

TIBET TOUR
雪域拾光

拉萨 林芝 山南
LHASA NYINGCHI SHANNAN

雪域拾光

西藏

GLEANINGS FROM
THE SNOW



升级酒店

UPGRADE
HOTEL



拉萨首晚升级高档有氧酒店



贴心配备

PROTECTIVE EQUIPMENT
高原本地矿泉水

西藏特有高原有氧旅游大巴
西藏哈达接站
特色精美小礼品

贴心配备

PROTECTIVE EQUIPMENT

赠送 西藏哈达迎宾



赠送 西藏当地特有高原有氧旅游大巴



赠送 高原本地矿泉水



赠送 特色精美小礼品



特色美食

SPECIALTY FOOD



(图片仅供参考，具体菜品请以实物为准)



体验活动

EXPERIENTIAL ACTIVITIES



行走网红玻璃栈道



乘坐雅鲁藏布上的船游



骑马射箭



藏装旅拍



堆玛尼堆



挂金幡



撒隆达



转金祈福

精华景点

HIGHLIGHTS



● 雅尼国家湿地公园



● 户外天堂-巴松措



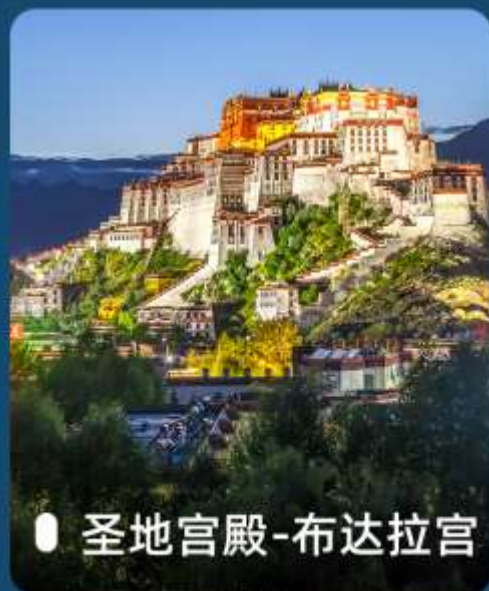
● 玻璃栈道天然画廊



● 卡定沟 (桃花节期间走桃花沟)



● 羊卓雍措(含藏装旅拍)



● 圣地宫殿-布达拉宫

雪域拾光

西藏

【雪域拉萨】

拉萨、山南昌珠寺、雍布拉康、达古峡谷、鲁朗林海、雅尼湿地、苯日神山、船游雅鲁藏布江、藏式村寨、桃花沟、巴松措、米拉山隧道、布达拉宫、扎基寺、药王山观景台、大昭寺广场、八廊街卧飞 10 日

雪域拾光

西藏

日程	行程安排 (简易行程)	住宿	用餐
第1天	出发前往--拉萨	自理	火车硬卧
第2天	全天火车上休息	自理	火车硬卧
第3天	抵达--拉萨	自理	拉萨4钻供养酒店
第4天	拉萨-昌珠寺-雍布拉克-山南民宿 (藏戏第一村)	早中晚	山南民宿
第5天	山南-达古峡谷-鲁朗林海-林芝	早中晚	林芝
第6天	林芝-雅尼湿地-网红苯日神山玻璃栈道-船游雅鲁藏布江-林芝	早中晚	林芝
第7天	林芝-藏式村寨-桃花沟-巴松措-米拉山隧道-拉萨	早中晚	拉萨
第8天	拉萨-羊卓雍措-拉萨	早中晚	拉萨
第9天	拉萨--布达拉宫--药王山观景台--大昭寺广场--八廓街-扎基寺	早中晚	拉萨
第10天	拉萨返程	早 XX	温馨的家

详细行程安排

D1	出发-拉萨 乘火车前往圣地——拉萨	餐：自理	宿：火车上
<p>今日乘火车出发，前往圣地拉萨，全天火车上休息，无餐安排，请自理。</p> <p>具体出发火车车次以实际出票为准。</p>			
D2	今日全天火车上休息，抵达西宁后会换乘有氧车体进入高原地区。	餐：自理	宿：火车上
D3	第三天：抵拉萨，接站后入住酒店，适应高原环境	餐：自理	宿：拉萨有氧酒店

一生一世，西藏一次。每一个藏族人民，都有一个到西藏朝圣的愿望。每一个中国人，都有一个到西藏旅行的愿望。雪山高耸入云；圣湖深蓝静谧；森林五彩斑斓；草地横亘千里；寺院金碧辉煌；大河奔流不息；人民纯净无暇。这里是壮阔的青藏高原世界屋脊，这里是人间天堂雪域秘境胜地。拉萨是西藏的首府，终年阳光普照的圣城，大小寺

