



★★★★★  
江苏省诚信旅行社  
扬州市诚信旅行社  
扬州市十佳旅行社

扬州小秦淮国际旅行社有限公司

许可证:L-JS10013

Yangzhou Xiao Qinhuai International Travel Agency Co. LTD

T:0514-87702566 F:0514-87702588 联系电话:15358507028

## 《享游西藏》

拉萨+林芝大峡谷+巴松措+原始秘境新措+鲁郎+深度环羊卓雍湖  
+纳木错：**精品纯玩 9 日游**



### 藏地新玩法

轻奢品质 8 人 mini 小团+走进巴松措深处原始秘境+大峡谷守望南迦巴瓦峰+270° 羊卓雍湖环湖游

没有打卡凑数的景点，拒绝走马观花，只为将每个地方都玩透，深入当地沉浸其中



### 酒店高大上

拉萨入住 6 晚 5 星供氧酒店+1 晚入住景区酒店（巴松措度假酒店）



### 民以食为天，高于其它旅游产品标准

特别增加 3 次特色晚餐；石锅鸡；藏餐；羊湖边西餐；一个不落，体验舌尖美味



### 贴心服务

藏区最高礼仪：哈达接站+随车配备便携式氧气瓶

独家赠送价值 198 元高原护行包一个（内含：抗高原反应红景天含片/瓶、高原睡梦安/盒）



全程 0 购物 0 自费景点，保证行程透明无陷阱，只为美景而沉醉

## 秒懂行程

第 1 天 /7.17	抵拉萨	含晚餐	拉萨
第 2 天 /7.18	拉萨市内游览（布达拉宫+大昭寺+八角街）	早中晚	拉萨
第 3 天 /7.19	罗布林卡-市内考察	早中晚	拉萨
第 4 天 /7.20	拉萨→深度羊卓雍湖→拉萨	早中晚	拉萨
第 5 天 /7.21	拉萨-纳木措-拉萨	早中晚	拉萨
第 6 天 /7.22	拉萨→巴松措→→结巴村→巴松措	早中晚	巴松措
第 7 天 /7.23	巴松措→苯日神山-雅鲁藏布大峡谷八一镇	早中晚	八一镇
第 8 天 /7.24	林芝-鲁郎→-拉萨	早中晚	拉萨
第 9 天 /7.25	拉萨送机	含早餐	

旅行社会根据布宫参观时间调整景点的游览顺序！

**D01**

**抵拉萨**

抵拉萨，工作人员接客人，晚餐后前往酒店休息。



**拉萨**

- 五钻酒店
- 敬请自理

拉萨，在藏语中为“圣地”或“佛地”之意，是西藏人心目中的圣城，更是旅行者心中的天堂。

**@温馨提示**

1. 抵达拉萨当天不要做任何剧烈运动，当晚不要洗澡，以防感冒。不要饮酒。多饮水及吃水果，勿饱食。多休息，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。听从旅行社工作人员及导游安排，尽量不要外出活动，保持平常心态和充分的休息是预防高原反应的最佳方法。身体不适时，及时到医院接受治疗。

**D02**

**拉萨**

- 五钻酒店
- 早中晚

**探秘圣城拉萨（布达拉宫→大昭寺→八廓街）**

- 07:30 酒店早餐
- 08:30 出发前往布宫
- 13:00 用午餐
- 18:30 左右晚餐

**穿越中世纪的“圣殿”【布达拉宫】（游览上限1小时）**

松赞干布用生命中一半的时间荡平吐蕃，用另一半时间建筑辉煌的宫殿和寺庙。游走于金碧辉煌的佛殿，灵塔，寝宫，回廊之间，灯光渺渺，窗帏低垂，酥油的味道四处弥漫，整个好象落入了一个古老的梦境，不由自主地迷失在那些经书，佛像，壁画和遥远的传说中，雪后的布达拉宫在冬日暖阳的照射下，显得更加庄严。

**@布宫参观规定及说明**

因游客提供资料错误导致上不了布宫，所有责任游客自行承担，布达拉宫是实名制参观，游览前必须要携带身份证原件，如果姓名与实际使用的证件不一致将无法进入参观，已产生的门票费用无法退还，敬请理解！

旺季西藏每家旅行社每天限定名额，为保证游客的顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，敬请游客听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：

