

西藏：触摸梦中的天堂

在西藏没有喧嚣，四处洋溢着静谧。沐浴在高原的暖阳下，观赏布达拉宫，感受历史的沉淀；静坐在大昭寺，聆听喇嘛的天籁之音；小憩于八角街的甜茶馆，品味人世的百味；漫步雅鲁藏布大峡谷，探访人类最后的秘境；仰望“中国最美”的南迦巴瓦峰，惊叹大自然的鬼斧神工；在静谧的巴松措湖畔，寻找那天堂的入口；加入狂欢的藏族人群，分享别样的欢乐……

那些被人遗忘的事物，在此时此刻才显出其真实的美丽。

节后让我们去西藏，去寻找那最美最真实的神奇！

寒冷、大雪、高原、缺氧，在大多数人的印象里。春节过后的西藏，不适合旅游，这是对西藏最大的误解。节后的西藏，气候不仅没有曾经想象中的那样严寒恐怖；景色与夏季相比也是各有千秋；同时少了如潮的游人，反而给我们还原出一个更加淳朴美丽的西藏本貌。所以说，初春里的西藏才是真实的西藏，最美的西藏。

彻底改变了以往道路难行的局面，让你的旅程更加惬意。

“云中天堂”——南迦巴瓦的诱惑

每当一缕缕桑烟飘过，隆达飞扬南迦巴瓦，是我心驰神往的天堂，你耸立在世界的最高处。

我心中总有你神奇的诱惑，神奇的南迦巴瓦。

被《中国国家地理》评为“中国最美的山峰”——南迦巴瓦峰，由于所在地区空气湿度高，夏季云雾缭绕，很难窥其全貌，令大多数游客抱憾不已。在初春，南迦巴瓦峰一改往日的羞涩，褪去了身上那层云雾做的薄纱，将其伟岸的身姿傲然屹立于世，供八方来客瞻仰。

在这里，“中国最美的山峰”与“世界最大的峡谷”完美的交融。

天堂的入口——巴松措

我想带你去一个地方，我呼吸过最纯净的空气质量的地方。

这里与我们生活的世界从未接触，这里的彩虹、太阳、天空、群星，圣洁得无处再觅。

“千回百转始初见，疑是仙境在人间”，巴松措为高原堰塞湖，是藏传佛教中的神湖，此地每年都有藏民来此“转湖”、“转山”祈福。“两谷夹明镜，秀山伴我行”——巴松措与其他高原湖泊的最大不同在于它的四周原始森林密布，与雪山和高原牧场相映成趣。“国王的宝座”、“燃烧的火焰”海拔都在5500米以上，两座雪山与蓝天白云倒映湖中。独特的冰川地貌景观令人叹为观止。

丰富的传统节日，节庆对藏族传统文化感兴趣的朋友更应该选择初春前往西藏。节后，西藏各地的节庆依然不断。比较重要的有：雅鲁藏布大峡谷旅游节、燃灯节、藏历新年、林芝桃花节等。

特别是藏历新年期间，西

◆推荐理由

初春，西藏的阳光拨开夏季的云雾，一扫雨季的阴霾。晶莹的雪山，金色的草甸，缤纷的森林，沐浴在暖暖的阳光下，欣赏到西藏大地银装素裹，高山草甸金光闪闪的美景。初春也是一年中观峰的最佳季节，南迦巴瓦，珠峰在此刻展露真容；丰富的传统节日，节庆让你饱餐藏族文化的盛宴……

