

## <拉萨-林芝-日喀则-珠峰-纳木错-羊湖-大峡谷-巴松错-鲁朗-卡定沟-普姆雍措-卡若拉冰川-绒布寺11日游>西藏全景、日照金山，藏地星空

产品ID：210483305

### 产品特色

#### 产品特色

##### “爱西藏”雪域全景十一日游

“爱西藏”雪域全景十一日游，是我社集多年西藏纯玩地接经验，精心挑选设计的一条西藏全景精品纯玩产品，该产品不仅可以了解神秘的藏传佛教文化、走进藏家了解藏家生活、而且可以全方位无死角的欣赏雪域高原的美景，从神山到圣湖、灵秀到壮美，都能在此线路中得到完美的诠释。超高的性价比，优质的服务，让你西藏之旅不虚此行。

#### 接待标准

- **用餐安排：**17正10早（正餐20元/人/正、早餐宾馆提供、如宾馆无早餐早餐标准10元/人）
- **住宿安排：**10晚住宿，全程挂三星双人标间或三人间，（珠峰住宿位帐篷、纳木措宿活动板房、住宿如产生单房差请自理）
- **行程安排：**不含往返大交通，当地9-29座正规手续旅游车辆（保证每人一正座、不超载）
- **游玩安排：**全景、全方位、立体式游览，观景时间充足，让您一次嗨到爆。
- **购物安排：**0购物
- **娱乐安排：**推荐：大型藏地实景演出剧《文成公主》

#### 重要提示

到达温馨提示：1、西藏\*\*\*\*人员大多为当地藏族同胞，可能服务方式和言语和内地不太一样，请多谅解；我们建议你初到酒店，如遇房间有瑕疵，请及时联系我们的导游或当地紧急联系人。2、因西藏地区属于偏远地区，条件有限，酒店限时供应热水，大部分酒店都使用太阳能热水器（太阳能一般在使用热水时，将出水口打开一段时间，排出管道中的凉水。热水有时候可能不太热，敬请谅解。）3、酒店可提供加棉被或电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。4、西藏属于高原气候，因此提醒您多喝水、多吃水果，如有流鼻血现象，则与酒店前台联系，为您提供相关服务。

高反注意事项：高原反应注意事项：★除了保持平常心心态以外，勿剧烈运动、多喝水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的\*\*办法。★不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食。请自备西洋参含片或红景天、高原安等保健药品，以缓解高原反应。★请仔细阅读导游提供的告知单的内容，如身体不适，请及时到医院治疗。★抵达西藏的\*\*晚，尽量不要洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。

布宫游览须知：布达拉宫限时限人次参观，参观日期和时间由布达拉宫管理处统筹安排。同一旅游团可能会分批参观，整体行程游览会根据布达拉宫实际参观日期和时间做相应调整。如游客参团，即视为对上述“布达拉宫及整体行程游览日期和时间可能进行的调整”表示理解及同意，会配合相应的变更安排。★宫殿较高，上下要慢行。殿内

比较阴冷，即使夏季也\*\*准备件外套。★布达拉宫不允许导游在大殿内讲解，只能在外面讲解完。可以带相机、摄像机、带拍照功能的手机。但是，布达拉宫部分殿堂内严禁拍照，请游客在禁止拍照标志的地方主动配合。每年都有不遵守布宫规定而引起不愉快的事件发生，请各位游客文明出行，遵守文物保护单位的规定。★布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急\*\*在参观前解决。★布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，金顶群是布达拉宫承重\*\*的地方，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳过多游客容易造成安全隐患，所以参观完了就尽就尽快离开，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全，不要拥挤。

去珠峰大本营海拔较高，一路艰辛，请作好心理准备！

拉萨出发当天早上需办理边防证，请本人携带身份证原件；

拉萨到日喀则为环线，一条为国道318，另一条为省道307，两条路都会经过，但是我们会根据边防证办好的时间来调整顺序。敬请知晓！【因西藏地区特殊，一路上有武警检查。所以报名此线路，出游时务必携带有效二代身份证原件或户口本正本】

