

“三月三”

到祖国西南过节赏景两不误



龙脊梯田

每年三四月，正是西南少数民族地区春节之后进入另一个热闹欢庆的节奏之时，会有多个少数民族“盛放”他们轰轰烈烈的过节大典。从西藏林芝的桃花节，到壮族、瑶族、侗族、布依族的三月三，再到大理三月街，庆祝活动的场面十分浩大、热闹非凡，民族特色的节日氛围浓郁。

想在平淡的三四月让心情“嗨”起来，赶快收拾行囊，到民族地区过节去吧！

推荐1 林芝桃花节

林芝号称西藏江南，是中国最美的观赏桃花之地，三月一到，花开似海，这个时候的林芝成为了集草甸、花海、森林、峡谷、冰川、雪山等为一体的美景收割地。3月29日，林芝市第十七届桃花旅游文化节将在林芝市巴宜区嘎拉村拉举行开幕仪式，桃花节活动时间截止到4月30日。据预测，今年桃花赏花期在3月20日—4月10日之间。

不可错过：

林芝的桃花，分布在雅鲁藏布江流域、分布在高山峡谷之间，分布在318国道旁，每一个县(区)的桃花都独具魅力。一年一度的桃花文化旅游节，已经是林芝地区发展旅游的一张名片。根据林芝气象局预测分析，预计今年山桃花盛花期与历年平均相比正常略早，林芝中西部各地的桃花盛花期开放时间依次为：嘎拉桃花村及察隅县、巴宜区、米林公路沿线及河谷地带、波密桃花沟、工布江达县公路沿线及河谷地带。

巴宜区的桃花，最出名的自然要数嘎拉桃花村，巴宜区尼洋河沿岸的卡斯木村、林芝镇周边以及米瑞乡附近都有非常多的桃花可赏。朗县的桃花开得早，基本在3月中旬就已经进入盛花期了。米林县不仅索松村的桃花美，沿着雅鲁藏布江沿岸的岗派公路、米林县城对岸的扎绕乡等，同样都有着非常多的桃花美景。省道306这条串联起巴宜区、米林县和朗县的桃花，是最不可错过的线路。此外，波密县有着“中国最大桃花谷”之称的波堆桃花谷。工布江达县的桃花开的最晚，有着林芝工布地区独有的村落和寺庙，这里的桃花处处彰显着人文美。

联游推荐：

鲁朗虽无迷人的粉色，但却有它独有的色彩。这处被雪山和高山牧场围绕的小镇，以独一无二的工布文化和特色民居让人流连忘返。4月1日，鲁朗小镇将举行高山牧场赛马会、工布牧歌演出、工布响箭总决赛及工布箭舞表演。

推荐2 龙胜壮、瑶“三月三”

广西龙胜以龙脊梯田而闻名，“三月三”更是当地各族同胞的重要节日。其中，壮族人会到垌外、田间去唱歌，所以也称“歌圩节”。更有特色的是，该县瑶族其中一个分支的“红瑶”的“长发节”也会在此期间举行。

不可错过：

传统的“三月三”歌圩，龙脊古壮寨、龙脊平安寨的壮族小伙子们和姑娘们都穿上节日盛装，带上礼物和绣球浩荡出行，除了可以观看五色糯米饭祭祀先祖的传统仪式，还可以听对歌、看竹竿舞、玩游戏。

在龙脊梯田景区的黄洛红瑶寨，在“三月三”当天会开展长发节活动，组织山歌对唱、瑶族少女成年礼、长发女梳妆、红瑶长发比赛、红瑶原生态歌舞表演、织布和刺绣展演、大型篝火晚会等活动，以及国家级非物质文化遗产系列展示。而位于泗水乡的红瑶同胞要在农历三月三后的每年三月十五或四月初八，欢庆一年一度的红衣服节，被称为“世界梯田之冠”的龙脊山周围，当日将被瑶家女子的红绣衣点缀得花团锦簇，红

红火火，上演一出美丽的节庆。

联游推荐：

除了看民族节庆，龙脊梯田作为“中国南方山地稻作梯田系统”的重要组成部分，是全球重要农业文化遗产。农历三月，恰好是龙脊梯田放水的时节，适合摄影。桂林三水甲天下，自然也不可错过。



壮、瑶“三月三”歌舞

推荐3 三江侗族“花炮节”

