



第4期

# 中國旅遊

主辦機構：國家旅遊局  
 香港文匯報  
 策劃統籌：qgzxryl@163.com

自從暢銷小說《消失的地平線》讓「香格里拉」蜚聲世界，幾十年來，人們尋找它的腳步就從未停歇。傳說中「香格里拉」是離天堂最近的地方，是世人尋覓已久的「世外桃源」。而西藏作為世界屋脊，儼然已成為世人尋訪香格里拉旅途中，必不可少的一站。

根據大香格里拉生態旅遊圈的規劃，西藏昌都與林芝地區被劃歸為大香格里拉生態旅遊區。不過在藏民心中，只要有寧靜、芳菲、夢想與和平的地方就是「香格里拉」，它存在於藏區的每一寸土地。

## 香格里拉印象 (西藏)



林芝風光

### 走進昌都 走進「香格里拉」的人間煙火

沿大香格里拉環線一路西行，自川滇進入西藏，第一站就來到了被譽為「神聖香格里拉」的藏東明珠——昌都地區。

昌都地區位於西藏東部，地處橫斷山脈與三江（金沙江、瀾滄江、怒江）流域，與雲南接壤。這片被鎖在橫斷山脈深處的一方淨土，孕育了神秘而又古老的雪域文明，卡若遺址的發現，證明早在新石器時代，藏民的先祖就已在這裡繁衍生息。

昌都地區也是「茶馬古道」的匯合處，位於芒康縣的鹽井古鎮就是「茶馬古道」入藏的第一站。鹽井是西藏一個神奇的地方，這裡歷史上是吐蕃通往南詔的要道，也是滇茶運往西藏的必經之路，而隨處可見木椿支撐起來的一塊塊鹽田，則已靜靜矗立千年，保留著中國最完整的原始手工曬鹽方式。昌都地區亦是康巴

文化的發祥地，這裡寺廟眾多，尤以藏傳佛教格魯派在藏東發展的第一座寺廟——強巴林寺與藏傳佛教活佛轉世制度開始的地方——噶瑪寺，最為著名。

#### 不可錯失的昌都美景

在領略昌都人文風情之餘，昌都的美景亦讓人心生嚮往。西藏最美的湖泊之一的然烏湖、世界三大冰川之一的來古冰川、盛產冬蟲夏草的邦達草原以及生欽朗扎神山等，都是遊覽昌都不可錯失的美景。

然烏湖位於昌都八宿縣境內的然烏鄉，尤以靜和藍聞名。隨季節不同，湖面春季樹影婆娑、秋冬薄霧瀟灑，湖水則會呈現或碧藍或青綠等數種顏色。由於湖水清澈如鏡，湖周的草地、森林、秋葉以及白色的水禽、湖岸淺灘五顏六色的卵石，讓湖面的色彩豐富絢麗，如詩如畫。然烏分為上中下三個湖，以上湖最美。



強巴林寺

### 旅遊資訊



#### 自駕遊：

**川藏線：**四川（成都、康定、新都橋、甘孜、德格）——昌都（邦達、八宿、然烏）——林芝（米堆冰川、波密、魯朗）——拉薩

沿川藏公路入藏，須翻高山、跨急流，路途艱辛且多危險，但沿途景色壯麗，有雪山、原始森林、草原、冰川和金沙江、瀾滄江、怒江等若干大江大河。如果你是旅遊探險愛好者或者攝影師，一定不要錯過這條精彩而冒險的探秘之路。

**滇藏線：**雲南（昆明、大理、麗江、香格里拉、梅里雪山）——昌都（鹽井、芒康、左貢、八宿、然烏）——林芝（米堆冰川、波密、魯朗）——拉薩

沿滇藏公路進藏，沿途穿過橫斷山區原始森林，橫跨金沙江，翻越海拔4300餘米雪山，路經峽壩、隧道大橋，可謂是一條集險、奇、美於一身的入藏通道。「滇藏線」被越野探險者譽為世界級越野線路，而茶馬古道的古城和消失的馬幫文化都融會在了這條滇藏線上。

