

徒步旅游之所以特别，是因为它创造了一种深度联结：人与自然、游客与社区、传统与现代。这正是旅游业作为富民兴藏、促进各民族交往交流交融的“幸福产业”的生动体现。



用脚步丈量雪域高原

——在西藏库拉岗日、新错与古如拉错徒步

本报记者 琼达卓嘎

清晨六点半，拉萨的天色仍是一片漆黑。来自四川成都的游客陈瑶在酒店房间里最后一次检查行装：专业的防水徒步鞋、装满热水的保温壶、防晒指数50+的防晒霜，以及一本皮质封面的旅行笔记。这天，她将跟随一支徒步团队，前往山南市洛扎县，开始为期7天的库拉岗日徒步之旅。

“许多人问我为什么选择冬天来西藏徒步。”陈瑶在笔记中写道，“我想来看一看不一样的雪域高原。”

从最初少数探险者的小众线路，到今天系统化、规范化的成熟产品，徒步旅行不仅改变了游客体验西藏的方式，更深刻地改变了这片高原上许多人的生

活轨迹。徒步旅行的发展历程，也成为西藏文旅不断探索、创新的缩影。

库拉岗日

——获得与7000米级雪峰长时间对视的震撼体验

“请调整呼吸，我们即将翻越海拔5200米的白马林错右侧山谷，左侧就是库拉岗日主峰。”对讲机里传来向导吉村沉稳的声音。一支由全国各地徒步爱好者组成的7人小队，正沿着山南市洛扎县境内蜿蜒的山脊线缓慢前行。

库拉岗日，藏语意为“宝座上的雪

山”，海拔7538米，是西藏中部“四大神山”之一。与攀登珠峰的极限挑战不同，库拉岗日徒步路线的魅力在于，让普通人在相对安全的范围内，获得与7000米级雪峰长时间对视的震撼体验。这条路线长约75公里，通常需要5至7天完成，串联起折公错、白马林错、久错等3个色彩各异的高山湖泊，被徒步爱好者誉为“一山观三湖，一步一重天”。

“现在的景观与夏季完全不同。夏天是漫山遍野的高原杜鹃和野花，粉色花海映衬着冰川，景色迷人。”吉村边哈着白气边说，“冬季的空气透明度无与伦比，你能看清雪山的每一道岩石纹理、每一片冰川褶皱。湖面结着厚厚的蓝冰，走在上面，能听见冰层深处传来的‘歌唱’。”

山脚下的洛扎县色乡，曾是喜马拉雅山脉深处一个默默无闻的牧业乡。10年前，全乡85%的家庭以放牧牦牛为生，年均收入不足万元。

色乡乡长曲扎提供了一组数据：自2018年正式开发库拉岗日徒步路线以来，全乡直接从事旅游服务的家庭从最初的几户增长到2025年的83户。在合作社模式下，向导、背夫、营地管理员、后勤保障人员分工明确，形成了完整的服务体系。2025年，全乡徒步旅游综合收入突破1000万元，户均增收超过8万元。

“更重要的是观念的变化。”曲扎说，“过去年轻人只想离开大山去城里打工，现在许多人选择回来。他们发现，家乡的山水不仅是生活的背景，也可以是事业的舞台。”

“这是我们与山的约定。”合作社负责人多布杰如今负责监督徒步区域的生态保护，“我们规定了所有垃圾必须带下山，不在非指定区域露营、不干扰野生动物等12条内容。每个团队出发前，向导都会详细讲解。”

“游客们很支持这些措施，”多布杰说，“他们常常主动参与清洁活动。这种相互尊重的关系，让我们感到欣慰。”

新错

——在这里理解“生物多样性”的含义

如果说库拉岗日是西藏徒步的“进阶课程”，那么位于林芝市巴松湖国家森林公园东北部约30公里处的新错路线，则是完美的“入门课”。行走其间，仿佛置身“世外桃源”。从桑通牧场出发，沿一条平缓的土路徒步约3.5公里，穿越原始森林、草甸与数条清澈溪流，便能抵达这片被雪山环抱的碧绿湖泊。全程海拔爬升仅约300米，终点海拔约3800米，对体力要求适中。

“我们要做‘自然的孩子’。”来自上海的孙女士拉着10岁儿子的手，走在铺有木质栈道的森林路段。她是一名小学自然课教师，特意选择寒假带孩子来体验高原徒步。“教科书上说‘生物多样性’，在这里，你能真正理解这个词的含义。”她指着路旁的植物说，“你看，即使在冬天，生命依然以各种形式存在。”

