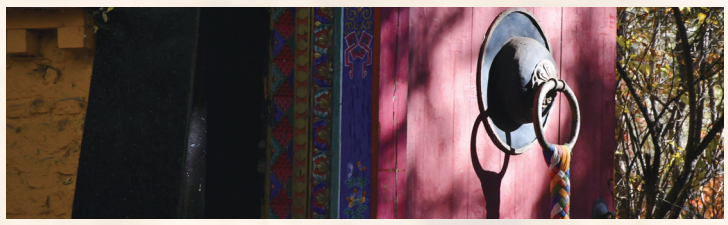
冬天的太阳，对拉萨人意味着什么



——循着民间谚语，走进日光之城的冬日生活

西藏尼木有一句质朴的民间老话:“夏时吃嫩草,冬来晒太阳。”高原人把顺应时节的生存智慧,悄悄说给山川牛羊,也融进代代相传的日常烟火。拉萨,世人熟知的日光之城,一到冬季,阳光便成了整座城市最慷慨的馈赠、最温柔的底色。高原冬风清冽,可只要朝阳翻越东山、洒满河谷,整座古城的烟火与人心,便瞬间温热舒展。

冬日的拉萨,没有盛夏的炽烈喧嚣,只剩日光绵长、岁月温柔。近日,记者循着西藏本土流传的冬日民俗谚语,从清晨的药王山日出启程,走过八廓街的晨间烟火、拉鲁湿地的候鸟苇荡、宗角禄康的歌舞暖阳,直至罗布林卡的落日余晖。在一城光影流转间,静静探寻:对于土生土长的拉萨人而言,冬天的太阳,从来不止是风景,更是刻在骨子里的生活信仰与人间暖意。

文/记者 德吉央宗 旦增玉珍 图/记者 德吉央宗





清晨 城已经醒了 太阳出来之前

拉萨的冬天,白昼总是姗姗来迟。清晨天光未亮,河谷裹挟着清冽寒风,团结公园的观景台上,早已守着等候日出的人。摄影爱好者支起三脚架,本地老人缓步倚着栏杆,游人安静伫立,无人喧哗躁动。

许久,第一缕柔光穿透云层,浅浅落在布达拉宫的金顶上,淡金的光线一寸寸向下移动,慢慢点亮整个宫殿。清冷的红山骤然被暖意包裹,肃穆的宫殿在晨光里褪去寒凉,温柔又壮阔。观景台上轻响的快门、安静伫立的身影,都是拉萨人对冬日朝阳的珍视。

晨光渐盛,山下的老城街巷彻底苏醒。八廓街的早餐铺子次第开张,蒸笼掀开,腾腾白汽喷涌而出。冬日澄澈的晨光斜斜切入街巷,朦胧的蒸汽被日光镀上金边,在微凉的空气里缓缓浮动、温柔弥散。甜茶馆暖意融融,玻璃杯凝着薄薄水汽,热气氤氲的藏面、醇厚回甘的甜茶,是拉萨冬日清晨最治愈的烟火。

拉萨民间有谚:冬日渐长,暖阳渐稠。这是拉萨河谷百姓世代观察天时总结的朴素规律。入冬之后,黑夜渐短、白昼渐长,每一缕阳光都愈发珍贵。一碗热食、一杯暖茶,接住清晨第一缕日光,拉萨人的冬天,便从烟火温热、光影温柔里缓缓开启。



白昼 生活就长在哪里 阳光落在哪里

日头缓缓升高,日光铺满河谷,拉鲁湿地迎来了冬日最动人的光影画卷。初冬的湿地尚未完全冰封,静水澄澈、苇草苍茫,是闹市旁最静谧的自然秘境。成群的斑头雁、赤麻鸭栖息于此,三三两两浮于水面,时而悠然浮游,时而振翅低飞,掠过连片的芦苇荡。

枯黄的芦苇是冬日湿地独有的景致,逆光之下,万千苇穗尽数被阳光镶上毛茸茸的金边,微风拂过,整片苇荡金浪流动、温柔摇曳,光影细碎又灵动。浪卡子本土流传一句经典农谚:冬天水鸭发了黄,夏天庄稼长得好。



世代栖居日光城的百姓,以鸟兽时序观天时、测丰年。冬日水鸭羽翼丰润、生机灵动,便是来年风调雨顺、五谷丰登的吉兆。民俗谚语,藏着高原人顺应自然、敬畏时序的生活智慧。冬日暖阳滋养生灵,万物安然蛰伏生长,这份人与自然的温柔共生,是拉萨冬日最动人的底色。

