



大昭寺



西藏博物馆



扎什伦布寺



珠峰大本营

# 莫负秋意,“十一”秋游好时节

专刊见习记者 解德珠

“日光之城”拉萨是多少人心灵的家园,在3700多米的海拔上,浓厚的宗教氛围和悠久的历史遗迹让人激动的眩晕。拉萨作为西藏自治区首府,长期以来就是西藏政治、经济、文化、宗教的中心,是一座具有1300年历史的古城。



## DAY1

### 大昭寺-布达拉宫-罗布林卡

大昭寺位于拉萨市中心,又名“祖拉康”、“觉康”(藏语意为为佛殿)。始建于唐贞观21年,是藏王松赞干布为纪念尺尊公主入藏而建,是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑,也是西藏最早的土木结构建筑,并且开创了藏式平川式的寺庙市局规式。大殿三层,殿顶覆盖着西藏独具一格的金属,阳光下浮光耀金。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。

布达拉宫屹立在西藏首府拉萨市区西北的红山上,是一座规模宏大的宫堡式建筑群。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。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。

罗布林卡俗称拉萨的颐和园,意为宝贝园林。位于拉萨的西郊,是历代达赖喇嘛的

夏宫,是朝拜、休闲度假、观赏考察藏式宫殿建筑的场所。园内有植物100余种,不仅有拉萨地区常见花木,而且有取自喜马拉雅山南北麓的奇花异草,还有从内地移植或从国外引进的名贵花卉,堪称高原植物园。建筑以格桑颇章、金色颇章、达登明久颇章为主体,有房374间,是西藏人造园林中规模最大、风景最佳的、古迹最多的园林。

## DAY2

### 西藏博物馆-哲蚌寺-色拉寺

西藏博物馆坐落于拉萨市罗布林卡东南角,是西藏第一座具有现代化功能的博物馆。馆区中轴线上依次坐落着序言厅、主展馆和文物库房。整体布局结构严谨。西藏博物馆具有鲜明的藏族传统建筑艺术特点,同时又深刻体现了现代建筑的实用特点和艺术神韵,熔铸出自己独具的建筑风格,令人叹为观止。

哲蚌寺拥有141个庄园与540多个牧场,是藏传佛教最大的寺庙。整个寺院规模宏大,鳞次栉比的白色建筑群依山铺满山坡,远望好似巨大的米堆,故名哲蚌。“哲蚌”是藏语,直译为

“雪白的大米高高堆聚”,简称为“米聚”,象征繁荣,藏文全称意为“吉祥积米十方尊胜洲”,它是格鲁派中地位最高的寺院。

色拉寺藏语为“野玫瑰园寺”。色拉寺建有一个大殿、三个扎仓(僧院)、二十九个康村。僧人最多时有5500多人。寺内保存着上万个金剛佛像,大多为西藏本地制作。还有许多是从内地或印度带来的铜佛像。大殿和各扎仓经堂四壁保存着大量彩色壁画原作。

## DAY3

### 纳木错-日喀则-扎什伦布寺

纳木错位于西藏中部,是中国第二大的咸水湖,世界上海拔最高的大型湖泊。形状像静卧的金剛度母,湖的南面有乌龟梁、孔雀梁等18道梁,湖的北面有黄鸭岛、鹏鸟岛等18个岛。湖的四面临建有4座寺庙,象征着佛教上所说的温、怒、权、势。这些寺庙的墙壁上有许多自然形成的佛像。据传纳木错是帝释之女,念青唐拉之母,被善男信女视为必去的神圣之地,从古到今香客不断。纳木错的湖面像海一样辽阔,她的美让人无法抗拒。

日喀则是以珠穆朗玛峰为首的冰峰雪山,风景秀丽的原始森林带,交相辉映的神山、圣湖、草原,充满神秘、传奇色彩的名寺古刹,独具特色的后藏人文风习,交织成的“最好的庄园”。

扎什伦布寺位于日喀则市城西的尼色日山坡上。建筑面积近30万平方米,是藏传佛教格鲁派在后藏地区的最大寺院。“扎什伦布”,藏语意为“吉祥须弥山”,在离日喀则很远的公路上,你就能看见城西的扎什伦布寺的金顶在阳光下闪闪发光。在寺庙的入口处,你可以看到壮观的殿宇群落。那白色房屋上面所有金顶的褐色建筑群,就是历代班禅的灵塔。右前方是一座高大的白墙,每逢节日,巨幅的唐卡在这里展示,整个寺庙则被一圈高墙围着。

## DAY4

### 珠峰大本营-绒布寺

珠峰大本营,指为了保护珠峰核心区环境而设立的保护地带,这里有帐篷供登山者和游客入住,还有旅馆、茶座、商店甚至邮政所;门前都有太阳能电池板,提供晚上照明。登山者在大本营休整后,可继续进行登珠峰之旅。珠峰大本营位于绒布寺南方,由一群帐篷旅馆围成,中间树立一面国旗和一面珠峰保护区旗帜。珠峰大本营主要是提供游客住宿,有卫生间和帐篷邮局,是我国海拔最高的邮局。

