



宁夏沙湖景区油画般的北国风光

提起冬季旅游,人们多半先会想到哈尔滨、长白山这些经典的冰雪旅游目的地,或者不惧路途遥远,想要飞到日本、韩国去,在漫天飞雪中感受偶像剧中的冬日浪漫。

然而你可知道,在国内的西藏、宁夏、内蒙古与新疆,不仅一样有严寒、飞雪,更有沙漠、雪山、湖泊、草原等特殊的地形地貌,同时有着多姿多彩的人文景观与民族风情。这一次,不妨尝试新的冬日旅行计划,到这四个民族风情浓郁的地方玩雪、看雪、晒太阳。

●目的地推荐:西藏

冬天不宜进藏游览?如果你还抱着这样“保守”的想法,那就大错特错了。实际上,西藏因地理位置与海拔高度的特殊性,每个季节均有不同景色可赏,冬季的西藏更是与众不同,别具风味。先不说藏历新年的热闹和藏区雪山的豪迈,单是在日光城拉萨市区晒晒冬日暖阳,就是一名“藏迷”不容错过的体验。

更值得一提的是,西藏冬季的平均温度比北京还要高出 5℃,白天的气温一般在 15℃以上。

推荐玩法 1:拉萨晒日光

在拉萨,冬季远没有旺季那么多游客,可以更舒适地游览布达拉宫、大昭寺、八角街等景点,以“藏历新年”为主的民俗节日和文化活动也在西藏各地一一上演,让你感受到原汁原味的藏民族性格和藏文化魅力。除此之外,不容错过的还有免费的高原阳光——由于高原大部分地区气候垂直变化显著,昼夜温差大,冬季平均每天的日照时间达 10 小时以上,冬天的拉萨从早上 9 点到晚上 7 点都可晒到太阳,堪称名副其实的日光城。游人除了游览景点,大可以坐在拉萨城里晒晒太阳、发发呆,在街边小店点一杯酥油茶或是青稞酒,消磨一个下午,也可以到集市里购买瓜果及其他小物件,或者淘藏式古董,让旅程更为悠闲。藏历新年来临之际是拉萨一年中各类

商品最齐全之时,游客往往有意外收获。

推荐玩法 2:林芝赏生态

雅鲁藏布大峡谷——布达拉宫——珠穆朗玛峰,这是西藏人一致认可的最佳进藏线路,三地的游览难度呈递进关系,游人可依体力情况依次挑战。

雅鲁藏布大峡谷所在的林芝被看做是冬季进藏旅游最佳的适应性平台,雅鲁藏布大峡谷、南迦巴瓦峰、波密冰川群、巴松措、鲁朗林海等一大批世界级自然景观都隶属于此。相比西藏其他地区,林芝的含氧量最高,气温也最高,故而有“西藏江南”之说。而林芝地区最大的魅力在于其生动的生态美景:高海拔的过渡在此很明显,不同梯次的美景渐次展现,给人震撼之感。

冬游林芝可以三大主题为主,一是以尼洋河风光带为主的美景摄影游,二是民风民俗游,三是徒步世界最大峡谷——雅鲁藏布大峡谷。在进入雅鲁藏布大峡谷的过程中,可欣赏中国最美的冰川、藏羌草甸以及原始丛林,浏览“世界至高画廊”鲁朗河谷,眺望“中国最美山峰”南迦巴瓦峰,视觉绝不会疲劳。

其他推荐:西藏拥有不少温泉资源,其中羊八井位于拉萨市西北 90 公里处,为旅游疗养的胜地;冬天的西藏还是观鸟的乐园,市区、郊县有许多水草丰美之地,越冬的水鸟在此起舞。

旅游贴士

预算:相比旺季,仅交通一项,冬游西藏便可节省大笔费用。除了各大航空公司争相推出各种折扣,当地旅游公司的租车费也有所下调。此外,从 11 月 1 日至明年 3 月,西藏各景点还实行淡季优惠价格。

住宿:拉萨有 450 多家酒店、宾馆,其中不乏国际五星级酒店,冬季的促销价格不到旺季的一半。

提醒:冬季西藏早晚温差大,空气干燥,空气中的含氧量略低于夏季,需在休息、饮食方面多加注意。

别样感“冻”:特色冰雪游



冬季的扎兰屯



西藏林芝南迦巴瓦峰



冰雪那达慕

●目的地推荐:银川

提到宁夏回族自治区,人们会想到“中国的伊斯兰省、穆斯林省”这样的称号,对那里的特色民俗和名胜古迹更感兴趣。其实,作为宁夏首府的银川不但有着秀丽的塞外风光,更是西北有名的运动休闲城市。冬季的银川没有真正意义上北方的寒冷,西北风带来丝丝惬意。在这里,不仅可以感受冬日西北大地的壮美、体验古老的历史文化、品尝特色清真美食,还可体验西北冰雪运动的独特魅力。

