

在最好的时节，邂逅最美的西藏！

■ 本报记者 侯赛

西藏，被称为地球上最为“极致”的地方，美得极致，高得极致，神圣得极致。有人说，如果你没有到达海拔超过5000米的高度，没有在空气稀薄地带感受过肺部的紧缩，没有在耀眼的阳光下被冰雪反射光照得无法睁开双眼，没有在急剧下降的温度中体会渐渐变轻的生命，你将永远无法理解“极致”的含义，体会不到西藏独特的魅力所在。

家在海口的援藏导游邢益群从2008年进藏，至今已有6年人藏带团经历，如今他一年中有大半年时间都在西藏带队，作为一个海岛人，邢益群最了解在什么时间，走什么线路才会让海南人找到心目中最美的西藏。“此时正是西藏气候最好、最温暖的时节。”邢益群为岛内游客DIY了三条西藏精彩线路，并提醒岛内一心向往去西藏的游客们：只有在最好的时节，才能邂逅最美的西藏！



手持转经轮的妇女走过布达拉宫。 本报记者 宋国强 摄

朝佛线路：寻找自己的前世今生

信仰佛教的藏族坚信：朝圣能尽涤前世今生的罪孽，增添无穷的功德，并最终脱离轮回，荣登极乐。今年46岁的邢益群正是因为第一次援藏时与佛教的结缘，爱上西藏并长期驻扎在这片圣洁之地。

“即使你不是佛教徒，当你沿着千百年来无数虔诚之人踏过的转山小道从神山的脚下走过时，也会有一种在历史里游荡的感觉，而当你历尽辛苦，完成转山以后，心中那种幸福感和满足感更是无法形容。”邢益群感慨道。

邢益群说，若不是亲眼所见，人们不会相信不论多晚、多黑、天多冷，每个时段，拉萨城从来不缺朝圣者和叩长头的信众。哪怕是晚上十二点，凌晨三点，早上五点，伴随信仰而生的微弱灯火依然在他们的神圣高地轮回转行，长燃不灭。

西藏朝佛的行程中会安排来到转世灵童的启示地——拉姆拉措，雅鲁藏布江第二大峡谷——达达峡谷，西藏第一座佛、法、僧俱足的寺庙——桑耶寺，西藏藏文化的发源地——山南泽当，西藏第一座宫殿——雍布拉克，集人文、自然、民俗为一体的景观——甲嘎东赞，以及我国面积最大、保持最完好的第三大林区——鲁朗林海。

邢益群说，在西藏，圣徒们叩长头的虔诚姿态，仿佛是在自我的内心世界雕琢一件庄严而精美的艺术品，甚至这还远远不够。他们相信这样的举动是在自己的骨子里和精神内核之中与生俱来的，如同我们仰望星空，俯瞰大地，这种

及其自然而深入血脉之中的骨肉连接和悲悯情怀，让所有人虔心而自然的对待神灵众生，在这样的境界里，人心不虚妄，世界不癫狂。

常规线路：老少皆宜，体验经典西藏

神秘的布达拉宫，囊括藏传佛教之精华的大昭寺，拉萨城古老的核心八廓街，以及世界海拔最高的纳木措咸水湖……在西藏老少皆宜的常规旅游线路中，相信这些可以让你真切地触摸到西藏最淳朴的历史文化脉搏，体验到藏区最强大的大自然魅力磁场。

布达拉宫海拔3700多米，依红山而建。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的

的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是历代达赖的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。

大昭寺，又名“祖拉康”，藏语是经堂。距今已有1350年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼12岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。在这里可以感受藏族人在大昭寺点酥油灯，绕着八角街转经，此寺是藏族人民心中最神圣之处，随处可见虔诚藏人顶礼膜拜。

八角街是拉萨乃至整个藏区人文景观的缩影，汇聚着来自各地的朝拜者，还有那些令人眼晕的摊点，围绕在四周的众多建筑，也暗藏着众多古迹，它们述说着拉萨的历史。八角街不仅是一条转经道，同时它也是拉萨最大的商

青春无畏的激情，由此产生了继续骑行下去的勇气。”

“34天时间，从云南昆明骑行到西藏拉萨，我完成了我一生中极具挑战极限，最艰难困苦冒险刺激，令人终身激励难忘的2300公里旅程。”谢老说，在骑行西藏的旅途中最震撼的感受是，那真是一块人类疲倦心灵的栖息地，天地和谐神圣纯洁，在用人体运动潜能，顽强坚韧的意志挑战完成了十几座四千多、五千多海拔高峰的雪山雪岭后，那淋漓尽致快感，只有身临其境的人才能享受到的生命中至高无上的享受。

“旅途中，我感受到了一年四季的变化，领略了平原、高山、峡谷、河流、草原、冰川、森林、野花、海子、雪山、湖泊、温泉、民居等迥然不同的景象。”谢林说，沿途的风景美到极致，如临仙境，绝对是一道骑行者向往的生命梦想和飞翔的最靓丽的风景线，也是磨练检验人生胆识、经验、意志和毅力的试金石，它的

