



正是因为冬天， 我们能得到更多！

想拥有一次看见极致雪山的旅程！
「浅尝」是在对西藏的不尊重！
当一回西藏土著！

阳光充足的日光之城

冬季时西藏平均气温-2-14°
温暖而明媚

最壮丽的雪山和湖泊

雪山更易见真容，南迦巴瓦进入最佳观赏季节；羊湖等湖泊变得更蓝更透彻。

人少感受更纯西藏味

与旅游旺季相比，冬季的西藏游客较少，游客能以闲暇的心情感受藏族人对于信仰的虔诚。

冬天西藏全年性价比最高

冬游西藏大部分景点可以享受免票或者半票优惠，酒店机票开始执行淡季价格，消费降级享受升级的时刻来啦！

西藏传统节日的集中期

降神节、燃灯节、藏历新年等均在冬季。节日期间，可观赏朝佛、花灯、法会、藏戏等各种精彩活动。

拥有两次雪山
人生时刻！
用木村日落和星空
把你泡在雪山的壮美里！

有生之年一定要去看看雪山！就够了吗？
要看就要看「最美」的雪山！
10月-次年4月，南迦巴瓦带着高达95%的「展容率」震撼登场。
日出日落的绝美金山 云雾散去的清晰轮廓 星夜之下的神秘剪影
我们想尽方法让你一次即是极致！

入住索松村观景房 被日照金山浸透

金山的日出日落哪个更好？
都看过不就知道了！
直接住进南迦巴瓦日照金山的绝佳观赏点索松村
让「羞女峰」无处可逃
你与神山的距离只剩「推窗」与「推门」



清晨



捧一杯咖啡在窗前，暖融融地迎接太阳给雪山染上熔岩金。

下午



踏上一场村落轻徒步，亲近自然，近距离感受南迦巴瓦的巍峨气势。

晚上



带上望远镜，看南迦巴瓦的雄姿与璀璨的星空交相辉映。



TIPS: 冬季也是北半球星空亮度最高的季节，如此美景手机共享：

iPhone：将快门速度调整到10秒或者30秒，拍摄倒计时2秒，直接可出片。
安卓：相机专业模式，快门30S，ISO 3200，手动对焦无限远。

信仰以外的土著
需要花样破冰来认识
人与人的碰撞
才是旅程的灵魂!

信仰界MVP的藏民很容易让人以为是天选「I」人
但换一种方式，他们也会「E」起来
笑容+汗水+欢声+笑语组成旅程的温度



藏式拔河 打破社恐话匣子

懂你“面对面的尴尬”所以我们选择背对背地破冰
用力地拉扯吧！让四肢扎根大地！
当红布过河，身体彻底放松趴在草地上的一刻
人与人之间最原始的快乐便升腾起来

- 前三名获奖者将现场颁发证书
- 每一位参与者也会获得一份参与奖哦

当个吃货 认识世界

一生都在「卷」的国人绝不浪费吃饭的时间
我们允许你当个安静的吃货 但绝不允许你当个寂寞的食客



这是奶、茶、糖氤氲起的市井乐土，斑驳的墙面，被岁月磨平的老木椅，几十年不变的自取找零，藏着拉萨的缩影与时光小憩的天堂。



午后一起到宗角禄康公园打开藏民们的快乐源泉一过林卡。在帐篷里，品尝当地特色美食，融入当地人来一场锅庄这一幕圣域的祥和盛世是旅程中最大的彩蛋。

挽救即将消失的也 沉睡在尔山中不抱的美人 卡若拉冰川！

跃跃欲试的冰舌、簇拥的冰塔林 银光闪闪的雪尘
冬季是冰川最具生命力的时刻
而我们逆着风雪向着冰川的栈道走去

卡若拉冰川是西藏最多影视作品取景的冰川之一
我邀请大家与我们一起打开卡若拉冰川的AB面

（A面流量明星

《红河谷》+《江孜之战》+《云水谣》取景地

（B面流量之殇

卡若拉冰川曾经拍摄电影《红河谷》被用炸药炸出肉眼可见的三角缺口，如今温室效应加剧冰川也在慢慢消失。诚邀大家同我们一起为冰川发出呐喊，在个人媒体平台为「冰川与人类」的未来呼吁关注与保护。



比双手合十 更有力祈福!

