

# 西藏品质体验之旅

## 6晚7天全景

产品特色  
PRODUCT FEATURE

我们竭诚为您服务  
GENUINE LICENSED QUALITY OF THE LETTER

**产品包含：**布达拉宫、扎基寺、药王山观景台、羊卓雍措湖、昌珠寺、雅尼湿地公园、尼洋阁、巴松措、南伊沟  
**赠送：**洁白哈达接站、藏民家访、矿泉水、西藏特色石锅鸡，西藏特色牦牛汤锅，藏式烤羊。

**用车导游：**全程正规旅游车，仅保证每人一座；全程正规中文导游服务。

**住宿标准：**西藏当地四星，山南入住当地民宿或商务酒店

恕不能提供自然单间，保证一人一个床位，如出现单男单女需单独住宿一间房，需另补单房差。

西藏因旅游开通较晚，不能以内地的星级标准比较，比内地相对低1-2个等级

**用餐标准：**全程6早11正餐，十人一桌，八菜一汤，如人数较少时，根据客人人数酌情安排，不含酒水，因特殊地理情况，只能保证吃饱，不能保证吃好，如自愿放弃，餐费不退，敬请谅解

**购物自费：**此行程常规进店3个（由导游根据实际情况安排参观藏药、工艺品、昆仑玉、乳胶、土特产五个店选三个进）

**其他标准：**西藏旅游提示、特殊说明、游客承诺等文件在行程之后，请游客认真阅读。

**西藏促进旅游免门票，不免景区交通，不免寺庙门票：**报价不含景区观光车必消，报名时随团费收（南伊沟观光车80元，巴松措观光车50元，昌珠寺70合计200元）

## 【行程简介】

天数	行程	住宿	餐食
第1天	昆明-拉萨贡嘎机场-山南	山南	晚
第2天	昌珠寺 远观雍布拉康 非遗藏戏 林芝	林芝	早/中/晚
第3天	南伊沟 雅尼湿地 玻璃栈道 苯日神山	林芝	早/中/晚
第4天	藏民家访 巴松措 拉萨	拉萨	早/中/晚
第5天	拉萨-羊卓雍措湖-拉萨	拉萨	早/中/晚
第6天	拉萨-布达拉宫-药王山观景台-扎基寺-山南	拉萨或山南	早/中/晚
第7天	送团，返回温馨的家		早

**D一天 昆明乘机抵达拉萨-山南**

**餐：晚**

**住宿：山南**

昆明乘飞机抵拉萨，敬献洁白哈达。后乘车前往山南入住酒店休息。抵达后注意高原反应！



**\*温馨提示：**当日不要做任何剧烈运动，不要沐浴，多饮水，勿暴食多休息

## D 二天 山南-昌珠寺-远观雍布拉康-非遗藏戏-林芝 餐：早中晚 住宿：林芝

**【昌珠寺】**昌珠寺位于山南雅砻河东岸的贡布日山南麓，距乃东县约二公里，属格鲁派寺院。建于松赞干布时期，据说文成公主曾在该寺驻足修行。寺中悬挂有一口铜钟。昌珠寺系吐蕃时期第一批兴建的佛教寺庙之一，重要建筑有大门、“乃定学”、措钦大殿名“乃定当”，大殿主像是莲花生。措钦大殿东西长45米，南北宽29米，里边有天井天棚，经堂有柱64根，主要佛殿三间，形式与拉萨大昭寺差不多。殿内有12座佛堂。

**【雍布拉康】**雍布拉康位于西藏山南市乃东区泽当街道11公里的扎西次日山上。“雍布”意为“母鹿”，因扎西次日山形似母鹿而得名，“拉康”意为“神殿”。雍布拉康是西藏历史上第一座宫殿。

**【非遗藏戏】**藏戏是藏族戏剧的泛称。藏戏是一个非常庞大的剧种系统，由于青藏高原各地自然条件、生活习俗、文化传统、方言语音的不同，它拥有众多的艺术品种和流派。藏戏大约起源于距今600多年以前，比被誉为国粹的京剧还早400多年，被誉为藏文化的“活化石”。