**详细行程** \* 以下行程仅供参考，最终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。


## D1 第1天 全国各地 - 拉萨

 全天用餐：敬请自理

全天不含餐



 全国各地 - 酒店

D1：客人自行入住酒店休息，电话告知客人注意事项及第二天出发时间及行程安排，自由活动。

 住宿·拉萨金蕃酒店、拉萨福幡林酒店、拉萨明圣酒店、拉萨昆仑商务酒店等同级酒店

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理。

## D2 第2天 拉萨 布达拉宫 大昭寺

 酒店接站  拉萨市内

圣城拉萨市内一日游（布达拉宫、大昭寺、八廓街）

 景点·布达拉宫 - 大昭寺

景点·布达拉宫

布达拉宫位于中国西藏自治区首府拉萨市区西北的玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，\*初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。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。1961年，布达拉宫成为了中华人民共和国国务院\*\*批全国重点文物保护单位之一。1994年，布达拉宫被列为世界文化遗产。

## 景点·大昭寺

大昭寺，又名“祖拉康”、“觉康”（藏语意为佛殿），位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，始建于唐贞观二十一年（公元647年），是藏王松赞干布建造，拉萨之所以有“圣地”之誉，与这座佛像有关。寺庙初称“惹萨”，后来惹萨又成为这座城市的名称，并演化成当下的“拉萨”。大昭寺建成后，经过元、明、清历朝屡加修改扩建，才形成了现今的规模。

备注：

温馨提示：当天行程不较辛苦，走路比较多，请保存体力。宗教场所游览请尊重风俗习惯，听从导游安排。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

早餐：酒店提供，午餐：团队餐20元餐标，晚餐：团队餐20元餐标



住宿·拉萨金蕃酒店、拉萨福幡林酒店、拉萨明圣酒店、拉萨昆明商务酒店等同级酒店

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理。

D3

第3天 拉萨 🚗 米拉山口 🚗 巴松措 🚗 鲁朗林海 🚗 林芝市区



拉萨 🚗 林芝

拉萨酒店接站出发—米拉山口—巴松错景区—鲁朗观林海景台（2个）—林芝市区



景点·米拉山口

🕒 游玩时长：约9分钟

米拉山口既米拉山山口，地处拉萨墨竹工卡县与林芝工布江达县交界处，是拉萨和林芝地区的分界线。米拉山因其高大雄奇而成为此地藏民心目中的神山，山口上飘撒着许多祭山的经幡和印有经文的龙达，山口的很高处，矗立着一座标有“雪域之舟”的西藏牦牛石雕像。



景点·西藏林芝巴松措景区

🕒 游玩时长：约1小时30分钟

巴松措位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教（藏传佛教宁玛派）的一处著名神湖和圣地。虽然巴松措深藏在交通闭塞、远离城镇的山沟里，但它却以其林木繁茂和群山耸立中的那一池碧水而广为外界所知，成为林芝地区很早为人所知的风景区之一。不同于西藏其他的神湖，巴松措(又名措高湖，藏语意为“三岩三湖”)完全被郁郁葱葱的原始森林所包围。确实如它的名字般，巴松措是绿色的，是那种淡淡的玉石般没有杂质的绿色。



## 景点·鲁朗林海

🕒 游玩时长：约1小时

来自印度洋温暖潮湿的气流，夹带着丰富的水汽沿雅鲁藏布江大峡谷一路攀高，\*终被米拉山搞大的山体拦截，这些荡漾在林芝山谷间的暖湿气流，滋润了鲁朗茂密的森林，使得这里终年郁郁葱葱，\*终形成了为人津津乐道的景观——鲁朗林海。当林芝被很多游客誉为“东方小瑞士”的时候，鲁朗这些波涛起伏绿色林海功不可没。大多数人途径鲁朗林海时看到的郁郁葱葱，其实就是鲁朗国家森林公园的一部分。鲁朗国家森林公园位于西藏自治区林芝地区林芝县境内，与鲁朗相距不远的色季拉山森林公园也属于鲁朗国家森林公园的一部分，“鲁朗”藏语意为“龙王谷”，也有人将其名字译为“叫人不想家的”地方，这一地区河流纵横并且有着林木葱茏的原始森林和漫山遍野的杜鹃花，以及各种野生动物。木篱笆、木板屋、星罗棋布的牧民村落、草甸上溪流蜿蜒，野花竞放，山间的云雾时聚时散，雪山、林海、田园勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。所以来到鲁朗，又怎能错过在这样的环境中游走一番，放松身心。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

