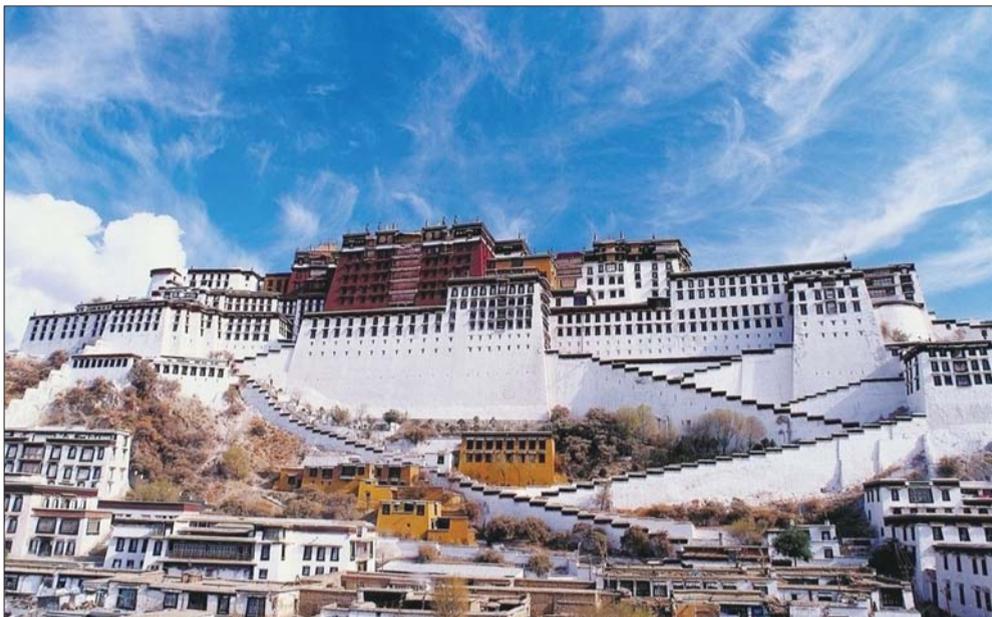


坐上火车去拉萨



也许每个人的心里都有一个梦想,就是去一趟拉萨,去看看雪山、看看草原、听听弥漫在耳边的清风,洗涤灵魂。也许高原稀薄的氧气会令你感到不适,也许那会是一趟艰苦的旅途,但它注定是一次难忘的旅途。去拉萨吧,在还能去的年华。



穿过草原
越过山川
载着梦想和吉祥
幸福的歌啊一路的唱
唱到了唐古拉山
坐上了火车去拉萨
去看那神奇的布达拉
去看那最美的格桑花呀
盛开在雪山下
坐上了火车去拉萨
跳起那热烈的雪山朗玛
喝下那最香浓的青稞酒哇
醉在神话天堂
……

每当这首歌在耳畔响起,想去拉萨的念头都会浮现在心中。拉萨是世界上最有魅力的城市之一,因为它不仅留有1300年的历史文化遗产,还有宗教氛围给我们带来的心灵震撼。拉萨历史悠久,文化灿烂,名胜古迹众多,除了著名的布达拉宫、大昭寺,还有神奇美丽的纳木措、惬温暖的羊八温泉等。冬天去拉萨正是体验高原温泉的好时候,白天可以参观布达拉宫、大昭寺等宫殿庙宇,入夜后可以感受一下拉萨不一样的酒吧。

布达拉宫矗立在拉萨市中心,这座世界上海拔最高的宫殿是藏文化最灿烂的象征。“布达拉”是梵语音译,又作“普陀罗”或“普陀”原指观音菩萨所居之岛。

大昭寺坐落在拉萨市的中心,是西藏最早的木构建筑。大昭寺殿宇宏伟,庄严肃穆,被称为“西藏的眼睛”

去拉萨必去的地方

在拉萨去光明港甜茶馆喝甜茶,就像是到了北京必逛大胡同一样,所以这个地方也是西藏最市井的地方,很多八卦消息、新闻都是通过这里传播出去的,一杯甜茶,可以在这里坐上一个下午,泡在这里就算你不会藏语也能收获很多,在拉萨甜茶馆真的能感觉生活是在享受。