新错的独特在于其“全季可及性”。即使在最寒冷的一月，由于相对较低的海拔和茂密森林的调节，日间气温常能保持在0℃以上，徒步体验较为舒适。

新错徒步的成功之处，不仅在于路线本身，更在于围绕它构建的“徒步+”生态体系。林芝市文旅局创新推出了“新错自然教育计划”，将徒步与生态教育深度融合。

“我们设计了不同主题的徒步体验。”工布江达县文旅局副局长次仁卓嘎介绍，“比如‘森林侦探’路线，专注辨认动植物痕迹；‘地质探索’路线，讲解冰川运动与岩石形成；还有‘星空观测’特别活动——冬季是新错观星的最佳季节。”

新错作为巴松错景区的延伸线路，深受游客青睐。据统计，2017年游客量达1.5万人次，此后基本保持年均30%左右的增长；2025年，旅游收入达430余万元。“下一步，我们投资150余万元建设的新错帐篷酒店将投入运营，这将进一步增加沿途乡村的收入。”次仁卓嘎说。

古如拉错

——领略独特的“爱心蓝宝石”自然景观

海拔4800米的古如拉错（又称“爱心湖”）静卧于山南市措美县的群山怀抱中。与库拉岗日的壮阔、新错的秀美不同，古如拉错的美有一种神圣的宁静。这条徒步路线地质景观丰富多变，徒步者将依次经过灌木丛、荆棘林、裸露岩石、山脊线、花海沼泽地、平坡和湖口平原等标志性地貌，完成约2.5公里的行程。不少参与者表示，挑战虽大，但抵达爱心湖、看见那片无需滤镜的湛蓝时，一切疲惫都烟消云散。

“这里的感觉很特别。”来自成都的资深高山摄影师钱晓说，“库拉岗日让你感到人类的渺小，新错让你感到自然的亲切，而面对古如拉错，则如同面对一个巨大而古老的灵魂。”

冬季的古如拉错湖面部分封冻，形成几何状的冰裂图案；空气中的水分凝结为细小冰晶，在阳光下如钻石般闪烁；岩羊、藏原羚甚至雪豹的足迹在雪地上清晰可辨。

近年来，古如拉错凭借独特的“爱心蓝宝石”自然景观，成为徒步爱好者的向往之地。“抵达爱心湖时，那片湛蓝瞬间消解了所有疲惫。”徒步爱好者久美南加激动地说。

“这条路是我们祖祖辈辈放牧的路。”乃西乡恰杂村村民白玛说，“现在，我们用同样的路迎接远方的客人，但方式不同了。我们要确保这条路既能让大家过好生活，又能完好地传给下一代。”

“通往恰杂村的路都是盘山路，大部分村民已完成易地搬迁，现在村里除放牧的人外，大多生活在搬迁点。”措美县文旅局局长土旦昂毛说，“2025年措美文旅积极推广G219旅游线路，帮助恰杂村与旅游企业签订旅游景点运营合同，村集体年收入增加了10多万元。”

“我们的目标不是追求游客数量的无限增长，而是提供有品质、负责任、可持续发展的深度体验。”西藏自治区文化和旅游厅资源开发处处长孙晋关表示，徒步旅游之所以特别，是因为它创造了一种深度联结：人与自然、游客与社区、传统与现代。这正是旅游业作为富民兴藏、促进各民族交往交流交融的“幸福产业”的生动体现。

孙晋关表示，未来，西藏将继续优化徒步旅游发展，依托唐蕃古道、茶马古道、G219国道等线性文化遗产，打造世界级的高原徒步走廊。同时，强化国际合作，与尼泊尔等邻国共同开发跨境徒步路线，让西藏成为世界徒步爱好者心中的圣地。

上图：库拉岗日徒步路线沿途风景。 本报记者 琼达卓嘎摄

■ 览胜观潮

当徒步者的登山杖叩响库拉岗日山麓的碎石，当人们在新错仰望星空，当古如拉错心形的轮廓在社交媒体上获得一次又一次点赞，影响深远的变化悄然发生，西藏正在书写一份关于文旅新发展的“高原答卷”。

曾几何时，这些地名只为少数人熟悉。变化始于一一条条道路的延伸、一项项设施的完善以及一套套服务体系的建立，越来越多的普通游客得以走进这些秘境。他们用脚步丈量这片土地，欣赏令人震撼的景色，感知气候的细微变化以及生物多样性的挑战。这种深度体验已跨越旅游与生活的界限，也催生了游客与当地更深的互动。游客带来的不只是消费，还有信息与观念；他们带走的也不仅是照片与回忆，还有对呵护高原生态重要性的认识、对当地文化、生活的理解。

