

暑期,探秘雅鲁藏布大峡谷

亲子生态夏令营为期8日,将有中国最具活力的职业生态摄影师、自然保护工作者参与;同时,鼓励孩子们用摄影、照片、日记、绘画、诗歌、标本记录行程,这些将刊登在TBIS、《西藏人文地理》官方微博和网站上。具体行程:

第一天:北京登车,乘坐T27次国内最先进的列车前往拉萨;从低海拔向青藏高原迈进。第二天:车上互动,由电台名嘴做DJ,讲述路上故事。列车经千年华夏古城西安、兰州、西宁等地,驶入格尔木,进入青藏高原。第三天:列车翻越唐古拉山,援藏领队介绍青藏高原的铁路建设史;这一段为青藏线景观带——唐古拉山脉、桑丹康桑雪山、错那圣湖、长江源头沱沱河、羌塘草原、风火山隧道、唐古拉车站、可可西里无人区、清水河大桥等,景色旖旎。晚到达拉萨,参加西藏自治区及西藏青少年发展基金会组织的欢迎仪式;观看藏戏表演;欢迎晚餐;入住喜马拉雅饭店。第四天:有专业户外领队带领,乘车前往林芝,米拉雪山口参加传统的藏族祈福仪式;往松多小镇午餐,餐后游巴松措旅游区,沿途观尼洋河谷两岸风光。抵巴松措,换乘观光车穿越三沟——洛扎沟、巴沟、罗列沟,达新措生态保护区入口桑东牧场,草波荡漾,观看雪山下的桑东瀑布;徒步进入新措神湖,峡谷中伴溪而行,穿越原始森林、湿地、沼泽,到新措湖,观无名冰川。晚享受“工布藏族迎宾风味餐”,藏味浓郁,别开生面;参加充满工布风情的“篝火晚会”与藏族姑娘小伙子们一起跳锅庄。入住巴松措湖边帐篷营地,聆听自然天籁。第五天:欣赏神湖清晨美景,沿湖边前往童话世界结巴村,感受藏胞真实生活。乘船游览巴松措,沿湖观赏“哈达沉底奇观”,经过神湖玛尼堆,抵达北岸,沿

溪泉上山,游求子洞、措宗袞巴寺。乘车沿岗派公路顺雅鲁藏布江前往素有“背包客圣地”之称的派镇;午餐进雅鲁藏布大峡谷,转乘景区观光车到佛掌沙丘观景台、南迦巴瓦观景台,沿途游览大渡卡古堡遗址、千年桑树、情比石坚等景观。入住林芝酒店;晚餐后可漫步市中心香港路澳门街,感受八一独特风情。第六天:前往“尼洋河观光带”,游苯日神泉、古桑树、报恩石、藏王墓、观景台、湿地公园、广久藏民原生村、藏医博物馆、摩崖石刻;午餐后往拉萨,途中有千年历史的秀巴古堡和阿沛村。入住喜马拉雅饭店。

第七天:参观布达拉宫、藏医学院、西藏大学,往八廓街,推荐在玛吉亚米酒吧品尝地道西藏风味;观赏藏式歌舞《雪巴拉姆》。第八天:前往扎基寺,庙内供奉着西藏唯一的财神——扎基拉姆;沿世界最高河流——雅鲁藏布江往拉萨贡嘎机场返程。

【旅游提示】

西藏早晚温差较大,需携带保暖衣物、冲锋衣或者薄羽绒服均可。出发前最好备好零食、干粮、游戏道具;抵藏后不要洗澡,以防感冒;自备垃圾袋,保护环境;建议带本书,参加交流活动时送给藏族孩子。此次活动有专业医护人员随队,提供医疗保障。



藏东南风光

如果你现在想潜水,国内除了三亚,广西北海涠洲岛是一个选择。涠洲岛是我国最大最年轻的火山岛,海岛旅游的海水、阳光、沙滩“3S”要素一样不缺,400多年前明代著名戏剧家汤显祖游览此处时写下“日射涠洲廓,风斜别岛洋”的诗句,素有“大蓬莱”仙岛之称。

