

2024 独家呈现 坐上有氧专列去拉萨之一云端列车游全景西藏

拉萨（布达拉宫，大昭寺，药王山观景台）**林芝**（巴松措、桃花沟，鲁朗林海、雅鲁藏布江大峡谷、苯日神山，玻璃栈道，雅尼湿地）—羊卓雍措 **11 日游**

【发团日期】2024 年 3 月 16/23 日左右

【行程报价】硬卧：上铺：3180 中铺：3680 下铺：4180

铺位原则：按照 铁路立体分票原则，硬卧 1 人为中铺，2 人上下铺，3 人上中下铺

由于本线路属于高原线路，报名请详读行程下方西藏旅游须知及风险告知书

【行程特色】

- 1、特色餐，特色石锅鸡，牦牛汤锅
- 2、低海拔走向高海拔，适应高原气候
- 3、赠送好礼(特色金刚结，拉萨明信片)
- 4、全程三站购物，拒绝强卖
- 5、行程轻松，给你一个愉悦的西藏之旅

【行程安排】

天数	行程安排	餐食	住宿
第 1 天	湖北乘火车赴兰州\西宁。	无	火车
第 2 天	欣赏沿途风景，抵达兰州\西宁换乘供氧列车入藏。	无	专列
第 3 天	<p>在列车上欣赏沿途风光，经过青藏线著名景观带，——昆仑山泉、昆仑山口、可可西里、长江源头沱沱河、可可西里无人区，穿越世界上最长的高原冻土隧道——昆仑山隧道、海拔 5072 米的世界铁路第一高车站——唐古拉车站、羌塘草原、三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路——清水河大桥。领略高原的魅力景色。抵达海拔 3658 米的雪域圣城【拉萨】为远方而来的您献上洁白的哈达，后入住酒店休息调整！</p> <p>温馨提示：1：拉萨海拔 3650 米，林芝海拔 2900 米，慢慢适应高原气候，客人可能会出现不同程度的高原反应。抵达后不要过分紧张，保持一颗平常心，要缓慢行走、建议最好不要洗澡；多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。身体不适时，及时到医院接受治疗。2：因西藏特殊条件所致，绝大部分酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要稍逊一筹；西藏因特殊的地域和文化，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率，请广大客人谅解；大部分的酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员敬请谅解！</p>	无	拉萨
第 4 天	<p>布达拉宫——大昭寺</p> <p>上午参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群——有“高原明珠”之称的【布达拉宫】(时间约 1 个小时)，它始建于公元七世纪，共 13 层约 119 米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。主要分为白宫（历代达赖寝宫）与红宫（历代达赖灵塔殿与各式佛寺）两大部分；布达拉宫珍藏着历辈达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量珍贵的壁画、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中体现。</p> <p>午餐之后游览藏传佛教的中心寺院——【大昭寺】（时间约 1 个小时）。建于公元七世纪的大昭寺主供的佛像是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。然后可自行逛拉萨最古老的街道——八角街，八角街是拉萨乃至整个藏区人文景观的缩影，汇聚着来自各地的众多朝拜者，也暗藏着众多古迹，它向人们述说着拉萨的历史。八角街，不仅是一条转经道，同时也是拉萨最大的商业街，两旁店铺林立，这里大都是销售尼泊尔、印度工艺品和当地的土特产品等。</p> <p>今日亮点:世界最高海拔的宫殿-布达拉宫，藏传佛教代表性寺庙-大昭寺，拉萨城古老核心——八角街。</p> <p>特别说明: 为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决门票：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（夫妻，朋友可能分开，不同时间参观） 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，特殊票</p>	早中	拉萨