雪域拾光

西藏

庙坐落其间，藏香袅袅，金顶灿灿，磕长头的人们来自千里之外，三步一叩，接近圆满。来到西藏，来到拉萨，仿佛我们的烦恼都能放下，没有功利和浮华，只有洗涤和净化。

行程提示：

西藏接送火车都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系，请保证手机通畅。

接站时无导游，由接站工作人员直接送您前往酒店入住，我们会提前告知您酒店拿房方式。如没收到通知，请及时联系我社工作人员（详见出团通知书），及时为您提供帮助。入住酒店后请注意休息，我们的导游会于 22 点前电话或短信通知您第二天的出发时间。

温馨提示： 此日对于初次进藏的游客来说非常关键，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。还要做到不饮酒少抽烟，当晚不要洗澡。

D4 拉萨-昌珠寺-雍布拉康-山南民俗村

餐：早中晚 宿：山南民宿

酒店早餐后，出发前往山南——【昌珠寺】位于泽当镇南郊外两公里处的贡日山南麓，由松赞干布主持修建。昌珠寺是西藏最古老的寺庙之一，是吐蕃时期西藏第一座佛堂之所在，距今已有 1300 多年的历史。昌珠寺始建于公元七世纪中叶松赞干布时期，是西藏历史上的第一座佛殿。昌珠寺是松赞干布与文成公主联姻时修建的寺院。相传文成公主入藏后用五行算法测出西藏地形如一仰卧的女魔，昌珠寺所处的地方则是女魔的左臂，需建寺方能镇住。建寺前，此处有一湖，湖里有一五头怪龙，被松赞干布化身大鹏降伏后才得以建寺，昌珠寺由此得名，意为“鹞龙寺”。该寺建成后成为松赞干布和文成公主的冬宫，文成公主用过的灶具至今仍保存在寺内。后驱车前往【雍布拉康】，雍布拉康位于西藏山南市泽当镇 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。参观完后入住扎西曲登村藏家民宿休息。

雪域拾光

西藏

晚餐后欣赏**国家级非物质文化遗产--藏戏**。在西藏，传统的藏戏有着多种门派，而源自山南地区乃东县昌珠镇扎西曲登村的扎西雪巴藏戏，则是其中最古老的一支。它有着悠久的历史 and 深远的内涵，同时又具有独特的艺术特征，表演起来气势磅礴，震撼人心。

住宿提示：今晚住宿入住山南民宿，因当地地域发展有限，住宿条件不尽人意，为公共洗漱区和公共卫生间，敬请谅解！

D5 山南-达古峡谷-色季拉山-鲁朗林海-林芝

餐：早中晚

宿：林芝

早餐后出发，前往**【达古峡谷】**，达古峡谷位于桑日县与加查县交界处，距离泽当 80KM；东与加查县的藏木乡交界，西与桑日县的沃卡为邻。属于仅次于林芝大峡谷的雅江第二大峡谷。达古峡谷这里江流湍急，奔涌咆哮，令人为之惊心动魄，前往**【野生猕猴生态区】**为国家二级保护动物，沿途猕猴从山上嬉闹到马路上时不时的会与客人互动。后出发沿 318 国道顺山路而上翻越海拔 4720 米的**【色季拉山】**，前往**【鲁朗林海】**（参观时间约 30 分钟），鲁朗藏语意为“龙王谷”，位于被誉为“雪域瑞士”的西藏林芝地区。林芝地区行署所在地八一镇用晚餐品石锅鸡。后入住酒店。

温馨提示：

- 1、景区内的野生猴区不要恶意逗耍猴子；
- 2、今日行程沿途都有限时限速，乘车时间较长驾驶员停车后，下车休息拍照缓解疲劳请按导游或驾驶员规定时间上车/不然会延后到达。
- 3、户外行程较多且沿途气候多变，请记得带好衣物及防晒用品，建议准备一些零食。今天的地理气候的过渡变化很明显，景色引人入胜。请记得提前充好照相机的电池。

