**西藏 纯玩西藏四飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1750738255ed | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 拉萨 5A 布达拉宫 药王山观景台 大昭寺广场 八廓街 扎基寺林芝 4A 卡定沟 5A 巴松措 鲁朗林海 南迦巴瓦峰最佳观景台 尼洋河风光带 雅尼国家湿地公园船游雅鲁藏布江 两江汇流 山南羊卓雍措 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **山东各地→ 中转地→拉萨**  山东各地机场出发，根据航班时间经中转地飞往圣城——拉萨，抵达后专车接机，敬献哈达。☆温馨提示：抵达拉萨当天以适应性休息为主，没有行程安排。请不要做任何剧烈运动，也不要过于兴奋， 节奏需要慢下来，正常的情况高反5-10 小时后才有反应,多吃水果多喝水多休息，以便快速适应高原气候。当晚尽量不要洗澡洗头，以防感冒和耗氧过多加重高原反应；也不要饮酒抽烟，多饮水，多吃水果，勿饱食。发生高原反应属于正常现象，轻微的高反可自身调节，微重的高反可自备西洋参含片、红景天、高原安等保 健药品来缓解高原反应，如发生严重的高反请联系导游或我社工作人员去医院接受治疗。西藏地区酒店均用太阳能热水器供应热水，在酒店客满或全部旅客同时段使用热水的情况下，有可能出现热 水供应不足，但在 1-2 小时之后恢复正常，敬请原谅。交通：飞机+汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿：拉萨； |
| **D2** | |
| **行程详情** | **拉萨自由活动**  你是不是幻想过一个城市，那里天气晴朗，气候宜人，有未见过的湖泊，也有秀丽的高山流 水。还有你不曾见过的民风民俗，那里的空气很稀薄，但是却让人念念不忘。这个地方就是被誉 为日光城的拉萨。这里的美是心醉的，是灿烂的，是神秘的，是茫然的，是静谧的，带来的是纯 净、是灵气、是神奇、是希望、是欢乐。拉萨的慢生活是最值得你体验的，在这里，你会不自觉 地放慢脚步和节奏，随意跟着当地藏民走在八廓街的转经道上，许下一些美好的祝福和愿望，坐 下来喝一杯甜茶，在大昭寺门前晒晒太阳，看着虔诚的朝拜者，静静地感受信仰的力量。拉萨的 慢生活状态几乎是所有人的梦想，没有职场的勾心斗角，也没有大城市那么快的生活节奏，一切 都慢了下来，相信来过拉萨以后你一定会爱上这里。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨480KM巴松措林芝地区（车程约 7 小时）**  特别提示：（根据布达拉宫团队门票预约情况，导游会根据实际情况调整此天行程游览顺序）早餐后经拉林高速，穿越米拉山隧道，前往林芝。人们常说，最美的风景永远在路上，于是 便有了许多此生必走一次的公路，很多人希望在这些路上，邂逅最美的风景，而这条从“ 日光城 ” 拉萨到“雪域小江南 ”林芝的神奇天路，秒杀美国 66 号公路，被称为中国最美高速，颠覆你对川 藏线的认知令人向往，美到窒息！后前往有“西藏小瑞士 ”之称、红教圣湖——【巴松措】，被世界旅游组织列为“世界旅游 景点 ”，又是国家森林公园，有“徒步者的天堂 ”之称，湖水犹如童话般静卧在雪峰冰川下的湖 畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境，令人沉醉。参观湖心岛上红教圣地——宁玛派古寺 措宗贡巴寺、桃抱松。即使你去过拉萨、去过珠穆朗玛，到了巴松措，你也会惊诧。美食推荐鲁朗石锅鸡，西藏林芝地区著名美食，以手掌参和土鸡为原料，经石锅慢火炖制的鲁朗石锅鸡风味 非常独特，汤味有一股淡淡的药材清香，鸡肉嫩而有弹性。炖鸡用的石锅是用一种叫做“皂石 ”的云母石砍凿而 成，而这种石头仅产于墨脱，要靠背夫从墨脱把原始石材背出来后，所以这种石锅售价也非常昂贵。墨绿色的云 母石锅，保温性特别好，而且据说富含镁铁等 17 种矿物微量元素。☆温馨提示：由于本日出发时间较早，只能安排路早，敬请谅解，此日行车时间长，较为辛苦，所以导游会 安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。林芝市区海拔 2900 米，气 候宜人富氧舒适。此时间仅做参考，如遇堵车、 下雪等突发情况，司机和导游会根据实际情况合理调整时间，敬请见谅。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿：林芝地区； |