1. 每个团可能会拆分成多个小团体（实际操作可能需要将团队或者同一订单游客拆散，存在与其他团友拼在一起进入参观的情况）。
2. 每个小团体分成不同时间/日期参观。
3. 每个小团体跟随不同导游进入参观。
4. 有时由于有些特殊票不能有导游带入参观，敬请理解。
5. 按儿童价格报名的，旅行社不安排布宫门票预约，所以儿童身高1.2米以上的不能随大人进入布宫参观，只能在车上等候，如需旅行社安排儿童参观，请在报名时告知并支付布宫门票及综费，敬请理解
6. 布达拉宫参观时间有布宫管理处统一由电脑随机出票，实



际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。

西藏的灵魂【大昭寺】(游览约1小时)

大昭寺融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的千古经典。寺前终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印痕。万盏酥油灯长明，留下了岁月和朝圣者的痕迹。在这里，对神的膜拜是不分昼夜的。

世界文化名街、神圣的转经之路【八廓街】

自由活动逛八廓街，环大昭寺外墙一圈称为“八廓街”即八角街。便是藏民们行转经仪式的路线。它汇聚着来自各地的朝拜者，在老老的街道，在旧旧的小巷，穿着鲜艳民族服装的藏胞和衣衫褴褛的信徒拥挤在同一条转经道上……

八角街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

老巷子—老城血脉

如果在拉萨的时间不足以细细品读的话，可以选择在拉萨市区内逛逛那些小而不知名、却有着数千年历史的古寺，而且鲜有游客到访。如果不熟路，会很容易迷失在拉萨红墙白墙的老巷里。

@布宫参观温馨提示:

1. 参观布宫时 请着正装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。
2. 寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。
3. 此日请务必携带好自己，身份证、健康码、口罩缺一不可。
4. 宫殿较高，上下要慢行。殿内比较阴冷，即使夏季也建议准备件外套。布达拉宫不允许导游在景区内讲解，只能在外面讲解完。布达拉宫严禁拍照，请游客进入前一定不要带相机、摄像机、带拍照功能的手机。请各位游客文明出行，遵守文物保护单位的规定。
5. 布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，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要按秩序行走，注意安全，不要拥挤。

D03

📍 拉萨

🏠 五钻酒店  
🕒 早中晚

拉萨一日公务活动(布达拉宫→大昭寺→八廓街)

- 07:30 酒店早餐
- 08:30 出发前往罗布林卡
- 12:30 用午餐
- 15.30-18.00 拉萨 XX 中学公务考察
- 18:30 左右晚餐



### 罗布林卡

罗布林卡，藏语意为“宝贝公园”，是历代达赖喇嘛的夏宫。占地36万平方米，建筑以格桑颇章为主体，是朝拜、观赏考察藏式宫殿建筑的场所。

午餐后公务活动

## D04

### 📍 拉萨

- 🏠 五钻酒店
- 🕒 早中晚

### 拉萨→羊卓雍湖（270° 深度环游高原蓝宝石+湖畔享受牛排美餐）→拉萨

车程约 280 公里 7 小时

07:30 酒店早餐

08:30 出发前往羊卓雍湖

12:30 左右羊湖边上午餐

17:00 左右抵拉萨

#### 鸟瞰雅江—雅鲁藏布江河谷

101 省道的雅鲁藏布江是拉萨附近最宽阔的江面，沿雅江河谷进入 307 省道行驶到半山腰鸟瞰雅鲁藏布江，视野辽阔，恢弘壮美。

#### 冈巴拉山—最佳视角，看羊湖最美一面

最蓝的天，最蓝的湖，都在这里。在这里，你会明白“天上天使泪，人间羊湖蓝”为何意，但也有很多摄影师说：“无论拍多少次羊湖，都拍不出她的美……”