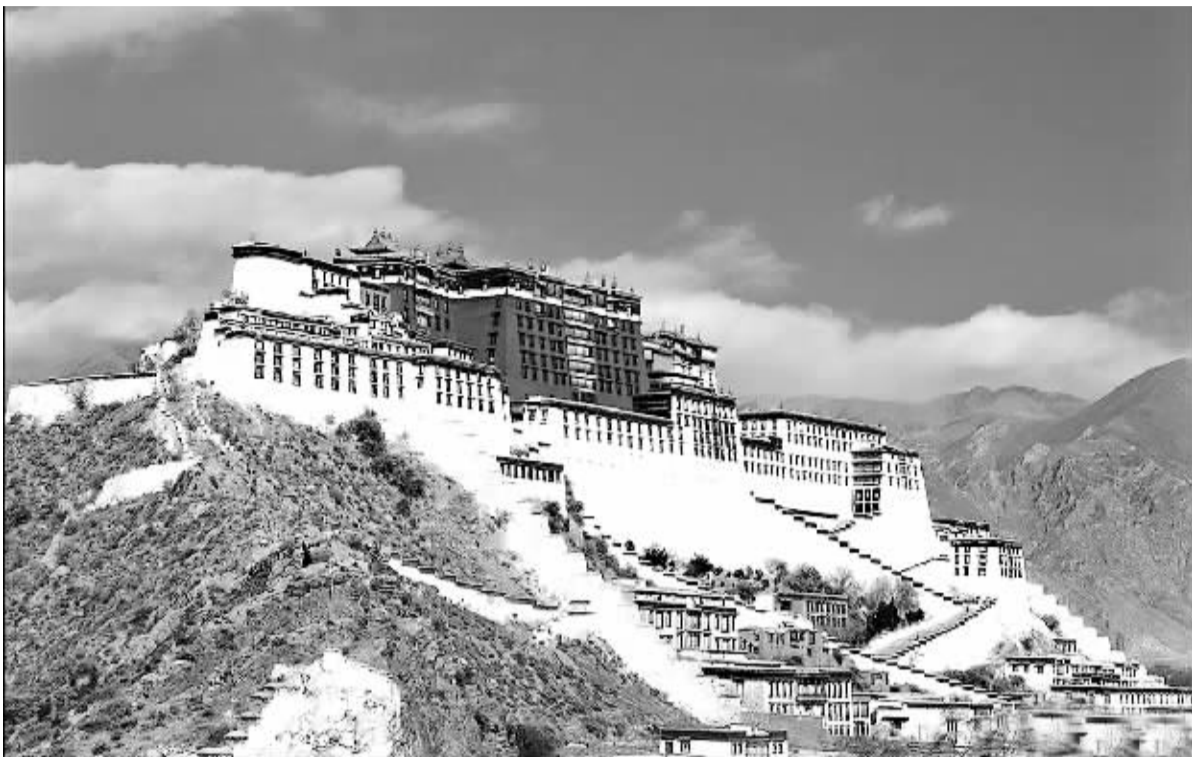
◆主要看点：

人类最后的秘境——雅鲁藏布大峡谷。

地球上最后的秘境，是世界最初时的样子。雅鲁藏布，是雪山冰峰的奔腾之灵，峡谷和森林，带着天地初开时的原始野性，所有生命在此享受着无边的自由。就像你感受到的一样，雅鲁藏布大峡谷，极地奇迹的真正象征。

天地间充盈着神秘的灵性，南迦巴瓦守护着这一切，你知道，这就是你心里一直想寻找的地方。

被誉为“世界最大的峡谷”的雅鲁藏布大峡谷，它那奔腾的激流、险峻的峡谷、高耸的雪山、茂密的森林、丰富的生态系统无不散发着巨大的诱惑力。初春的雅鲁藏布江少了几分磅礴，多了一些柔美，两岸的原始森林色彩斑斓，层林尽染。仿佛一幅多姿多彩的油画，置身其中，你将沉醉于此，不愿离去。新建的岗派公路，直达景区，更是



藏人民身着节日的盛装，载歌载舞，每天都是饱览藏族民俗，服饰的节日，令人应接不暇，而各具特色的各地藏族服饰更是冬游西藏的一道绝美的风景线；你若漫步于巴松措湖边，不仅可以观赏到美轮美奂的巴松措湖，还能在此领略当地藏族同胞沿袭了几千年的转湖的风俗。在此，人文与自然完美的融为一体。



出游小信息

气候

这么多的美景，你动心了吗？如果你还对西藏的气候有所担忧，那么下面的这些数据一定能坚定你游西藏的信心：西藏地处低纬度地区，初春主要城镇白天平均温度高于同期北京3度-5度。含氧量虽比夏季略有下降，但由于拉萨植被覆盖率已达70%，因此含氧量增多；而作为西藏游玩的最佳地区——林芝，海拔只有2950米，低于高山反应的临界点3000米，并且林芝地区原始森林密布，可谓“天然氧吧”，游客不仅不会感到缺氧，相反还能自由呼吸世界最后一块净土上带有自然芬芳的清新空气。

价格

一直以来，西藏旅游的价格居高不下，让许多向往西藏的游客望而却步。而这个季节无疑是你实现心中西藏梦想的最佳时机——西藏自治区旅游局表示，今年西藏将通过整合航空，旅行社和酒店等资源，推出一系列特价旅游产

品，使旅游成本整体下降了50%，这样的资费难道你还不开始行动吗？

看了这么多理由，你还没动心吗？赶快收拾行囊，踏上你梦中的西藏之旅吧！

出游小贴士

西藏旅游禁忌多

藏族的文化背景、生活习惯与汉族有很大的不同。

在称呼藏族朋友的时候，可以在后面加一个“啦”字，“啦”是敬称，这样显得尊重他，特别是初次见面的朋友，切忌直呼其名，这是很不礼貌的。到藏民家做客时，在室内要盘腿端坐，脚底不要朝着人，不要东张西望。