涠洲岛位于北海半岛东南面24海里处,是火山喷发堆凝而成的岛屿,南北长6.5公里,东西宽6公里,最高海拔79米,从高空鸟瞰,如一枚弓形翡翠浮在大海中。岛上有海蚀、海积及熔岩等景观,为国家地质公园。由于涠洲岛与火山喷发堆积和珊瑚沉积融为一体,使岛南部的高峻险奇与北部的开阔平缓形成鲜明对比,其沿海海水碧蓝见底,海底活珊瑚、名贵海产众多。



涠洲岛

石螺口海滩是涠洲岛最佳潜水基地,穿上潜水服,跟着教练一起潜入海底,探秘海底世界,与各种珊瑚、鱼类亲密接触。其次有鳄鱼嘴潜点,这一带水浅礁多,渔船很少到这里作业,所以水下景观保存相当完好。这里离岸虽不远,但全是礁石,



珍贵的锥花绿绒蒿



徒步穿越森林,风景奇美



搭建野外帐篷营地



西藏独有的喜马拉雅岩梅

日射涠洲廓,风斜别岛洋 北海涠洲潜水去

较多。斜阳岛潜水点,斜阳岛环岛皆为悬崖,没有沙滩,近岸水深9~30米,珊瑚较少,贝类多,虾蟹鱼多,常可看到大批海狼群及鳗鱼。婆湾和灶门码头旁潜水点,海流较小,常可见到龙虾。

建议在石螺口海滩,租太阳伞和椅子,上岸休息时要一杯冷饮,一边观赏美景,一边喝着冷饮;困了就眯上眼睡一会,醒了就去沙滩上踩浪花,相当惬意。

小贴士:上海到北海直飞航班,也可火车到南宁,转南宁-北海车。北海国际客运码头(北海银滩旅游区银滩大桥旁)每天有班船开往涠洲岛,快船1小时10分钟到达,票价是120元/人,北海涠洲岛旅游景区门票:90元/人。可住宿岛上,各档次住宿都有;美食以海鲜为主,价

香格里拉 最佳景点推荐

松赞林寺 ★★★★★

松赞林寺又称归化寺,位于香格里拉以北5公里的佛屏山下,是公元1679年五世达赖和清康熙皇帝敕建“十三林”之一,不仅是云南最大的藏传佛教寺庙群落,还是川滇一带的黄教中心,被誉为“小布达拉宫”。

性质:历史人文宗教圣地,古代建筑。

交通:从香格里拉县城有巴士直达景点,票价2元。也可乘3路公交车直达景区,停车场就在寺门对面。在香格里拉县城打的去10元。

门票:松赞林寺门票85元,凭学生证40元。

提醒:参观佛寺,按顺时针行进;不要用手指对佛像指指点点;未经许可,不得进入活佛的房间。

普达措国家公园 ★★★★★

普达措国家公园内有明镜般的高山湖泊、水美草丰的牧场、百花盛开的湿地、茂密的原始森林,碧塔海、属都湖两个美丽的淡水湖泊素有高原明珠之称。每年夏季,这里满山的杜鹃花竞相开放;秋冬季节大量的黄鸭等飞禽在湖边嬉戏,天然成趣。

交通:从香格里拉县城去普达措没有班车,需要自己包车,路况良好,普通出租车即可,参考价180元/天。因为普达措距离县城不太远,直接打车也可,参考价单程80元、往返150元,但需注意去时最好和司机约定来接的时间,并留下司机电话,以免回程时打不到车。

门票:190元/人,其中包含了普达措(110元)、霞给温泉藏族文化生态村(10元)、观光游览车(80元);不含保险费。1米以下儿童、70岁以上老人免费;军人、学生、残疾人门票半价。

提醒:普达措国家公园不同季节景致不同,最美应该是夏、秋两季。6月花开,10月树黄。但是这里因为海拔较高,温度偏低,要注意防寒。



普达措国家公园

格便宜,带子1元1只,龙利10元1条,一般餐馆加工海鲜收4元~5元的加工费。另涠洲岛的海味干货不错,离开时可以购买。

要注意的是不要让出租车或他人带你去海鲜店和购物点,不然会被宰;岛上租车根据行程谈好价格,一般玩遍全岛60元~80元。六七月份海里有毒水母,即使在海滩游泳也要留心,被刺伤后敏感体质的人要去医院处理。

明月



海上渔帆点点