冈巴拉山上很多可以提供牦牛拍照，请先讲好价格，以免造成不必要麻烦。

#### 羊卓雍湖环湖—真环湖

羊卓雍错如果以常规旅游团的形式去游览，那么你看到的只是冰山一角，如果你想更加深入的了解羊湖，您只有环湖一条路。

#### 越野之路——路如人生

此路段环湖而行，18 公里土路，行车约 20 分钟，路况良好。路有起伏，路如人生。由于地理位置偏僻，少有旅者走这条线。在这里你会体会到“有信仰的地方就有路”。

#### 雪山盛宴——玻璃房的西式野宴（或藏式林卡野炊）

羊湖岸边，远处的雪山一字排开，天空的蓝色是结晶的蓝宝石，羊湖的蓝色却是晶莹的青瓷，在阳光、蓝天、雪山的陪下，展开风光大宴。在玻璃房里西式野宴——红酒、西餐牛扒、沙拉、意面。豪饮狂歌一番，尽享大自然中青山碧水的乐趣。

#### 藏装拍摄——拍出西藏仙气

摄影元素——羊湖岸边，湖水清澈见底，悠闲的鱼儿游来游去。湖边随手一拍，都是大片，蓝天、白云、湖水衬托了着



您，飘飘欲仙！（羊卓圣湖民俗信仰原因，不能下水，只能在湖边摆拍）

### 田园风光——炊烟日常

翻过加若拉山，一派田园风光，古老的村落，阡陌交错，远处的农家院中升起的袅袅青烟和牛羊、庄稼，鸡鸣狗吠形成温馨的人间烟火，令你更加热爱生活！

### 设计理念

我们的设计是多停多看多体验，更深入踏入目的地深处，给我们的游客更多感受的时间，借鉴欧式旅行融入自然。给与游客一个完整的羊湖旅行！

## D05

### 📍 拉萨

- 🏠 五钻酒店
- 🕒 早中晚

### 拉萨→纳木措→拉萨

车程约 500 公里 8 小时

- 07:30 酒店早餐
- 08:00 出发前往纳木措
- 12:30 左右午餐
- 18:30 左右抵拉萨

### 纳木措

海一样辽阔的湖面，玛尼堆连成的轨迹，摇曳的五彩经幡，纳木措圣洁的美让人无法抗拒。据传纳木措是帝释之女，念青唐拉之母，被善男信女视为必去的神圣之地，从古到今香客不断。站在纳木措湖边，仿佛置身于一个蓝色的世界。淡蓝、浅蓝、灰蓝、宝蓝、深蓝以及深邃如墨一样的蓝黑，这由浅而深的蓝色，蓝得清澈，蓝得丰润，蓝得迷人，似乎包容了世界上一切的蓝色。

### 温馨提示

由于藏北地区（前往纳木措需翻越念青唐古拉山）海拔高天气变化快，路况较差，有时可能会因为下雪或道路限行无法前往。纳木措、海拔很高风大气温低，请注意防寒。当地用餐条件较差，若不习惯，自己可先行准备一些食品

## D06

### 拉萨→巴松措→措宗寺→结巴村→新措→巴松措

车程约 320 公里 6 小时

- 07:00 酒店早餐



★★★★  
江苏省诚信旅行社  
扬州市诚信旅行社  
扬州市十佳旅行社

扬州小秦淮国际旅行社有限公司

许可证:L-JS10013

Yangzhou Xiao Qinhuai International Travel Agency Co. LTD

T: 0514-87702566 F: 0514-87702588 联系电话: 15358507028

## 巴松措

🏠 景区酒店

🕒 早中晚

08:00 前往有美誉“西藏江南”的林芝，行驶在升级版的318国道“林拉高速”上，沿着美丽的尼洋河一路南下，途经雪山、森林、河流、藏寨、农田、草原

12:30 左右午餐

14:00 左右抵巴松措

19:00 左右巴松措晚餐

### 西藏小瑞士【巴松措】(游览时间约1小时)

巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，有“东方瑞士”美誉。国家级森林公园、5A级景区。

### 扎西岛一寺院私岛

扎西岛沿顺时针方向转岛，可以看到桃抱松、以前的水葬台、树叶上有自然形成的藏文字母的“字母树”、莲花生洗脸的神泉、远山与湖水交融……

### 措宗寺一湖中城堡、生殖器崇拜

湖心岛上古老的“措宗贡巴寺”，可以看到西藏宗教的另一面——生殖崇拜，它们分别摆放在寺庙石阶的两侧，男左女右。

### 童话般的结巴村

是观赏巴松措和周围两座雪山“国王宝座”和“燃烧的火焰”的ZUI佳位置。在自然古朴的村落中触摸她的古老和传统。

**原始秘境【新措】：这是一条完美的徒步路线，景色丰富多样（游玩时长约1小时）**

这里没有被开发，没有商业气息，我们所看到的一切都是大自然赋予的。清澈的小河被群山环绕，缓缓流淌；草场上星星点缀的牛羊马猪，小木屋里缕缕炊烟；待到秋色渲染，树木草地变得金黄，这是徒步去新措的途中所能看到的。7、8月份，这里是一片湿地，很长一段路程要趟水而过。而在5、6月份，路极好走，甚至不用穿登山鞋，一双普通的旅游鞋即可。

