拉萨最冷的三个月是什么时候？进藏游客必看的冬季出行建议

很多计划冬天去拉萨的人，最纠结的就是天气。拉萨的冷和内地不太一样，不是那种湿冷入骨的感觉，而是干冷、昼夜温差大、阳光一出来就暖洋洋。那么，拉萨最冷的三个月到底是哪三个月？答案是12月、1月和2月。如果你准备这段时间去拉萨，下面这些信息值得提前了解清楚。

12月到2月的气温到底有多冷

拉萨冬天的平均气温在零下10度到零上10度之间浮动。最冷的一般是1月，白天最高温经常只有五六度，夜间最低可以降到零下十几度。12月次之，2月会稍微回温一点，但整体还是处于低温区间。

很多人被“高原日光城”的名头误导，以为冬天也暖和。实际上，拉萨的冷主要来自两方面：一是海拔3650米带来的低温，二是强烈的紫外线叠加干冷空气，体感温度往往比实际温度更低。白天有太阳的时候不算难熬，但一到下午四五点，气温会迅速下降，晚上出门必须穿得严严实实。

昼夜温差大是最大的挑战

拉萨冬天的昼夜温差经常超过15度，有时候甚至能达到20度。举个例子：中午阳光直射时，你可能只穿一件抓绒衣加外套就够了；但到了晚上七八点，羽绒服加厚围巾都未必顶得住。

这种温差对初次进藏的游客来说是个考验。很多人中午觉得热，脱了外套，结果傍晚吹了风，当晚就开始头痛、流鼻涕。在高海拔地区感冒可不是小事，容易诱发高原反应，甚至引发肺水肿。所以冬天去拉萨，一定要遵循“洋葱式穿衣法”——里面穿保暖内衣，中间加抓绒或羊毛衫，外面套一件防风防寒的羽绒服，方便随时穿脱。

冬季进藏的注意事项和常见误区

误区一：冬天去拉萨会冷到无法游玩。实际上，冬天的拉萨游客少，布达拉宫、大昭寺这些热门景点不用排队，住宿也便宜。只要白天出门活动，阳光一晒，体感并不差。

误区二：晚上睡觉会很冷。拉萨的酒店和民宿基本都有供暖，地暖、空调或者电暖器很普遍。不过有些老式客栈的保暖效果一般，订房时最好确认一下是否有集中供暖。另外，睡觉时室内最好放一盆水或开加湿器，不然干燥的空气会让你半夜口干舌燥。

注意事项：冬季去拉萨一定要带好润唇膏、护手霜和滋润型面霜，紫外线加上干冷，皮肤很容易起皮。帽子、围巾、手套也必不可少，尤其是头部保暖很重要，高原上的风一吹，头皮发紧的感觉很不舒服。

12月到2月值得玩的地方和路线

这个时间段，拉萨市区内的景点基本都正常开放。布达拉宫、大昭寺、八廓街、色拉寺、哲蚌寺都值得一去。不过要注意，色拉寺的辩经在冬季可能会因为天气原因调整时间或取消，去之前最好问一下。

周边游的话，羊卓雍措（羊湖）冬天会结冰，湖面呈现蓝白色的冰层，配上远处的雪山，拍照效果很特别。纳木错冬季常常大雪封山，景区会关闭，建议提前查好路况。日喀则方向相对暖和，扎什伦布

寺一年四季都适合参观。

一个实用的建议：冬天去拉萨，行程不要排太满。高原反应在低温环境下更容易发作，每天安排一到两个主要景点就够了，留足时间休息和适应。

总的来说，拉萨最冷的三个月并没有想象中那么可怕。只要衣物带够、行程别太赶、注意保暖和保湿，冬天去拉萨反而能体验到不一样的安静和纯净。淡季的人少、价格低、阳光好，对于不怕冷的人来说，性价比确实很高。