

不要总是听别人说西藏 你要成为讲述西藏的那个人

西藏,离天最近的地方,低调优雅更具神圣。这里仿佛可手摘星月这里是许多人心中向往的人间秘境,也是一生必去的诗与远方。而去西藏最好的方式莫过于坐火车前往。这是地球上海拔最高的铁路,火车驶过一望而醉的青海湖,翻过皑皑雪山,穿过可可西里无人区,再经唐古拉进入藏北草原,体验西藏的亘古与神奇。

2021年10月,长沙多部门、多单位细致协调成功组织3000多人首发进藏游以来,游客好评如潮。西藏神秘悠久的历史、人文魅力、民族风情更是令去过的网友感叹“圆梦西藏,震撼人心,不虚此行”。

看春满西藏,体验西藏友情。应广大读者要求,今年去西藏的旅游火车将于5月8日起发班,西藏拉萨-布达拉宫-大昭寺广场-林芝-卡定沟-鲁朗林海-雅鲁藏布大峡谷-雅尼湿地公园-藏式村寨-羊卓雍措11天“圆梦西藏”的最美春天旅程,活动会员报价2280元/人起。配



▲布达拉宫。

合当前大环境,此次为小众包列出游,交通为有空调列车。在行程线路上有调整,价格更具性价比更亲民。

人文地理 青藏铁路,最美的风景在路上

青藏铁路是一条神奇的天路,坐在世界屋脊上行驶的火车里,沿途不仅欣赏藏北草原,能够饱览青藏高原绚丽的自然风光,还能品味充满浓郁宗教气息的藏族文化景观。青藏铁路沿途经过南山口、甘隆、小南川、玉珠峰、不冻泉、楚玛尔河、纳赤台、五道梁、秀水河、沱沱河、通天河、雁石坪、布强格、昆仑山、唐古拉山、扎藏布、安多、措那湖、那曲、当雄、羊八井等众多旅游景点和站点,最后进入拉萨市。在列车内或铁路沿线可能有幸欣赏到藏羚羊、野牦牛、藏野驴等高原珍稀物种。

长沙至拉萨距离3500公里,大多数人会选择青藏火车进藏。一路途经湖南长沙、湖北、河南、陕西、甘肃和青海这六个省后,最终到达西藏拉萨。南方的秀丽,西北的苍凉,坐着便能游遍大半个中

国。阶梯式进藏也是预防高原反应的最安全稳妥的方法,尤其对中老年来说。

看春满西藏,体验西藏友情。从湖南到西藏,一路人文风景,一段湘藏友情。所至之处,皆为西藏拉萨、林芝各大精华景点,一步一景。羊卓雍措湖更是西藏三大圣湖之一,湖光山色之美,冠绝藏南。拉萨河被认作拉萨市的“母亲河”,藏语称“吉曲”,汉语意为“幸福的河”,发源于念青唐古拉山南麓,最后汇入雅鲁藏布江。随着投入35亿的拉萨“河变湖”工程的实施,拉萨唯一水上生态项目已于今年3月正式开放,游船藏式设计,船顶金黄色,游客碧波上享春光,乘坐观光游船可以在拉萨河面感受到湿润的湖面气候,眺望到布达拉宫和哲蚌寺等历史文化古迹,体验碧波荡漾、鸟语花香的自然之美,尽享拉萨全城亲水之乐。

雪域风光 赏花海观雪山最好季节

5月的西藏,雪山与冰川朝夕矗立迎候,有的不仅是蓝天白云的柔情,还有林芝的雪山花海,将把这里的春天说与你听。

春风越过“世界的屋脊”,春暖花开正开,林芝已是花的海洋。西藏最美在林芝,林芝最美在春季。“雪域江南”莽莽林海,花海漫天,如云霞,蓝天托白云、冰川衬森林、碧湖映雪山、集草甸、花海、森林、峡谷、冰川、雪山等为一体的美景收割地。星罗棋布的藏式民居点缀其间,一派“西藏江南”最美的模样。

在西藏看雪山,比雨季7、8月时候更加壮观,喜马拉雅山脉的五座高峰都清晰可见,不必起得太早,就可以尽观神山晨曦与日出。

西藏魅力让人向往,但高原反应却让人望而却步。担心高原反应?不用怕!其实高反并不可怕,只要在来西藏前做好抗高反的预防工作,一路沿途适应高原;一路跋山涉水,翻越昆仑唐古拉雪山,跨过长江源头沱沱河,穿越可可西里无人区;一路向往秘境西藏适应西藏的高原环境。

保持良好的心态外,阶梯式进藏是预防高原反应的最安全稳妥的方法。所以坐火车去西藏是最好的交通方式,尤其对中老年来说。此次行程安排节奏舒缓、安全舒适,缓缓从低海拔进入高海拔。全程全陪导游保姆式贴心服务,为游客保驾护航。

价格亲民 超低价格回馈晚报读者

跟着晚报去旅行,快乐不断,优惠不止!此次“圆梦西藏”双卧11日游读者旅游特惠首发团于出发日期5月8日、18日、28日左右,首发团特惠价格为2980元/人。作为读者独享的特惠团,体验感此次直接拉满!此次旅行直达目的地,全程全陪导游保姆式贴心服务,为游客保驾护航。游客可以享受一站式服务,此趟行程实行“游购分离”,没有任何强迫消费、强迫购物。一切坚持自愿原则,

