



拉萨是世界著名的高原“日光城”，从12月至来年4月都沐浴在冬日暖阳下，享受高原冬季日光浴堪称冬季游的独特体验。拉萨的冬天没有拥挤，四处洋溢着清闲。游人可以从容地在布达拉宫、大昭寺之巅一享“日光城”的冬日暖阳；慢慢欣赏古朴的雕塑、精美的壁画、肃穆的佛塔；观赏雪中异常迷人的布达拉宫；静坐于大昭寺，聆听喇嘛的天籁之音。更可以悠闲地徜徉在八角街，在藏族特色的露天吧小憩，在暖阳下发呆，或阅人，或读书，或聊天……

体验藏式节日是冬季游拉萨的附加节目。今年12月21日(农历10月25日)是西藏的燃灯节，为藏传佛教的传统宗教节日，游客可在当晚欣赏到寺院和俗家屋顶点亮无数盏灯，一片欢庆模样，布达拉宫更会有盛大的燃灯仪式。而紧接着的藏历春节，假期长达1个月到50天，期间，藏民会到布达拉宫朝圣，转经祈福，参加大法会，添灯供佛。游客可加入到藏族同胞的队伍中，围在篝火前品尝酥油茶、牦牛肉、糌粑等美食，春节期间也会有许多特色手工艺品，是购买手信的好选择。

精华景点：

布达拉宫

布达拉宫被称为“世界屋脊明珠”，它是拉萨乃至青藏高原的标志，也是西藏曾经的政权中心。最初是松赞干布为迎娶文成公主而兴建的，17世纪重建后，布达拉宫成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。这座世界上海拔最高最雄伟的宫殿里，收藏着极为丰富的文物和工艺品，同时也珍存着独一无二的雪域文化遗产。它的宫殿布局、土木工程、金属冶炼、绘画、雕刻等方面均闻名于世，体现了以藏族为主，汉、蒙、满各族能工巧匠高超技艺和藏族建筑艺术的伟大成就。1994年12月，布达拉宫于入选世界文化遗产名录。

每年11月至次年4月，布达拉宫实行淡季票价，每张门票只需100元，比旺季便宜一半。

大昭寺

大昭寺是一座藏传佛教寺院，已有1350年的历史。大昭寺在藏传佛教中拥有至高无上的地位。2000年11月，大昭寺作为布达拉宫的扩展项目被批准列入《世界遗产名录》。大昭寺殿堂高4层，整个建筑融合了汉、藏的特色，又呈现尼泊尔和印度的风格特点。寺内有长近千米的藏式壁画《文成公主进藏图》和《大昭寺修建图》，还有两幅明代刺绣的护法神唐卡，这是藏传佛教格鲁派供奉的密宗之佛中的两尊，为难得的艺术珍品。



八角街

八角街，这条拉萨最古老的街道，有着与大昭寺一样悠久的历史，在走过了千年的春夏秋冬后，又焕发出勃勃生机。八角街的历史要追溯到1300多年前，松赞干布下令在卧堂湖修建大昭寺，同时在湖边四周修建了四座宫殿，与王妃臣民移居宫殿亲自监督大昭寺工程的进展。四座宫殿即为八角街最早的建筑。大昭寺建成后，引来了众多朝圣者朝拜，日久逐渐踏出环绕大昭寺的一条小径，为最初的八角街。寺院周围陆续修建



了18座家族式建筑，为远道朝圣的信徒或商人提供住宿。

优美，具有很浓厚的地方风格和民族特色。

吃

拉萨的餐厅主要以藏菜、川菜为主，既然到了西藏，一定要体验一下原汁原味的藏菜，传统的牛羊肉干、酥油茶、糌粑、青稞酒。

住

拉萨分为古城和新城两部分，大昭寺、八角街周围的宾馆、客栈很集中，而且受到很多自助游、背包客的推崇，因为这里出行更方便，旅游设施更完善、特色餐吧、酒吧也多集中在此，所以自助游爱好者，可以考虑住在这一带。拉萨也有高档的星级酒店、快捷酒店，方便差旅客人，如雅鲁藏布大酒店、林仓精品酒店等。

购

八角街是拉萨古老而神圣的转经街，也是拉萨最著名的小商品街。对于旅行者来讲最有吸引力的应该是八角街的法器、唐卡等。西藏的地毯、藏刀、卡垫、围裙、民族服装、民族鞋帽、金银首饰及各种传统手工艺品，均为传统手工制作，工艺精湛，造型

行

自驾线路：十堰—西安—平凉—兰州—格尔木—那曲—拉萨
团队服务：拉萨、羊八井、日喀则九日游 7200元（湖北武神国际旅行社）

☆旅游贴士

A、冬季的西藏很干燥，日照强烈，要注意保护皮肤，唇膏、油性护肤品、防晒霜、遮阳帽不可或缺，另外西藏早晚温差大，旅游时需带上厚外套、毛衣等为了出行方便，鞋一定要舒适合脚。

B、高原的紫外线强烈，照相机镜头前宜装紫外线滤镜(UV)，避免彩色照片偏紫色；逆光拍摄人物宜用闪光灯补光；拍摄高原风光宜在上午9点前和下午5点后，低角度阳光所产生的色彩效果更具震撼力。

C、在世界屋脊一定要注意高原反应，不暴饮暴食，不饮酒、吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品；睡眠要充足，睡觉时室温不宜太高；要保持心情舒畅，情绪稳定，避免激动，防止诱发高原高血压和高原心脏病，初到高原地区，走路要尽量缓慢，不要快步走，更不能跑。

本刊综合

