



稻城亚丁景区内的五色海 图/稻城县旅游局



稻城县的藏房建筑

美籍奥地利植物学家约瑟夫·洛克在1928年的《贡嘎岭香巴拉，世外桃源圣地》的开头这样写道：“在整个世界里，有什么地方还能有如此的景色等待着摄影者和探险者……”这是稻城亚丁第一次为世人所知，人们不禁惊叹：原来，在这世界上，还有如此完美的景致。

有人为冰封雪岭的壮丽而来、有人为层林尽染的原始森林而来、有人为圣山圣湖圣水而来、有人循着雄伟古寺的诵经声而来……只因“稻城亚丁”四个字，太过魂牵梦绕。在这里，每一个角落都是一幅绝美的风景画，每一个季节都是自然的惊艳演出。

“稻城”是稻城县，“亚丁”是亚丁村。人们常说的“稻城亚丁”，指的就是稻城一带的风景区。稻城是大香格里拉生态旅游核心区，天然的地质博物馆和物种基因库；被康巴文化久久浸润，拥有一大批世界级旅游资源，是摄影者的天堂、科考者的宝库，被大家誉为“香格里拉之魂”“蓝色星球上的最后一片净土”。

稻城亚丁

# 朝观大海夕望雪山

文/图 梅尔

## 【怎样游稻城？】

**高山生态之旅：**兴伊措—红草地—金珠镇—色拉花海—亚丁景区  
**沐浴体验之旅：**红草地—尊胜塔林—青杨林—色拉花海—自麦经堂—茹布温泉村  
**观光休闲之旅：**海子山—冲白马鸡之乡—龙古日月湖—尊胜塔林—金

## 【推荐景点1】亚丁自然保护区

亚丁自然保护区以“三怙主神山”为中心，“三怙主神山”藏语叫“念青贡嘎日松贡布”，其意思是“终年积雪不化的三怙主神山”。这是稻城亚丁最著名景点，到了绝不能错过。景区内还有牛奶海、五色海、珍珠海，需要徒步约5公里到达。

旅游季节：夏秋季  
时间选择：5月—10月

## 【推荐景点2】“万古冰帽”海子山

“万古冰帽”海子山，属于横断山系沙鲁里山脉，位于稻城县北部高原区，东西宽约95.25公里，南北长约109.49公里，总面积459161公顷；共有大小湖泊（海子）1145个，因而得名“海子山”。它是迄今为止发现的世界规模最大、海拔最高、最典型的古冰帽。

旅游季节：夏秋季  
时间选择：5月—10月

## 【推荐景点3】色拉花海

色拉草原，位于稻城西南8公里的色拉乡（德西塘），色拉藏语意为“光明之地”，因地势开阔向阳而得名。美丽的色拉草原，地势宽广、坡度和缓，晨曦中的草原，晨雾朦胧，空气氤氲，金色的阳光洒在圆润的山脊，纵横的沟壑显得泾渭分明，此处被誉为花海。如今已到观看花海的最佳时节，去看一眼必大开眼界。

旅游季节：夏秋季  
时间选择：8月—10月

## 【理塘】

曾写过一首著名的诗篇：“洁白的仙鹤，请把双翅借给我，不飞遥远的地方，到理塘转一转就飞回。”如此看来，理塘是一处旅游达人争相前往

的地方。

理塘，四川甘孜州南路的商业、交通和宗教中心，是川藏公路318线的必经之路，也是珠海对口帮扶之地。从稻城亚丁到理塘，只需约2

个小时的车程，沿路观赏“万古冰帽”海子山后便能到达；若从成都出发沿318线前往，约需9小时车程；从云南香格里拉经过金沙江大峡谷和最美田园乡城前往，约8小时车程。

## 【推荐旅游路线】

早上可先到康巴地区历史最悠久规模最大的一个格鲁派寺庙——长青春科尔寺；下午可到达理塘千户藏寨，看相传为七世喇嘛的降生地——仁康古屋；晚上可以看到灿烂的草原星河出现在天空之上。而次日就可登上格聂雪山，在格聂雪山的腹心，有着著名的“格聂三宝”——母鹿角、格聂之心、反旋海螺。



理塘的仁康古屋

## 旅游小攻略

稻城亚丁机场被喻为世界海拔最高的民用机场，有4411米之高，如果从珠海直飞到稻城，就要留意高度之差造成的身体不适了。笔者建议，出发到稻城与理塘之前，要提前一周就开始服用红景天。到达稻城后，一切行动要放慢，说话也可以慢慢说，避免一切剧烈运动。到达当天避免洗头，如果身体已感觉不适，洗澡也应该避免，过后几天也尽量少洗头洗澡，防止感冒发生。

爬山的时候可以备着氧气瓶，但是不到必要时刻不要轻易

使用，很容易依赖上它。药物方面，可带一些肠胃药、腹泻药、晕车药、感冒药、口服葡萄糖等。感到不舒服的时候可以进食一些巧克力类的高热量食品，当地的酥油茶也是非常适合抗高原反应的饮品。