| **D4** | |
| **行程详情** | **林芝 70KM 鲁朗林海雅尼湿地公园40KM船游雅鲁藏布江林芝（车程约 3 小时）**  早餐后，前往中国三大原始森林之一的鲁朗林海，鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有“ 叫人不想家的 ”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。登临海拔 4728 米的【色季拉山口观景台】(此处是观看中国最美丽的 山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一) ，既可饱览日出、云海雄伟壮观的美景，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿，特别安排经幡祈福，在这神圣之地亲手挂上经幡为家人祈福健康平安。沿清清的尼洋河继续前行，河流枝杈纵横， 曲线蜿蜒，这里是让人惊艳的高原湿地，这里如史诗般的画卷，美的让人心悸。尼洋河是林芝人民的母亲河，河水从海拔 5000 米的古冰川千转百绕而下，并形成了尼洋河风光带。之后前往雅尼国家湿地公园，雅鲁藏布江穿山越岭到达林芝，与尼洋河交汇，形成广阔的三角洲湿地。尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。雅江的水黄浊、尼洋的水青绿；泾渭如此分明。两江交汇之处，苯日神山高耸入云，这是苯波教的神山，在藏人心中地位尊崇。之后船游雅鲁藏布江，在尼洋河和雅鲁藏布江汇流处乘风破浪，可以近距离观赏两江汇流处颜色不同的景象，也可以领略两岸风光，南岸是喜马拉雅山脉，北岸是苯日神山。船行碧波上，人在画中游。湿地环抱之中，尼洋河犹如蕴藏的天池一般。尼洋河藏语意为“神女的眼泪 ”尼洋河沿河两岸植被完好，风光旖旎，景色迷人，所以乘船是最好的游览方式，可以身临其境，近距离感受它的温柔。之后返回林芝入住酒店。美食推荐藏式牦牛肉汤锅：牦牛火锅是指专用青藏高原牦牛肉为主料的一种具有非常鲜明青藏民族特色的火锅，牦牛火锅味道十足，嫩滑爽劲，老少介宜，营养丰富，是一道难得的美味佳肴。☆温馨提示：林芝市区海拔 2900 米，气候宜人富氧舒适。此时间仅做参考，如遇堵车、下雪等突发情况，司 机和导游会根据实际情况合理调整时间，敬请见谅。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿：林芝地区； |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝 430KM民俗村卡定沟拉萨（车程约 7 小时）**  早餐后，参观【西藏民俗村】，可在此地品藏家点心：酥油茶、青稞酒等。西藏民俗第一村 又名核桃村，现已打造成一个全特色、休闲、娱乐体验为一体的多功能藏式文化民俗村。该村依 山就势，行走其间，浑然天成，各种藏式建筑错落有致的镶嵌在山上，让人感受最原始的山村岁 月，景区的山间小道贯穿，民俗演艺厅，塔巴民居，工布民居，手工艺作坊依次展览。之后前往西藏新晋 4A 景区【卡定沟天佛瀑布】是典型的峡谷地貌，山高沟深，奇峰异石，古 树参天，岩壁上有自然形成佛像与守护者。落差近 200 米的瀑布飞流直下，一尊天然形成面目慈 祥的大佛在瀑布中时隐时现，天佛瀑布由此而得名。后返回拉萨，入住酒店休息。☆温馨提示：此时间仅做参考，如遇堵车、下雪等突发情况，司机和导游会根据实际情况合理调整时间。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿：拉萨； |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨 110KM羊卓雍措观景台 110KM拉萨（车程约 5 小时）**  早餐后出发，前往喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，西藏三大圣湖之一—【羊卓雍措—观景 台】 ，湖光山色之美，冠绝藏南。