



春天里 雪域高原一路生花

春天，是开始，是希望；是微风夹杂着暖阳，是春水潺潺中的微光，是抽发嫩芽的树，是争相怒放的花，也是自由飞翔的鸟……一百个人的眼里，有一百种春天，而西藏的春天有“100+N”种。

记者 张琳

拉萨

万紫千红春满园



每年春季，繁花总是按时妆点拉萨这座令无数人向往的城市。如果要挑选一个季节来拉萨，那一定要选春天，此时的拉萨能带给你更多惊喜。春季游拉萨，无需花费太多心思做攻略，你只要走上街头，便会发现大街小巷早已被榆叶李、桃花、樱花等妆点成春天该有的模样。

【推荐赏花点】

军民路、色拉路、罗堆东路、河坝林公园、宗角禄康公园、铜牛公园

【出游小提示】

1. 拉萨春季昼夜温差大，建议薄、厚衣服都带上；
2. 拉萨紫外线较强，需备好墨镜、遮阳帽、高倍防晒霜等防晒物品；
3. 来拉萨游玩建议品尝藏面、甜茶、藏包子等地道西藏美食，这些美食价位不高，也更贴近当地人的饮食习惯。

那曲

雪山桃花遥相映



那曲，总给人以粗犷的美感，它仿佛更符合很多人想象中的西藏。殊不知，那曲的春天，也有着独特的浪漫。在距离拉萨东北方向约500公里的那曲市嘉黎县尼屋乡，每年的4月便会绽满粉色的桃花，因为少有人知，这里一度被称为“中国最后一个世外桃源”。4月的尼屋乡被雪山包围，雪山脚下的乡村则开满桃花，乡野淳朴的景象在此刻尽收眼底，其带来的视觉盛宴不输林芝。

【推荐赏花点】

尼屋乡全境

【出游小提示】

1. 从拉萨前往尼屋乡自驾车程约9小时，如时间紧张，建议当天一早出发；
2. 嘉黎县海拔约4500米，害怕出现高原反应的朋友不建议在嘉黎县住宿，尼屋乡平均海拔3100米，可选择在尼屋乡住宿；
3. 尼屋乡酒店较少，建议提前给所选的酒店或民宿打电话核实房间情况；
4. 尼屋乡的桃树下多是村民种植的青稞苗，赏花拍照的同时注意脚下，避免踩踏农作物。

林芝

百里桃林美如画

林芝的桃花早已火遍大江南北，不仅因为它生在高原上、长在雪山下，更因为其树高花繁、肆意生长的狂野姿态，吸引着大量游客慕名而来。比起其他省市桃花的“小家碧玉”，林芝的桃花透着旺盛的生命力，每年3月中旬至4月中旬，一树树繁茂的粉色桃花将林芝的村落包围，为人们呈上“山上层层桃李花，云间烟火是人家”的绝美意境。

【推荐赏花点】

嘎拉桃花村、波密桃花沟、米林公

路沿线及河谷地带、工布江达县沿线及河谷地带、察隅县罗马沟、朗县

【出游小提示】

1. 前往林芝赏花的游客较多，建议至少提前两周预约当地酒店，非自驾游游客提前预订酒店的同时，建议提前预订交通工具或制定好出行计划；
2. 4月份的林芝气温不高，温度在2~13℃左右，建议携带厚衣物出行；
3. 春季的林芝气候多变，建议携带雨具和防晒用品。

山南

高山杜鹃映山红



“杜鹃也报春消息，先放东风一树花。”自古以来，杜鹃花便深受世人喜爱，而春日里在西藏盛开的高山杜鹃更是堪称一绝。被称作“藏文化发源地”的山南，不仅有着浓厚的藏文化底蕴，其绝美的雪域春光同样不能忽略。每年4月至6月底，山南的一座座山峰、一片片坡地、一条条沟谷中，随处可见杜鹃花的身影，它们从海拔2000米到3600米依次大规模绽放，粉白、淡紫、艳红……丰富的色彩尽显高山杜鹃的千娇百媚。

【推荐赏花点】

勒布沟、库拉岗日、扎日乡、安绕镇索囊沟

【出游小提示】

1. 前往山南市勒布沟、库拉岗日、扎日乡等需要提前办理边防证；
2. 前往勒布沟景区需经过错那市，担心出现高原反应的朋友可提前备好抗高原反应药物及便携氧气瓶；
3. 库拉岗日的杜鹃花期通常在5月底至6月中旬，不建议过早前往。

日喀则

珠峰之乡百花放

日喀则一直被称为“珠峰之乡”，而它的魅力远远不止于珠穆朗玛峰，此时来日喀则，除了目睹珠穆朗玛峰的雄伟，赏高山花卉似乎更贴合春天的主题。4月初的东嘎乡已然是百年古桃树的主场，烂漫的桃花缀满枝头，春风过境，满树桃花随风轻舞，灵动异常。而位于亚东县的野生杜鹃同样开得正盛，这里的杜鹃花每年2月初开始绽放，而生长在海拔2700米的杜鹃花花期将持续至5月中下旬。

【推荐赏花点】

东嘎乡桃花沟、亚东县

【出游小提示】

1. 日喀则是西藏第二大城市，藏文化氛围浓厚，除了赏花，市内景点同样值得打卡；
2. 珠峰大本营海拔5200米左右，如要前往，需确定身体状况良好，担心出现高原反应可携带抗高原反应药物及氧气设备；
3. 去亚东县旅游需提前办理边防证；
4. 春季前往亚东县需备好雨具。

昌都

万亩杏花醉春风

这个春天，想要避开“人比花多”的赏桃花热潮，不妨去昌都赏杏花。每年4月，位于昌都市洛隆县俄西乡的怒江两岸，被一簇簇盛开的杏花围绕，它们或红、或粉、或白，争相绽放在这醉美初春里。清风拂过，淡淡杏花香气令人陶醉，片片轻盈的花瓣随着潺潺怒江水流过高原的春天，人们的心中留下了春天最好的纪念。

【推荐赏花点】

昌都市洛隆县俄西乡、芒康县觉龙

村桃花沟

【出游小提示】

1. 俄西杏花大约在4月底开放，可提前安排行程；
2. 前往昌都赏花可沿318国道进藏，到邦达草原转入349国道，也可沿317国道进藏，在昌都市转入214国道后一路南行，到达邦达草原再转入349国道，这两条线路皆可抵达洛隆县俄西乡万亩杏花林。