不用看人头，不必花高价 春天去西藏性价比挺高

“塞上江南”林芝邀你赏桃花

饱览世界风光，遍访各地风情，是时候找个宁静的土地，让心灵去旅行了。世界屋脊、雪域天堂，高到极致、美到极致、神圣到极致的西藏显然是不二选择。每年的3月，西藏的冬天还未褪去银妆，远方的雪峰还覆盖着皑皑白雪，林芝的桃花就已如藏族姑娘脸上美丽的高原红，如醉霞绯云般地争相斗艳，开遍山野。除此之外，初春的西藏还有不少特别的景致，游人不多，物价也相对便宜，此时去西藏性价比还是挺高的。

有没有想过，花上十几天，坐着列车一路西行，从平地到高原，从城市到山野，从喧嚣到宁静，从嬉闹到圣洁……除了心灵，什么都不带，在舒适安全中欣赏春天西藏的美。

■记者 潘海涛 实习生 龚兴 苏东波

滇藏公路上的美景吸引着无数旅行者。 记者 童迪 摄

【拉萨】世界屋脊上的一颗明珠

推荐理由：春季是拉萨一年中天气最晴朗的季节，湛蓝的天空、雪后的阳光，这个时候的日光浴能安抚心灵、洗涤灵魂。在这里，你会看到布达拉宫里大量的珍贵文物和精美壁画，拉萨古城区西藏最辉煌的一座吐蕃时期的建筑——大昭寺。你可以去拉萨最古老的八角街淘到尼泊尔、印度生产的精美工艺品以及西藏的特产。

海拔及气候：拉萨海拔3650米，拉萨3月下旬气温逐步回升，白天平均气温约18℃。

车程及路况：拉萨市内全为柏油路面。

温馨提示：在参观拉萨市内时，户外停留时间较长，请准备太阳帽，墨镜，防晒霜及饮用水。八角街地摊购买工艺品的时候请谨慎，以免上当受骗。晚上若有兴趣可去参加当地藏族歌舞晚会，领略地道传统的藏族风情。

【林芝】在塞上江南许下爱的宣言

推荐理由：林芝的野桃花如仙女落入凡间，去看过的人都说那是一种绝美的震撼。除了野桃花，还有带着一种粗犷之美的人工种植桃花，一个人抱的树是最常见的，二三人合抱的也屡见不鲜。盛开的桃花与高耸入云的雪峰连为一片，让人产生致远、博大、壮美的感觉。一路上金黄的油菜花、粉红的桃花，那种繁花缤纷的潇洒让人为之倾倒。

海拔及气候：林芝海拔低于3000米，湿润、含氧量高。

车程及路况：拉萨到林芝，全程柏油路面，路况较好，520公里。

温馨提示：2013年第十一届林芝桃花文化旅游节将于3月23日拉开帷幕，被誉为当今“高原歌王”的西藏著名歌手亚东、《星光大道》2009赛季的总冠军旺姆将会在开幕式上倾情献唱，游客还可以在大峡谷景区内“情比石坚”景点处直接参加顺时针转树仪式来表达爱的宣言，许下“携子之手，与子偕老”的誓言，感受爱的力量与动人传说。

【山南】西藏灵魂，藏文化发祥地

推荐理由：山南，传说当中神猴同罗刹女结合而诞出藏民之地。这里，是藏文化的滥觞之地，是西藏的灵魂所在。这里既有壮丽的山川河流，又有神秘的神山圣湖；既有风景如画的原始森林，又有令人心旷神怡的辽阔草原；既有雄伟的雅江大瀑布，又有久负盛名的文物古籍，是一个集娱乐、休闲、科考、探险于一体的地方。

海拔及气候：山南海拔低于3500米，湿润、含氧量高。

车程及路况：拉萨—山南全程柏油路，路况较好，单程200公里行驶时间约3小时。

温馨提示：山南有众多西藏第一，第一个王朝吐蕃王朝，第一代藏王聂赤赞普，第一座宫殿雍布拉康，第一座寺庙桑耶寺，第一座佛堂昌珠寺。

民俗禁忌

1、藏民伸舌头，是表示尊敬或不好意思而非嘲笑，合十则是一种礼节。

2、和藏民打招呼时一般要在其名字后面加一个“啦”字以示尊称，相遇必先礼让。

3、进入藏民的帐篷、居室，不能用脚踩门槛，也不可以在他人面前吐痰。

4、未经同意不能随意进入寺庙的佛殿。庙内东西不可乱摸及用手指指点点。

5、藏族人绝对禁吃驴肉、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。

注意事项

1、良好的心态是预防高原反应的最好良药。医生忠告，严重高血压和心脏病患者请不要入藏。

2、关于抗高原反应药物，来高原前服用红景天等有可能减少压力；若高原反应较大，到达高原头两天适当服用高原安、丹参滴丸、吸氧、输液等。

3、动作慢一点、少食、多喝水，这是到高原头两天你应该做的。

4、西藏较为干燥，常涂润唇膏避免嘴唇干裂，晚上睡觉时在床头放杯水可以使房间湿润一点。西藏日照较强，防晒用品不可少。

宝中独家推荐

长沙拉萨林芝山南十二天双卧游

价格：硬卧3980元

出发日期：

3月25日/27日

推荐理由：弥漫式供氧的青藏列车，有足够的空间和时间做适应性调整，避免高原反应。火车入藏途中所经过的格尔木—拉萨段是风景最好的地段，可以尽饱眼福。除此之外，宝中还将带您走进政治文化中心——拉萨，饱览风光最美的“塞上江南”——林芝；感悟藏文化的发祥地——山南。