早餐：酒店提供，午餐：团队餐20元餐标，晚餐：特色石锅鸡



住宿·林芝大峡谷酒店、林芝龙都宾馆、林芝嘉龙宾馆等同级酒店

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理。

D4

第4天 林芝 🚗 雅鲁藏布大峡谷 🚗 尼洋河分光带 🚗 林芝



林芝酒店 🚗 林芝酒店

林芝酒店出发—藏家民俗家访—雅鲁藏布大峡谷—林芝酒店休息



## 景点·藏民家访

🕒 游玩时长：约1小时

林芝工布藏家做客，感受藏家老百姓的热情好客，喝上一碗香甜的酥油茶，听一段悦耳的藏家传统歌曲。陶醉在此情此景之中。

温馨提示：藏家中会有老百姓兜售手工饰品，并非旅行社安排购物景点，请游客朋友理性消费，自行甄别！



## 景点·西藏林芝雅鲁藏布大峡谷

🕒 游玩时长：约2小时

位于“世界屋脊”青藏高原之上，平均海拔3000米以上，长达496.3公里，险峻幽深，侵蚀下切达5382米，它的长度超过曾号称世界\*\*的美国克罗拉多峡谷（长440公里），深度超过了曾号称世界\*\*的秘鲁科尔多峡谷（深3200米左右）。具有从高山冰雪带到低河谷热带季内雨林等九个垂直自然带，是世界山地垂直自然

带\*齐全、完整的地方。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

早餐：酒店提供，午餐：大峡谷自助餐，晚餐：团队餐20元餐标



住宿·林芝嘉龙酒店、林芝龙都宾馆、林芝大峡谷酒店等同级酒店

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理。

D5

第5天 林芝 🚗 嘎定沟 🚗 米拉山 🚗 拉萨



林芝 🚗 拉萨

林芝市区—嘎定沟天佛瀑布—拉萨市区



景点·卡定沟

林芝卡定沟天佛瀑布位于西藏318国道拉萨至林芝段距八一镇24公里处，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔风景名胜卡定沟气。林芝卡定沟瀑布属花岗岩峡谷风貌，由于受印度洋暖气流的影响，峡谷两侧山高崖陡，叠嶂起伏，苍松巨柏遍布山崖。藤竹布满沟底，杜鹃等几十种野花飘香，左侧山崖200多米落差的瀑布由天而降，更为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，天佛瀑布由此而此得名。据说这是林芝地区藏族同胞的保护神，难怪大家对这尊佛像十分的敬仰。如果用望远镜看，还可以看到瀑布右上角有一个藏族美女的图案，惟妙惟肖的，这里面肯定有不少美妙的传说。卡定沟天佛瀑布在藏族人民的心目中有非同一般的地位。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