藏民们「叩长头」抵达的圣域流传着许多祈福之法
而这些方法与人、自然、心灵不断共鸣
让人们从彩墨、旌旗、石子间找到神的踪迹

手绘生肖唐卡 × 神山祈福 × 堆玛尼堆 × 穿藏装

创作一幅 属于你的佛

一幅唐卡一个故事。跟着非遗匠人们一起创作一幅专属的生肖唐卡，结合珍贵颜料&虔诚态度，创作出一副独一无二的作品。当藏式名字被签上的瞬间，佛就成了！（可以带走哦）



色季拉雪山 助你愿望成真

每一座巍峨山峦皆寓神明之灵，立于色季拉雪山之巅，与藏族土著们齐声高呼“索索索拉索索”（敬畏之词），抛洒隆达，迎风在白雪之上覆上经幡。



在三大圣湖之一 立起玛尼堆

在透过湖水可以看见前世今生的羊湖畔。我们为心愿立起丰碑，用一块块形状各异的石头建造起属于愿望的城——玛尼堆。也可以选择为其他玛尼堆添砖加瓦哟~



八廓街 变装扎西卓玛

这是世间最适合旅拍的街道，用最纯正藏装与之相配。僧人的诵经喃语，转经筒的脆响脚下被朝圣者磨平的青砖，被高原的风染黄的招牌，都将成为你的背景。



从震撼风景到心灵洗礼， 九大关键词 全景展现西藏魅力！

西藏承载的东西太多 历史 文化 自然等
怎么才能让一次启程便能拥有全部？
精心挑选9大关键词
用风景触动心弦 用人文滋养灵魂

(亮点时刻)



01雪山仰望
雪山盛宴的雄伟壮丽



02湿地飞羽
雅尼湿地的候鸟之舞



03神湖倒影
羊湖的雪山传说



04秘境之地
达林村的隐世之美



05峡谷观险
雅鲁藏布江的极限拐弯



06林海雪梦
鲁朗的童话世界



07人文体验
感受民族风情与人文魅力



08寺庙古韵
邂逅千年古刹的庄严宁静



09冰川寻踪
卡若拉冰川探秘人类之殇

全方位后勤已备
实力护航，
你的顾虑我们都懂！



（拉萨全程三星三钻供氧酒店）

安心入睡 无惧高反



（高原畅呼吸）

随车配备应急一瓶3L大容量氧气瓶+随车配备每人一瓶便携式氧气+葡萄糖

氧气钢瓶仅为应急用，吸氧建议一次15分钟，稍作休息后再吸若无明显不适即可停止，请勿过度依赖！



（老司机领航）

资深司机带队，人文+美食+绝美机位，了如指掌。



（地道美食）

尊享高餐标，当地藏餐巴河鱼 牛肉粉丝汤 藏式早茶 地道美食不停歇



（VIP专属包车接送）

提供VIP包车服务，舒适车厢专业司机，尽享尊贵与舒适。



（特色接待）

哈达接站/机，从抵达的一刻起就感受藏族人民的热情与友好。



（后勤配备）

随车提供无限量矿泉水 随时补充水分。



（贴心守护）

行程负责人全程对接 为你的行程保驾护航。



深度冬游西藏 不急不躁， 只愿沉浸路途的美好！



产品经理实地踩点设计 严控行程和节奏

行车与游玩时间巧妙搭配，重要景点都留有充裕时间，多样玩法深度领略西藏魅力。



亮点「双倍」升级 风光与文化一网打尽！

南迦巴瓦&色季拉2大雪山+索松村&达林村2大村落秘境+巴松措&羊湖2大西藏圣湖



拒绝臃肿大团 注重旅行本身

朋友式旅行，每一次出发必定收获一群朋友重要的不是去哪里，而是和谁一起去。



关注旅程细节 让旅程快乐翻倍

穿行拉林公路、打卡特色美食、随车配备旅拍服装，望远镜，细节让回忆更加丰富多彩。



冬遇藏东南-卧飞9日/双卧11日

圣域冬韵·探秘拉萨圣城之旅

【行程亮点】

绝美风光一站式体验：从南迦巴瓦峰的金色日照，到索松村夜空下的繁星点点；从雅鲁藏布江畔的静谧达林村，到色季拉雪山的圣洁祈福；更有卡若拉冰川的分秒之美、鲁朗林海的雪中漫步，巴松措湖心的神秘探索，羊卓雍措的碧蓝湖水，以及布达拉宫的巍峨壮观，一网打尽西藏冬季精华。