推荐玩法 1:贺兰山赏雪、赏岩画

冬日的贺兰山覆盖着皑皑白雪,一改往日的苍凉、粗犷,呈现银装素裹的妖娆之美。每当北风吹来,万树银花,洁白的雪浪此起彼伏。冬日黄河银川段更是少了几分野性,夕阳照射下的黄河冰凌成为独特的景观。

贺兰山滚钟口风景名胜是洁净心灵的宁静之地,冬日置身其中,眼前一片洁白,茫茫无际,更没有一般旅游景点的喧嚣。“贺兰晴雪”的自然风光使整座山脉散发出宁静悠然的气息,让前来赏雪的游客得到心灵的共振。

推荐玩法 2:沙湖玩雪

冬季的沙湖拥有丰富的冰雪资源,到处是晶莹剔透的冰挂树挂,令大漠风光更显雄伟圣洁。结冰后宽广的湖面成了天然的滑冰场,连绵起伏被雪覆盖的沙丘则是滑雪爱好者的天堂。在这里,游人可参与冬钓、冬季捕鱼、滑雪、陀螺、冰车、雪地摩托车等各项运动,西北人的豪放在各式精彩的雪地运动中一览无余。

其他推荐:到中卫寺口体验冬日探险运动;在沙坡头景区进行体验式沙漠游;游览西夏陵旅游区、中华回乡文化园。

旅游贴士

美食:沙湖水产资源丰富,赫赫有名的沙湖大鱼头选用沙湖景区特有的野生花鲢鱼,已成国宴名肴;贺兰山东麓周边牧场盛产的滩羊为制作手抓羊肉的不二之选,单此鱼、羊两样,已让人深刻领会“鲜”字真味。此外,中华回乡文化园内的曼苏尔宫更有回族盛宴,可品尝清真养生特色菜式。

休闲:冬日温泉养生也是银川冬季游的特色项目。鄂尔多斯大草原上的碧海阳光国际温泉中心有“塞北第一神池”的美誉,游客在此可领略库布齐沙漠的苍茫浩渺,感受包苏木牧民的热情,还可以在篝火晚宴上欢跳畅饮。

●目的地推荐:内蒙古

内蒙古呼伦贝尔的冰雪号称是中国留存时间最长、文化内涵最丰富的自然冰雪,当地有长达 7 个月的冰雪期,满山遍野的冰雪自然景观和北方少数民族的冰雪文化相辅相成。隆重热烈的冰雪那达慕盛会令游客游过难忘。

除冬季那达慕景区,呼伦贝尔展示冰雪风光的景区还包括牙克石市凤凰山滑雪旅游景区、扎兰屯金龙山滑雪景区、海拉尔东山冰雪乐园等。

推荐玩法 1:陈巴尔虎旗那达慕盛会

2011 呼伦贝尔冬季冰雪那达慕暨巴尔虎草原祭火文化节于 12 月 2 日在陈巴尔虎旗开幕,将持续到明年 3 月初。

冰雪那达慕将冬季的冰雪与独特的民俗巧妙地结合在一起,游客可观看赛马、雪地博克、射箭等各项比赛,参与传统的民族祭拜火神、祭敖包、祭苏鲁锭和走访牧户活动,欣赏长调、呼麦、马头琴、民族歌舞等表演,更可参加滑雪、滑冰、骑马、马车、骆驼爬犁、布鲁、射箭、冰嘎、雪地摩托、雪地汽车越野等冰雪活动,充分体验冬季陈巴尔虎气势恢宏的场面。

推荐玩法 2:扎兰屯赏塞外冬景

在内蒙古,扎兰屯以秀丽的风光和历史悠久的文化底蕴著称。这里是历代北方少数民族游牧栖息之地,成吉思汗曾在此屯兵扎寨,金长城横贯南北,当地自然风光秀美,有“塞外苏杭”、“北国江南”之誉,是内蒙古自治区唯一的国家级风景名胜区。

冬季的扎兰屯既有大兴安岭的磅礴气势,又不乏江南水乡的秀美,浓缩了内蒙古冬景之精华。在金龙山滑雪节上,游客还可体验高山观光、雪场摄影、滑雪、雪圈、雪地摩托、狗拉爬犁及雪地飞碟、雪地拔河、雪地自行车等户外冰雪项目。

其他推荐:前往牙克石凤凰山滑雪场游玩;在海拉尔参加雪雕节及冰雪游园活动;到满洲里感受异域风情。

旅游贴士

摄影:冬天草原雪景的日出、日落有别于其他地方,景色更加绚丽多彩,摄影可以很容易地拍出漂亮的照片。

住宿:呼伦贝尔冬季三星级宾馆的价钱在 180 元~320 元,经济型旅馆只需 100 元左右。

提醒:冬季在草原雪地乘坐非密封的交通工具时,每隔 1 小时左右要停下跑动 10 分钟,以增加血液循环和提高体温。

(羊晚)