去泡泡拉萨的各种吧!在拉萨开酒吧,一定要有一点故事,一点特色,坐在吧里看着外面的车迎来往,感受这拉萨的风土人情真是很惬意。

还有必不可少的是去玛吉阿米看街景,大昭寺前晒太阳,布达拉宫拍夜景,八角街上狂购物,十字街头喝酸奶,甜茶馆里耗时光,拉萨河边闲散步,集体去喝老鸭汤,登上高处去看拉萨的整个城,在仙足岛上拍拍夕阳,去看看格桑花盛开的地方。

拉萨的特色美食

藏面
花样很多,形似西北拉面,但

是风格做法不同,藏面要事先压出来煮熟,然后晾干,吃时放入滚烫的牛肉汤里,就成了一碗难得美味的藏面了。

凉粉

很多地方都有,而藏族的凉粉的区别之处就是辣椒,藏式辣椒和油辣子不同,藏式凉粉里还配有土豆块。在拉萨很多地方都能买到,价格也不贵。

青稞酒

是用青稞酿成的度数很低的酒,藏族的男女老少都很喜欢,是过节的必备饮料。青稞酒色泽橙黄,味道酸甜,酒精成分很低,类似啤酒。喝青稞酒讲究“三口一杯”。一般酒宴上,男女主人都会唱着酒歌敬酒。

酥油茶

是藏族的主要饮料,好客的当地人很多都用酥油茶来招待贵客,此时客人不能谢绝,因为你的谢绝是非常无礼的。在西藏应尽可能地多喝酥油茶,因为它是最好的营养和热量的补充剂,甚至可以预防感冒,治疗初到高原的不适反应。

风干肉

是非常有特色的一种藏族食品。肉质松脆,口味独特。每年年底,当气温在零度以下时,将牛肉割成小条,挂起来风干,到明年二月份就可以吃了,是天然、无污染、无公害的食品。

拉萨的住宿

在拉萨住宿是很方便的事情,从普通的背包客旅馆,到各级招待所、宾馆,再到最豪华的四星级拉萨饭店,可以说是应有尽有。如果是自助游的话,建议选择中档的宾馆,这些宾馆的门口都挂着出游启事,大家可以互相聊天交流,常常可以结伴出游。

平措康桑青年旅舍

这个旅舍地处繁华的市中心,位于布达拉宫、大昭寺、小昭寺三角的中心地带,传统的藏式四合院,标间价格在140元左右,多人间床位在30元左右,宾馆内每个房间都有独立卫生间,旅店还为朋友们提供各类免费的药品。平措康桑青年旅舍还有个新店,两家店相隔不远,分布在一条街的对面。旅舍的各种设施俱全,使用方便。

雪域旅馆

一星级藏式旅店,优势在于在大昭寺、八角街,购物很方便。标准双人房间约150元,普通双人房约60元,多人间约25元/人,这里的客房不是很多,但是安全舒适。

八郎学旅馆

曾被评为“世界十佳山地旅馆”之一,藏式装修,标准双人房每间100元,普通双人房每间50元,三四人房间每位20元,单人30元。

整理 郝鑫

高原反应怎么办



拉萨的海拔在3651米以上,空气稀薄,气候干燥,很容易产生高原反应,应该提前做好准备。当地太阳辐射非常强,所以防晒霜、太阳镜、遮阳帽是必须具备,除此之外还要准备足够的衣服以应付较大的昼夜温差。

高原反应的征兆

反应一般有头痛、胸闷、气短、微烧、头晕等。部分人会出现嘴唇发紫、皮肤粗糙、鼻孔出血等症状。

如何提前预防高原反应

到了拉萨要保持愉快的心情,不要害怕高原反应。

可服用一些缓解高原反应的药品,如西洋参含片、诺迪康胶囊是缓解疲劳的,百服宁能控制高原反应引起的头痛,速效救心丸但是不可多服。

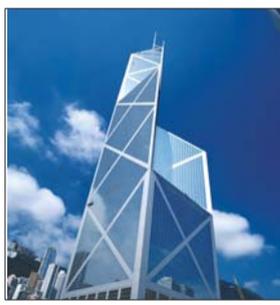
严重的高原反应会出现浮肿、肺水肿、重感冒等症状,建议一定要到医院输液,吸氧等治疗,并尽快离开高原。