**深度遊：**從拉薩（布達拉宮、大昭寺、八角街）出發，經林芝（米拉山、尼洋河河谷、巴松措、魯朗、色季拉山）——波密——然烏（然烏湖）——米堆冰川——林芝（苯日神山、苯日神泉、桑樹王、藏王墓、大葬台、兩江交匯）——雅魯藏布大峽谷（南迦巴瓦峰）——林芝（巨柏公園），最終回到拉薩。

#### 穿越雅魯藏布大峽谷：

雅魯藏布大峽谷北起米林縣的大渡卡村（2880米），南到墨脫縣巴昔卡村（115米），峽谷長504.6公里。穿越雅魯藏布大峽谷的線路有兩條，一條是從米林縣派鎮起，經多雄拉、拿格、汗密馬、尼翁，至背崩；另一條則是從喜馬拉雅山北坡高原到大峽谷下游河谷的道路。

如果想徒步穿越大峽谷，則可從派鎮出發，在專業嚮導的帶領下進入大峽谷深處（約40公里），近觀中國最美雪山南迦巴瓦峰的雄姿、領略神秘的「轉加拉」宗教朝聖之路；或者由派鎮翻越多雄拉山徒步進入藏民心中的「蓮花聖地」，神秘的墨脫。

### 旅遊小貼士

**最佳旅遊時間：**昌都地區的最佳旅遊時間是每年的5、6、9月；林芝最佳旅遊時間以4-10月份為宜。

**當地美食：**藏民以食牛羊肉和奶製品為主，到了西藏，不妨品嚐一下以糌粑、酥油茶、青稞酒、風乾肉為代表的傳統藏式食品。

**注意事項：**去高原旅行都會面臨高原病症狀的風險，一般1200米至1800米就會有輕度高原症狀發生，而嚴重症狀的發生都不低於2700米至3000米。應避免出發前的感冒、發燒之類呼吸常見病，保存充沛的體力。預防高原反應可以服用一些中成藥，如西洋參、紅景天等，西藥目前認為比較好的是心痛定，應在醫生指導下使用。



敬獻哈達是藏族的崇高禮節



邦達草原



雅魯藏布大峽谷和南迦巴瓦峰



巴松措湖



魯朗民居和魯朗林海



然烏湖

### 行走林芝 感受青藏高原的江南誘惑

沿川藏公路向西南行進，就會來到西藏海拔最低的地方，素有「西藏江南」之稱的林芝。林芝坐臥在喜馬拉雅山脈、念青唐古拉山脈和橫斷山脈的懷抱中，海拔只有2,900米，莽莽林海，花之海洋，林芝的景色與西藏其他地區迥然不同。

林芝最為著名的自然景觀當屬有著世界上最深峽谷之稱的雅魯藏布大峽谷。雅魯藏布大峽谷擁有5,000多米的落差，沿途能觀賞到從高山冰雪帶到低河谷熱帶季風雨林的九個垂直自然帶風貌。這裡亦被譽為人類最後一處秘境，生活著珞巴、門巴、僜人等少數民族，他們以狩獵為生，原始淳樸，至今仍然保留著刀耕火種的原始生活方式。

林芝地區海拔最高的山峰是南迦巴瓦峰（7,782米），位列世界最高峰第15位，其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，因此它亦被稱為「羞女峰」。此外，西藏三大聖湖之一的巴松措湖、雅魯藏布江流域內的五大支流之一尼洋河、有著油畫般田園山居美景的魯朗、充滿獨樹一幟雪域民俗風情的「西藏瑞士」波密、被稱為世界上海拔最低冰川的米堆冰川、漫山遍野開滿杜鵑花的色季拉山以及「夏瀑冬冰」而聞名的八一鎮等，也是林芝不可錯失的自然美景。



林芝桃花溝