坚决保障所有游客权益。费用包含了全程交通往返费用,下车后的住宿费用和餐费,车站、酒店至景区大巴车费用,导游服务费用和小额人身意外保险。

全程入住舒适型酒店、德吉藏家特色民宿,体验原汁原味的藏家生活,与美景融为一体。品味正宗鲁朗石锅鸡、特色文化藏餐、牦牛肉汤锅,在大峡谷江边餐厅享受自助餐的惬意时光。



▲雅鲁藏布大峡谷。

- 一、凡浏览阅读此次活动的读者,到店咨询皆可领取精美礼品一份。
- 二、行程费用:
 - 1.活动市场报价:2980元/人起
 - 2.读者尊享会员价:2280元/人起(会员价请参考文中描述)
- 三、报名时间:即日起开始报名(因铺位所限,名额有限,先到先得!)
- 四、出发时间:5月8日、18日、28日左右(具体行程费用细节,以书面告知为准!)
- 五、凡办理298元会员,报名立减700元。享受以下福利:①首晚升级入住拉萨准五高档酒店;②独家赠送:拉萨河上坐船赏景,领略不一样的拉萨风情;③组织的任意7天旅游线路,会员除正常优惠政策外,均可每次额外优惠200元。(会员卡保证低于任何市场价)

简要行程

- 第一天:19:12分长沙火车站上车直达拉萨。(不含餐 住:火车上)
- 第二天:欣赏沿途美丽风光。(不含餐 住:火车上)
- 第三天:16:56分抵达拉萨。自由活动,适应高原反应。(不含餐 住:拉萨)
- 第四天:拉萨-鲁朗林海-鲁朗小镇-鲁朗高山牧场-鲁朗或林芝(含早中晚餐 住:鲁朗或林芝)
- 第五天:鲁朗或林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-林芝(含早中晚餐 住:林芝)
- 第六天:林芝-卡定沟-藏式村落-德吉藏家/拉萨。(含早中晚餐 住:藏家民宿或拉萨)
- 第七天:德吉藏家-羊卓雍措-拉萨(含早中晚餐 住:拉萨)
- 第八天:拉萨-布达拉宫-大昭寺广场-八角街,会员独家赠送游船拉萨河(含早中餐 住:拉萨)
- 第九天:根据火车时间返程。(含早餐 住:火车上)
- 第十天:火车上,一路欣赏沿途美景。(不含餐 住:火车上)
- 第十一天:带着西藏给您的感动和美好回忆,回到温馨的家。扎西德勒!

(本周刊内容由湖南温馨夕阳旅游提供)
地址:株洲市神农公园大门口
旅游咨询电话:15367339799(微信同号)

壬寅年三月十五
2022/04/15
星期五
今日12版
株洲日报社主管、主办
国内统一连续出版物号
CN 43-0061

株洲晚报



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7370期

明年7月起 看病住院费用“包干”

三年内,株洲实现住院服务医保DRG支付全覆盖

A04

①

准备和模拟阶段:今年年底前完成所有的数据采集、分组测算和信息平台共享、相关医疗机构的培训工作;2023年1月至6月,组织具备基本条件的医疗机构模拟运行

②

实际付费阶段:2023年7月起将进入实际付费阶段,长株潭区域DRG系统正式投入运行

③

全部推行阶段:2024年1月1日起,原则上二三级医疗机构(除按床日付费为主的医疗机构)全部推行DRG实际付费



胡乱搭线 隐患重重

道路坑洼、电线乱搭、景观池内漂垃圾……记者昨日走访了部分居民小区,发现不同程度存在卫生、安全等方面的问题,影响城市文明形象。图为天元区圆方路城中村电线乱搭场景。

株洲晚报融媒体记者/廖智勇 摄

A08

我市一季度“打虎拍蝇” 处分144人,其中县处级10人

A04

新冠肺炎口服治疗药品 预计本周运抵株洲

A04

游戏平台实名认证“走过场” 孩子偷偷充值,家长退款难

本报邀请律师来支招

A06-A07

春至最深处 烟雨蒙蒙时



在这个城市,春天是短暂的。它时而清冷,时而活泼,充满了错愕感,但带来的生机,又让人不由得喜欢。

人们心中隐隐期待天气能再稳定一些,又不舍得春天太早离开。是啊,春季就是这样一个人既爱又恨,让人有些恋恋不舍的季节。就比如接下来,春天将带来跟前几天完全不同的感觉,展示烟雨蒙蒙的美。(王娜)

市气象台说,未来几天,株洲时不时会下雨,有时大,有时小,空气也会随之变得湿润、潮湿起来。今天白天,小到中雨,气温14—17℃,周末两天,也是中雨或者小雨的天气,最高气温在13—15℃的样子,这个阶段的雨,主要是冷空气造成的,所以会透出越来越凉的凉意。

春天正在一步一步往深层次行进,等走到极致,便是夏天。而且从株洲以往天气特点来看,到了立夏后,夏天可能说来就来。让我用一句文艺的话来结束这篇报道:最后一个月的春天,会有一点凉,也会有一些阳光,还会有一种大雨洗过后,极富生机的美。(王娜)

今天
小到中雨 14—17℃

明天
小到中雨 11—15℃

后天
小雨 11—14℃

风向:北风
风力:2—3级
(市气象局14日16时发布)



株洲晚报
微信公众号