

《孤独星球》评选的全球top1小岛,满足你对海岛度假的所有想象

《孤独星球》评选的全球出色的旅行目的地top1—库克群岛,随着2025年11月新西兰开放转机免签政策,这片南太平洋秘境现无需一纸签证,即可轻松踏上“较为接近天堂的群岛”!

速码攻略,解锁十大宝藏景点。

十大宝藏景点

黑石海滩:由黑色火山岩群矗立于湛蓝海面,此地不仅是重要的文化遗址,还传说被毛利人认为是灵魂归返故乡的起点。在黄昏时分,可静观夕阳沉入太平洋的壮丽景象,被公认为全岛出众的日落观赏点。

艾图塔基泻湖:被《孤独星球》评为“全球极美的泻湖之一!”之一,环礁内浅海呈现薄荷绿至宝石

蓝的渐变色调,散落着十余座白沙无人岛。推荐参加泻湖巡航,乘船穿梭于珊瑚礁群,登岛探索并拍摄标志性天堂景观。

脚岛:以独特的护照盖章体验闻名,岛上邮局提供“脚印”纪念章服务,周边海域拥有乳蓝色海水与粉末状沙滩,环岛步行15分钟便能走完全程,可进行浮潜或沙洲漫步,热带鱼群触手可及。

高山观景点:海拔高达124米的徒步观景台,360度全景俯瞰全岛。东眺如绸缎般的穆里泻湖,西览深邃太平洋,色彩分层具有视觉冲击力。建议傍晚携筒餐前往,观赏落日熔金时分的双色海奇观。

穆里泻湖:被珊瑚礁环绕形成多层次蓝绿色水域,游客可步行或划皮划艇探访四座无人小岛,也可租电动车环湖观光,乘玻璃底船观赏珊瑚与热带鱼群,为游客提供

专业的浮潜指导。

阿纳塔基塔基洞:阿蒂乌岛雨林深处的喀斯特溶洞,其为世界上很罕见的回声鸟的栖息地,可聆听其“咔哒”导航声波,探洞需当地向导陪同,全程约2小时。

阿蒂乌:素有“鸟之岛”美誉,原始森林覆盖率达80%。除洞穴蜜雀外,还有重新引入的吸蜜鸟(Kakerori),以及红鸚鵡、帝鸚等特有物种。建议参加生态导览,深入丛林观察鸟类觅食的行为。

咖啡园:依托火山珊瑚土壤种植的阿拉比卡咖啡,带有与众不同的果香风味。游客可参与从采摘到柴火烘焙的全流程,体验含农舍庭院咖啡品鉴,搭配椰奶与手工松饼,深度了解岛屿的农业文化。

天然淡水洞穴湖:米蒂阿罗岛上的水池,由岩缝渗入的雨水形成翡翠色湖泊。阳光经洞顶裂隙投



射,营造水晶宫般的光影效果。设有入水阶梯,但因地形复杂,强烈建议由向导带领探访。

海岸徒步:库克群岛南端的火

山岛秘境,在观景台拍摄巨浪撞击礁壁的震撼画面。推荐体验时段为清晨或傍晚的退潮期,需要穿着防滑徒步鞋前往。

西藏:在离天最近的地方,读懂生命的重量



“眼睛在天堂,身体在地狱,心灵回故乡”——这是无数人对西藏的初印象。当海拔5000米的雪山在晨雾中苏醒,当转经筒的铜锈混着藏香的烟火气漫过八廓街,当经幡在风里翻卷成流动的经文,这片被称为“世界屋脊”的土地,用最原始的壮美与最纯粹的信仰,编织出一场关于生命与自然的终极对话。

一、神山圣湖:天地间的信仰图腾

西藏的山与湖,从不是单纯的自然景观,而是藏民族精神的具象化表达。

冈仁波齐,这座被四大宗教共

同奉为“世界中心”的雪山,静静矗立在阿里高原。它的峰顶终年积雪,五条冰川如银龙盘绕,山体轮廓却呈现出完美的金字塔形——在藏民眼中,这是“神山之王”的印记。每年藏历四月十五“萨嘎达瓦节”,成千上万的转山者从各地涌来,用脚步丈量214公里的转山道。他们背着酥油茶、糌粑,口中默念六字真言,累了便在玛尼堆旁歇脚,累了便向路边的“神水”(雪山融水)捧饮一口。对他们而言,转山不是征服,而是与神灵的共舞:“每一步都是忏悔,每一眼都是虔诚,转完一圈,便洗去了一世的业障。”

若说冈仁波齐是“山的信仰”,

纳木错则是“湖的诗篇”。作为西藏三大圣湖之首,纳木错的湖水随光线变换着颜色:清晨是淡蓝,正午是钴蓝,黄昏是靛蓝,夜晚则与星空融为一体。湖边的扎西半岛上,玛尼堆堆成小山,经幡在风里猎猎作响;湖边的“合掌石”传说曾见证一对恋人的生死相依,至今仍能看到信徒们绕石祈福的身影。住在湖边的帐篷里,听着浪涛拍岸的声音入眠,清晨推开帐篷,湖水就在眼前铺展成一片浩瀚的海——原来“触手可及的天空”,真的会让人忘记所有世俗的烦恼。

二、古寺经幡:转经筒里的岁月长卷

西藏的文化,藏在每一座古寺的飞檐里,绕在每一根经幡的绳结中。

布达拉宫,这座世界上海拔最高的古代宫堡,是松赞干布为文成公主建造的“红山宫”,也是藏传佛教的精神地标。红白宫墙在阳光下泛着暖光,白宫的窗户雕着吉祥八宝,红宫的壁画讲述着松赞干布迎娶文成公主、尺尊公主的故事。沿着阶梯拾级而上,转经筒的金漆被摸得发亮,藏香的气息愈发浓烈。站在红宫顶层的“日光殿”,俯瞰拉萨城的全貌:布达拉宫广场上,转经的人流如一条缓缓流动的河;大昭寺的金顶在远处

