



# 藏历新年 赴藏游

## 沉浸式体验雪域高原节日氛围

### 漫步拉萨——品味美食，邂逅雪域年味

**景点推荐:**大昭寺、八廓街、布达拉宫、西藏博物馆、罗布林卡、南山公园

卡塞散发着诱人的香气，青稞酒口感清甜……随着藏历新年的脚步日益临近，拉萨的大街小巷都被装点成了喜庆的红色。漫步在拉萨街头，阵阵香味不时从卡塞店铺中飘出，伴随着人们的欢声笑语，弥漫在空气中。大大小小的甜茶馆里热闹非凡，店员们忙碌地穿梭其中。冲赛康市场更是人头攒动，人们在老街中缓缓穿梭，精心挑选着年货，商贩们的叫卖声此起彼伏，藏历新年的浓郁氛围在这里展现得淋漓尽致。

如果来到西藏，那一定不能错过拉萨。拉萨河穿城而过，布达拉宫巍峨耸立，八廓街静静诉说着千年的历史与文化，“祖国万岁”山(南山公园)与布宫遥相呼应，罗布林卡则在暖阳下尽显岁月静好……这座有着千年历史的古城，凭借其独特的魅力，征服了一批又一批远道而来的游客。藏历新年期间，正值“冬游西藏”活动期间，西藏所有A级景区(寺庙除外)均可免费游览。

藏历新年期间来到拉萨，除了游览知名

景点，找一处甜茶馆或是公园，悠闲地享受拉萨的午后时光，也是感受这座城市人文情怀的绝佳方式。在布达拉宫广场，看鸽群展翅飞过；在被誉为“宝贝园林”的罗布林卡内，沐浴春日暖阳；在宗角禄康公园，融入热闹的锅庄队伍……在拉萨，这样“虚度”时光，才最有意。

**【拉萨游小提示】**

- 1.春季的拉萨气温较冬季更低，且时常刮风，前来游玩时仍需携带保暖的冬季衣物。
- 2.高原地区紫外线强烈，气候干燥，务必携带保湿效果良好的护肤品、润唇膏、高倍数防晒霜，以及墨镜、遮阳帽等外出游玩必备的防晒用品。
- 3.西藏博物馆一楼的文创店、八廓商城以及八廓街都是“淘宝”的好去处。博物馆文创店内的商品种类丰富，有插花冰箱贴、藏毯鼠标垫、双体陶罐周边、藏戏面具周边等各类展现西藏特色的文创产品，还有藏香、各类藏式饰品、唐卡、羊毛毡文创、牛毛挎包等好物。而八廓商城和八廓街则能让你一次性购齐心仪的物品。



日前，藏历新年放假通知正式发布，放假时间为2月27日至3月4日，共6天。这段时间不仅是藏族同胞欢庆节日的美好时光，也是广大游客畅游西藏的绝佳契机。此时踏上西藏这片神奇的土地，游客们既能饱览壮丽秀美的自然风光，又能品尝卡塞、古突、酥油茶、青稞酒等极具特色的藏族传统美食，还能与藏族朋友一同载歌载舞、观看赛马，全方位感受雪域高原独有的节日热情。

文/记者 张琳 图/记者 郑容容 余书冉



### 打卡昌都——观赏冰川，共赴冬日美景盛宴

**景点推荐:**来古冰川、然乌湖、千年古盐田、三色湖

昌都地处西藏自治区东部，位于横断山脉以及金沙江、澜沧江、怒江流域，素有“藏东明珠”的美誉。在西藏这片广袤无垠的土地上，美景数不胜数，昌都却一直较为低调。随着今年春晚拉萨分会场七地市宣传片的播出，身着昌都传统服饰的模特站在幽蓝冰川内的画面惊艳了无数观众，越来越多的人开始将目光投向昌都。实际上，来古冰川、然乌湖、千年古盐田等众多著名景点都位于昌都境内。

想要打卡春晚同款美景的游客，一定不要错过来古冰川。“来古冰川”是多个冰川的统称，作为世界三大冰川之一，它位于八宿县然乌镇。来到这里，你会看到如宝石般湛蓝的冰面在阳光的照耀下闪烁着灵动的光芒，冰川上的裂缝和冰洞神秘奇幻，仿佛让人瞬间穿越到了冰河世纪。站在冰川脚下，那种扑面而来的震撼感，定会让你终生难忘。