D6 林芝-雅尼湿地-网红苯日神山玻璃栈道-船游雅鲁藏布江-林芝

餐：早中晚

宿：林芝

雪域拾光

西藏

早餐后参观西藏原始的苯教推崇的神山【**雅尼湿地-苯日神山景区**】（游览时间约 60 分钟）。乘坐游艇【**船游雅鲁藏布江**】，苯日娘欧码头出发，在尼洋河和雅鲁藏布江汇流处乘风破浪。千山古桑王，苯日神泉。乘上太空舱式的游船，从这里开始，拉开了雅鲁藏布江大峡谷美丽的序幕。雅鲁藏布江是世界上海拔最高最长的高原河流，发源喜马拉雅的雪山奔流到此，形成壮阔的高原大河。两岸雪峰伫立，山间四季桃花彩林更替，脚下大江奔流不息。泛舟其上，是为人生幸事。沿途看着四周变化的风景，远处有雪山陪伴，一切就像是蜉蝣于画中一样，恐怕只有在西藏才会有如此的体会吧！因为这样的风景需要苛刻的自然条件，同时也需要你用心的体会才可以感受到！人生在世，有时候旅行在于品味山水，这是一件愉悦的事。而此时的快艇飞速行驶在浩浩荡荡的绿水上，屯留天空的云，昂藏的白头雪山离我越来越近。雅鲁藏布江的流水太长了。山、水和云 动人情，四季都有着透亮空气的地方，会注于心中，流于笔端。乘坐的游船，停靠在沙滩上，和碧绿的江水、白色的沙滩相互辉映，仿佛是相依相偎的两种生物。在这里打卡西藏首个【**玻璃栈道观景台**】-网红打卡地。雅尼国家湿地公园横跨林芝，米林两县，总面积为 8738 公顷。无论是谁到了这里，都不得不为这一江一河的宁静所折服。

骑马射箭：体验时间约 10 分钟）藏族同胞需掌握的日常技能，在蓝天白云下，青山绿水间，骑着奔腾的骏马，弯弓射箭，感受天与地的辽阔，同胞生活中的豪迈与奔放。

温馨提示：全天自然风光优美、相机充好电；注意防晒。请勿在景区路边摊购买商品以免买到劣质假冒商品。

D7 林芝-藏式村寨-桃花沟-巴松措-米拉山隧道-拉萨

餐：早中晚 宿：林芝

早餐后乘车沿 **318 国道**返回拉萨，途中参观【**藏寨民俗村**】（游玩时间不低于 60 分钟），到藏族同胞家里品尝正宗的酥油茶，青稞饼，糌粑，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏民族文化。前往【**桃花沟**】，桃花沟，**别名一嘎拉桃花村**；桃花盛开在每年的 3 月中旬，此时寒意未尽，娇嫩的桃花在皑皑雪山下却显得格外的柔媚。与别的地方不同，这里的桃树高大粗壮，气势上能与梧桐树一比。即使是桃树，身在藏区的树木也不忘展示它们的粗犷。桃花花朵比较小不过密度集中，一眼望去真有成千上万的感觉。西藏林芝一年一度的桃花节开幕式主场地，

雪域拾光

西藏

桃花盛开时，美丽的嘎拉村落被野生桃花包裹。村里的桃花全部野生，许多要两三人才抱得住。因此被人们称之为林芝“桃花第一村”。后乘车前往【**巴松措**】（游览约 2 小时），巴松措也叫措高湖，藏语意为绿色的水，巴松措形状像镶嵌在高峡深谷中的一轮新月。湖水清澈见底，四周雪山和原始森林倒映其中，湖心扎西岛上有错宗寺，建于唐代末年，错宗寺为土木结构，上下两层，殿供强巴佛、千手观音及金童玉女，是红教著名的神湖和圣地，巴松措在 1994 年被评为国家风景名胜区，同时被世界旅游组织列入世界旅游景点，集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉，2017 年被评为国家 AAAAA 级景区。

后乘车穿越【**米拉山隧道**】有着世界上海拔最高的公路特长隧道之称的米拉山隧道于 2019 年 4 月 26 日通车，这标志着国道 318 线林芝至拉萨段高速全线通车，有最美高速之美誉。

温馨提示：藏式村落藏民家访为景中店，当地村民将会带领旅客参观购物，有藏银、手工艺品、特产等售卖，请旅客按自身需求购买，谨慎消费。请在付款前仔细查验，确保商品完好无损、配件齐全，明确了解商品售后服务流程，购买后请妥善保管相关票据。