天气方面，稻城早晚都比较冷，一件羽绒服外套是很有必要的，尽管珠海是酷热的夏天，在稻城的平均温度也是在15℃左右。袜子可以多带几双棉袜，鞋子最好穿防滑的鞋，实在没有运动鞋的也可以，切记要穿好走路的鞋。

时防晒、护唇等也很重要，高原上很干，除了容易晒黑还容易唇裂。

林芝相对来说没有稻城和理塘高，但也应该注意高原反应。而林芝有些地方如米林乡、墨脱乡等需要办理边防证，边防证可以在自己户口所在地的县级公安局申请办理。如果没有事先办理边防证，或是要求边境证上有藏文留作纪念，就需要在拉萨办。林芝也可以办，但相对要更麻烦一些。简单的办法就是交钱给旅行社，否则就需要启动一套复杂的办证程序。

## 江门中石化： 政企共建助力持续攻坚创效



“党建共建示范点”揭牌

## 债权转让公告

根据广东鹤山农村商业银行股份有限公司与甄锦森签订的《债权转让协议书》，我司已将该合同项下鹤山市唯美装饰工程有限公司债权的全部权利依法转让给甄锦森，现以公告形式通知债务人鹤山市唯美装饰工程有限公司、鹤山市文盈物业发展有限公司、林卫平、冯俊晖、李杰佳、李杰威、李超强、易英杰。

根据广东鹤山农村商业银行股份有限公司与甄锦森签订的《债权转让协议书》，我司已将该合同项下鹤山市雅瑶镇华荣设备安装工程部债权的全部权利依法转让给甄锦森，现以公告形式通知债务人鹤山市雅瑶镇华荣设备安装工程部、鹤山市文盈物业发展有限公司、林卫平、冯俊晖、李杰佳、李超强、易英杰、李海强。

广东鹤山农村商业银行股份有限公司  
联系电话：0750-8872965  
2020年7月31日

林芝是西藏自治区下辖地级市，古称工布。位于西藏东南部，雅鲁藏布江中下游，其西部和西南部分别与拉萨市、山南市相连，西连那曲市嘉黎县、东接昌都市，风光秀丽被称为“西藏江南”。这里有世界上最深的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷和世界第三深度的峡谷帕隆藏布大峡谷。

在林芝，特别值得一提的是当地的林芝桃花节。林

芝桃花盛开的时间是3月下旬到4月上旬，在这短短的十几天里，大地一片艳丽，娇嫩的粉配上尼洋河醉人的蓝，让人无法相信这是在西藏。林芝的桃花与江南的桃花有很大不同，这里的桃花为毛桃，树干非常雄伟，花朵虽小，但密度很大，更为繁茂锦簇。阳春三月，盛开的桃花与高耸入云的雪峰连成一片，星罗棋布的藏式民居点缀其中，犹如世外桃源。

## 【怎样游林芝？】

**山：**南迦巴瓦峰、米拉山、苯日神山、嘎隆拉雪山、色季拉国家森林公园、加拉白垒峰、雅鲁藏布江大峡谷、米堆冰川。

**水：**雅尼湿地风景区、巴松措、然乌湖、嘎朗湖、古乡湖。

**林：**鲁朗林海、岗乡自然保护区、波密桃花沟、南伊沟。

## 【推荐景点1】雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷是世界第一大峡谷，是天然地质博物馆、动植物的天堂以及原生态人文体验的圣地。景区内拥有丰富多元的观景拍摄角度，是观赏南迦巴瓦峰的最佳地点。大峡谷内散落着

工布藏族聚居的村落，保持着亘古不变的生活传统。

旅游时间：春季、夏季、秋季。

时间选择：3月下旬到5月初可观看桃花；5月初到10月初适合徒步。



林芝的雅鲁藏布大峡谷

## 【推荐景点2】鲁朗林海

鲁朗林海位于林芝地区八一镇，移动约80公里的川藏公路上，海拔3800米。这是一片典型的高原山地草甸狭长地带，林海由两侧青山中的灌木丛和茂密的云杉、

松树组成，树木以青冈为主，林海中间则是整齐划一的草甸，溪流蜿蜒其中，此外还有大量鸟类栖息于此。

旅游时间：夏季。

时间选择：4月中旬到6月初



林芝的鲁朗林海

## 【航班信息】

“珠海—重庆—林芝”航线，由中国南方航空执飞，执飞机型为空客A319。航班计划珠海起飞时间为7时10分，9时20分到达重庆。计划重庆起飞时间为10时25分，到达稻城时间为11时55分。回程时间为12时50分于稻城起飞，17时40分到达珠海，航班每周一、周四执飞。7月30日当天的去程票价为1858元，回程票价为2162元。

“珠海—重庆—稻城”航线，由中国南方航空执