	<p>种不能安排导游随团讲解； 敬请理解！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，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻，朋友会分开，（请贵社将上述情况告知客人，以上情况出现投诉的，一律不予受理，敬请谅解！）</p>		
第5天	<p>拉萨—鲁朗林海——林芝</p> <p>早餐后前往【桃花沟】（游览时间约 60 分钟）林芝有一片天然野生桃林，当地人们称它为桃花沟。桃花沟四周林木葱茏，碧绿苍翠，间有流水顺势而下，清澈见底。沟内野桃鳞次栉比，林间鸟雀欢噪，既静僻又幽雅，是尼洋河畔最好的赏花地。每年三月中旬至四月初，漫山遍野的桃花开始铺满山坡，绵延至河谷。大株的桃花树如同桃花仙子，簇立在尼洋河畔，雪山之下，与云朵相拥，形成密集的桃林。</p> <p>前往素有西藏小江南之称的林芝，抵达后参观【鲁朗林海】（约 60 分钟）鲁朗海拔 3700 米，位于距林芝地区八一镇 80 公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中。两侧青山由低往高分别由灌木丛和昆茂密的云杉 和松树组成“鲁朗林海”；中间是整齐划一的草甸，昆犹如人工整治一般；草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上报春葵花、 紫菀花、草梅花、马先蒿花等成千上万种野花怒放盛开，颇具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨 星落棋布、昆错落有秩，勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。</p>	早中晚	林芝
第6天	<p>林芝—苯日神山（车游）—雅鲁藏布江大峡谷（车游）—林芝（车程约 111 公里，约 3 小时）</p> <p>早餐后先前往苯日神山，该山是苯波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒把自己今生的幸福，来世的解脱的所有希望都寄托给了苯日神山，为了消除罪恶以及各种疾病，他们年年按时转该山，藏族所有的记载中都公认，这座山是世界唯一一座由噶巴辛绕佛亲自加持的神山，因为此山是被幸绕弥勒如来佛祖加持过的大神山，所以至今仍然被加以重视和崇拜。游览玻璃栈道+雅尼湿地（约 120 分钟）。</p> <p>后参观4A 级景点雅鲁藏布江大峡谷：（游览约 3 小时）乘车沿岗派公路顺雅鲁藏布江前往素有“背包客圣地”之称的【派镇】，到【尼洋河和雅鲁藏布江两江交汇处】及【佛掌沙丘】观景台（停车拍照约 15 分钟）行车约 2.5 小时候抵达景区，换乘环保车前往【南迦巴瓦观景台】，沿途游览：大渡卡古堡遗址、千年桑树、情比石坚，等景观（下车拍照约 30 分钟），在观景台零距离拍摄（下车拍照约 15 分钟）垂直落差近 5000 米的中国十大名山之首南迦巴瓦峰，观赏闻名于世的雅鲁藏布江小拐弯，探寻藏东南形成的伟大奇迹，见证世界罕见而独特的峡谷风貌。接着前往直白村观水台拍雅鲁藏布奔腾之势。</p> <p>温馨提示 大峡谷景区为循环观光车，地接导游在景区门口等候游客，导游不带客人进入景区游玩的，景区为自由参观，敬请谅解！</p>	早中晚	林芝
第7天	<p>林芝——藏民家访——巴松措——拉萨</p> <p>【藏民家访】（游览时间约 90 分钟）参观原生态极具特色的民俗村庄，感受古老民族风情和当地特色手工艺（村庄有藏银出售，若需购买，请索要小票）</p> <p>【巴松措-5A】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。</p> <p>购物安排：导游根据行程合理安排具体进店时间。藏玉博物馆（参观时间约 60 分钟）</p> <p>温馨提示：回拉萨车程时间较长，但路况较好，沿途一路美景作伴，也不会觉得枯燥，尽情将这高原的世外桃源秀丽风光尽收眼中吧，从江南小瑞士到天上人间，充分领略不一样的西藏。</p>	早中晚	拉萨
第8天	<p>拉萨——羊卓雍措——拉萨</p> <p>前往参观 3A 级景点【羊卓雍措】：（游览约 30 分钟）藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔 4441 米，总面积 638 平方公里，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以饮用。湛蓝的湖水与远方的雪山连为一体，加上两岸各色的山脉、极具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走来，心旷神怡。后乘车返回拉萨入住酒店</p> <p>购物安排：导游根据行程合理安排具体进店时间。藏药店（参观时间约 90 分钟），工艺品店</p>	早中晚	拉萨

