

古城里的幸福“慢生活”

图/文 本报记者 拉巴桑姆

送别三月，迎来四月。春日渐深，古城拉萨正一步一步走向风和日丽，春花烂漫盛开时。人们或漫步于大街小巷中，感受古城的魅力；或来到咖啡店打卡，点上一杯冰美式，享受静宜时光……畅享精致的古城“慢生活”。近年来，随着拉萨市城市功能逐步优化，城市环境不断变美，城市品位持续提升，群众的幸福感也在不断增强。

藏面、“夏帕列”(肉饼)、甜茶，是藏族人的“家乡味”，也是西藏独具特色的“烟火气”。拉萨的甜茶馆数不胜数，而知名度最高、最老牌的就是光明岗甜茶馆了。

清晨，光明岗甜茶馆里的藏面、甜茶迎来了不少食客。来上一碗热气腾腾的藏面，搭配一杯清甜可口的甜茶，唤醒沉睡了一夜的味蕾，开启了人们一天的美好生活。

拉开门帘，走进茶馆，几百号人映入眼帘，这里是拉萨市民和游客必打卡的地方。坐在茶馆里，掏出一沓零钱放在桌子上，不一会儿，服务员就提着大号藏式铝壶过来倒茶，自行拿钱、找零。在这里，一杯甜茶、一碗藏面也许就会让你结交到一个朋友。

“我住在附近，如今退休了，每天也没什么事，所以就喜欢早上来这里吃早餐和别人聊天，在这里，你每天都可以遇见不一样的人。”市民多吉说。

一顿美味的早餐过后，古城渐渐热闹起来。八廓街的大街小巷中，五

星红旗随风飘扬，几位长者坐在大昭寺广场的古树下休憩闲聊；夏萨苏社区达纳康琼大院内，一位老人正在含饴弄孙，享受着天伦之乐；步行街上，一位中年男子整理完货架上的货物，坐在整洁的店门前，享受静谧时光；漫步大街小巷，偶尔能听到美妙的音乐声传来，尽情诉说着这座人文之城的浪漫……

“一直都觉得西藏很神秘，来了之后才发现这边不仅风景美，而且特别有人文气息。”来自湖南的游客张先生说。

明媚春光里，咖啡的香气漫溢拉萨大街小巷。品一口咖啡的浓香，那是咖啡链条里的产业朝气；看一眼咖啡店的密度，那是拉萨经济活跃能级的体现，展现着古城动人的文化姿态。

在拉萨，特别是在近几年，kaki-mo、柠渡、Lafe&GG popshop、西子、楠咖、咖香四溢、写给某人的咖啡、蒟萝等100多家风格不同的咖啡店，如雨后春笋般出现在这座古城街头，可见，咖啡文化已深植拉萨人的心里，也为这座充满人文气息的古城增添了一抹时尚元素和现代风情。

午后，Kakimo咖啡店内，尼玛与几个闺蜜相约来到这里，在这里，她们远离日常生活中的琐事、工作压力，享受一杯咖啡带来的快乐时光。“我特别喜欢喝咖啡，每次拉萨新开一家咖啡店，我都会找时间去打卡，而且每天上午下班吃完饭后，我都会去咖啡店

喝咖啡，对于我来说，咖啡已经成为我日常生活中不可缺少的一个‘宝藏’。”尼玛笑着说。

在几何书店里，记者看到，这里既可以翻阅心仪的图书，沉浸于阅读的乐趣中，又可以与友人相约聊天、品咖啡，体验藏香、唐卡制作，家长们还可以带着孩子在这里体验泥塑绘画。在这里，书不再是书店的唯一主角，围绕实体书店打造的多样化业态使其变得更加时尚，带给读者的体验也日益丰富。

在鸟语花香的季节里，同家人或约上三两好友去拉萨河上坐游船，放松心情、体验新鲜事物，趁这微风撩人的四月，开启一场怦然心动的旅行！

滨河体育公园内，众多市民与游客在这里排队等候。第一班船靠岸后，排队等候的第二班游客登上游船“乘风破浪”出行，遨游在拉萨河上，沐浴在温暖的阳光下，远眺夕阳下的布达拉宫、欣赏古城美丽风光。似乎更加有韵味，游船荡漾在水面上，远远望去，好似一幅美丽的画卷。