闪耀,八廓街的玛尼堆上挂满了彩色经幡——原来“神圣”与“烟火”,从来都不是对立的存在。

大昭寺前的八廓街,是拉萨最古老的转经道。青石板路被磨得发亮,街道两侧的商铺里飘着甜茶的香气,老阿妈们手持念珠,顺时针绕着大昭寺缓缓前行。寺内的“觉沃佛”(释迦牟尼12岁等身像)前,信徒们五体投地,额头触地,再起身时,脸上已满是虔诚的泪水。当地人说:“八廓街转一圈,消灾免难;转十圈,健康长寿;转百圈,今生即可成佛。”这里的每一块砖、每一尊佛、每一缕香火,都在诉说着一个真理:信仰不是虚无缥缈的,而是融入日常的坚持。

三、烟火人间:高原上的温暖日常

西藏的美,不仅在壮阔的自然与庄严的古寺,更在那些平凡却温暖的瞬间。

林芝的春天,是“藏地江南”的诗。三月的林芝,桃花沿着雅鲁藏布江绽放,粉白的花瓣与雪山、青稞田交织成一幅油画。在波密县的桃花沟,藏民家的木屋顶飘着酥油茶的香气,老阿爸坐在门槛上喝着青稞酒,阿妈则在院子里晾晒刚采的松茸。游客们举着相机拍照,孩子们追着藏香猪跑过田埂,连路过的牦牛都慢悠悠地停下,仿佛在欣赏这场春天的盛宴。

日喀则的扎什伦布寺,是班禅

额尔德尼的驻锡地。寺内的“强巴佛殿”里,一尊高26.2米的鎏金铜佛端坐在莲花座上,慈悲的目光俯视众生。寺外的转经道上,一位老阿妈正给孙子系上新的经幡:“红色代表火,白色代表云,绿色代表水,黄色代表地,蓝色代表天,这样系上,就能保佑你平安长大。”孩子似懂非懂地点头,却也跟着奶奶认真地绕着佛殿转圈——信仰的传承,或许就藏在这些细碎的日常生活里。

四、旅行贴士:如何与青藏高原温柔相遇?

1、最佳时间:4-5月(林芝桃花季)、6-8月(草原花海)、9-10月(秋景层林尽染);冬季(11-3月)游客少,可感受“雪域空城”的静谧。

2、高原适应:初到拉萨避免剧烈运动,多喝酥油茶、吃藏面补充能量;若出现高反(头痛、恶心),可服用红景天或及时就医。

3、交通建议:直飞拉萨贡嘎机场最便捷;川藏线、滇藏线自驾需提前检查车辆,备足防滑链;拉萨市内可乘公交或打车,八廓街建议步行感受氛围。

4、尊重习俗:进入寺庙禁拍照、禁踩踏门槛;递送物品用双手;绕行佛塔、经筒需顺时针;不随意触碰信徒的转经筒或玛尼堆。

从冈仁波齐的雪线到八廓街的桃花,西藏从不是一个“打卡地”,而是一场关于生命的修行。在这里,雪山教会你谦卑,经幡教会你坚持,转山者教会你虔诚——原来所谓“诗与远方”,不过是自然与信仰的共生,是生命对美好的永恒追寻。

当你站在布达拉宫广场,看夕阳为红宫镀上一层金边,听转经筒的铜锈与藏香交织成歌,或许会突然明白:西藏的魅力,从来不在某个具体的景点,而在每一次与自然的对视、每一次与信仰的共鸣里。这,就是西藏给世界的答案。

POLAR DREAM TRAVEL

极地梦

极地美景 别样人生

7-186

Phone: 571-645-5886
www.polar-dream-travel.com
reservation@polar-dream-travel.com

吉帝旅游

Lucky Emperor Travel

5750 Bou Ave Unit #1404
Rockville MD 20852
Tel:301-770-2080/240-475-8259
Fax:301-770-2081
E-mail:luckyemperorus@yahoo.com

吉帝优质新行程

大特价名额有限

- *1.华盛顿特区.华盛顿故居一天团
- *2.维州钟乳石洞.西维州赛马场一天团
- *3.巴尔地摩.费城.大西洋城.纽约二天团
- *4.五指湖瓦金峡谷.大瀑布.康宁二天团
- *5.五指湖瓦金峡谷.千岛湖.大瀑布.康宁.赫氏巧克力王国三天团
- *6.纽约.五指湖瓦金峡谷.大瀑布.康宁三天团
- *7.巴尔地摩.费城.大西洋城.纽约.Woodbury.长木公园三天团
- *8.巴尔地摩.费城.大西洋城.纽约.五指湖瓦金峡谷.大瀑布.康宁四天团
- *9.美东纽约.波士顿.大瀑布.费城五天团+加拿大多伦多.渥太华七天团

飞机旅游团系列

优胜美地,黄石公园,总统巨石,洛杉矶,旧金山,大峡谷,拉斯维加斯,佛州迪士尼4~7日游

7-105

敬告新旧雨新知:Kevin黄,Annie陈,在吉帝旅游,将一如既往地为您提供最优质的服务

洛城基督福音教会

Rockville Evangelical Mission Church

4-020

牧师: 王建国, Andrew Williams
聚会时间: 周日上午 10:00

教会地址: 110 Central Ave,
Gaithersburg, MD 20877
Phone: 301-987-7009
Web: http://www.remchurch.org
Email: contact@remchurch.org