	(参观时间约 90 分钟)		
第 9 天	早餐后做最后的巡礼，沿途欣赏美丽的唐古拉山脉，路过无人区可可西里，沿途欣赏美景。	早	专列
第 10 天	专列抵达西宁后，换乘车次返回出发地。(西宁/兰州到出发地！具体车次以实际出票为准！)	无	火车
第 11 天	沿途下车，结束愉快行程！抵达湖北。		

【服务标准】

- 住宿：**全程当地商务酒店标准（不含单房差）。
- 用餐：**含行程所列 6 早 9 正餐。正餐八菜一汤，十人一桌。正餐 20/人（注：放弃用餐餐费不退；火车上不含餐）
- 交通：**湖北往返兰州\西宁正班火车硬卧，西宁往返拉萨空调有氧列车硬卧/软卧；当地旅游大巴车（西藏 26 人一辆车，因特殊气候条件，旅游车均不能开空调设施）。
- 陪同：**全程工作人员陪同服务、当地导游讲解服务。
- 门票：**报价不含所列景点门票和景区小交通。根据各地景区、景点对不同年龄段老年游客的优惠政策，我们把各景区不同年龄段的收费标准列表如下，请各位老年朋友统一在火车上凭借本人身份证上的实际年龄把对应的门票费用交给全陪导游。旅游途中如因身体原因或其他特殊情况，没有参观的景点门票或景区小交通费用在返程火车上由全陪退还（已提前预约门票的除外）。（表格所列门票价格和政策仅供参考、以实际抵达当地旅游景区政策为准！）

景点/年龄段	60 周岁以下	60-69 周岁	70 周岁以上
布达拉宫	100	50	50
大昭寺	85	85	85
鲁朗林海	30	30	30
苯日神山	70	35	35
大峡谷门票+景交	150+90+50	75+90+50	90+50
羊卓雍措	60	60	60
巴松措门票+景交	120+50	65+50	50
桃花沟	30	30	30
合计	835	620	480

- 保险：**旅游意外险（因自身疾病引起的费用自理；意外事故具体赔付责任、赔付标准、理赔由保险公司负责解释和履行）。

团队补充协议书

本补充协议是对旅游行程单中的行程安排,旅行社应旅游者要求,并经双方协商一致,达成本补充协议,作为包价旅游合同的组成部分,旅游者到达旅游目的地后自愿参加以下相关购物店的书面约定。

一、购物场所（游客一经签署本协议，则视为此行程必须包含的项目，不得离团）			
大类	店铺简介（主要商品种类，特色）	停留时间	备注
藏玉博物馆	昆仑玉	90 分钟	林芝
藏医学院文化交流中心或甘露藏药 工艺园	藏药	90 分钟	拉萨
七彩藏地博览中心	银器、工艺品等	90 分钟	

西藏旅游注意事项

高原反应

高原反应的症状一般表现为：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。部分人因含氧量少而出现：嘴唇和指尖发紫、嗜睡、精神亢奋、睡不着觉等。部分人因空气干燥而出现：皮肤粗糙、嘴唇干裂、鼻孔出血或积血块等。

可缓解高原反应的药品：景天红花胶囊、西洋参含片、诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳很有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液（一盒五支的那种，出现高原反应的症状时服用有一定疗效）等等，对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在 1-2 天内可以消除，适应力弱的需 3-7 天。

初到高原地区，不可疾速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。严重的高原反应，比如出现：浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议一定到医院输液、吸氧等治疗，并尽快离开高原。在拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班，可乘航班离开，一般高原反应一进飞机或一到平原便消失得无影无踪，并且无任何后遗症。**克服高原反应的关键是克服自我内心的恐惧。切忌迷信氧气。**

