

雪域圣地,高原明珠 六月畅玩西藏篇

6月的西藏,离天最近的地方,低调优雅更具神圣。雪山与冰川朝夕矗立迎宾,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。至此,仿可挽手摘星月,梵音道心明,是许多人心中向往的人间秘境,也是一生必去的诗与远方。

在西藏看雪山,比雨季7、8月时更加壮观,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,一路沿途适应高原环境。这里是世界第三极,地球上离天最近的地方——西藏。很多人把西藏作为一生必去的目的地,而去西藏最好的方式莫过于坐火车前往,一路风光无限。

每年6月开始,西藏开始进入旅游旺季,一直持续到10月,是西藏一年中风景最美的季节。6月重磅特惠推出拉萨、林芝、山南西藏全景大环线11日游,一步一景不走回头路。活动报价2580元/人起。此次为精致小众包列出游,交通为长沙直达拉萨有氧空调列车。

药王山观景台

拉萨药王山藏名杰波日,意为“山角之山”。在拉萨市布达拉宫右侧。海拔3725米,有小路可至峰顶。17世纪末,第巴·桑结嘉措为发展藏医,在山上修建门巴扎仓(医药院),从各寺选拔部分喇嘛来此学习医药知识。里面供奉有蓝宝石的药王佛像,故汉人称为药王庙,又叫药王山。



布达拉宫

布达拉宫位于中国西藏自治区首府拉萨市区西北的玛布日山上,是一座宫堡式建筑群,最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶文成公主而兴建。

整座宫殿具有藏式风格,高200余米,外观13层,实际只有9层。由于它起建于山腰,大面积的石壁又屹立如削壁,使建筑仿佛与山岗融为一体,气势雄伟。



羊卓雍措

羊卓雍措(以下简称为“羊湖”)藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”,是西藏三大圣湖之一,位于雅鲁藏布江南岸、山南浪卡子县境内。湖面海拔4441米,东西长130公里,南北宽70公里,湖岸线总长250公里,总面积638平方公里,大约是杭州西湖的70倍。湖水均深20—40米,最深处有60米,是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖。羊湖汉口较多,像珊瑚枝一般,因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。



巴松措

巴松措又名措高湖,藏语中是“绿色的水”的意思,湖面海拔3700多米,位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里。巴松措在1994年被评为国家风景名胜区,同时被世界旅游组织列入世界旅游景区(点),2000年被评为国家AAAA级景区,2001年被国家林业部授予国家森林公园称号。



1.此次特惠价格回馈读者“圆梦西藏”双卧11日游特惠团将于6月18日左右出发,特惠价格为2580元/人起(上铺)。此次旅行直达目的地,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,一切遵循自愿原则,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。全程全陪导游保姆式贴心服务,为游客保驾护航。

2.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。

报名时间:2022年6月15日之前
即日起开始报名(因铺位所限,名额有限,先到先得)
出发团期:6月20日左右(具体行程费用细节,以书面告知为准!)

【重磅福利】此次,特惠价格为2580元/人起(上铺)。另:晚读者者可凭此篇报道获赠免费一日游、一袋米等福利,(数量有限,先到先得)详询温馨夕阳旅游。

简要行程

第一天:晚上19:12长沙火车站集合上车直达拉萨。(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:下午16:56抵达拉萨。自由活动,适应高原反应。会员首晚入住拉萨五星级高档型供氧酒店。(不含餐,住拉萨)

第四天:拉萨—亲猴台—雍布拉克—昌珠寺—欣赏藏戏—藏王墓。(含早中晚餐,住山南)

第五天:船游雅鲁藏布江—尼洋阁—工布原乡。(含早中晚餐,住林芝)

第六天:林芝—西藏民俗村—邦杰塘草原—思金拉措—拉萨。(含早中晚餐,拉萨)

第七天:拉萨—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,会员独家赠送船游拉萨河。(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:中午12:15带着西藏给您的感动和美好回忆,回到温馨的家。

本期周刊内容由温馨夕阳旅行社提供(地址:神农公园大门口)。
旅游咨询报名电话:
15367339799

壬寅年五月初五
2022/06/03
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7409期

国家级!株洲入选海绵城市建设示范城市

A02

@户外劳动者 这里可以歇歇脚



▲6月2日,株洲市第二工人文化宫户外劳动者驿站正式投入使用。截至目前,市总工会共投入专项资金30余万元,建设户外劳动者服务站点118家,开放时间为7:00—22:00。图为两名劳动者在驿站交流工作情况。
株洲晚报融媒体记者/黄婷婷 刘震 摄

接到“96110”来电千万别挂 它可能是来阻止电信诈骗的

A03

临窗听雨 得闲“煮梅”



雨水终于有收敛的迹象了。市气象台说,未来几天,株洲依然有雨,从目前的预报来看,今天,中雨,局地暴雨,明天,市区、醴陵是大雨转暴雨,茶陵中雨转大雨,炎陵中雨,周日,自北向南雨渐渐小了。

虽然有雨,但并不是之前那样连续的滂沱大雨,它更多了一份夏季雷雨的形态,来去匆匆,呼啸一阵后,很快就会停了。

再来说一件风雅的事情。马上就要进入芒种时节,有的人开始“煮梅”了。

这时候,正月开花的梅树刚好结出梅子,但如果直接吃,梅子的酸恐怕很少有人顶得住。于是,古人就发明了各种煮梅的方法。芒种当天动手做,既饱口福,又很有风雅的形式感。

煮梅的方法有很多,最简单的一种,是用糖与梅子一同煮来吃。前几天,我家已经试过了。做法很简单:买三到四斤青梅,放入高压锅里,加一大汤碗水(大约没过一半梅子),到高压锅开响,换中火再烧十分钟左右即可。

新鲜煮好的梅浆非常酸,很难入口。关键是要加重糖,上面这样一锅梅子大约要加1斤白糖。冷却后,把梅浆分装进各种玻璃瓶里,放冰箱。嘴馋的时候,拿出来吃一碗,酸酸甜甜,很有夏日清新的感觉。

这个假期如果得闲,不妨尝试一下?
(王娜)

	今天
	中雨 局地暴雨 25—28℃
	明天
	大雨转暴雨 23—26℃
	后天
	小雨 22—25℃
	风向:北风
	风力:2—3级
	(市气象台6月2日16时发布)