藏族禁忌杀生，佛教徒在这方面更为严格。虽他们也吃牛羊肉，但不亲手宰杀。藏族人不吃驴肉、马肉和狗肉，有些地区还不吃鱼肉。

喝酥油茶时，不要急急忙忙地去接，主人会把茶双手捧到你面前，这时才能接过来喝。另外不要在别人后背吐唾沫，拍巴掌。

到寺院、佛塔等宗教场所参观时，必须从左往右绕行（到苯教寺庙需从右边绕行），不要跨越法器、火盆等。另外转经筒，经轮不能逆时针转动。

不要随便摸藏族人的头，这点非常重要。在藏族的传统文化中，除了高僧和长辈外，别人是不可以随便摸自己的头的。这是一种非常不礼貌的行为，请大家牢记。

到寺庙参观，不要吸烟、摸佛像、翻经书等。对于喇嘛佩带的护身符、念珠等宗教器物，不得动手抚摸。遇到寺庙内举行法事活动，要保持安静。不要在寺庙内和寺庙附近大声喧哗，更不能打猎和杀生。

还需要注意一些其他的小细节，比如不要用印有藏文的纸擦东西；到藏族同胞家做客，男的坐左边，女的坐右边，不能混杂而坐；看到门口生一堆火，或者门口插上树枝，上面贴一红布条，这表示这户人家有人生病，切勿进入。

在拉萨住、吃、乐、玩

住：挑一家藏式客栈

那些正规的宾馆酒店，不是有创意的选择；青年旅馆虽然便宜，却很难说舒适。如果你想更深入真实地感受拉萨，那些藏式客栈便成为了最好选择。

推荐“拉萨坐看云起客栈”，位于拉萨河上的仙足岛，与北京路仅隔两街。客栈布置得温暖舒适，有浓浓的家的感觉。掌柜的因为喜欢拉萨而停下脚步，把这栋连排别墅式的藏房客栈办成一个与同好者分享旅程的家园。她不仅帮助客人设计线路、免费导游、提供租车信息，还是摄影爱好者的一个聚会地和交流平台。

吃：尝几样当地美食

拉萨的德吉路、巴尔库路和北京中路是传统的美食街。但深入拉萨之后，你会发现拉萨的美食超乎想象。阳岛上的美食街也是以川菜为主，但各具特色，也不乏个性创意，比如人民公社里面的服务员全是别着红胸章的红卫兵装扮。

到了拉萨藏餐是必尝的，纳金路上的一家藏餐馆是当地人喜欢的，羊排的味道会让不喜欢吃羊肉的人都想回头；在北京东路的繁华路段上也有几家地道的藏餐馆，纯正的藏式装修，就餐的人也大多是藏族人。

拉萨酸奶，新鲜纯正，最正点的吃法就是把酸奶买回来，在客栈房间的阳台上或者院子里，坐在太阳底下，把蜂蜜混在酸奶中，一边闻着花香晒太阳，一边一勺一勺地送入口中。

乐：品一家个性茶馆

去大名鼎鼎的玛吉阿米？不，那里游人太多，还是挑小一点的茶馆更地道。比

如就在附近的小巷子里有一家差不多是露天的甜茶馆，随便问个小摊主都知道，那是拉萨人自己混的地方。阳光从天棚的缝隙里照进来，照亮了摇着转经筒的老人、玩游戏的“老拉萨”和打牌吃面的年轻人，眼前晃动着服务员提着奶茶壶穿梭的背影……

玩：泡一间情调酒吧

不到拉萨，还真不会知道拉萨的夜生活竟然如此丰富，北京东路上酒吧的霓虹灯从东到西一路闪烁，每家都会有自己的卖点。推荐去一次丹杰林路上的库玉玛，既是一家餐厅也是一家酒吧，洞穴式的墙壁上手绘着佛教壁画，室内各式的藏式家具与摆设，穿着藏服的姑娘和小伙欢快地跑上跑下。

链接

1. 拉萨的冬天确实会面临缺氧的危险，尤其对于第一次进高原的人而言。所以需提前一周做些预防，比如吃红景天，以及适度减少强度极高的运动。若是飞行直到拉萨，下机后不可急速行动，哪怕遇到小偷也不要去追。

2. 随身准备一些东西是必要的，列个清单吧。抗高原反应的药、治疗伤风感冒的特效药、肠胃药，太阳镜、防晒霜、润唇膏。最后，还要多带一些御寒衣物。

3. 给爱拍照的朋友们提个醒。冬季高原的紫外线强烈，照相机镜头前宜装紫外线滤镜（UV），避免彩色照片偏紫色；逆光拍摄人物，宜用闪光灯来补光；拍摄高原风光，宜在上午9点前和下午5点后，低角度阳光所产生的色彩效果常令画面颇具震撼力。

(据新浪网)