这个时节，也是前往然乌湖打卡治愈系BlueHour的最佳时期。然乌湖是藏东最大的湖泊，分为上、中、下游三段。它背靠连绵的雪山，天气晴朗时，蓝天、雪山倒映在湖泊中，构成一幅纯净的蓝白色画卷；阴天时，云雾缭绕在山顶，湖泊呈现出松石般的绿色，展现出

迷人的低饱和色系，让人不禁感叹大自然的鬼斧神工。

位于边坝县的三色湖和芒康县的千年古盐田，都堪称“大自然的调色盘”。三色湖由黑、白、黄三色湖泊组成，黑色的湖泊幽深神秘，白色的湖泊纯净如玉，黄色的湖泊明亮独特。如果说三色湖是大自然调色盘的主色调，那么千年古盐田就是起到“精修”作用的百搭辅助色。在澜沧江沿岸，一片片、一格格的古盐田静静地镶嵌在芒康的山水之间，白色与红色是它的主色调。阳光洒下，盐田泛起晶莹的光芒，仿佛在轻声诉说着1300多年前的古老故事。

**【昌都游小提示】**

1.在来古冰川拍照时，无论是穿着普通服装还是藏装，建议选择深棕、咖色、深绿等深色系，或者红色、姜黄等亮色系服装，这样拍出的照片效果更佳。

2.在千年古盐田附近，有当地村民售卖盐。其中，红色盐可用于泡脚，桃花盐 and 品质最高的结晶盐都可食用。根据盐的品质和用途不同，每包盐的价格通常在几元到二三十元不等。

藏历新年期间游览昌都，还可以跟随当地群众前往强巴林寺，感受古寺的庄严肃穆。要是运气好，还能赶上强巴林寺一年一度的酥油花节，沉浸式体验藏历新年的浓厚氛围。

## 新闻+ 冬游拉萨!“福地林周·鹤鹤有鸣”生态艺术共享季活动即将开启

**本报讯(记者 张琳)**当温暖的阳光轻柔地洒在拉萨河谷，黑颈鹤清脆的鸣叫声唤醒了林周湿地宁静的清晨。记者从拉萨市文化和旅游局获悉，2025年2月20日，由拉萨市人民政府主办，拉萨市委宣传部、拉萨市文化和旅游局、林周县委县政府承办的“福地林周·鹤鹤有鸣”生态艺术共享季活动将拉开帷幕。此次活动精心打造一场融合生态、艺术与文化的精彩盛宴，带领大家在雪山、湖泊与翩翩起舞的鹤影相互交织的诗意画卷中，深度领略冬游拉萨的独特魅力。

据悉，本次活动主要包含定格鹤影(黑颈鹤主题摄影暨优秀摄影作品展)、鹤舞高原盛大启动仪式、聆听鹤语、特色集市四个精彩环节。活动期间，专业摄影师将在现场同步采风，他们的作品会实时在活动现场的大屏上投放展示。同时，现场还会展出黑颈鹤主题摄影大赛的优秀作品，全方位定格黑颈鹤或优雅漫步、或展翅高飞的灵动瞬间。

在鹤舞高原启动仪式上，活动将以极具地域特色的民俗舞蹈惊艳开场，邀请知名乐

队现场献唱，为观众带来一场视听盛宴。现场还将演绎格桑花艺术节舞蹈比赛金奖作品，展现当地独特的舞蹈艺术魅力。此外，活动还设置了文旅资源宣推环节，帮助大家解锁拉萨旅游的全最新动态。聆听鹤语环节将带来一场别开生面的生态科普盛宴，鸟类专家将亲临现场，揭秘黑颈鹤跨越千年的迁徙密码；“守鸟人”巨增老人也会来到现场，亲口讲述自己10余年守护黑颈鹤的动人故事，让大家深切感受人与自然之间那份深厚的羁绊，一同探索文旅与生态融合发展的新方向。

值得一提的是，活动现场将设立特色集市用于产品展示展销。届时，林周县的农产品、精美的民族手工艺品等本地特色产品都将在活动现场亮相，与丰富多彩的民俗文化碰撞出趣味火花。

**活动时间:**2025年2月20日

**活动地点:**拉萨市林周县虎头山水库

**交通建议:**从拉萨市区自驾出发，1小时即可到达



资料图