农历三月初三，广西、贵州、湖南交界地区侗族同胞便吹芦笙唱歌，走访亲友，节日期间还会举行抢花炮、斗牛、斗马、对歌、踩堂等活动，亦称“花炮节”。当中，尤以广西三江侗族自治县富禄镇“三月三”的花炮节最具代表性，有着百年历史，素有“东方橄榄球、中国式狂欢节”美誉。

不可错过：

抢花炮是富禄侗族“三月三”最重要的活动，花炮由一铁筒制成，放在鼓楼场中央，举行简单仪式后，即下令点燃花炮，一声巨响，铁环飞向高空，双方队员争先恐后去抢。热闹的场

面、古朴的民俗，加上古老的侗族大歌，每一样都值得大家去看去体会。

联游推荐：

在富禄看完“三月三”之后，还可以到位于三江林溪乡境内的程阳景区，景区内侗族木建筑代表、国家级文物保护单位——程阳风雨桥享誉国内外，程阳八寨吊脚木楼和浓郁的侗族民俗，构成一幅独特的风情画卷。另外，相邻的贵州从江有中国最后的枪手部落“岷沙苗寨”、世界非物质文化遗产侗族大歌发源地小黄侗寨、从江加榜梯田，黎平县则有著名的地坪风雨桥、肇兴侗寨。

推荐4 陵水黎、苗“三月三”

在海南岛的中部和南部山区，生活着不少黎族和苗族同胞，每年农历三月三也是当地黎族、苗族同胞的传统节日。到海南游三亚，想体会真正的黎苗风情，“三月三”是最合适不过的，每年这个时候，保亭县槟榔谷黎苗文化旅游区将举行欢快热烈的民族歌舞表演，庆祝这个千年传承的喜庆民俗。

不可错过：

位于保亭县与三亚市交界的甘什岭自然保护区境内的海南槟榔谷黎苗文化旅游区，是中国首家民族文化型5A级景区。槟榔谷是海南黎、苗族传统“三月三”及“七夕嬉水节”的主要活动举办地之一，举行欢快热烈的民族歌舞表演，庆祝这个千年传承的喜庆民俗，届时将与无数来到景区的国内外游客携手共欢。

联游推荐：

槟榔谷中有非遗村、甘什黎村、谷银苗家、田野黎家、兰花小木屋、黎苗风味美食街等文化体验区。保亭县还有呀诺达雨林景区、七仙岭温泉旅游区、毛感溶洞石林景区、南国槟榔园、热带百果园等景点。

推荐5 罗平布依族“三月三”

“三月三”布依语为“更三粉”，是布依族最隆重、最盛大的一个节日，也是布依族的春节，是全民欢乐的日子。有着众多布依族同胞聚居的云南省罗平县，“三月三”是男女青年唱歌对调的节日，除了那峰林和油菜花海，更有“三月三”泼水狂欢活动的传统，特色鲜明。

不可错过：

罗平县的多依河一带是“三月三”最为热闹刺激的地方，布依族的男女老幼全都身着盛装聚集河边路旁，和游客一道，打水枪、赛竹筏、玩水车、对山歌、泼圣水，所有布依村寨汇聚成欢乐的海洋。

联游推荐：

除了多依河的田园风光，罗平油菜花海喀斯特地貌点缀其中，美不胜收。

推荐6 大理“三月街”

白族传统节日很多，每年农历三月十五至二十一在大理古城西门外，都会举办“三月街”，被定名为“三月街民族节”，是最为隆重的。这是拥有过千年历史的民族非物质文化交流的传统盛会，古代又称观音市或观音会，是当地盛大的节日和街期。

不可错过：

每逢“三月街”时，街上人山人海，从大理古城西门沿着通往会场长达一公里的大路两旁，长棚一排排，商贸云集，货物琳琅满目。在月街街场还会举行各民族赛马、射箭、摔跤、射击、武术、棋类、球类比赛，大型民族文艺表演、民间文艺调演、耍龙舞狮、鹤蚌马象、霸王鞭等。月街上，还有别具地方民族特色风味的各种小吃让前来赴街的人流连忘返。大理古城张灯结彩、装饰一新，各户置花木于门前，搭“花山”于街市，也是一大奇景。

联游推荐：

大理春季是最佳旅游时节，无论是前往大理古城，或是登苍山、游洱海，都再适合不过。

据新华网

衡阳万里旅行社介绍，每年3月份正值春暖花开的季节，我国西南地区自然景观出众，加上出行成本较之春节期间大幅下降，很值得错峰出游，这时参团旅游的费用也相对较低，有意者请咨询衡阳万里旅行社，电话：0734—8267000。