特别提示：由于每年的桃花花期不定，可能存在桃花未开的情况，则导游视情况将桃花沟更改为卡定沟。

D8 拉萨-羊卓雍措-拉萨

餐：早中晚 宿：拉萨

藏地传奇：

经营乃至流通的佛教信仰相关物品(商品)的地方，游客到寺院有的是礼佛、有的是游览，有的是想请得佛像、有的是想购买旅游纪念品。而佛缘阁作为寺院与游客沟通的重要渠道，在参观过程中必须尊重当地的风俗习惯和宗教信仰，和信仰宗教的人士进行学术交流时一定要尊重和恭敬，福报从恭敬中来。圣洁的西藏，吉祥的珠宝，神奇的缘份。

藏医药博览中心：

西藏藏医学院藏医药文化陈列馆(西藏藏草堂)是一家宣传和弘扬藏医药文化的平台，宗旨是让国内外朋友更加深入了

雪域拾光

西藏

解藏医药文化。公司内陈列有完整的《四部医典》医学唐卡及古老藏医药文化各个时期的医疗器皿和高原藏原生药材，完整体现出藏医、藏药的发展史，并且整个西藏的名优藏药都有展示，为广大旅客深入了解藏医药学提供了最直观视觉。藏草堂从07年开放至今，每年接待中外游客20多万人次，累计接待中外游人100多万人次，并得到众多中外游客的好评。为宣传和弘扬藏医、藏药文化做出了积极的贡献。

圣湖旅拍:

我们在岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式丰富多彩，颜色各异的藏装服装供大家挑选，大家可以在这里慢慢精心挑选自己最心仪的藏装拍照，为你留下铭心的纪念.....

羊卓雍措湖:

西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措】，藏语意为“上部牧场的碧玉”简称“羊湖”。羊湖是藏南最大的内陆湖泊群，湖水面积638平方公里。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔4950米的岗巴拉山顶向南眺望，羊卓雍措像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天；湖光山色间，偶尔掠过湖面的水鸟和远山相映成趣。湖岛上黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群结队，时起时落；湖水颜色会随着环境变化而变得的色彩斑斓，十分神奇，生活在湖边的人们，用“天上的仙境，人间的羊卓；天上的繁星，湖畔的羊群”来赞美她。

温馨提示:羊湖海拔高温度低，不宜久留，并注意保暖。景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前讲好价钱！

D9 拉萨-布达拉宫-药王山观景台-扎基寺-大昭寺广场

餐: 早中晚 宿: 拉萨

- 1、早餐后乘车从酒店出发。因为布达拉宫时间不定，具体时间要根据布达拉宫做出调整，所以时间由导游灵活安排。
- 2、圆梦布达拉宫（游览时间约2小时,布达拉宫内限时1小时）

温馨提示:

- 1、布达拉宫实行电子实名预约参观，请客人配合我社工作人员提前3天预约，保证客人上布宫。
- 1、购买门票不接收现金支付，请客人使用支付宝或微信支付门票，结束以后导游根据客人票根报销，实报实销。
- 3、导游不能带领客人参观布宫，请客人可自行参观也可以自费租赁电子讲解（30元/人费用自理）
- 3、药王山观景台（50元人民币背景拍照地，游览时间约10分钟）
- 4、西藏唯一的财神庙-扎基寺，香火很旺，爱酒的财神爷！

雪域拾光

西藏

5、大昭寺广场（时间随意）。

6、漫步八角街（无门票，无时限，自由体验；特别提示：以大昭寺为中心顺时针游览八角街）

景点介绍：

布达拉宫：

去西藏是很多人心中一生的梦想，而布宫是你梦中的标志性建筑。缘起于公元七世纪，距今已有 1300 多年，吐蕃王松赞干布为迎娶唐朝的文成公主，建九层楼宫殿一千间以局公主。占 36 万余平方米，建筑 13 万余平方米，主楼高 117 米，13 层，宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧舍、庭院等一应俱全。是历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。整座宫殿具有鲜明的藏式风格，依山而建，气势雄伟。在布达拉宫的金碧辉煌之中，我看到了一个民族的信仰的力量，它的博大足以净化你的灵魂，洗涤你心中的烦恼与幽怨！

药王山观景台：

药王山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。

西藏唯一的财神庙-扎基寺：

扎基寺，不管在藏族还是许许多多去过西藏的汉族人心中一直有着非常特殊的地位，作为全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽然小，却一年四季保持香火鼎盛。千百年来无数远道而来的行商和大施主都喜欢前来朝拜，所求也不过就是财源广进、福星高照。而面目狰狞的扎基拉姆神也好似从未让往来的信徒失望过。长此以往，便形成了这份香火鼎盛的场景。每周一拜财神、周三保平安、周五求健康。扎基寺的财神特别嗜酒，祭拜时候可以在寺庙门口的小店里面买上一瓶白酒、几捆艾草松叶，情况方便的话自备哈达和酥油（带上小勺），并换好零钱进入参拜。