早餐：酒店提供，午餐：团队餐20元餐标，晚餐：团队餐20元餐标



住宿·拉萨金蕃酒店、拉萨福幡林酒店、拉萨明圣酒店、拉萨昆仑商务酒店等同级酒店

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理。

D6

第6天 拉萨 🚗 羊湖 🚗 普莫雍措 🚗 卡若拉冰川 🚗 江孜县 🚗 日喀则



拉萨 🚗 日喀则

拉萨酒店接站出发—羊湖—普姆雍措—卡若拉冰川—江孜古城—日喀则



景点·羊卓雍措

🕒 游玩时长：约40分钟

羊卓雍措即羊卓雍错，简称羊湖，与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓较大的内陆湖泊，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、岛屿、牧场、农庄和温泉等景色为一体。羊湖湖滨是优良的牧场，多牧群及野生动植物，周围5000米海拔的山上有雪猪，草滩上偶尔会遇到野羊和狐狸。此外羊湖还有西藏较大的人工养殖渔场，以养殖高原裂腹鱼、高原裸鲤为主。湖中有大小岛屿21个，岛上生活着各种候鸟，使这里成为西藏较大的水鸟栖息地。湖西有宁金抗沙峰等三大雪峰。此峰高7206米，是后藏地区较重要的神山，也是西藏传统四大神山之一。另外，世界上海拔很高的抽水蓄能电站——羊湖电站即坐落于此。另外，人们崇奉羊卓雍措更多的是将她奉为羊卓雍措达钦姆，即羊卓雍措大湖主多杰盖吉佐即金刚障碍之主，是藏区的女护法神。因此，羊卓雍措既是龙女的化身，又是女护法神的驻锡地，兼具多重功能和神力。

备注：温馨提示：羊湖是西藏三大圣湖之一，参观游览时请尊重少数民族风俗习惯。湖边可以骑牦牛拍照，可以和藏獒合影留念，拍摄前，请谈好价格，自行付费。



## 景点·普姆雍措

🕒 游玩时长：约30分钟

相达草原，这里承载着旧西藏时期，次旺与卓玛的爱情故事。当风把相达草原上的野花香灌入车里，闭上眼睛，深深吸口气，顿时被大自然抚摸的感觉涌遍全身，当我们还沉浸在这种感觉中时，一泓清波突然出现眼前，雪山、岛屿和湖水相映成趣，没错，那就是普姆雍措（景区还没完全开放所以不需要门票）。普姆，藏语的意思就是小姑娘。雍措意为像碧玉一样的湖泊，这个有着美丽的湖果然如少女般的轻灵，在雪山的围拢之下，湖水甚蓝清透，白色的浅滩上堆满了奇形怪状的小石子，在湖岸勾勒出完美的曲线，天空是蔚蓝的，轻轻地压在雪山上，湖水伸向远方触及山脚，荡漾的波涛冲击着岛屿，像一幅浓墨重彩的丹青。左边山峦上层叠着许多房屋，那是著名的蜆村，四周是无垠的草场。湖中南北排列着3个孤立的湖心岛，据说这里是天使居住的地方，美轮美奂。



## 景点·卡若拉冰川

🕒 游玩时长：约15分钟

卡若拉冰川位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，距离江孜县城约71公里，是西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头。风景名胜卡若拉冰川背靠西藏四大高峰之一的乃钦康桑峰（7191米）南坡，冰川上部为一坡度较缓的冰帽，下部为两个呈悬冰川形式的冰舌。东冰舌长3公里，宽750米，冰舌末端高5233米；西冰舌长4.5公里，宽1.5公里，冰舌末端高5145米。整个冰川面积为9.4平方公里。



## 景点·江孜宗山古堡

江孜宗山堡位于江孜中心位置，俯瞰江孜全城。可能在城堡上，从另一个角度看白居寺。江孜宗山堡更因为当年惨烈的抗英之战而被后人命名为英雄之城。来江孜宗山堡依稀还能感受到当年的英雄壮烈之魂。江孜宗山面白居寺方向是大面绝壁。沿绝壁右侧的山脊往北，山势陡缓，但绝少植物，山岩皆裸露，呈麻纹，形似

