

盛夏八月，全国多地持续被高温笼罩，城市街区热浪蒸腾、闷热难耐。而在川西高原的褶皱里，康定却以一份难得的清凉，静候远方的来客。每年盛夏至立秋，是这座小城最温润的时节，平均气温二十摄氏度上下，无酷暑之扰，有清风拂面，草木葱茏，繁花漫野。雪山褪去冬日的凜然，换上青翠新装；草原铺展如毯，格桑花恣肆盛开；折多河水清浅潺潺，彩旗随风翻飞，把雪域高原的壮阔与柔情一并铺陈在天地之间。

作为川藏咽喉、情歌故里，康定正迎来全年最热闹的旅游旺季。五湖四海的游客奔赴于此，暂别城市的喧嚣，沉浸式地拥抱高原的清风、蓝天、雪山和草原。近日，记者辗转木格措、折多山、新都桥、塔公草原等热门景区，也穿行于情歌广场和老城街巷，与这个夏天来到康定的旅人交谈，听他们讲述与这座高原小城的美好邂逅。

川西褶皱里的夏天

康定盛夏避暑旅游旺季见闻

©全媒体记者 秦松 泽仁正光 文/图



在将军桥打卡的游客。



游客在折多山留影。

湖边

那抹重返童真的凉意

壹

清晨的木格措，薄雾缠绕山腰，湖面澄澈如镜，倒映着雪峰与林海，微风掠过，碎光激艳。错开正午的人潮，来自重庆的李女士正带着七岁的女儿安安在黄金海岸步道上慢慢走着。小女孩穿一条浅色连衣裙，蹲在湖边，小心翼翼地伸手触碰湖水，凉意顺着指尖蔓延开来，她抬头冲妈妈笑，眉眼弯弯。



“重庆的夏天根本没法出门，四十多度的高温，孩子整天闷在空调房里，枯燥得很。”李女士的语气里带着庆幸，“早就听说康定夏天凉快，专门趁暑假带孩子过来，没想到直接发现了一个宝藏地方。”

来之前，她曾对高原抱有刻板印象——偏远、荒凉、条件艰苦，甚至还备足了防晒和抗高反的药物。真正踏上康定的土地，才发现一切担心都是多余的。八月的康定草木丰茂，空气清润，早晚凉爽宜人，正午阳光明亮却不灼人。“比吹空调舒服太多了。”她笑着说。

这是母女俩在康定的第三天，她们已经走过木格措、杜鹃峡、药池沸泉。问起最喜欢的风景，安安抢着回答，声音清脆：“七色海！湖水有蓝的、绿的，特别好看，路边好多小花，雪山白白的，像棉花糖一样！我们还泡了脚，暖暖的，好舒服。”看着孩子在湖边奔跑、蹲下来看小花、追着蝴蝶跑远，李女士感慨良多。“在城市里，孩子的世界被补习班和电子屏幕填满，很少有机会真正接触大自然。但这几天，她每天都能看到雪山、草原、溪流，认识高原的花草，偶遇觅食的鸟儿和悠闲的牦牛，整个人都变得活泼起来。”她说，这趟旅行最大的收获，不是打卡了多少景点，而是让孩子在自然里重新找回了那种属于童年的、纯粹的快乐。



游客打卡木格措。

垭口

那场献给青春的日出

贰



游客与康定市民在情歌广场翩翩起舞。



游客打卡溜溜城。

盛夏的折多山垭口，天蓝得透亮，云朵低垂仿佛触手可及。远处雪山连绵起伏，苍茫而辽阔。来自成都的三名大学生背包客正倚着护栏拍照，笑容明朗，眼神里盛满了对远方的热爱。

“我们三个是大学同学，趁着暑假专门自驾走川藏线，第一站就是康定！”组织者小张今年大二，性格爽朗。他说，这次旅行是念叨了很久的愿望，“跑马溜溜的山上，一朵溜溜的云”，课本里的情歌故里，终于亲眼得见。

与亲子游客的舒缓慢行不同，这三个年轻人的旅途充满自由与热血。他们驾车穿行在康定的山间公路，从折多山到新都桥，从格底拉姆到塔公草原，一路走，一路拍，一路沉浸在高原夏日的极致

浪漫里。

“最震撼的是折多山的日出。”小李回忆起那个清晨，语气仍透着激动，“我们凌晨五点就出发上山，当天边第一缕阳光洒在雪山顶上，整个峰顶被染成金红色，云海翻涌，那一刻真的觉得一切都值了。”

在他们看来，康定的夏天完全是另一种存在。“成都又闷又热，让人透不过气，但这里天特别蓝，云特别低，草原绿得浓郁，格桑花开得到处都是，牦牛悠闲地在路边吃草，随手一拍都是大片，根本不需要滤镜。”小张尤其偏爱康定的人文气息。他们晚上去老城闲逛，折多河穿城而过，河上桥梁灯光璀璨，两岸藏式民居错落，茶馆和小店里飘出酥油茶和藏式酸奶的香气。“当地人特别热情，我们问路、找吃的，他们都耐心帮忙，让人心里暖暖的。”旅途并非全程顺遂。小李提到，自驾途中曾突遇阵雨，“高原天气真是说变就变，刚才还晴空万里，转眼就下起雨来，山路弯多，一开始还有点紧张。但雨停之后，空气格外清新，山间云雾缭绕，像走进了画里。”这场意外的小插曲，反而成了旅途中最难忘的画面之一。原本只计划停留三天，结果三人不约而同地延长了行程。“这里的风景和氛围太让人留恋了。”小张说，“这场康定之行，让我们暂时逃离了城市的浮躁，看见了雪山草原的壮阔，也感受到了青春该有的自由与浪漫。”