感冒不能进高原

感冒的患者由于自身的身体机能已经被破坏,抗病能力减弱,又增加自身的抵抗力负荷,感冒很容易发生高原反应,建议游客感冒痊愈一个月以后再进藏。

刚到高原地区,不能极速行走不能跑步,不可暴饮暴食,最好也不要饮酒和吸烟,更不要一开始就吸氧,尽量要自身适应它,否则产生依赖很难离开氧气瓶了。

威海中国旅行社 年末重磅特价出境游 惠烟威市民



香港

港澳篇:

香港澳门品质2+1 双飞5日游 12月24日至30日密集团期 1380元/人起

港澳2+1年末圣诞超值香港游,1680元/人起

香港澳门双飞纯玩5日游,12月26日出发 3980元/人

香港泰国七日游 1月6日、

13日出发 4080元/人
烟台起止,独立成团,全程陪同,广州或深圳往返,境外四星级酒店

台湾篇:

中国台湾环岛8日游(烟台起止) 1月1日、4日、9日、11日、18日、25日、29日

更多旅游线路请登录“爱游吧”旅游网咨询: <http://www.iu8.com.cn>

如有团队需求请致电 0535-6865119,十人以上可独立成团,价格更优。

咨询热线:0535-6227345 6237345

备有多条港澳台东南亚等线路,欢迎同行致电咨询详谈,全国免费电话:400-638-0535



台湾

YCT 山东海峡国际旅行社有限公司 国家旅游局特准出境旅游业务 国家AAAAA级旅行社

新年大派送-韩国超值游 (特别赠送乐天世界游乐场)

畅游首尔·玩转济州·浪漫韩国四飞五日游 团期: 12月27日 1月3、7日
畅游首尔·玩转济州·浪漫韩国四飞四日游 团期: 12月28日 1月3日
畅游首尔·体验韩国别样风情超值双飞四日游 团期: 12月28日 1月3日

国内精品线路-

昆明、大理、丽江畅玩六日游 (特价) 团期: 天天
烟台直飞海南三亚六日游 团期: 每周二、周日

出境精品线路-

欢乐纯美普吉岛6日游 团期: 1月14日
港澳品质双飞五日游 团期: 12月25、26日
泰新马十日品质游 团期: 1月12/25日
法意瑞三国十日品质游 团期: 2月3、6、7、8、10、12日
澳大利亚新西兰凯恩斯十二日畅想之旅 团期: 1月21、29日

更多国际、国内、周边精彩线路 请关注: <http://kh5.xicnet.cn>
承接韩国各种会议、考察、旅游等项目 代办各国旅游签证
咨询电话: 4000777446/6262200/6260077/6262231 芝罘区营业部: 6219001
地址: 芝罘区西盛街第一大道502室 (大润发西侧)

THE SHILLA duty free 新罗免税店——使您的韩国之旅更加精彩

GF 妇女国旅 国家AAAA级旅行社

好好之旅·万水千山走遍

☆港澳半自由行五日游 (机票+酒店+精华景点+两天自由活动) 12月30日
☆欢乐家庭游——韩国、首尔、济州岛四飞五日游 1月24/31日
☆浪漫普吉岛六日/安心泰国品质七日游 (烟台起止) 1月14日/1月16日
☆泰国、新加坡、马来西亚精彩十日游 12月20/31日
☆游云南送泰国清迈四飞十日游 12月28日
☆德国、法国、意大利、瑞士四国12天 1月19日/2月6/13/20日
☆澳大利亚、新西兰豪华之旅 1月10/18/23日/2月7/8日

*代办韩国个人旅游签证 更多精彩线路详见网站: www.1517uu.com
*总部热线: 6660955, 6660895, 6860666 地址: 南大街文化中心东首文经大楼五层