马背脊般光滑。往北约六百余米左右，山脊分东西两支，较长的西支山脊的环抱处即白居寺。而白居寺老城就散落在宗山的周围。

备注：温馨提示：该景点暂未开放，为路过景点，只能远观



**早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含**

早餐：酒店提供，午餐：团队餐20元餐标，晚餐：团队餐20元餐标



**住宿·日喀则天临大酒店、日喀则格拉丹东酒店、日喀则乌孜酒店等同等级酒店**

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理。

**D7**

**第7天 日喀则 🚗 扎什伦布寺 🚗 318国道5000公里纪念碑 🚗 加措拉山  
🚗 珠峰大本营**



**日喀则 🚗 珠峰大本营**

日喀则-扎什伦布寺-318国道5000公里纪念碑-加措拉山口-定日县-珠峰大本营



**景点·扎什伦布寺**

扎什伦布寺，也称“吉祥须弥寺”，日喀则地区较大的寺庙，与拉萨的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔尔寺和甘肃南部的拉卜楞寺并列为格鲁派的六大寺庙。扎什伦布寺\*初由宗喀巴的弟子一世达赖根敦珠巴于1447年倡建。1600年时，四世班禅罗桑确吉坚赞任扎什伦布主持时，对该寺进行了大规模扩建。扎什伦布寺极盛时房间总数达3000余间，寺僧5000余人，下属寺庙50余座，庄园牧场30余处。从第四世班禅起，后世班禅均以此寺为驻锡地。现在的扎什伦布寺共有大小金顶14座，扎仓4个，经堂56座，房务3600余间，寺僧800余名，总占地面积30万平方米。

备注：

温馨提示：宗教场所游览请尊重风俗习惯，听从导游或司机安排



**景点·318国道**

318国道始建于1950年，1954年建成。起点为上海人民广场，途径江苏、浙江、安徽、湖北、重庆、四川、终点为西藏聂拉木县樟木镇友谊桥，全长5476千米，是中国目前\*\*的国道。因其横跨中国东中西部，揽括了平原、丘陵、盆地、高原景观，包含了江浙水乡文化、天府盆地文化、西藏人文景观，拥有从成都平原到青藏高原的高山峡谷一路的惊、险、绝、美、雄、壮的景观，而被中国国家地理杂志在2006年第10期评为中国人的景观大道。



**景点·珠峰大本营**

珠峰大本营位于绒布寺南方，由一群帐篷旅馆围成，中间树立一面国旗和一面珠峰保护区旗帜。珠峰大本营

主要是提供游客住宿，有卫生间和帐篷邮局，此帐篷邮局是我国海拔很高的邮局。珠峰大本营，是为了保护珠峰核心区而设立的一片保护地带，海拔5200米。是观赏拍摄珠峰的甚好位置之一，也是登山队从中国这一侧攀登珠峰时的大本营。

备注：

温馨提示：珠峰大本营海拔较高，游客朋友可自行准备高热量食物。



**早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含**

早餐：酒店提供，午餐：团队餐20元餐标，晚餐：团队餐20元餐标



**住宿·珠峰大本营帐篷 经济型**

珠峰大本营帐篷：位于珠峰大本营。当地政府经过规划，将之前散乱独立的帐篷集中安置在了大本营区域，整齐划一，帐篷内设施也进一步规范和改善，特别是供暖设施设备相比以前有了很大提升，提高了旅游者在大本营区域住宿的满意度。

备注：特别提示：5.1日前珠峰大本营帐篷未搭建好，当天住宿会调整到绒布寺或日喀则市区住宿，敬请理解。

珠峰大本营条件有限，如有特殊要求者，请自备睡袋。

**D8**

**第8天 珠峰大本营 🚗 拉孜县 🚗 日喀则**



**珠峰大本营 🚗 日喀则**

珠峰大本营—加措拉山口—拉孜县—日喀则市区



**早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含**

早餐：提供方便面或藏面，午餐：团队餐20元餐标，晚餐：团队餐20元餐标



**住宿·日喀则天临大酒店、日喀则乌孜大酒店、日喀则格拉丹东大酒店等同级酒店**

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理。

**D9**

**第9天 日喀则 🚗 尼木县 🚗 纳木措**



**日喀则 🚗 纳木措**

日喀则-尼木县-纳木措



**景点·纳木措**

纳木措是中国第二大的咸水湖。位于西藏中部，湖面海拔4718米。湖的形状近似长方形，东西长70多千



米，南北宽30多千米，面积1920多平方千米。湖水较大深度33米，蓄水量768亿立方米，为世界上海拔很高的大型湖泊。“纳木措”为藏语，而这个湖的蒙古语名称为“腾格里海”，两种名称都是“天湖”之意。

备注：

温馨提示：纳木措是西藏三大圣湖之一，在藏族同胞心目中地位神圣，参观游览时请尊重少数民族风俗习惯。湖面海拔高，气温较低请带上御寒衣物。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