“惠民”，则是这份答卷上另一个清晰而有力的答案。

高原文旅产业发展要获取持久的生命力，必须扎根于这片土地并反哺这片土地。古如拉错所在的措美县，持续挖掘高原特色，探索“文旅+N”发展模式，让徒步赛事、观光体验与高原特色农牧等产业共振，正是为了既保护“绿水青山”，也使其成为推动区域发展的“金山银山”。呵护好高原生态，已成为游客与当地群众的共识，人们严格遵守生态保护的相关规定，并自觉参与到环保行动中。

随着徒步相关产业的日渐成熟，参与其中的当地人越来越多。曾经的牧民有了民宿主人、徒步向导、环保志愿者等新身份，旅游经济从抽象的概念，转化为家门口实实在在的发展机遇。人们得以分享文旅产业发展的成果，脸上展露的笑容与自信，成为又一动人风景。

库拉岗日、新错与古如拉错的徒步旅游从大众走向成熟产业，更多人沿着一条条线路走进风景。这被视为西藏文旅产业升级发展的一个鲜活注脚：逐渐步入一个有规划、有服务、有内涵的可持续发展新阶段——平衡保护与开发，衔接传统与现代，统筹经济发展与民生保障。这条路径指向的，正是西藏文旅产业未来的方向：守护生态、传承文化、惠及民生。

古村焕新，烟火成文

珠海北山成文化消费新地标

在珠海市香洲区北山村，沿着石板路向前，“医帝庙凉茶”“妃妃海南鸡饭”等餐饮店依次排开。这些店铺的魅力，不仅在于味道，更在于其承载的文化。

白天供应草本凉茶与咖啡，晚上化身音乐酒吧，售卖凉茶鸡尾酒——这家名为“医帝庙凉茶”的跨界饮品店，前身为医帝庙，曾是村民祈福安康、施茶行善的场所。

这座始建于南宋、拥有近800年历史的古村，正借由一个个新旧交融的空间，实现着“古老和现代的相遇”。

北山村至今保留着108栋历史建筑。近年来，通过“微改造”与“有机更新”，一批古建筑被赋予新功能，成为文旅消费的新空间；村民旧房活化为“北山居”艺术酒店，在保留岭南民居格局的同时融入现代设计语言……

“我们要做的是为老建筑‘引入阳光’，注入新内容。”珠海北山力禾总裁薛文说。

在这里，消费正成为一种可感知的文化体验。走进“山房隐味”牛肉面馆，木质结构与私人藏品相映成趣，开放式吧台拉近了人与人的距离，在烟火气中彰显独特美学格调。

“我们希望打造一个没有压力，无论一人食还是朋友聚会都愿意常来的地方，而不仅是打卡点。”“山房隐味”主理人梁昊平说。

非遗体验也成为吸引消费的新热点。清代的保婴杨公祠修复一新，成为市民艺术中心，古琴、围棋、书法等传统技艺在此传承。

不止传统与现代的碰撞，中西文化也在北山共生共长。法国面包师朗勃·沙兰与妻子经营的“浪漫爸爸”法式烘焙店，不仅融入本地社区，更吸引千余名外籍居民成为常客。

“北山充满人情味，大家像兄弟一样相互扶持，这正是北山最吸引我的地方。”沙兰说。

多年来，北山各类商户已从60家稳步增长至230余家，涵盖艺术酒店、创意私房菜、茶咖酒吧等多元业态，部分店铺月营业额突破100万元。一家家特色店铺，串联起“小店经济+文化认同”的双创生态。醒狮展演、国际茶文化节、创意市集等活动则贯穿全年，持续激发街区活力。

凭借独特的文化氛围与区位优势，北山正成为青年“微度假”的热门选择。2025年，北山客流量超610万人次，青年游客占比高达80%，节假日期间港澳及外籍游客占比达30%。

文化与商业的良性循环，为这座古村的可持续发展注入活力。2025年村集体收入超5600万元，经济利润达530万元。

“现在，外国朋友会来北山喝茶，本地的老奶奶也习惯来杯咖啡、吃个牛角包。”薛文笑着说，这种碰撞却不违和的生活与消费方式，或许就是最好的文化表达。

夜幕降临，酒吧里的音乐仍萦绕着屋檐。北山的一天似乎从未真正结束，它始终在生长、敞开，吸引越来越多的人在此停留，在漫步中感受持续的文化吸引力。

（据新华社电 记者肖思思、王浩明、杨深深）

走进风景，走近西藏新文旅

尹婕



藏族小孩在库拉岗日徒步路线上与机器人合影。

边琼摄



游客在新错徒步。

江飞波摄



古如拉错（又称“爱心湖”）静卧于山南市措美县的群山怀抱中。

吉村摄