业街，两旁店铺林立，商品充满西藏、尼泊尔及印度特色。

探索线路：生命的轮回，穿越世界中心

“可与好友独立包团，不提供保姆式服务的西藏探险线路最适合喜欢享受户外体验的驴友，5-10月最适合探险游西藏。”邢益群告诉记者，如今探险游越来越受喜欢挑战的年轻人喜爱，线路中涵盖了西藏最美的自然景观和最具挑战性的体验项目，会让游客体验常规线路体验不到的刺激和快乐。

从拉萨启程，翻越海拔4990米的岗巴拉雪山，前往羊卓雍措。羊卓雍措的美冠绝藏南，与藏北的纳木措、阿里的玛旁雍措齐名，并称为西藏的三大圣湖。青碧的丘陵环抱之中，在远处天边缭绕的白云衬托之下，羊卓雍措就像镶嵌在群峰之间的一块不规则的蓝色宝石，湛蓝的湖水中，波光粼粼，浮光跃金，渔舟片片。

接着前往后藏重镇日喀则，从韩红的那首动听的歌声中，我们知道，在世界屋脊上有一个叫“日喀则”的地方，“那里有条美丽的河”……日喀则海拔只有3800多米，已有500多年历史，是当年“后藏”的政教中心，也是历代班禅的驻锡之地。今天所看到的日喀则，已是一座颇具规模的繁华小城。

到珠峰日出也是探险之旅的一大亮点，参观建于1899年的西藏红教寺庙绒布寺海拔5100米，该寺位于珠峰北坡的绒布冰川末端，海拔5154米，是世界上海拔最高的寺庙，该寺距离珠峰顶约20公里，在这里可以面对面一睹世界第一高峰——珠穆朗玛峰的雄姿，并坐环保车前往珠峰大本营，感受大自然的壮丽，有幸还可以看到有如生命之火般飘渺的珠峰旗云。



青藏公路上朝圣的信徒。 本报记者 宋国强 摄



雪山圣湖是西藏对旅者最大的诱惑。 本报记者 宋国强 摄



鲁朗林海素有“西藏江南”美誉。 本报记者 宋国强 摄

要骑行西藏当“大傻”吗？

先看看“花甲少年”骑行西藏的故事

■ 本报记者 侯赛

骑行西藏在去年被美称为“三大傻”，但一路美景与人类的征服欲仍吸引着“大傻”们前仆后继。今年你要骑行

西藏当“大傻”吗？如果有此想法，不妨先看前辈的故事。

家住海口，外号“贝克汉姆”的六旬老人谢林，2012年用骑行的方式，完成了骑行去西藏，触摸心中天堂的美好梦想。

“我的生命从50岁才刚刚开始。”如今已经是三个孙子的爷爷的谢林如是说。2004年，当时举国欢庆北京申奥成功，谢老也开始了人生第二次征程，开始了他的骑行生涯。10年骑行，谢林已行走了超过十万公里。

骑行进藏，需要的只是一份“勇气”。谢林告诉记者，提起一个人骑行去西藏，身边的老伙计们都不敢相信，这个从小体弱多病，腿部还有点残疾的老汉竟然会有这样的勇气和毅力。

2012年，谢林和几位车友从海口出发，经过云南昆明、大理、丽江，到达香格里拉后，同行的车友因为体力不支，无法与谢林一起继续后面的旅程。“只剩下我一个人，我到底还要不要去？”谢林说，当时他的思想斗争很激烈，“是公路上三五成群纷纷往西藏进发的大学骑行者们鼓励了我，从他们身上我感受到了

不断地惊叹和欢声笑语中度过的。

“在泰国，普通游客也可以过足‘土豪瘾’。”邓云说，本来团队游的价位就不高，再加上泰国相对人民币是5:1的比例，也就是说1元人民币可以兑换5元泰铢，泰国消费很低，来到泰国游客会觉得所有的东西都很便宜，而且在泰国还可以买到很多泰国特产的特效药油，比如蛇药、风湿丸、青草药等等，品质好价位低，这种高性价比的团队旅游让游客获得了非常满意的旅游体验。

到了泰国可以看到什么？玩到什么？邓云说，其实泰国整体的生活习惯与海南相差不多，游客过去不会感到陌生，并且在那里可以看到很多中国人，导游也基本都是海南人，所以会给游客一种亲切感，而泰国本土人的热情大方，也会让你体会另一种家的感觉。

你来泰国，当然少不了看传说中的泰国特产美女——“人妖”。看人妖秀，零距离与人妖接触，泰国的人妖美轮美奂，可以让游客大饱眼福。

林。还可以跟一些惊险动物零距离接触，比如鳄鱼、蟒蛇。观看世界上最毒的眼镜蛇表演和鳄鱼表演，都会让你乐在其中。

邓云说，承受精神重压的都市人如果想找到一份心灵的宁静，那么泰国也是一个进行佛教冥想的好地方。在泰国有很多的寺院和佛堂可以供游客练习佛教冥想，从僧人那里学到如何气定神闲。