早餐：酒店提供，午餐：团队餐20元餐标，晚餐：团队餐20元餐标。



住宿·纳木措活动板房

纳木措因环境保护原因不能修建固定房屋，安排活动板房，条件有限有特殊需要者，请自备睡袋。

D10

第10天 纳木措 🚗 羊八井 🚗 拉萨



纳木措 🚗 拉萨

纳木措—羊八井温泉—拉萨



景点·羊八井地热温泉

🕒 游玩时长：约2小时

海拔很高的温泉——羊八井地热温泉。羊八井地热位于拉萨市西北90公里的当雄县境内，海拔约4300米，温度保持在47℃左右。西藏地处高原，温泉数量居全国之冠。羊八井这里有规模宏大的喷泉与间歇喷泉、温泉、热泉、沸泉、热水湖等。羊八井还拥有全国海拔很高的水泉，以及罕见的爆炸泉和间歇温泉，总面积超过7000平方米。羊八井较美的时候是每天的清晨，由于空气比较冷，羊八井地热田一带总弥漫着白色雾气，地热田产生的巨大蒸汽团从湖面冒起，如人间仙境。如果运气好，碰上热水井喷发，更可一睹沸腾的温泉由泉眼直冲云霄的场面，十分壮丽美观。沐浴的地点是一个露天的游泳池。由于水温太高，需要先经过2个露天水池的降温，才能供游客洗浴。在它的周围远远的可以看见雪山，在这样的环境下洗温泉，确实是一种享受。尤其在冬天的时候，跳进温泉里看漫天飞雪，感觉说不出的浪漫惬意。

备注：温馨提示：羊八井高原地热温泉，出水温度较高，严禁高血压、糖尿病、心脏病患者泡汤。建议泡汤时间1小时以内。羊八井地热温泉是我社赠送的体验项目，如有未参加温泉项目者，门票不予退还。



早餐：已含； 午餐：已含

早餐：酒店提供，午餐：团队餐20元餐标，晚餐：自理



住宿·拉萨明圣酒店、拉萨金蕃酒店、拉萨昆仑商务酒店、拉萨福幡林酒店等同级酒店

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理。

D11

## 第11天 拉萨 - 全国各地



### 拉萨 - 全国各地

D11：送团。一路的欢笑，就要在此刻分别。短暂的相处，留下了难忘的回忆。用一生的时间去回忆这雪域高原的美景。用一句老话说：两山不能相见，两人总能相逢，希望您下次再临雪域高原。



### 早餐：已含

早餐：早餐酒店提供（如早班就没用早餐，不退餐费）



### 住宿·温暖的家

不含住宿

### 行程附注

特色小吃推荐：

西藏特色小食：☆甜茶：拉萨甜茶是用红茶熬汁、牛奶或奶粉及白糖等调制而成，其味道香甜可口，营养丰富。☆酥油茶：酥油茶是藏族的主要饮料，多喝酥油茶，因为它易消化、耐饿解渴，可以治疗感冒和初到高原的不适反应。☆糌粑：藏族特有的一种主食，食用时拌和酥油茶用手捏成团吃，也可调以盐茶、酸奶或青稞酒。☆藏面：吃藏面较大的享受是喝汤，清清淡淡的肉汤，加上少量的盐和葱花。喝进嘴里，又热又香，令人回味无穷。☆酸奶：西藏酸奶分为2种，一种叫“达雪”，用提炼过酥油的牛奶制作而成；另一种“俄雪”用没提过酥油的牛奶制作。☆风干肉：年底当气温在零度以下时，藏民们将牛羊肉割成小条，挂在阴凉处，让其风干，到来年二、三月份便可食用。☆牦牛肉干：牦牛常年生活在海拔3500米以上的雪山高原地带，因此牦牛肉被认为是天然无污染、无公害的食品。拉萨藏式餐厅推荐：☆雪域餐厅：主推藏菜、尼泊尔菜，环境幽雅，价格适中，听说酸奶蛋糕晚上9点之后半价哦！地址：拉萨城关区藏医院路4号1楼(近大昭寺)在丹觉林路☆刚吉餐厅：主推藏菜，二楼餐厅可以看到大昭寺广场街景。推荐：牦牛炒面、土豆包子、羊排、炒饭、酸奶等。地址：拉萨城关区藏医院路大昭寺旁(近八角街)☆雪神宫藏式餐厅：高档藏式餐馆，装修有特色，服务员是清一色的藏族姑娘。推荐：生牛肉酱、炸羊排、灌血肠等地址：康昂东路布达拉宫广场西侧☆玛吉阿米：主推藏餐、尼泊尔、印度菜，传说是仓央嘉措幽会的地方，很有艺术气息，楼顶的\*\*是俯瞰八廓街的\*\*地点。推荐：草原生烤羊排、酸萝卜炒牛肉、藏式烤天然蘑菇、酸奶人参果八宝沙拉、青稞鲜酿等。地址：八廓街东南角与东孜路的交汇处（黄色的两层小楼）