绒布寺,寺院分新旧两处,旧寺位于新寺以南3公里处,靠近珠穆朗玛峰,尚存莲花大师当年的修行洞,以及印有莲花手印的石头和石塔等。新寺建建于1902年,绒布寺一度规模较大,曾有十几座属寺,有的还在尼泊尔境内,后因历史原因被毁。现今主寺下面有八个附属小寺,包括一个尼姑庵。由于绒布寺距珠峰顶约20公里,所以这里已成为从北坡攀登珠峰的大本营。从这儿向南眺望,是观赏拍摄珠峰的绝佳地点。

## 游西藏

### 做好十足准备



哲蚌寺

**心理准备:**西藏是高原,不要对高原有恐惧心理,对一般正常人来说,去西藏无非是去高原旅游一次,就算是有高原反应,也是很正常的一件事,一般不会导致生命危险。

**物质准备:**西藏现在已很发达了,基本上内地能买到的东西在西藏都能买到,而且由于交通的改善及商业的发展,价格也并不像传说的那样很贵,所以只要带上您应该带的东西(如去高原,应该带上防晒霜、唇膏、眼镜等防晒物品)。

**关于药品:**一般药品西藏都能买得到,特别是治高山反应的药物,应该说当地的更多更好,但根据个人的习惯,可带上感冒药、晕车药、止痛片、葡萄糖、肠胃药等。

**西藏最适合旅游的季节:**从4月到10月是到西藏旅游的最好季节。具体情况还要依照具体路线而定。

**高原反应需要准备的药品:**除了您自身疾患所需药品以外,建议带上诸如红景天、阿斯匹林、氨茶碱等药品。

在进入高原之前,一定要进行严格的体格检查,如发现心、肺、脑、肝、肾的病变,严重贫血或高血压病人,请勿盲目进入高原。如果你只患有一般疾病,必须预先采取必要的预防措施,如随身携带氧气等。

到达高原后应注意拉萨的海拔约为3600米,氧气含量仅为平原的70%左右,气压也较低,这就是产生高原反应的主要原因。因此刚进入高原,不可暴饮暴食,以免加重消化器官的负担,使其能很好地适应此环境。最好不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜,水果等富含维他命的物质,要大量饮水,越多越好,只要能承受。初到高原,不可急速行走,更不能跑步,更不能做体力劳动,最好能用半天时间完全静养休息,第一晚上要早休息,多睡眠。要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。高原温差特别大,很容易着凉并感冒,这时要切记,宁可热一点,不可冷一点,多穿衣服。进入拉萨后的旅游行程安排很有讲究,不可盲目。要先到低海拔的地方,再到高海拔的地方。一旦发生高原反应也不必恐慌,要视其反应的程度而有针对性的治疗。如果反应较低,可采取静养的办法,多饮水,少运动,一般一段时间后会消失或减弱;如果反应较重,影响到了睡眠,可服用一些药物帮助治疗;如果反应太重,就可到医院进行治疗,输液、吃药、吸氧等,拉萨有很好的专门治疗高山反应的医院及医师,而且较好的宾馆也有很好的这方面的医务室,可以提供这方面的服务;如果实在受不了高原反应的折磨,只好乘最早的航班返回内地了,一般情况可以立即得到缓解。

## 黄金周自驾游注意事项



“十一”黄金周马上就要到了,相信不少朋友会借着这次长假的机会带上家人或者好友出去玩。而自驾游出游则成了不少车主的首选,除了能够灵活掌握行程中的时间以外,也不会受太大约束。那么在出游之前我们一定要做好万全的准备。

**要对车“全身体检”。**首先全面检查车况:轮胎气压是否符合标准,轮胎花纹是否过度磨损;水箱水、雨刮水是否加满;发动机机油是否有漏油现象;灯光是否齐全有效;检查千斤顶等车辆修理工具是否齐全。

**尽量早给车加油。**沿途切不可随意选择油站,应尽量选择规模较大、加油车辆较多的油站。提醒车主注意,外出时

由于对加油站位置不熟悉,应该提早给车加油,不要等快没汽油的时候,再去寻找加油站。

**借道超车要注意。**野外、国道、高速上开车与通常市区道路开车有一定区别,在双车道的公路上,常常需要借道超车,这时需要特别注意。在有事故多发路段标记、地面标有实线、转弯、上下坡路段,要谨慎驾驶。

**设计好旅行路线。**在确定景区景点后,要选择行车路线,行车路线的选择可以遵循先高速公路,其次是行国道的原则。同时,还要根据掌握好行驶时间,合理安排饮食、住宿。

**停车要注意安全。**车辆要停在有人看管的停车场,贵重物品不要留在车上。景区内停好车后,最好将车头调向利于开出的方向,以免走时车移不出来。在异地城市停车时,最好

不要接受代客泊车服务。

**切不可疲劳驾驶。**自驾游一般都需要长途驾车,而且到达的地方一般也是出行者比较陌生的地方。特别提醒初次出发的市民,最好有两个以上驾驶员同车,不要单人疲劳驾驶。

**带齐保单及证件。**一些车主买的保险承保范围都在省内。如要出省,出发前到保险公司进行“保单批改”,将承保范围扩大到省外。