



暖洋洋的拉萨来了

公园漫步正当时

春节过后,天气回暖,市民纷纷走进公园,或锻炼或观景,天朗气清,惠风和畅,一派欣欣向荣之相。

“来,抬腿,膝盖不好的话就不用抬太高。”“双手伸直,头转向右边。”……早上8点,在宗角禄康公园晨练的市民,跟着领队认真做着每一个动作。

“我去年年初退休,退休后每天早上都会来公园晨练,精神状态好了很多。以前久坐办公室,腰酸腿疼,肩膀也不太好,如今得到了很大改善。”正在晨练的市民强久说。

漫步公园,到处都是人们晨练的身影。太极、柔力球、广场舞,清晨的宗角禄康公园十分热闹。在公园一角,还有人在跳锅庄舞,他们随着音乐,一会儿扭胯,一会儿踢腿,一会儿摆手……个个精神饱满。

公园小道上也有人或独自或三三两两散步观景。湛蓝的天空、清新的空气,很是惬意。远处山顶上还未消融的雪与蓝天映衬,构成了一道清新的风景线。

如果你想观赏候鸟,可以前往拉萨3号坝桥,清澈的水面上候鸟聚集成群。米玛顿珠和老伴站在桥面上,静静欣赏着候鸟,时不时还有候鸟飞过他们的头顶,在半空中盘旋一番,再落到水面。

“我们住在顿珠金融城,最近气温回暖,我和老伴每天都会早起到附近的公园散步。成群的候鸟与湛蓝的天空,搭配远处的雪景,很是养眼。”米玛顿珠带着笑意说。

观赏完候鸟还可以在附近的公园稍作歇息,公园内有许多树木,阳光从枝叶缝里钻出来,洒在身上暖洋洋的,别提有多舒服。

文/记者 次吉 图/记者 阿旺尼玛