留住美好时光。



木格措游客中心。

山野

那份安顿中年的从容

叁

在新都桥的青稞田边，来自江苏的周先生和太太正驻足小憩。八月的青稞绿浪起伏，溪流蜿蜒其间，藏式民居星星点点散落在光影交错的原野上，宛若世外之境。与年轻人的奔波不同，他们的旅途多了几分从容和安然。

“我们夫妻平时工作忙，常年伏案，很少有机会真正放松。今年特意趁着暑假的空当，跑了这么远的路来康定，就是想放慢节奏，好好感受一下自然。”周先生说话温和，眉目间透着儒雅。他坦言，自己对川西风光向往多年，今年夏天终于成行。谈及康定夏日的初印象，周太太笑道：“最大的感受就是清凉、安静、治愈。江苏的夏天又热又闷，而这里白天清风徐徐，晚上凉得盖薄被刚刚好，不用空调，睡得特别踏实。”

他们选择了漫游，不赶景点，不打卡网红地，而是沉浸式地体验康定的日常——清晨在草原上散步，午后找个安静的地方坐下来看山看云，傍晚等一场落日。日子缓缓流过，舒展而安宁。

“最难忘的是塔公草原的黄昏。”周太太回忆，“夕阳西下，余晖洒满整片草原，雅拉雪山在光影里闪闪发光，木雅金塔庄重地立在原野上，晚风一吹，草木簌簌响起来，整个人一下就安静了。”她说，平日里生活节奏太快，人容易焦虑，而站在这样的天地之间，看雪山沉默矗立，草原一望无际，才发觉万物皆温柔，许多纠结也就放下了。

除了自然风光，康定的人文烟火也深深打动了他们。住在藏式民宿里，主人每天都会备好新鲜的点心，闲下来就给他们讲当地的风俗和故事。“他们真诚、朴实，没有城市的功利和匆忙，那种纯粹让我们很动容。”周先生是第二次来康定，他注意到这里的变化。“几年前路况还不太好，设施也简单。现在景区设施配套完善了很多，住宿和餐饮都干净舒适，但难能可贵的是，原始的自然风貌和藏地特色保留得很好，没有过度商业化。”

“到了中年，越来越喜欢山野和安静。”周先生感慨，“康定的夏天没有喧嚣，只有清风、山海、星河和人间烟火。我们放下了工作的疲惫，放缓了脚步，真正体会到什么是岁月静好。这趟旅行，不只是避暑，更是一场身心上的修复。”

夜色

那片抚慰凡心的烟火

肆

数日的走访中，记者遇见了许多来自天南海北的旅人——有人为追逐自由远赴山海，有人陪伴家人静享天伦，有人独自缓行、沉淀内心。他们年龄不同，旅途的节奏各异，却都在康定的夏天里找到了各自的共鸣。

来自广东的王女士说：“早就听说川西美，今年终于圆梦。这里的夏天完全超出预期，没有酷热，只有清风、暖阳、繁花和雪山，每一眼都治愈，每一次呼吸都畅快。”第一次到甘孜的“00后”游客小陈则表示：“原本担心高原反应，来了才发现夏天康定气候宜人，绿意满眼，轻微的不适很快就适应了。这里步步是景，山川、晚风、星空，都值得跨越山海赶来。”

夜色降临，康定小城凉风习习，折多河水声不断，情歌广场上锅庄舞跳得正欢。晚风裹着草木清香和雪山的祝福，轻柔地拥住每一个远道而来的人。路灯映出暖黄的光，街巷里烟火氤氲，雪山在远处静默守望——动与静之间，勾勒出盛夏康定最动人的轮廓。

八月的康定，是被自然偏爱的秘境。二十度的清凉晚风，拂去了盛夏的焦躁；巍峨的雪山，沉淀着时光的厚重；无垠的草原，盛放着自由的浪漫；淳朴的民族风情，温暖着每一段旅途。山河辽阔，人间温柔。无数旅人跨越山海而来，在雪山湖畔邂逅一夏清凉，在草原晚风中抚平心绪，在高原烟火里感受岁月静好。盛夏的康定，不负每一份热爱与奔赴——它用清风、山海、繁花和笑意，诉说着情歌故里独有的夏日浪漫，也静静等待着更多旅人，来此邂逅美好，珍藏光阴。



惬意的时光。



记录时代
见证历史
传承文化

立足甘孜
放眼世界
创建未来

精彩导读

6 康巴人文

火把节取火

许多外来游客只记住夜幕下蜿蜒流动的火龙，以及篝火旁热闹的歌舞，却很少知晓，这场盛大节庆的开端……

7 康巴文学

额头上的高原

押上汽车，押上沿途的山水/押上轮船，押上被河床煮沸的一江热泪/押上火车，押上汽笛的长啸和铁轨的铿锵/押上飞机……

8 文化视野

日常里的诗意书写

一言以蔽之，《声音散记》因回望故乡、回望往昔而厚重，因书写当下、书写日常而深刻，历史与现实交织……

副刊