进藏前的准备工作

- 1、严重高血压、哮喘病、心脏病这三类患者不建议进藏，一般旅行社都不接待。个别轻微症状可以先咨询医生建议；
- 2、提前服用红景天，一般当地的大药房都有销售。有的地方药名叫诺迪康，成分也是红景天；
- 3、身体健康的人都可以进藏，不需要提前做什么运动。反而，运动员进藏很容易高原反应。进藏前多休息，禁剧烈运动；
- 4、准备一些普通药物，包括胃舒平、感冒药、头晕药等。切记，严重感冒患者不要进藏；
- 5、西藏当地的银行只有四家国有银行：中行、建行、农行、工行。取款 ATM 机在拉萨市内，其他地区很少；
- 6、进藏前避免大量饮食，禁止吸烟和喝酒。

7、西藏地区一定要携带身份证，布达拉宫一定凭身份证和老年证（敬老优待证）方可享受门票优惠

药品准备：红景天、阿司匹林、西洋参含片、感冒药、晕车药、肠胃药、速效救心丸、维生素片（善存片、金施尔康等）。

进藏后的注意事项

- 1、最好不要吸烟、喝酒，防止呼吸道感染，带上必要的应急药品和其他物品；
- 2、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服；可适当服用一些药品，如：高原安、红景天、诺迪康等，严重者可适当吸氧，或吊盐水。保持良好的心理素质和乐观情绪，过分担心、思想焦虑、睡眠欠佳均有可能导致高原反应加重，初到高原，不要剧烈运动，不能大声喊叫，上下车要轻手轻脚；最好不要洗澡，以预防感冒，引起高原反应；
- 3、高原反应一般都可自愈，症状较重的，对症治疗即可，如吸氧（万不得已，最好不吸）、止痛、镇静等，口服去痛片和安定片，藏药“红景天”根煎水喝可缓解高原反应；应避免劳累、受寒和上呼吸道感染；
- 4、在藏区饮食应选择高热量易消化食物，不可暴饮暴食，晚餐时尤应注意不可过量，以免增加胃肠负担，使心肺受压，造成胸闷心慌。初入高原的人，睡眠时可采用半卧位，以减轻心肺负担；由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些；
- 5、由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，第一天请尽量不要洗澡，以免感冒。西藏早晚温差较大，纳木措海拔教高，温度较低，请务必带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏日照强烈，气候尤其干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少；
- 6、藏族人对狗很爱护，绝对不能暴打它。西藏的野狗很多，要注意防范。防范的方法：弯腰装着捡石头吓唬。

西藏旅游风险告知书

尊敬的游客

因该次旅游目的地为高原地区，该地区高海拔（拉萨海拔 3658 米，布达拉宫海拔 3756 米，日喀则 3850 米，纳木错海拔 4718 米，那根拉山 5198 米，平均海拔 3500 米以上）、高寒缺氧、温差巨大，气候恶劣，具有关方面调查显示，进藏人员绝大多数会产生高原反应特将此次旅行风险告知如下，请详细阅览，并签字同意。

1、犯有以下疾病禁止进入高原地区。

高血压；心脏病；哮喘病；脑溢血；肺气肿等等；不适宜在高原缺氧气候条件下旅行之疾病，前往高原前去正规医院进行体检，心、肺、脑和血液系统疾病患者，不宜进行高原旅行。

2、由于汽车旅行时间较长，舟车劳顿极易引发一系列的高原疾病（如：急性高原脑水肿；急性高原肺水肿；）等高原疾病。

3、保险公司拒绝理赔因高原反应所引起的任何赔偿。目前旅行团出游，最常规的旅游保险就是旅行社的责任险和游客的意外险。高原反应引起的人身意外，既不是旅行社的责任造成，也不是突发事故造成的意外损伤，所以都不属于这两个险种的赔付范围。

4 所有入藏人员（包括 60 岁以上老人）应仔细阅读风险告知书如出现告知书上一切情况，组团社与西藏地接社，不承担任何后续法律、经济、人身赔偿责任。

我已仔细阅读以上风险告知书，并完全理解知晓。

（本风险告知书解释权归风险告知人所有）

签名：_____