### 费用说明

成人

## 费用包含

- **小交通**：景区内用车(珠峰环保车、大峡谷观光车)。
- **住宿**：行程所列酒店。
- **用餐**：行程中团队标准用餐，17正10早（正餐20元/人/正、早餐宾馆提供、如宾馆无早餐早餐标准10元/人）（中式餐或自助餐或特色餐，自由活动期间用餐请自理；如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）。
- **门票**：行程中所含的景点首道大门票，具体请参考行程描述。
- **导游**：当地中文导游，19座以下车辆不配导游、19座以上车辆配导游。
- **儿童价标准**：身高0.6~1.2米（含），不占床，包含车费、包含半价正餐费、包含导游费、不含住宿、不含门票，产生其他费用请自理。
- **赠送**：石锅鸡一餐

## 费用不包含

- **单房差**：单房差。
- **补充**：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目
- **旅游意外险**：为了您的人身安全和财产保障，建议您在预订时选购旅游意外险及旅程取消险

### 儿童

## 费用包含

- **导游**：当地中文导游，19座以下车辆不配导游、19座以上车辆配导游。
- **儿童价标准**：身高0.6~1.2米（含），不占床，包含车费、包含半价正餐费、包含导游费、不含住宿、不含门票，产生其他费用请自理。
- **赠送**：石锅鸡一餐

## 费用不包含

- **补充**：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目
- **旅游意外险**：为了您的人身安全和财产保障，建议您在预订时选购旅游意外险及旅程取消险

## 预订须知

### 出行须知

- **交通**：（1）合同一经签订且付全款，团队机票、列车票、船票即为出票，不得更改、签转、退票。  
（2）飞行时间、车程时间、船程时间以当日实际所用时间为准。  
（3）本产品如因淡季或收客人数较少，有可能与相近方向的发班线路拼车出游，届时请游客见谅。
- **住宿**：按2人入住1间房核算，如出现单男单女，尽量安排该客人与其他同性团友拼房，如未能拼房者，可选择与同行亲友共享双人房并加床（加床者按占半房收费，即3人1间）；如不愿意与同行亲友共享3人房或单人出行者，请补齐单房差以享用单人房间。
- **团队用餐**：十人一桌，八菜一汤，人数不足十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的分量。