**\*温馨提示：**藏戏为赠送项目，3月初藏戏表演如遇没有开放，不能观看没有费用可退。

## D 三天 林芝-南伊沟-雅尼湿地公园-林芝 餐：早中晚 住宿：林芝

**【南伊沟】：**位于西藏林芝市米林县南部的南伊珞巴民族乡境内，是纳伊普曲峡谷，在喜马拉雅山脉北麓，距县城有20公里，纵深40多公里。有“藏地药王谷”之称，又有小江南之称，传说藏药始祖宇妥·云丹贡布曾在此地炼丹并行医授徒，是神秘藏医药文化的重要发源地。南伊沟沟内生态保护完好，气候湿润，动植物资源十分丰富，平均海拔2500米，被誉为“中国绿色峰级的森林浴场”

**【雅尼湿地公园】**西藏雅尼国家湿地公园（又称尼洋河风光带），横跨林芝，米林两县，水面海拔2920米，总面积为8738公顷。在广袤的雅尼国家湿地公园，清清的尼洋河在此静静的流淌，河流枝杈纵横，曲线蜿蜒。

**【网红玻璃栈道】**西藏首个玻璃观景台，目前在西藏雅尼湿地投入使用。该景区以苯日神山为轴心，是游客拍摄雅尼湿地的最佳观景台

**【苯日神山】**苯日神山位于雅尼湿地北侧，这是一座西藏原始苯教推崇的神山。每年“萨嘎达瓦节”苯教信众都要逆时针围绕神山转经。



**\*温馨提示：**今天的行程回归原始森林，请各代雨伞和防雨霜。南伊沟景区目前在改造升级中，景区观光车不能

坐只能乘大巴车摆渡，观光车费 80 景区依然要收取，敬请理解。

#### D 四天 林芝-尼洋阁-藏民家访-拉萨

餐：早中晚

住宿：拉萨

早餐后前往参观【藏民家访】品尝青稞酒酥油茶体验藏族同胞的民族生活。

【巴松措】巴松措又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，长约 18 公里，湖面面积约 27 平方公里，最深处达 120 米，湖面海拔 3480 米。位于距工布江达县巴河镇约 36 千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。之后返回拉萨，在这途中会让你沐浴着温暖的阳光，欣赏着沿途的美景回到酒店休息。经原路返回拉萨。之后返回拉萨，在这途中会让你沐浴着温暖的阳光，欣赏着沿途的美景回到酒店休息。经原路返回拉萨。



\*温馨提示：回归体验藏民生活传统，请注意藏汉差别，入乡随俗。

#### D 五天 拉萨-羊卓雍错-拉萨

餐：早中晚

住宿：拉萨

前往西藏三大圣湖之一、有天上圣湖之美誉的【羊卓雍湖】（参观时间约 30 分钟）海拔 4441 米，映入眼帘有 700 多平方公里，平均水深 30 多米，为杭州西湖的 70 倍，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，秀美如画的风光让你陶醉。在山口可骑牦牛留影但自己一定要与牵牦牛的人讲好价格。沿着秀美的羊湖抵达拉萨，晚餐后入住酒店休息。



\*温馨提示：羊湖气温较低，请注意防寒保暖。

#### D 六天 拉萨-布达拉宫-扎基寺-山南

餐：早中晚

住宿：山南

游览【药王山观景台】与布达拉宫咫尺相对，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰。清晨的药王山，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。游览世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群【布达拉宫】。历代达赖喇嘛驻地和旧西藏政教权力的中心。游览时间从验票开始计算，在殿堂内参观约 60 分钟。之后游览【扎基寺】。扎基寺位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。扎基寺是藏传佛教格鲁派寺庙色拉寺的分寺，在藏语中，“扎巴”是僧人、和尚的意思，“基”是数字“4”的藏文变音，扎基寺即“有 4 个僧人的寺庙”，这是因为最初的扎基寺只有色拉寺派来的 4 位僧人管理。后乘车前往山南入住酒店。



**\*温馨提示：**此日户外停留时间较长，请准备太阳帽，墨镜，防晒霜及饮用水。地摊假冒伪劣商品较多，购买工艺品的时候请谨慎，以免上当受骗。

**D 七天 结束行程，返回温馨的家。 餐：早 住宿：无**

今日将在圣地做最后的巡礼，按照返程时间提前退房前往拉萨机场，乘坐飞机返回温馨的家。再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光；再见，我最爱的最后一片净土。