大昭寺广场：

大昭寺广场是众多信徒朝圣的终点。几百年来信徒不远千里来到这里，三步一叩用身体丈量家乡到这的距离。大昭寺广场终日香火缭绕，虔诚的朝拜者留下了等身长头的深深印痕。关于信仰，这里会给你最完美的解释。如果有一天你迷失了自我，请到大昭寺广场坐坐看看，关于信仰它会给你答案……广场上的寺庙便是藏传佛教中心寺庙—大昭寺（可根据自己实际情况，自行购买进入参观，费用自理）。

八角街：

千年拉萨城，源头在八廓。穿梭在弯弯曲曲的狭窄小巷里，那一堵堵斑驳的石墙，饱经风霜。冲赛康市场、娘容辖私塾、邦达昌大院、拉章宁巴、玛吉阿米……容纳在八角街的怀抱中，珍藏在老拉萨的记忆中。在街上静静的体会，慢慢的品尝。感受一下西藏的慢生活。

D10 拉萨—返程

餐：早

宿：温馨的家

早餐后，今日根据具体航班时间，乘飞机返回，结束愉快旅程。

服务标准

1、【交通标准】成都-拉萨火车硬卧，拉萨成都飞机经济舱；

2、【用车标准】当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人 1 正座，若客人自行放弃行程，车费不予以退还，因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。

3、【用餐标准】7 早 12 正，正餐餐标 25 元/人，含**雅江鱼宴、石锅鸡、牦牛肉汤锅、特色藏餐**；早餐为酒店含早（不吃不退），正餐八菜一汤，十人一桌，不含酒水（人数不足菜量酌减），行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时

雪域拾光

西藏

之需)

4、【**门票标准**】含景点门票及小交通，报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件均无优惠可退。

5、【**住宿标准**】第1晚升级4钻有氧酒店+1晚山南藏式民宿+5晚舒适型酒店；若产生单男单女客人自补房差。可加钱升级全程当地五星！

(西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升级标准，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大多不带空调和宽带)

6、【**导游标准**】专业持证地接导游讲解服务；因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。

7、【**保险说明**】西藏旅行社责任险（强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险等其他险种）

8、【**自费说明**】全程0自费，导游不推荐自费项目。

9、【**购物说明**】全程安排2个精品购物店。

名称	简介（主要商品种类 特色等）	停留时间
藏医药博览中心	各种知名藏药（冬虫夏草胶囊，辅酶 Q10，玛卡精品等）如：冬虫夏草，藏红花，人生果，雪莲花，贝母，七十位珍珠，红景天，野生灵芝，等等种类繁多。	不低于1个小时
藏地传奇工艺品	西藏最大的国际贸易中心广场，各种天珠，转经轮，藏刀，藏银饰品，绿松石饰品，牦牛角饰品，唐卡，蜜蜡，琥珀等等。	不低于1个小时

二、特别提醒

1、12岁以下儿童不宜进藏；70岁以上老人不宜进藏。

2、布宫说明：“特别说明”所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况，我社在保证所有景点游览情况下，有权对行程做出调整。

重要说明：布宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有7个参观名额，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团会拆分成多个小团体 2/每个小团体分成不同时间参观 3/每个小团体跟随不同导游进入； 敬请理解！因散客团人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请贵社将上述情况告知客人）

3、导游服务：普通话优秀导游讲解服务，旺季可能会出现导游更换的问题，每晚9点导游会联系客人，请客人手机畅通！

4、接站送站：由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。拉萨火车站接站人员不能进入候车室，只能在广场外的马路边上等候客人，请客人自行到马路边上找“客人姓名”的接站牌。拉萨贡嘎机场：接站人员不能进入候机厅，只能在停车场等候客人，请客人自行到机场停车场找“客人姓名”的接机牌。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入候车或候机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。

三、参团须知

1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。

2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。

雪域拾光

西藏

- 3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。
- 4、机票一经出票不得签转、更改、退票，航班时间以票面为准。游客自身原因造成名字或者身份证号码错误，不能登机或另外产生费用，我社不承担责任。
- 5、机票酒店旅游车等费用根据日期随时变动因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低。
- 6、返程改飞机，拉萨送机服务是送到机场民航大巴站，游客乘民航大巴前往机场，自行办理登机手续；
- 7、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，所以中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有 2-4 小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活时请安排好时间，以免误机。