



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,才最有意义。

【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 郑常容 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Blue Hour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1300多年前的故事。

【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,桃花盐和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

商报讯(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图卷中,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,专业摄影师将在活动现场同步采风,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,活动还设置了旅游资源宣推环节,帮助大家解锁拉萨旅游的全新动态。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”旦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