羊卓雍措藏语意为“碧玉湖 ”，位于西藏山南地区浪卡子县和 贡嘎县之间，湖水面积 638 平方公里，海拔4441米，湖岸线长 250 公里，羊卓雍措是集高原湖泊、 雪山、岛屿、牧场、温泉、野生动植物、寺庙等多种景观为一体的、独特的自然风景区。羊湖湖 汊极多，形似珊瑚枝，湖水明蓝映天，景色丰富秀美，集雪山、冰川、牧场、农庄等景色为一体。 游客可走到湖边，近距离接触湖水，与海鸥共舞，湖面波光粼粼，金光闪闪，美得让人窒息。之 后返回拉萨。☆温馨提示：羊湖气候干燥、 日晒较强，请提前准备；羊湖景区拍照时请勿拍藏民、牦牛，如要拍请先谈好 价格。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿：拉萨； |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨经典一日游：布达拉宫、药王山观景台、大昭寺广场、八廓街→ 中转地**  特别提示：（根据布达拉宫团队门票预约情况，导游会根据实际情况调整此天行程游览顺序）早餐后，根据布达拉宫门票预约时间，参观依红山而建的世界海拔最高的古代宫堡式建筑群 ——【布达拉宫】，最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶文成公主而兴建，于 17 世纪重建后，成 为历代达赖喇嘛的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。整座宫殿具有藏式风格，高 200 余米，外观 13 层，实际只有 9 层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体，气势雄伟。登上药王山观景台，“50 元人民币 ”背后图案同角度的布达拉宫，你值得拥有。之后前往【大昭寺广场】 ，每年都有众多信徒从数千里之外几步一叩首的到这里来朝拜、祈求降福，大昭寺广场矗立着 4 根挂满经幡的大旗杆，叫塔青。虔诚的信徒，四处的游人，炽热的阳光在这雪域高原洗涤心灵。广场上不仅有来自全国各地的游客，更多的是藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。随后自由活动，逛【八廓街】，它是能代表西藏民风民俗的千年古街，是拉萨最重要的一条转经道及民族特色商业中心，因其古朴的文化底蕴、悠久的历史传统，入围“全国历史文化十大名街 ”之列。在八廓街可以去玛吉阿米这个充满浪漫主义色彩的餐吧喝点下午茶，感受下拉萨人的慢节奏生活，还可在各种工艺品摊淘自己喜欢的小物件，走在八廓街街头能使人感受到浓浓的藏族文化，漫步街头，感受古香古色与现代文化的做烈碰撞，街上源源不断的跪拜者，更加感受到信仰的力量。根据航班时间乘飞机前往中转地，之后入住机场附近酒店。☆温馨提示：旺季期间，为保护文物，布达拉宫门票每天限售每家旅行社 7 张票。为保证所有客人顺利参观，我社通过“ 1 、团队票；2 、散客票；3 、单位票；4 、政府特批票 ”等解决。因不同渠道的特殊要求，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下情况：每个大团拆分成多个小团体；并按不同时间参观；可能会出现较长时间等待；每个小团体跟随不同导游进入（有些渠道无法安排导游陪同讲解，敬请谅解）。布宫须凭实名制参观，名单由旅行社提前递交布宫管理处审核，再行批复具体参观时间和人数并限时参观。因此可能会随机打乱顺序，导致您不能和结伴者一同进入布宫参观，敬请谅解。为保证每一位游客都能参观到布宫，行程参观顺序可能会前后调整，请理解。布达拉宫新规，布宫团队票提前 11 天提交名单，提交后不得增加/减少/变更名单，且每位旅客 15天内不可重复预约门票，错过布宫团队票提交时间报名的客人，需客人自己手机预约散客票。因布达拉宫参观人流量较大，布达拉宫已开放二号线以便游客参观，如当日布达拉宫游览量巨大一号线售罄，则可能安排二号线参观，敬请谅解。中转地住宿为机场提供的免费住宿，且按床位计算，如需单住，请补房差，酒店为经济型酒店条件有限，不含早餐，敬请谅解。交通：汽车+飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿：中转地； |
