建了沉浸式亲近自然、运动解压的平台。不仅丰富了市民文体休闲生活,更直观展现了拉萨生态环境的显著改善,充分彰显了高原城市宜居、宜游、宜休闲的独特魅力。

文记者德吉曲珍 次吉图 记者余书冉 晋美多吉 桑旦欧珠