

# 藏区旅游进入旺季 进藏需要注意啥

本报记者 段学虎 崔立慧



## 景区推介

### ▶ 纳木错

纳木错是中国第二大的咸水湖,位于西藏中部,拉萨市当雄县和那曲地区班戈县之间。其意为天湖、灵湖或神湖,是藏传佛教的著名圣地。也是世界上海拔最高的咸水湖,湖面海拔4722米,最深处约33米以上。它的明净与辽阔,无愧于天湖美称。然而,它的色彩多变却是蓝天所远不用的。时而碧蓝,时而苍翠,时而蓝绿相间,时而暗灰如晦。作为有生命的神湖,它的属相是羊。每逢羊年,神湖开放的盛大节日,西藏内外成千上万的香客潮涌而来。转山绕湖,烧香礼拜。

2013年10月,正式挂牌的纳木错国家公园面积约106万公顷,包括念青唐古拉山主峰、湖泊鸟岛、岩画石刻、羊八井地热等景观。每年11月起,纳木错开始进入冰冻期,次年1月完全上冻。进入5月,随着气温回暖,有“天湖”美誉的纳木错已经解冻开湖,重现碧波壮景,即将迎来旅游旺季。

由于海拔高,气温低,湖面风大,近期到纳木错旅游仍需要穿冲锋衣之类的外套,同时应备好防晒霜、墨镜等防护用品。

### ▶ 扎什伦布寺

扎什伦布寺始建于公元1447年,由西藏黄教创始人宗喀巴弟子一世达赖根敦珠巴主持兴建。扎什伦布藏语意为“吉祥陀弥”。扎什伦布寺是西藏黄教四大寺院之一,历代班禅的住锡地。过去扎什伦布寺有僧侣2000多人,现在有600多人。500多年来,扎什伦布寺一直是国内外佛教徒、朝圣者和游人们朝拜、观瞻的圣地。

在扎什伦布寺院西边矗立着一座近30米高的殿堂,这就是强巴佛殿。当人们清晨远眺时,佛殿在阳光照射下金光闪耀,四周云雾缭绕,佛殿后面环屏着日光山,这一切犹如绘画中的仙山琼阁一般,幽幽秀景。强巴佛殿不仅表现了宗教的色彩,同时也显示着劳动人民的创造智慧。目前,这一建筑遗产,为我们认识西藏历史、民族、宗教、建筑审美、铜雕艺术等提供了宝贵的实物,具有很高的研究价值。

### ▶ 林芝

林芝是西藏自治区的一个地区,古称工布。林芝藏语意为“娘氏家庭的宝座或太阳的宝座”。林芝位于西藏自治区东南部,地处雅鲁藏布江中下游;其西部和西南部分别与拉萨、山南两地区市相连,东部和北部分别与昌都市、那曲地区相连,南部与印度、缅甸两国接壤,边境线长达1006.5公里。林芝被称为西藏的江南,以世界上最深的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷著称于世。

林芝地区地处藏东南雅鲁藏布江下游,平均海拔3000米左右,海拔最低的地方仅仅900米,气候湿润,景色宜人。其主要城镇和景区有错高湖景区、八一镇、雅鲁藏布江大峡谷景区。其中首府八一镇位于尼洋河畔,是该地区政治经济及文化中心。林芝的森林原始景观保存完好,高原挺拔的西藏古柏、喜马拉雅冷杉、植物活化石“树蕨”以及百余种杜鹃等等应有尽有,素有“天然的自然博物馆”、“自然的绿色基因库”之称。其中布宿湖一带还是传说中野人经常出没的地方。

## 提前服药应对高原反应 尽量不要感冒

建议初到高原地区,不可疾速行走,更不能跑步或奔跑,也不能做体力劳动,不可暴饮暴食,以免加重消化器官负担,多食蔬菜和水果等富有维生素的食品,适量饮水,注意保暖。不要一开始就吸氧,尽量要自身适应它。

高原反应的轻重程度因人而异。对于长期生活在低海拔地区的人员而言,初次上高原,海拔2000米以上就会有轻微的高原反应前兆,比如易饿、头痛、失眠等等,此时就需要注意尽量不要让自己感冒。当海拔超过3000米时,很多人会出现明显的高原反应,比如喘气、嘴唇发紫等等。不过为保险起见,初上高原,目的地在3000米以上的,建议事先做好一定的准备工作。如果时间充裕,建议海拔上得不要太急,在3500米左右休息一至三天,适应之后再进入更高海拔的地区,这样可以大大降低高原反应的强度。此外,可服用一些高原反应药和缓解高原反应的保健食品。

