

冬季去西藏

感受特有的美

西藏以其雄伟壮观、神奇瑰丽的自然风光闻名。它地域辽阔，地貌壮观、资源丰富。自古以来，这片土地上的人们创造了丰富灿烂的民族文化。

就要到元旦了，但是因为元旦出行的人特别的多，所以大多数人都避开了假期，而西藏作为大多数人的首选，这个季节西藏的景色相对会单调一些，但是喜欢冬季景色朋友们的天堂，而且这个季节能看到南迦巴瓦峰的几率比平时可是增加了好多。

12月份已经完全进入冬季了，相对会比平时更冷上一些，白天平均气温在10℃，夜间平均在-7℃，衣服穿羽绒服，里面带保暖内衣，裤子可以选择加厚牛仔褲，去珠峰、纳木措等高海拔景区带加厚保暖裤。休闲鞋或运动鞋够用，旅途中砂石路常见，硬底缓冲挤压不硌脚，去珠峰高带的硬底户外鞋更合适。



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尺尊公主和文成公主而兴建。于17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬官居所，为西藏政教合一的统治中心。1961年，布达拉宫成了第一批全国重点文物保护单位之一。1994年，布达拉宫被列为世界文化遗产。布达拉宫的主体建筑为白宫和红宫两部分。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

藏语中是“碧玉湖”的意思，是西藏三大圣湖之一，像珊瑚一样，因此它又被称为“上面的珊瑚湖”。

羊湖位于西藏山南市浪卡子县，拉萨西南约70公里处，与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。湖面平静，一片翠蓝，仿佛如山南高原上的蓝宝石。



扎基寺

位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。扎基寺是藏传佛教格鲁派寺庙色拉寺的分寺。



桃花沟

林芝桃花源位于西藏林芝，当地桃花繁盛似锦，江水碧绿如玉，雪山挣脱云雾的缠绕，俊美而挺拔，被誉为雪域高原的小江南。



雅鲁藏布-达古峡谷

达古峡谷位于桑日县与加查县交界处，距离泽当80公里。东与加查县的藏木乡交界，西与桑日县的沃卡为邻。属于仅似于林芝大峡谷的雅江第二大峡谷。

达古峡谷有野桃林、观景台、孔雀屏瀑布等多个景点。达古大峡谷是西藏第二大峡谷，距拉萨223公里，谷内有雅鲁藏布江大转弯，江水奔涌湍急。“两山夹一江”的特殊地理位置，造就了神奇迷人的自然景观。峡谷以气候湿润，植被繁茂闻名。谷内虫草、雪莲花等珍贵药材遍布；棕熊、猴子等野生动物与人和谐相处；一年四季，宛如十里画廊。

曾有人用“山脚盛夏山岭声，山麓艳秋山顶冰，赤橙黄绿看不够，春夏秋冬最难分”的诗句来形容达古峡谷的奇特美，达古峡谷素有就有西藏的九寨沟、山南的江南美称。

有史以来达古人以渔猎为生，民风淳朴，民俗独特，所筑民居以木石为原料依山而建，美观实用且古朴典雅。

(文/佳杰 整理 图/来自网络)



出现新冠肺炎症状别慌，可先去线上求医问药 市中心医院开通“新冠专区”在线问诊通道

共设儿科专区、孕产妇专区、中医专区、普通人群专区、老年人专区等五大专区

市民可以对症寻找专家问诊，医生开具处方后，市民可以线上预约送药到家

中医药文化节：体验中医药魅力



▲12月15日，湖南省首家中医药保健中心在省直中医院成立。该中心开设治未病专家门诊、失眠门诊、中医特色护理门诊等，可提供针灸、拔罐、刮痧、中药沐足、非遗沙疗等40多项中医药保健服务。当天，省直中医院同步启动第三届中医药文化节“杏林探秘”中医药特色技术宣传周活动，市民可通过线上、线下体验中医药的魅力。图为中医药保健中心药师正在向市民展示如何制作膏方。 株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼 摄影报道

未成年人犯罪，监护人被责令履行监护职责 天元区法院发出首份涉刑事《家庭教育指导令》

A06

寒风刮来冷雨 积水成冰的天气将上线



昨天和前天，虽然都是有阳光的日子，但感觉却不一样。前天，阳光使劲把暖意一阵阵送到大地上，市区最高气温达到了16℃；但昨天的阳光，就显得有些无力，白天最高气温只有8.1℃，一下跌掉了8℃。造成这一现象的原因，是因为昨天，一股冷空气悄悄潜入城中。上个星期，株洲已经经历过几次这样不动声色的变

化。看着每天都阳光明媚，天气没什么大变化，但实际上，一股又一股的冷空气悄无声息地到来又离开，一次又一次把气温拽低。

昨天开始影响株洲的冷空气，今天开始将展现它最威猛的影响力。市气象台预报，今天，阴天转小雨，最高气温9℃，最低气温3℃，明后天，天气转晴，但气温突破冰点，最低气温-3℃。

这应该是入冬以来的天气预报中，第二次触碰0℃这个冰点气温。市气象台专家说，明天早晨，大家可以留意下背阴处有积水的地方，看看有没有结冰。

如果真的出现薄冰，那么，这个周末也将是入冬来，株洲的第一个积水成冰的日子。

这个周末，去室外走走，整个城市蓝天白云，树叶橙红金黄，是初冬最美的时段。哪怕不看风景，晒晒太阳也是好的。

(王娜)

今天	阴天转小雨	3~9℃
明天	多云转晴天	-3~7℃
后天	晴	-3~9℃
风向：北风		
风力：2~3级		
(市气象台发布)		