### @温馨提示：

因景区接待能力有限，如遇景区内酒店满房，则调整入住林芝市区酒店，无差价可退，敬请谅解。费用不增不减，行程景点均不受影响。由此给您造成的不便，敬请谅解。

## D07

## 八一镇

🏠 4钻酒店

🕒 早中晚

### 巴松措→雅鲁藏布大峡谷-林芝

车程约400公里7小时

07:30 酒店早餐

08:00 出发前往大峡谷

12:30 午餐

18:30 左右抵八一镇

雅鲁藏布大峡谷风景区(车游)(游览约3小时)



1994 年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005 年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地球上最后的秘境”。景区位于大峡谷入口处，全称“雅鲁藏布大峡谷入口处景区”能看到世界最高峰第十五名，海拔 7782 米。2005 年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的山峰”南迦巴瓦峰，评语为“云中的天堂”。

### 南迦巴瓦峰—天界之渡，云中天堂

被誉为“云中的天堂”，被中国国家地理杂志社评选为中国最美的山峰之首，南迦巴瓦存于这世上已有 7 亿多年，他是整个喜马拉雅地区最早脱海成陆之地。这座陡峭的山峰坡壁上基岩裸露，峡谷之中又布满了巨大的冰川，攀登系数之大一直为世界登山界瞩目。

#### @温馨提示

1. 大峡谷景区内的观光车是循环班车，每个站点随上随下请携带好随身的物品以免遗失在观光车上。
2. 特别提醒：沿途摊点所售商品假冒伪劣较多，非旅行社能所控制，请不要误解，如有购买请谨慎，以免上当受骗

## D08

### 📍 拉萨

- 🏠 五钻酒店
- 🕒 早 XX

### 林芝→鲁郎→拉萨

车程约 480 公里 8 小时

07:30 酒店早餐

08:00 早餐后驱车前往鲁郎

12:30 鲁郎镇午餐（午餐特色石锅鸡）

18:30 左右抵拉萨

### 318 川藏线

318 线被中国国家地理誉为中国景观大道，川藏公路以风景优美路途艰险著称，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河，是旅游探险爱好者和摄影师的极乐所在！

### 色季拉山—南迦巴瓦的最佳拍摄点、观景台

色季拉国家森林公园—观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一！登临海拔 4720 米处的色季拉山口，除了满眼的经幡，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿

### 鲁朗—隐者之居

传说中的“隐者之居”、龙王谷！也是“叫人不回家”的地方。小溪，云雾、林海、田畴、牧场、流水、人家、牛羊……颇具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星罗棋布、错落有致，勾画了一幅恬静、优美的画卷！就是神仙居住的地方！

### @美食：鲁朗石锅鸡



★★★★  
江苏省诚信旅行社  
扬州市诚信旅行社  
扬州市十佳旅行社

扬州小秦淮国际旅行社有限公司

许可证:L-JS10013

Yangzhou Xiao Qinhuai International Travel Agency Co. LTD

T:0514-87702566 F:0514-87702588 联系电话:15358507028

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，再由门巴族人用整块石材手工细心凿制，加工时要求下手力道匀称，一旦心急，皂石立被凿穿，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。

### 拉林高速--中国最美高速公路

作为构成川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，依托雪域高原壮美的自然景观，一路景色有雪山、森林、草原。沿路慢行拍摄风景！

**D09**

**温馨的家**

温馨的家  
 早

### 拉萨返回

拉萨市区—机场车程约 70 公里 1 小时

早餐后，根据航班时间安排送机，结束愉快的旅行。

@温馨提示

请检查好自己的所有物品是否齐全，以免遗忘在车上！