

西藏拉薩山南林芝遊

夏日湖光山色美如畫



早前，拉林鐵路迎來通車一周年，這條鐵路是川藏鐵路的重要組成部分，也是西藏境內首條電氣化鐵路，而復興號列車就行駛在西藏朗縣境內。位於拉薩市城關區的西藏博物館新館亦將在近期開館。於1999年10月落成開館的西藏博物館，是西藏唯一一座綜合性國家一級博物館，成為遊客遊覽參觀必到之處。還有，同在拉薩市的國家級自然保護區拉魯濕地及白定村、山南市浪卡子縣境內的羊卓雍錯及林芝市米林縣墨脫縣交界地帶的南迦巴瓦，風景優美，其獨特的景色吸引着各地遊客慕名而來。

◆文：綜合新華社報道 圖：新華社



◆西藏博物館新館外景

據悉，由國家投資6.6億元實施的西藏博物館改擴建工程於2017年10月奠基動工，歷時近5年，是西藏自治區一項重要文化惠民工程。西藏博物館新館即將開館，項目總佔地面積達6.5萬平方米，主體建築3層，包括陳列展示區、藏品保管區、公共

服務區、文物保護研究區等，新設兒童體驗館、文創體驗館、4D影院、觀景平台、茶坊等教育和服務設施。



▶新館內製陶工藝展區的展品



◆新館內反映牧區生活的展品

◆復興號列車行駛在西藏山南境內

拉薩



◆蝴蝶在拉魯濕地翩翩起舞

拉魯濕地欣欣向榮

夏至時節，位於西藏拉薩市的國家級自然保護區拉魯濕地一片欣欣向榮，拉魯濕地被譽為「拉薩之肺」，是世界上海拔最高、面積最大的城市天然濕地，也是中國唯一一處城市內陸天然濕地。近年來，當地不斷加大管護力度，拉魯濕地獨特的高寒濕地生態系統和生物多樣性得到了有效保護。拉魯濕地平均海拔3645米，總面積6.2平方公里，為典型的青藏高原濕地，屬蘆葦泥炭沼澤。這兒氣候濕潤，水草豐美，每年都吸引大量赤麻鴨、黃鴨、西藏毛腿沙雞、棕頭鴨、斑頭雁、百靈、戴勝、雲雀等野生鳥類，還有少量國家一級保護動物黑頸鶴等。

風景如畫白定村

夏季來臨，位於西藏拉薩東郊的蔡公堂街道白定村，是2018年中國美麗休閒鄉村，村內溪流淙淙，鳥語花香，風景如畫，小溪邊設有牧場，戴勝鳥更在村上空飛翔。



◆白定村風光

山南



◆岸邊的日托寺

◆遊客在岸邊拍照留念

◆水鳥在羊卓雍錯湖面滑翔

羊卓雍錯觀湖賞景

西藏自治區第五大湖的羊卓雍錯，簡稱羊湖，大部分位於西藏山南市浪卡子縣境內，藏南最大的內陸微鹹水湖，該湖與納木錯和瑪旁雍錯並稱西藏三大聖湖。羊卓雍錯又稱「裕穆湖」、「白地湖」、「牙木魯克湖」，裕穆湖，藏語意為「天鵝之湖」，又因為該湖在白地附近，故稱白地湖；藏語「羊卓」意為「上部牧場」，「雍」意為「碧玉」，「錯」意為「湖」，合起來意思是「上部牧場碧玉湖」；漢語又稱「羊卓雍湖」，故簡稱為「羊湖」。

羊卓雍錯湖光山色，景色如畫，仿如置身人間仙境，羊湖是集高原湖泊、雪山、島嶼、牧



◆羊卓雍錯岸邊的油菜花田

場、溫泉、野生動植物、寺廟等多種景觀為一體的、獨特的自然風景區，周邊還有常年不融的雪山冰峰，最高的達海拔7,000多米。其湖泊、雪峰與藍天融為一體，讓人流連忘返。因此，羊湖自然景色美麗迷人，湖面海拔4,400多米，每年都會吸引眾多遊客前來觀湖賞景。

林芝



桃花盛開南迦巴瓦

位於喜馬拉雅山脈東端的南迦巴瓦峰，山體終年積雪，常被雲霧籠罩。索松村位於林芝市米林縣，是欣賞南迦巴瓦峰景觀的最佳位置之一，每當春暖花開時，沿江數十里桃花

◆雅魯藏布江畔桃花盛開

◆南迦巴瓦峰腳下的桃花林

的雅魯藏布大峽谷繞着他轉了一個馬蹄形的彎，隨後向印度洋方向延伸出去。南迦巴瓦峰別稱「木卓巴爾山」，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，所以它也被稱為「羞女峰」。

九龍城菜市場「捕捉」明星好地方



◆石榴姐來到60多年的海味舖



◆海味舖貼滿了明星的照片

石榴姐點香港

來到這一輯繼續由「風華絕代」萬人景仰的石榴姐瓊丹帶大家到香港九龍城打卡勝地，皆因想睇大明星不用去高級的酒店，而是來九龍城市政大廈菜市場及附近商舖，這兒捕捉率能提高幾個等級，隨機「掉落」周潤發、汪明荃、李克勤、容祖兒等大牌明星；這裏多家海味舖、水果舖已有超過60年歷史，有很多明星街坊幫襯。

石榴姐說：「你看！這個菜市場非一般，這邊菜市場，那邊可以賣上海的東西，你看看！這老店開了幾十年了，60多年的老店舖，有什麼明星來買東西，『發哥、發嫂。』周潤發經常來，他買什麼？『汪明荃（汪阿姐），老街坊！』這個店不得不提了，這個是最早期，在九龍城買到最多好水果的地方，我看見老闆了，富哥，一個果籃最貴的，你送去的賣得最貴的是多少錢？『賣給別人的，大概是6,000塊（港元，下同）。』送給誰？『容祖兒。』

「發哥喜歡吃什麼水果？『發哥當然是榴槤』，榴槤那麼臭他都吃，『他喜歡吃貓山

王』，那貓山王也不便宜，一個多少錢，『這個也要大概1,000塊。』哪些明星來你們這裏買東西？『有發哥、發嫂、三哥苗喬偉、方中信，三哥的老婆很喜歡吃鵝肝，我跟你拍照。』你看我多粉絲，沒辦法這個就是我說的。菜市場，菜特別新鮮，海鮮的品類特別多，你看那些菜，是不是特別的新鮮，有沒有明星來幫你買菜？『很多，譬如周潤發、李克勤都在這裏買菜』，發哥最喜歡吃什麼菜？『他最喜歡吃菜心苗。』

這個海味舖今年65年了，『你看很多明星的照片都在這裏，聽說歌星陳慧琳來買了一個花膠，就是魚鱈，買的這個花膠多少錢，32萬。反正所有明星都來，來過這裏的都是有錢人，沒來過這裏的，那很快就變成有錢人了，看見之後，很快就有錢了，你們隨便拍，慢慢拍，等一下老闆給秤10斤鮑魚，發哥的賬，掛在他頭上。』石榴姐笑說。

「石榴姐點香港」系列視頻：
<https://www.wenweipo.com/a/202206/1/AP62a9b88ee4b033218a5247c1.html>



◆石榴姐帶大家來到九龍城市政大廈「捕捉」明星



◆開了60多年的老店舖

◆街坊與石榴姐合照



掃碼看片