

## ■ 休闲生活

喜马拉雅山脉是全世界最雄伟的山脉，屹立在青藏高原的南端，并有着世界第三极的美称。珠穆朗玛峰、卓奥友峰、希夏邦马峰……绵延不断的雪山，讲述着一个神秘而美好的故事，吸引着无数登山爱好者来此探险。



# 行走在世界第三极

## ——记者徒步穿越喜马拉雅

□ 本报记者 黄葵

近日，2016徒步穿越喜马拉雅吉隆沟站活动启动，以媒体、旅游从业人员为主的体验团52名成员、7台车，行程数千公里，穿越了西藏朗巴拉山口冰川、希夏邦马峰核心区域和朗吉湖。穿越线路上既有冰川、雪山、无植被的荒山，也有温润怡人的亚热带森林，给参加穿越活动的人们留下难忘的记忆。

### 启程：向着雪山方向

10月22日下午2点30分，徒步穿越喜马拉雅吉隆沟站活动启程，经过4个多小时车程，蓝天白云下，车轮滚滚，不知翻越了多少座山，跨越了多少个沟沟坎坎，傍晚时分到达定日县珠峰宾馆，这里海拔在4000米以上，同行的西藏登山学校的教练告诉记者，远处连绵的雪山，其中最高的那一座就是珠峰。车内出现了一点点的躁动，大家感叹道：“哇！这就是让人景仰的珠穆朗玛峰啊！如此清晰可见。”其实，我们所住的珠峰宾馆距离珠峰的的实际距离，大概有100公里左右呢！

### 进发：卓奥友峰1号大本营

经过一夜的休整，10月23日10点出发，车行两个半小时，我们到达卓奥友峰1号大本营。这里远处是雪山，

眼前是裸露的山石，没有任何植物和动物，大山沉睡千万年，经历着岁月的洗礼，登山者、探险者才是这里移动的风景。

海拔高度8201米，卓奥友峰是世界第六高峰。位于中国西藏定日县的中尼边境上。卓奥友峰1号大本营海拔在5400多米以上，放眼望去，远处是绵延的雪山。如果静止不动，高原反应还不厉害，一旦行走起来，则需要大口呼吸，一步一喘，有时觉得自己身体在打晃。在这种高海拔环境下徒步一小时，就是在挑战自己的潜能，头晕、头疼，头要裂开的感觉一直伴随着！要么是跟紧队伍勇往直前，要么留下来在山的怀抱中沉睡……

一个小时过得很快，不久就看到前面的队友已经开始折返了，我们向着下一个目标——宿营地前进。

看过了冰川，接下来是戈壁滩徒步。10月24日，大队人马行进在希夏邦玛峰核心区，蓝天和雪山作证，我们大半天都在用脚丈量着茫茫戈壁滩，定位显示地名叫聂拉木县。

### 队员说：徒步的感觉好极了

10月25日早上8点多，六七辆越野车和皮卡车列队出发，目标是10余公里外的扎村。去扎村要翻过一个山头，山不高，但路况极差。一路颠簸

着到达扎村附近的一座山脚下。9点半，徒步正式从海拔3000米左右的地方开始。一上山就开始爬升再爬升！不久，大部分队员就累得气喘吁吁，有点不太适应。必须承认，在爬升的过程中，有些路段还是很险的，不足一米宽的路面，右侧是山体，左侧就是深渊。为了安全起见，新华社西藏分社的晋美多吉老师，让记者拉住他背在后面的相机带走过这段险路。因为当天的徒步安排是要在山上走6-7个小时，来自西藏的阿旺给吨老师跟记者说：“您把包放下，我们给您背！”后来，记者的双肩包由阿旺给吨和阿旺占堆两位老师轮流背着，让记者没有负担地轻松前行。这真是一支充满了友情和温暖的徒步队，让人内心满满地装着感动。

经过4个多小时4.5公里的徒步，我们见到了藏族人民的圣湖——朗吉湖。领队的藏族教练们在此点起桑烟，垒起玛尼堆，氤氲的烟气向上蔓延，他们在用自己的方式表达对于圣湖的敬畏之心。圣湖边，全体队员合影，然后折返下山，下午3时40分结束徒步，坐车返回营地。这一天，山林徒步非常舒服，因为没有高原反应。

美好的行程总有结束的那一天，在返程的路上，队友们纷纷相约，再会西藏，再会喜马拉雅！



## ■ 旅游资讯

## 国家旅游局：取消10家4A级景区资质

近日国家旅游局宣布，10家不合格的4A级景区被取消资质。取消的4A级景区包括：吉林省吉林市朱雀山国家森林公园、九台市碧水庄园度假村、四平市二龙湖风景区、长白山野山参生态园景区，江苏省徐州沛县汉城景区、连云港赣榆县抗日山风景区、淮安盱眙县明祖陵景区，浙江省杭州市临安河桥古镇景区，安徽省合肥市长丰县丰乐生态园景区、蚌埠市蚌埠闸水利风景区。

这些景区存在的问题主要包括：安全管理不到位、厕所革命落后、市场秩序混乱、环境卫生条件差、旅游基础及服务设施严重不足、标识导览系统短缺、资源保护措施不力等。同时，各地对其他一些不合格的景区给予了严重警告处理、警告处理和通报批评处理。

## 吉林：凛冽寒冬变旅游旺季

又到冰封雪飘时。从“东北屋脊”长白山到查干湖，从松花江畔到松岭雪村，刚刚秋收完的吉林人，又开始为游客滑雪、冬捕、泡温泉、赏雾凇忙碌起来。冰雪旅游与汽车、长影、玉米一道，成为吉林新的名片，去年收入占全部旅游收入的三分之一以上。

看到纷纷扬扬的雪花，吉林市韩屯村的不少农民乐开了花，因为下雪就意味着农家乐能开张赚钱。韩屯与吉林知名景点雾凇岛临江相望，随着旅游兴起，这里农家乐从13家增至100余家，年接待能力过万人。

不到长白山，不识雪滋味。长白山打造“观天池、玩滑雪、赏雪雕、游小镇、泡温泉、品美食”一整套完备的产品链条，使松江河、二道白河两个依山小镇400家宾馆爆满，滑雪场人群熙攘。2015年长白山冬季旅游人数54万人次，同比增长93%。

## 江西：已建成8个旅游法庭

为及时化解旅游纠纷，维护旅游市场秩序，目前江西已在8个风景区建成旅游法庭。

江西旅游业发展活跃，“江西风景独好”的旅游品牌形象在全国影响力越来越大。今年1月至9月，江西省旅游接待总人数为3.69亿人次，同比增长21.81%，旅游总收入3481.75亿元，同比增长33.10%。

随着旅游业的快速发展，各类旅游纠纷案件也持续增加。为及时化解旅游纠纷，江西大力推进旅游法庭及其巡回审判点建设。目前，已建成庐山牯岭法庭、井冈山茨坪法庭等8个法庭；正在建设的有龙虎山法庭、仙女湖法庭等5个法庭；南丰桔文化产业区旅游法庭等3个正在筹建中。

据新华社

## 美景分享



## 驼铃声醉沙坡头

沙坡头位于宁夏中卫市城西16公里处，是宁、蒙、甘三省(区)的交接点，黄河第一入川口，是欧亚大通道，古丝绸之路的必经之地。这里南靠山峦叠嶂、巍峨雄奇的祁连山余脉，北连沙峰林立、绵延万里的腾格里大沙漠，中间被奔腾而下一泻千里的黄河横穿而过。 本报记者 陈艺 摄影