## 注意天气防寒防晒 提前确认前方路况

高原地区空气稀薄,透明度高,紫外线强烈,因此游客进藏需要做好防晒工作。太阳镜、遮阳帽、高倍防晒霜必不可少。有时候准备一条大披巾,既能防风防晒,还能作为拍照时候的凹造型利器。另外,高原地区昼夜温差较大,早晚时分冲锋衣等防寒衣物很有必要。

对于自驾或拼车进藏的游客,合理规划路线、做好路书非常重要。出发前确认车况良好、燃油充足。特别是进入雨季,经过泥石流、落石多发地区时,一定要提前确认好前方道路情况,保持通讯畅通,做好应急准备。饮用水和食物储备充足,以度过可能发生的道路堵塞引起补给困难。

“我要进藏了!33天!”日前,背包客小郭在自己的微信朋友圈向朋友们炫耀般的告别。夏季来临,藏区旅游逐渐进入旺季。最近,不少关于户外旅游的贴吧、社区里征集旅伴的帖子多了起来。除了火车、飞机等传统的进藏旅游方式之外,骑行、徒步、搭车等方式以其独特的出游体验和自由度较高的行程安排逐渐为游客所青睐。然而,追求独特的履行体验往往带来不确定因素增加,这对游客自身的身体素质、安全防护措施、知识储备和应变能力等提出了更高的要求。在进藏旺季来临前,本期内容以推介经典景区、普及进藏常识和安全提醒为主。



黄三角早报旅友群



黄三角早报旅友团

## 垦利县20万 奖励旅游先进单位

本报5月11日讯(记者 段学虎 崔立慧)近日,垦利县旅游局依据《垦发〔2009〕8号》,通过财政拨款20万元专项资金,用于支持全县旅游事业的发展。本次共有1镇2饭店获得补贴。

其中,黄河口镇被评为山东省旅游强乡镇,获得10万元;新汇东海岸温泉大酒店、新发饭店被评为三星级饭店,每家饭店获得5万元。

近年来,垦利县旅游局按照县委、县政府和上级主管部门的部署通过加强部门合作,强化政策扶持,培育先进典型,规范行业管理,打造服务平台等工作,编制《垦利县旅游发展总体规划(提升)》,实现了旅游的快速的发展,具有了一定规模。目前,垦利县拥有省级旅游强乡镇5个,旅游特色村7个,省级农业旅游示范点5个,三星级饭店4家,先后建成国家4A级旅游景区2处,3A级旅游景区3处,2级旅游景区3处,国家级水利风景区1处,2009年被省旅游局评为首批“山东旅游强县”,2015年被评为“山东省乡村旅游示范县”。

## 第四届中国(临朐)沂山 文化节开幕

为弘扬、振兴镇山文化,宣传和传承国家非物质文化遗产——东镇沂山祭仪,提升临朐县和沂山风景区知名度,促进沂山旅游更好更快发展,5月7日,沂山风景区举办了第四届中国(临朐)沂山文化节开幕式暨丙申年东镇沂山祀山大典。

2016年5月7日上午9时18分,临朐县沂山风景区东镇庙前,载歌载舞,身着传统服饰的祀山大典在这里隆重举行,意淫了不少游客到场参观。祀山大典严格按照古代传统执行,恭请神位、礼敬三牲、礼敬献花、礼敬上香、恭行奠酒、恭读祭文、行施拜礼、乐舞告祭、典礼告成。此外,此外现场还举行了汉武帝祭祀表演和歌舞表演。

## 仰天山槐花节开幕 性感“光猪跑”本周末开跑



5月7日,仰天山第十二届高山槐花节拉开帷幕,几千名游客亲临开幕式,共同欣赏了万亩空中槐花海。

本周末开始,仰天山高山刺槐林开始进入盛花期,整个仰天山花开胜雪,芬芳漫天,赏花正当时。作为本次槐花节重要活动,2016年首届“光猪跑”5月14日将激情开跑,又将掀起槐花节新的赏花、运动小热潮!本次“光猪跑”全程近5公里,从景区入口沿著名的“九龙盘”公路直至生长着几千亩高山刺槐林的山顶盆地,堪称2016年山东最性感、最绚丽的山地跑。帅哥、美女们身着个性的服装,在近万亩的槐花海中体验独特的自由奔跑方式,享受奔跑的快乐,这个槐花节,你还约!关注“仰天山森林旅游”微信公众号,一起奔跑吧。

槐花节期间,景区的桃花坡度假村将继续举办生态养生美食节,游客在欣赏槐花美景的同时,品尝鲜美的槐花、时令山珍美食,入住槐林中浪漫的树屋,尽情呼吸仰天山鲜香馥郁的纯净空气。