| **D8** | |
| **行程详情** | **中转地→ 出发地**  根据航班时间返回出发地 ，结束愉快的西藏之行 ，扎西德勒！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 包含济南至拉萨往返经济舱机票 （含基建燃油）交通：行程所列交通时间仅供参考，以实际出票为准；旅游用车：每人一正座，车型根据此团人数而定。若客人自行放弃当日行程，车费不予退还。机票：同团旅客可能出现航班时刻不一致的情况、敬请谅解；2.住宿：全程网评 3 钻酒店，标间独卫，如单男单女,安排三人间或加床，加床一般为钢丝床或床垫；温馨提示：全程不提供自然单间，若全团出现单男或者单女的情况，导游及全陪有权调配房间；入住酒店时如需要客人付钥匙牌的押金，若房间内物品没有损坏，退房时退还客人。西藏地区住宿条件有限，冬季取暖设施为电热毯，望旅客周知。参考酒店：拉萨：帅龙大酒店，梦思家酒店，川蓬大酒店，冈拉梅朵，念藏湘大酒店，白玛曲秘花园酒店，域尚峰大酒店，凯嘉大酒店，泰成饭店堆龙店，殿影酒店，普仁仓酒店，御鑫宾馆，海瑞假日酒店，鹏泰大酒店，华驿酒店，尚客优酒店，金鹏银酒店，曼陀罗酒店，润泽卓吉民俗酒店，殿影酒店，国瑞斯，岷山安逸，尚居酒店，新凯酒店，骏逸酒店，假日庄园，圣都酒店等同级；林芝：神山宾馆，晶圣酒店，中辰酒店，格拉丹东，风溢酒店，吾之家酒店，教育宾馆，伊光宾馆，布迦象宝，龙都大酒店，峻凯酒店，瑞峰酒店，风华酒店，宏林酒店，伊光酒店等或同级。用餐：6 早 5 正；早餐：酒店用早；正餐餐标 30 元/人/餐；团餐按桌核算不用不予退费，敬请谅解；门票：所列景点首道大门票；景点门票为打包价格，且已含政府优惠和补贴，因此行程中不产生任何门票退费。导游：普通话导游讲解；6.保险：含旅行社责任险，因高原地区建议客人自行购买20 万以上的旅游意外险；购物：行程中景区、用餐地、路途中休息点、酒店餐厅等必经购物场所不属旅行社安排；收客建议：8-72 周岁畅收，因西藏为高海拔地区 70 岁以上老年人需家属陪同，且提供近期健康证明及免责协议， 有心脏病、高血压、呼吸道疾病及孕妇等请勿入，未满 18 周岁未成年人，需由直系亲属陪同。 | | |
| **费用不包含** | 客人自由活动期间当地自己消费费用 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 重要提示：1.西藏地区各项条件相对较落后，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您见谅并作好心理准备。旅游 是一件身心愉悦的体验过程，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族特色中。2.请在报名时提供二代身份证扫描件，没有身份证的小孩提供户口薄，在旅行期间随身携带证件；3.为更好的完成行程，旅行社有权对行程的先后顺序进行调整，但不减少景点；4.高原环境气候特殊，报名时请填《西藏旅游安全告知书》 。如患有心脏病、高血压、呼吸道疾病及孕妇等， 请勿入；如有隐瞒病情者，后果自负，且病情严重者，我社有权劝退或终止合同。5.因客人自身原因放弃行程，各项费用均不退；脱团客人，视为主动解除合同，产生的后果自理，与旅行社无 关；6.为维护您的权益，请在当地填写《游客意见单》这是您对此次游览质量的最终考核标准。我社质检中心将以 此作为团队质量调查的依据，恕不受理因虚假填写或不填写而产生的后续争执和投诉。不签意见单者视为主动 放弃，按无意见处理。7.我社不实行老年证、军官证等优惠证件的退费：放弃景点游览的，不予退还门票费用；因自身原因离团产生 的费用由客人自理，造成行程不能完 成或其他损失，由客人自行承担，但我社会尽力配合团友完成剩余行程和 处理相应事项。8.失信人无法坐飞机、火车，如客人为失信人请提前告知，如知情不报产生损失和无法参团由客人自行承担！9.关于不可抗力因素：因自然灾害，政府行为，社会异常时间，如罢工、台风、交通延误或变更等一切不可抗 拒因素所引致的额外费用，需由客人自行承担。10.若游客未按照旅游合同执行自愿放弃项目或途中取消行程或中途离团，一律视为自动放弃，请主动签写离团 证明或放弃项目证明，否则我社不承担相关责任。 |