- **游 览：**（1）景点游览、自由活动、购物店停留的时间以当天实际游览为准。  
（2）行程中需自理门票和当地导游推荐项目，请自愿选择参加。  
（3）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。  
（4）团队游览中未经导游同意的情况下，不允许擅自离团。如中途单方解除合同离团的，则旅行社仅退还尚未实际发生的费用。旅行社不承担游客中途离团后包括人身、财产安全保障义务在内的各项合同义务。  
（5）如遇台风、暴雪等不可抗因素导致无法按约定行程游览，行程变更后增加或减少的费用按旅行社团队操作实际发生的费用结算。  
（6）出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。
- **购 物：**当地购物时请慎重考虑，把握好质量与价格，务必索要发票。
- **差价说明：**（1）如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算。  
（2）赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，游客也可以选择参加或者不参加。  
（3）如遇区域性促销活动，产生不同预订城市价格差异，差价不予退还。  
（4）本线路价格为团队行程综合旅游报价，持有任何优惠证件的游客均不再享受景区门票的优惠政策。
- **出团通知：**出团通知最晚于出团前1天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。
- **意见反馈：**请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。
- **预订须知：**未获控制的糖尿病患者、各种血液病患者、睡眠中容易出现呼吸暂停的患者、高血压、心脏病、癫痫病、精神分裂症等其他精神性疾病患者、重症感冒、呼吸道感染的患者、以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的患者、6岁以下的儿童、70岁以上的老年人，肺、脑、肝、肾有明显的病变，以及严重贫血的患者，不能参加此行程。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。
- **温馨提示：**“爱西藏”温馨提示1、刚到高原，每一个人都会感到不同程度的胸闷，气短，呼吸困难等缺氧症状，严重的会有头痛、全身肌肉痛、失眠等症状。但这并不说明您不能适应高原，这种反应是很正常的，如果能够正确地保护自己，1-3天后，一般都可使上述症状好转或消失。但反应缓解之后，并不是就可为所欲为，更应该控制自己的行为，才能起到很好的作用。2、人们常常提倡用吸氧来缓解不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷，气短，呼吸困难等症状，但停止吸氧后，症状又会重新出现。这样便延缓了适应高原的时间。我们主张，如果你上述症状不很严重，特别是在静息时较轻微，最好不要吸氧，这样使你很快适应高原环境。3、刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境。尽量不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜，水果等富含维他命的物质，要大量饮水，越多越好，只要能承受。4、初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动，能用半天时间完全静养休息，头天晚上要早休息，多睡眠。这一条要从下飞机开始做起，很多人一下飞机，没有什么高原反应，就自以为是，结果一到晚上症状才出现，这时后悔已晚了。5、初到高原，要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。高原温差特别大，很容易着凉并感冒，这时要切记，宁可热一点，不可冷一点，多穿衣服。6、进入拉萨后的旅游行程安排很有讲究，不可盲目。要先到低海拔的地方，再到高海拔的地方，如行程大都安排先去林芝(海

拨约2900米),再去其它地方,如日喀则、纳木错等,只有结束行程后,您才知道这样的安排让您受益无穷。7、一旦发生高原反应也不必恐慌,要视其反应的程度而有针对性的治疗。如果反应较低,可采取静养的办法,多饮水,少运动,一般一段时间后会消失或减弱;如果反应较重,影响到了睡眠,可服用一些药物帮助治疗;如果反应太重,就可到医院进行治疗,输液、吃药、吸氧等,拉萨有很好的专门治疗高山反应的医院及医师,而且较好的宾馆也有很好的这方面的医务室,可以提供这方面的服务;如果实在受不了高原反应的折磨,只好乘最早的航班返回内地了,一般情况可以立即得到缓解。8、旅途安排轻松,行程适当宽松,先低海拔,再高海拔。9、常用的预防高原反应的药物:红景天、肌肝片、葡萄糖等,进山前二天开始服用,路途也坚持服用,可以有效防止高山反应。藏区的禁忌藏族人禁吃驴、马肉和狗肉,有些地区也不吃鱼肉;敬酒时,客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中,连续三次,以示祭天,地和祖先,接着轻轻呷一口,主人会及时添满,再喝一口再添满,连喝三口,至第四次添满时,必须一饮而尽;吃饭时要食不满口,咬不出声,喝不出响;喝酥油茶时,主人倒茶,客人要待主人双手捧到面前时,才能接过来喝;禁忌在别人后背吐唾沫,拍手掌;行路遇到寺院,玛尼堆,佛塔等宗教设施,必须从左往右绕行;不得跨越法器,火盆;经筒,经轮不得逆转;忌讳别人用手触摸头顶。

## 违约责任提示

旅游者在出发前提出解除合同的,应当按下列标准承担退团损失:

- 出发前7日至4日,按费用总额50%;
- 出发前3日至1日,按费用总额60%;
- 出发当日,按费用总额80%。
- 若甲方所预订的旅游产品在目的地停留的日期部分或全部处在元旦、春节、清明节、劳动节、端午节、中秋节、国庆节,鉴于资源的特殊状况,甲方解除协议时,须按费用总额的95%向乙方支付业务损失费;

更多优质线路,请关注途牛微信号



途牛服务号



途牛订阅号

要旅游,找途牛!