春天的到来使四月的古城阳光灿烂、美不胜收，空气中处处弥漫着花的芬芳、水的清香，呈现出一派桃红柳绿的景色。

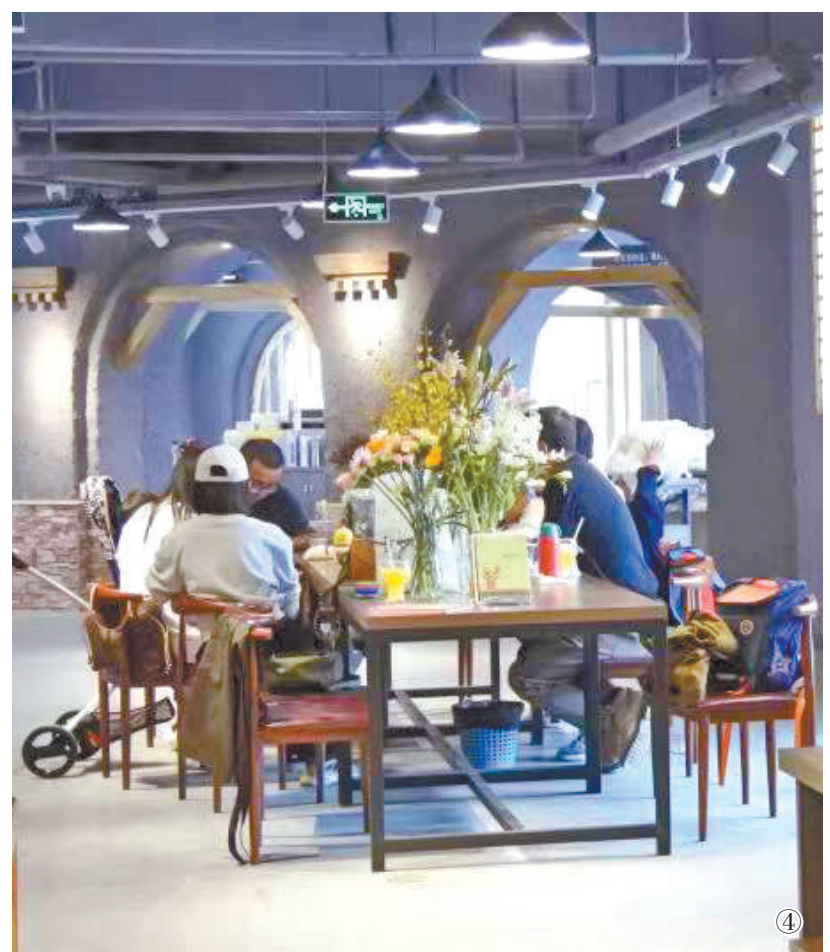
傍晚，在中华文化公园内，有家长正在带着孩子打羽毛球；来春游的市民在用手机拍摄公园内的桃花；“网红桥”和美连心桥上人来人往、摩肩接踵，到处都是来打卡拍照的人；公园停车场

上，还来自自驾游的游客，他们在这里搭起帐篷，有的还在直播，让粉丝欣赏拉萨的晚霞。

“这里变得漂亮多了，公园建成以后，我每天都会带着孙子来散步。这里不仅公共设施完善，绿化也做得特别好，我们还可以了解中华文化增加知识，真是太好了。”每天来公园散步的拉姆非常开心地说。每天清晨和傍晚时分，这里都会聚集很多来锻炼运动的市民，很多人锻炼、散步的时候都会驻足浏览一番，还有不少人会留影纪念。

美丽的夕阳洒满公园，衬着艳丽的桃花，伴着鸟语花香，无论是居住在附近的居民，还是一批批被吸引过来参观、感受的市民，漫步其中，无不感受到中华民族传统文化与现代设施完美融合的传播氛围。中华文化公园作为自治区一项惠民工程，还特别增设拉萨河生态景观，包括拉萨河景观灯、健身步道、凉亭等休闲与景观为一体的公共设施，得到了群众的广泛好评，为提升中华民族视觉形象，增进对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同，铸牢中华民族共同体意识奠定了良好基础。

人间最美四月天，不负春光与时行。希望身处古城的每一个人，都能在琐碎生活与工作之余，发现生活中的小美好，沐浴温暖日光，且看春花灿烂，享受古城里的幸福“慢生活”。



图①:夕阳下,滨河体育公园一角。

图②:咖香四溢咖啡店内,咖啡师在为顾客调制咖啡。

图③:滨河体育公园内,壹号游船结束游览后靠岸。

图④:几何书店一角。

图⑤:几何书店内,一位家长和孩子体验泥塑绘画DIY。

图⑥:白色水鸟聚集在拉萨河里,或觅食、或嬉戏。

图⑦:两位老人在大昭寺广场的长椅上相谈甚欢。

图⑧:八廓街里,人们在大昭寺广场古树下休憩聊天。