

## 开栏语

冬季的西藏有着独特的魅力,白雪皑皑的山峰、阳光下闪烁出奇光芒的冰川、宁静的湖泊和本地朋友的热情,都让人流连忘返。为促进我区旅游业优质发展,我区旅游部门连续多年推出“冬游西藏”优惠政策。

为了向广大区内外旅游爱好者展现大美西藏的风光,让大家了解西藏七市地值得打卡景区(点),西藏商报推出“冬游西藏”特别报道,带领大家一起探索冬季雪域高原。

冬游  
拉萨篇  
西藏

## 不走寻常路

## 来拉萨可以这样玩

拉萨,素有“日光之城”的美誉,即使在冬季,这里的阳光依然有着如春日般的温暖。

相较于很多城市,拉萨的冬天并不寒冷,白天的平均气温能达到13℃左右。

那么,来到拉萨除了布达拉宫、八廓街、大昭寺等著名的景点,

还有哪些景点值得打卡呢?

下面,就跟随记者的脚步,开启一段“不走寻常路”的高原之旅吧!

文/图 记者 张琳

玩



琼穆岗日。

拉萨市区  
部分景区(点)信息

## 布达拉宫

布达拉宫2023年11月1日至2024年3月15日免门票,可在微信搜索“布达拉宫票务预订系统”小程序或公众号预约订票,建议提前10天订票(注:门票预订务必通过本人手机微信端预约,预约成功后从参观当日起7日内无法二次预约门票,15岁以下未成年人无需预约)。冬游西藏期间,布达拉宫每日参观时间为9:30—15:20,建议提前一小时到达布达拉宫正门安检。

## 西藏博物馆

西藏博物馆门票可通过微信搜索“西藏博物馆”进入小程序进行预约。2023年11月1日至2024年4月30日期间,每周二至周日10:00(开馆)—16:30(停止入馆)—17:30(闭馆),每周一闭馆,节假日、其他重要活动等特殊情况将提前公告参观时间。参观者可预约当日起7日内(如1月1日可预约1月1日至1月7日,遇周一闭馆日顺延一天)的参观,团体参观(10人以上)必须提前两天预约。

## 大昭寺

大昭寺门票可通过微信搜索“大昭寺门票预约小程序”进行门票预约。每日7:00—23:59开放次日参观门票预约,预约人数满为止,游客需提前一天在小程序预约系统输入真实、有效的身份信息进行预约,预约成功后,预约订单参观当日使用有效。值得注意的是,该平台仅提供门票预约服务,游客到达大昭寺后需在指定地点凭预约二维码支付门票费用。

## 罗布林卡

2023年11月1日至2024年3月15日,罗布林卡实行免费参观制度,游客需携带有效二代居民身份证通过安检后入园参观。“冬游西藏”期间,罗布林卡每日开放时间为9:30—18:00(16:30停止入园,17:00各殿堂开展安全检查,17:30全园进行清场)。

## 离拉萨最近的小众打卡地

## 林周县

来拉萨旅游的人,一定会去布达拉宫,但很多人都不知道,距离拉萨仅一小时车程的林周县,也是一处非常值得前往的旅游胜地。没有人山人海、没有打卡拍照便匆匆离去的紧迫感,这里更适合慢节奏的旅人。

林周县藏语意为“天然沃土”,这里四季皆景,既是过林卡的首选地,又是“高原精灵”黑颈鹤的天堂。每年11月左右,黑颈鹤、斑头雁、赤麻鸭等大批候鸟都会飞往林周县过冬,所以,林周县又被称作“候鸟的乐园”。大家可前往林周县虎头山水库、卡孜水库,近距离观赏黑颈鹤们集体秀恩爱。

著名的自然旅游风景区——热振国家森林公园也隐藏在林周县北部唐古乡境内。热振国家森林公园距离林周县城95公里,占地面积7463公顷,绵延30公里的热振藏布在这里形成了独特的河谷风光,景区内还有20多万株古刺柏,树龄超过300年,漫山遍野的柏树产出了无数的柏香籽,在这里捡到的柏香籽可加工成手链,赠与亲朋好友。

## 能和小动物亲密接触的湖与岛

## 纳木措

纳木措位于拉萨市当雄县,蓝色湖水静静依偎在念青唐古拉山的怀中,向人们诉说着属于它的一段美丽传说。

抵达游客中心后乘坐摆渡车前往扎西半岛,这里可以看到念青唐古拉山和纳木措的全貌,边走边拍照大约需要1小时;随后再乘坐摆渡车到固定停车位,下车后可步行前往纳木措湖边,近距离观赏它的美。