【亮点行程全覆盖】精选雪山、林海、冰川、人文、湖泊、峡谷、湿地、瀑布及林卡，尽享冬季西藏绝美风光与深厚文化。

【精品小团，尊享体验】2-10人小团队，确保私密宁静，远离喧嚣，享受高品质旅行。

【纯玩无自费】承诺无任何隐形消费及购物环节，进一店赔一万，保障旅行纯净。

【沉浸式人文风景】Citywalk、星空观测、过林卡、穿藏装、手绘唐卡、经幡祈福、撒隆达、观鸟赏景、藏式拔河，全方位沉浸于西藏风情。

【地道美食，拒绝快餐】人均50元高标准餐饮，特色菜包括石锅鸡、藏香猪/巴河鱼、藏式简餐及牛肉粉丝汤，让味蕾尽享西藏美味。

【安全保障，全程无忧】随车配备氧气钢瓶、便携式氧气瓶及葡萄糖口服液等医疗设备，确保旅途安全舒适，让您放心游玩。

【西藏须知】

气候与穿着：西藏自治区早晚温差显著，最大温差可达20度左右。出行时，请务必做好防风保暖措施，同时白天日照强烈，建议携带防晒衣物及用品。

防晒与保湿：西藏日照强烈，冬季气候干燥，请务必携带墨镜、防晒霜、润唇膏、帽子等防晒及保湿用品。若遇流鼻血等轻微高原反应，属正常现象，无需过分担忧。

尊重风俗：西藏地区受宗教影响深远，风俗习惯与内地有所不同。请入乡随俗，避免在任何场合提及涉及少数民族的政治敏感问题。

车程与准备：由于西藏地域辽阔，地区间距离较长，车程相对较长。请提前做好心理准备，并准备一些零食、高糖食品等，以应对可能的高原反应。

物价认知：西藏资源匮乏，蔬菜水果等均需从内地运输，因此物价相对较高。请提前了解并做好心理准备。

基础设施与理解：西藏作为全国各省援建地区，基础建设和从业人员素质可能相对内地有所差距。请大家给予理解和包容。

【行程安排】

*行程中的时间节点会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解

*以上行程仅供参考，因布达拉宫为世界文化遗产，需要提前约票，我社根据时间在不减少景点和降低服务标准的情况下，有权调整游览参观顺序。

DAY1.	武汉-拉萨
出发前往	

餐食：自理

住宿：火车上

武昌火车站乘火车 **(Z264次(当天晚上20:45开车,第三天14:17抵拉萨))**

前往拉萨，从低海拔的沿海地区向青藏高原迈进，此次全长4980公里，跨越6大省份：湖北、河南、陕西、甘肃、青海、西藏，【西藏之旅】正式开始！

【温馨提示】：上车前建议备好零食、干粮、扑克牌，因青藏铁路特殊性 & 实名制的影 响，旅行社只能保证游客的硬卧铺位)。

DAY2.	青藏铁路—兰州—西宁—青海湖—格尔木
途中	

餐食：自理

住宿：火车上

列车经兰州、西宁等闻名的旅游城市，随后开始驶入西宁至格尔木地段，列车正式进入青藏高原，坐在“世界首列高原高寒”火车中，这里配备几乎与飞机一样的高原供氧系统使空气中氧气浓度始终保持在人体舒适水平，动态观赏自然景观景也成为了这次主要的旅游方式，您还可选择精美的旅游景观进行拍照留影。



DAY3.	拉萨接机/站-扎西德勒!
集合日开启冬游西藏	

餐食：自理

住宿：拉萨吉祥宝马/曼澜酒店/域尚峰酒店/宜尚酒店

海拔：3650M 左右

抵达拉萨，酒店办理入住的时间为 14:00。如果时间较早可把行李寄存在前台，随后开启拉萨的自由时光。初到日光城，天地皆白的风光总能让人兴奋，这是一座可以依靠双腿走遍的城，在这里我们不妨开启一次不设目的的出发，在人来人往的八廓街，与虔诚磕着长头的朝圣者来一次不期而遇，抑或打卡仓央嘉措最爱的玛吉阿米茶馆，在甜茶中品出曾经僧侣心中的柔情蜜意.....在最具松弛感的状态等待领队的联系，进一步沟通后续行程。

【温馨提示】

当您从成都或重庆飞往拉萨时，为了获得更佳的雪山观景体验，建议您优先选择左侧舷窗位置，以便欣赏到更多壮观的雪山景观，为您的飞行之旅增添无限魅力。而右侧舷窗则以幺妹峰、雀儿山、萨普群山、卡加乔、叶隆及念青唐古拉峰等著名雪山为亮点风光。

关于集合的酒店和司机的联系方式，我们会在出发前一天通过微信发送给您。

【关于高反】

拉萨平均海拔约为 3650 米，对于初次进入高原的您，可能会遇到轻微的高原反应，但别担心，这是非常正常的。为了更好地适应高原环境，建议您在出发前 10 天开始服用红景天，以增强身体的携氧能力。

到达拉萨的第一天，请保持平静，避免过度兴奋。建议当天不要洗澡，多喝水，多吃蔬菜水果，饮食清淡，八分饱即可。晚上早点休息，避免抽烟和饮酒。保持乐观的心态是应对高原反应的最佳方法。为了您的舒适，我们特别为您预定了供氧酒店，让您的高原之旅更加无忧。