午后的日光愈发和煦,宗角禄康公园成为整座城市最热闹温暖的角落,也完美诠释了拉萨最知名的冬日民俗俗语:冬天的太阳有主人。

这句拉萨本土口头谚语,是老城百姓代代恪守的默契:冬日日光稀缺珍贵,从不独占一方暖阳,彼此礼让、互不遮挡,共享天地馈赠的温柔暖意。公园里,老人们各自守着熟悉的向阳角落,晒着暖阳、聊着家常,手边一杯温热的酥油茶,安逸又从容。谁的位置沐浴着阳光,谁的角落安然闲适,邻里之间心照不宣、彼此体谅。

暖意最盛的空地上,本地居民自发围成圆圈,轻快的锅庄舞步踏光而起。不远处,扎木年琴声悠扬清亮,醇厚的堆谐歌声伴着日光缓缓流淌,不喧闹、不张扬,刚刚好适配冬日的氛围。歌舞声掠过澄澈湖面,惊起三两水鸟翩飞,而后尽数落回融融暖阳之中。

西藏农区民间谚语有言:禾苗生长靠何物?唯有阳光和雨露。草木生灵依光而生,人间烟火向阳而暖。对于拉萨人而言,冬日晒太阳从不是慵懒的虚度,而是一件郑重又治愈的生活仪式。熬过凛冽寒冬的清晨,待日光铺满大地,搬一把椅子、守一方暖阳,便是把日子安放在最安稳、最温暖的底色里。阳光落满街巷、公园、湿地,拉萨人的生活,便顺着光影肆意生长、温柔盛放。



黄昏 太阳写给冬天的一封信 夕阳是

昼短夜长的冬日,拉萨的黄昏总是来得仓促。暮色将至,游人与本地人纷纷走进罗布林卡,奔赴一场雪域独有的落日光影盛宴。褪去夏日的繁茂葱茏,冬日的宝贝园林疏朗静谧、清雅脱俗。

夕阳西斜,暖金色的余晖漫过藏式宫殿的白墙红檐、雕花窗棂与精巧门斗。澄澈的落日光线极具层次感,在墙体、地面、梁柱之间切割出工整利落的几何线条。长方形的光斑静静铺在青石地面,斜斜的墙影错落交错,丈量着冬日白昼仅剩的日光。金色夕光缓缓滑落檐角,轻轻拂过木门彩绘,繁复的纹样在光影中明暗交替,古朴雅致,宛如被时光温柔封存的老画卷。

西藏民间自古有谚:雪后的太阳贵如酥油。在物资珍贵的高原,酥油是御寒暖身、滋养生活的珍宝,而冬日尤其是雪后初晴的夕阳暖阳,便如同酥油一般,珍贵难得、温润治愈。曾经的雪域冬日漫长苦寒,风霜凛冽,而拉萨慷慨的落日暖阳,消解了冬日的寒凉,抚平了时节的萧瑟。

千百年来,拉萨人早已与冬日和解、与暖阳相伴。这里的冬天从不是需要苦苦熬过的苦寒时节,而是可以静静感受、温柔相拥的浪漫季节。游客追逐光影、记录落日盛景,本地人从容漫步、静待余晖,他们深知,雪域的落日从不吝啬,明日朝阳依旧如约而至。

暮色渐浓,最后一缕夕光缓缓从宫墙、树梢褪去,河谷凉意悄然漫起,城区万家灯火次第亮起,温柔接住落幕的白昼。

回望整日的光影流转:药王山的清晨朝阳、八廓街的晨间烟火、拉鲁湿地的生灵苇荡、宗角禄康的歌舞暖阳、罗布林卡的落日余晖,串联起拉萨最鲜活的冬日日常。

从尼木“夏时吃嫩草,冬来晒太阳”的时节智慧,到拉萨“冬天的太阳有主人”的邻里温情,一句句民间谚语,没有深奥的哲理,只有西藏最真实的生活本真。

拉萨冬日的太阳,从来不止是一束光。它是驱散寒凉的温暖馈赠,是顺应时序的民俗智慧,是邻里相守的温柔礼让,是烟火日常里最踏实的幸福。

于日光之城而言,太阳在,寒意便散;暖阳常在,日子便温柔绵长、岁岁安然。