冬日里,纳木措为游客呈现的是冰雪童话般的世界。远处的念青唐古拉山被白雪覆盖,雄伟肃穆,纳木措湖面结冰,此时冰透的湖水仿佛蒙上了一层白纱,如梦似幻。湖边有被精心打扮过的白色牦牛和小羊羔,可供游客拍照留念,通常与牦牛拍照需支付50元左右的费用,骑牦牛拍照价格会有所上涨,与小羊羔拍照一般需支付10元到20元左右,可与其主人议价。纳木措景区观光车费用为85元/人,每

日发车时间(集散中心)为9:30至18:00,观光车收车时间(扎西半岛)为10:00至20:00。

冬季前往纳木措景区,自驾游需小心驾驶,注意行车安全。出行前可通过纳木措景区官方抖音、微信公众号或者咨询电话0891-6113602了解咨询纳木措景区当日天气、道路情况,及时调整游览时间和路线。

## 度假首选的藏式康养之地

## 羊八井温泉

羊八井温泉位于拉萨市当雄县南部,距离拉萨市区约90公里,因温泉矿物质含量高,浸泡洗浴有康养功效,所以深受大众喜爱,也逐渐成为市民群众康养的方式之一。

目前当地较为出名的温泉酒店为蓝色天国羊八井地热旅游区,该旅游区占地600亩,是集温泉康养、温泉冲浪、住宿、美食、娱乐等为一体的综合性旅游休闲度假胜地。步入蓝色天国羊八井地热旅游区,可以看到露天泡池、冲浪池、人工温泉河等体验点。冬日泡在露天温泉池里,压力都随着水面上的氤氲热气飘散,远处的雪山成为最美的背景。

该旅游区开放时间为每天11:00—22:00,目前美团订购门票价格为1成人90元,亲子1大1小168元,2成人180元,1儿童68元,儿童限制身高为12米—14米。详情可拨打电话1768828083咨询。

## 如“女神”般存在的雪山

## 琼穆岗日

或许,“不凑热闹”的旅游,更能达到“在旅途中寻找自己”的效果。在拉萨市的尼木县,有这样一座鲜为人知的7000米级雪山——琼穆岗日,因很少有人涉足,一直保持着其宁静神秘的特质,由于天气变化多端的原因,不是每次去都能看到其真容,所以被大家形容为雪山中的“女神”。

琼穆岗日雪山距离拉萨市区约180公里,驾车需3小时左右,整体路况较好,地图导航“琼穆岗日”便可抵达。要想到达琼穆岗日山脚下,需要沿着盘山公路行驶30分钟左右。这里能近距离观赏雪山,且修有栈道,可沿栈道一直向山的深处走去。步

行近一小时便可看到一片幽蓝的湖泊,湖水清澈见底,微波粼粼,被人们称为“五色湖”。如遇到下雪天,那么湖泊便会被白雪覆盖,只有边缘处露出淡淡的幽蓝。

该景点不收取门票,且游客极少,冬季前往需提前了解当日的天气情况,如遇暴雪天气且能见度不高的情况下,不建议继续走盘山路前往。

## 探寻尼木藏香之源

## 尼木吞巴景区

尼木县距离拉萨市区140公里,这里曾被载入吉尼斯世界纪录的最长唐卡,有中国唯一的藏文字博物馆,更是藏文字的诞生地和藏香的发源地。“尼木三绝”之一的尼木藏香已成为西藏最具代表性的藏香之一,因其始终秉承独特的原始古方和千年制作工艺,坚守自然纯真的藏香文化而受到广大群众的青睐。

走进尼木吞巴景区,远远便可听到水磨敲打木浆的声音。居住在这里的人们世代使用水磨磨制木浆,景区内有一条由250多座水磨组成的水磨长廊,长达数公里,既是制作藏香不可或缺的一环,也是带领游客了解传统藏香制作工艺的一道有意义的景观。除了了解藏香制作,这里还可以参观藏文创造者吞巴·桑布扎的故居。

该景区不收取门票,但景区内的吞巴·桑布扎故居和博物馆并非每天对外开放,建议出行前向景区负责人罗布央青提前咨询,电话:13648989977。

## 深受区内外游客喜爱的湖

## 思金拉措

思金拉措位于拉萨市墨竹工卡县日多乡,距离拉萨约124公里,面积约50万平方公里,周围群峰环绕,气势磅礴,整体地形犹如一个巨大的聚宝盆,故被人们亲切地称为“财神湖”。思金拉措的四周有很多小湖泊,每个湖泊都有着不同的象征意义。

“冬游西藏”期间,思金拉措景区免门票。因思金拉措海拔较高,且天气多变,建议游客根据自己的身体状况选择性前往,并穿戴防风保暖性能较好的衣服和鞋帽,做好保暖工作,谨防感冒。