**\*温馨提示：**请游客自行带好自己和有效证件，提醒团友和自己飞机或者火车发车的时间，切勿迟到。

特  
殊  
说  
明

此价为打包价优惠价，因游客自身原因或提前离藏或报名后已出票取消行程，地接费用不退，旅游行程过程中严禁客人私自离团，严禁自行租非旅游车（如私家车、无合法的旅游资质等）自行前往行程中景点（私家车等非旅游车无高额的保险，若因游客擅自离团，则视为此游客自愿终止合同，我社也有权单方面终止合同，并自愿放弃合同中未产生的接待事项和费用，我社概不负责因此而出现的任何问题及相关责任，且未产生的费用一律不退）为了您的安全请务必配合旅行社，愉快结束行程，此行程只做参考，实际走团行程以当地导游通知为准，可能会调整游览的先后顺序，但不会减少景点！！

旅  
游  
者  
承  
诺

**游客健康登记卡**

旅客姓名：\_\_\_\_\_ 性别：\_\_\_\_\_ 年龄：\_\_\_\_\_ 国籍：\_\_\_\_\_

家庭住址：\_\_\_\_\_省\_\_\_\_\_市\_\_\_\_\_区（县）

联系电话：家庭\_\_\_\_\_ 移动\_\_\_\_\_

请您如实在下列项目前口划√

- 我已知晓并理解《西藏旅游温馨提示》内容
- 我的身体健康状况能够适应 3000 米以上高海拔地区旅行
- 我已在医院做过全方面的检查
- 我已知晓本卡所列事项，并保证以上内容属实，一切问题由我个人负责，与旅行社无关。

旅客姓名：\_\_\_\_\_

旅客监护人（家属）：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

1. **票务说明：**报价中所包含火车席位为火车硬卧，若出到软卧，请客人现补票面差价。由于进出藏的列车

车票紧张，不能保证一起报名游客在火车上的车厢、铺位、也无法保证能挨在一起。

2. **门票政策：** 由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量销售，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路的先后调整，在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社保留对游览次序进行调整的权利。参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，请游客谅解。此外，旺季及特殊节日导游有可能不陪同进入布达拉宫进行讲解。
3. **保 险：** 含旅行社责任险，建议游客购买旅游人身意外险和高原险，如在当地发生费用，请把县级以上医院盖章的诊断证明书、用药清单、病例、医药费原件发票一并带回，以便理赔；单证不全者，保险公司不予理赔，并及时与您报名旅行社沟通。
4. **所带证件：** 请带好身份证原件上火车或者登机（16 岁以下儿童须带户口本原件，16 岁以上儿童带身份证原件），西藏当地参观布达拉宫需要身份证原件，若因自身原因造成不能成行的由旅游者自行承担。责任。
6. **进藏物品：** 太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装。
7. **高原反应：** 有高血压、心脏病、哮喘病患者不适宜进藏旅游，不要带着感冒进藏。进藏前请谨记“慢慢走，少开口，多睡觉，别喝酒，防感冒”。有需要的游客请提前备好防高原反应药品，如红景天、诺迪康等。
8. **年龄要求：** 年满 65 岁以上的游客需签署健康申明，谨慎入藏，年满 70 周岁游客不建议进藏，我社不予以接待。
9. **退团须知：** 由于火车票实行实名制，报名时请提供出游者清晰的身份证正反面扫描件，若在已出票的情况下退团，请联系我社，携带本人身份证按照约定时间自行前往火车站取票退票；若因实名制因素无法退票，产生损失由客人自行承担。如遇返程票为团队票时，返程出票后不能办理退票，损失自行承担，敬请谅解。
10. **接待说明：**（1）旅游行程过程中因游客自行擅自离团，我社不负责擅自脱团游客出现的任何问题，属于游客自行放弃行程及后期相关接待安排，费用一律不退！（2）我社保留当地情况或因航班及火车时刻调整而引起的行程调整的权利，但景点不变。（3）所出交通票，一经出票不得签转、退换、更改，航班时间点以最后出票为准，不承诺任何航班；（4）客人如自愿放弃旅游景点、住宿、餐等，我社不退还费用。（5）由于列车、航班等公共交通工具延误或取消，以

及第三方侵害等不可归责于旅行社的原因导致旅游者人身、财产权受到损害的，旅行社不承担责任，但会积极协助解决旅游者与责任方之间的纠纷。（6）此行程只做参考，实际走团行程以出团通知为准！！感谢您的支持与配合，祝您旅途愉快！