另外，美容水疗和泰式按摩，也是游客来到泰国必须体验的项目之一，泰国大部分酒店里都有SPA中心，从面部护理到全身保养，从上到下把你呵护的面面俱到，古朴而充满艺术气息的内部装修有助于焕发你所有的感官功能。

来到泰国，泰国的美食也是令人难以忘怀的，泰国传统美食受到全世界的喜爱，冬阴功汤、泰式炒米粉等。邓云说，游客们可以亲手烹制几道泰国菜，并且有专业的泰国厨师教你做出地道口味。不仅有专业的厨师，连上课的地点也可以由你决定。可以在木船上、泰国的木屋里，还可以在五星级闪闪发亮的豪华厨房里。绿咖喱鸡，风味木瓜沙拉，柠檬姜汁蒸鱼，是不是令你胃口大开呢？

说走就走泰国游，旅行社给出“抄底价”！

■ 本报记者 侯赛

数月以来的政治动荡，让一直火得不行的泰国游从沸腾调到恒温模式。而如今随着政局的缓和，泰国当局为提振泰国的旅游业已下令在多个旅游地解除宵禁，以恢复游客对泰国的信心。

借力泰国当局各种利好的旅游提振政策，海南旅行社也借机打造出性价比更高的泰国深度游产品，只需2000—3000元左右就可以让你拥有一次6天5晚的泰国深体验，如此高性价比的团队游产品让不少游客趋之若鹜。

针对不少消费者担心的当前泰国政治局势问题，《旅游周刊》记者采访了刚从泰国带队回来的领队邓云。

“6月初，带团去泰国的时候，大街上基本没有见过任何大兵或者慌乱的场景，感觉跟以往没有什么不同。”邓云说，对泰国最直观的现场感受是基本比较稳定，因此游客们完全不必担心。

谈起整个行程游客们的体验，邓云表示，游客们玩得很嗨，都觉得这次旅行真的物有所值！整个行程，游客们都在



去泰国骑大象行走林间。

暑假送给孩子的最好礼物 海南独家首发

北京心智创想训练夏令营 7月15日出发 5980元/人

走进湖南卫视小记者夏令营 7月15日出发 4280元/人

报名热线：66668888 66663888 网址：www.66668888y.com

说走就走

夏令营精品路线推荐

专业夏令营

HA01、美国阳光加州经典寄宿夏令营（15天），开营日期：7月20日；招收对象：13-17周岁，34800元/人（亮点：游历洛杉矶、旧金山、华盛顿、纽约四大城市，感受三大高校美式教育，访两大大世界名校，寄宿当地家庭，练标准口语，颁发证书为留学做准备）

HA02、英国伦敦经典寄宿夏令营（15天），开营日期：7月27日；招收对象：13-18周岁，28600元/人（亮点：参观大英博物馆，感受英国文化；到剑桥大学感受百年名校历史魅力；沉浸在纯正英式英语环境中，让你体会到自身语言能力的突飞猛进；入住当地家庭，感受真实本土生活）

HA03、澳洲悉尼国际寄宿英语夏令营（14天），开营日期：8月3日；招收对象：13-18周岁，27800元/人（亮点：感受墨尔本大学、悉尼大学、澳洲顶级名校的学习氛围；参加澳洲CRICOS认证的ELICOS课程AICE；感受澳洲风情，畅游在天堂农庄，亲临小动物繁殖场、骑马赶羊与澳洲小动物袋鼠进行亲密接触，在疏芬山金矿，让孩子们体验淘金的乐趣。）

亲子夏令营

HB01、美国名校圆梦亲子游学营（14天）北京/上海拼团 出发日期：7月15日/7月22日/7月27日/7月28日/8月5日/8月9日，31800元/人（亮点：感受美国本土文化；走进世界十大名校；畅游全球知名景点。）

HB02、“澳”世无双，澳洲亲子自驾游（9天暂定）海口成团 8月15日 26800元/人（亮点：感受美丽的大堡礁；品尝世界级的海鲜；不同蓝绿的海水与峭峻的岩石构成与其他地方不同的海上风光。）

HB03、日本本州3大乐园亲子夏令营，暑假特惠看遍山花烂漫，玩转迪斯尼。出发日期8月9日（亮点：在LAGUNA梦幻缤纷乐园，乘坐海盗飞车在神秘洞窟中探险狂飙；勇闯迷宫急流，一口气冲进水中掀起层层激流，清爽刺激；梦想与魔法的王国迪斯尼乐园与米奇、米妮、唐老鸭、维尼熊一同遨游探险乐园，必让您置身其中，带给你和孩子终生甜美的回忆。）

更多2014夏令营资讯，可加入“旅游周刊夏令营”（QQ号：304156643，输入“旅游周刊”验证加入）。从本期开始，《旅游周刊》将精选一批国际、国内、岛内暑期旅游产品推荐给大家，让爸爸妈妈们提前为宝贝安排一个不一样的精彩暑假！