抵达的第一天，建议您在酒店周边游玩，不要进行剧烈活动。酒店附近有许多美食等着您去发现，建议您在酒店内用餐，或者叫外卖，用美食开启您的西藏之旅。

DAY4.	拉萨-拉林公路-卡定沟-索松村-观南迦巴瓦雪山-望远镜观星空
沉浸在最美南峰的日与夜	

餐食：早中（巴河鱼/藏香猪）

住宿：索松村观景房（花山佑/藏地归心/花田间）

海拔：3000M 左右

行车：约 500KM 约 7 个小时左右

高光时刻：

1. 穿越此生必驾「中国最美景观大道」拉林公路
2. 抵达索松村观景房与南迦巴瓦日落金山相遇
3. 用望远镜打开由南峰陪伴的冬季最亮星空

正式冬游西藏的第一天，我们的旅程从穿越此生必驾的拉林公路开启，这条被称为“中国最美景观大道”的公路在穿越时绝对不能在睡觉中度过！当车开始奔驰，雪山便已以盛宴的方式来到我们的眼前，延绵不断的雪峰在车窗倒退时，我们才会警觉西藏的真正到来。在途中许多千里而来的朝圣者也会以转经或者磕长头的方式出现，虔诚也会在心中变得具象。

当进入山中，我们将抵达卡定沟千佛瀑布。这是一处佛光与山石完美融合的地方！在这里为了佛千里而来的客人们，不妨在自然圣迹中来一场「佛的具象冥想会」，在想象中让山石化作酥油灯、喇嘛护灯、强巴佛、班丹拉姆、神龟叫天、观音菩萨、神鹰献宝.....让自然的造化，与瀑布流溪的清冷洗涤人心。

旅程还在继续，索松村是我们开启极致的关键！或许你曾千万次想象在圣山脚下的感觉，但所有想象都不及真正在索松村看见南迦巴瓦在面前出现的分毫！冬季，著名的「羞女峰」南迦巴瓦褪去云雾，现在的它时刻以“刺向苍穹的长矛”的形式出现在世人的眼前。

黄昏即来，当落日带来的金山出现在眼前时，索松村的观景台上反而呈现出两种极端，一种是为了壮美风光的欢呼，另外一种则是心灵带来的迟滞的沉默。不要犹豫，拿起相机和南迦巴瓦来一张「人生合影」吧！

当夜幕降临，这座圣山下的村落也变得热闹起来，远处雅鲁藏布江大峡谷带来的湿润江风，让人感觉身在江南。而眼前冬季限定款明亮夜空也会彻底点燃视觉的感知！我们被城市里的霓虹挡住了视线许久，在这里终于在南迦巴瓦的庇护下狠狠地补回来！山、水、月、星同行的晚上会让每一位旅人感知「藏民的心灵内核」就藏在这些时刻让人震撼的景致中！





【温馨提示】

1. **午餐安排:** 中午时分, 我们将抵达巴河镇, 并享用具有林芝特色的午餐, 包括藏香猪或巴河鱼。请注意, 由于西藏物产资源相对匮乏, 大部分食材需从内地运输, 因此成本和物价较高。请勿以内地的餐饮标准来衡量西藏的餐饮价格。
2. **索松村住宿:** 索松村是一个典型的藏式村落, 因被中国国家地理杂志发现为观赏南迦巴瓦峰的绝佳地点, 而吸引了大量游客。村内民宿多为居民自家房屋改造而成, 条件有限。我们已尽力为您安排住宿, 且冬季房间配备供暖设备, 确保您不会感到寒冷。
3. **行程准备:** 今日行程较长, 主要风景集中在沿途。请您自行准备一些高热量的零食, 以便在车上食用, 缓解因长途坐车可能带来的不适。

DAY5.	索松村-雅鲁藏布江大峡谷-秘境达林村-藏式拔河-雅尼国家湿地-网红玻璃栈道-色季拉山雪山-神山祈福-鲁朗林海雾凇-林芝
醉在 20°C的冬季藏地温暖	

餐食: 早中 (川菜)

住宿: 林芝明洋/嘉悦/白玛曲秘/啊哒庄园/格拉丹东商务楼

海拔: 3100M 左右

行车: 约 212KM 约 5 个半小时

高光时刻:

1. 独家人文体验——秘境达林村开启社交破冰「藏式拔河」
2. 到访雅尼国家湿地公园探访冬季里的生命家园, 捕捉候鸟飞翔瞬间
3. 抵达色季拉雪山再次同框南峰, 圣山之上体验藏地特色祈福活动「撒龙达」+「挂经幡」
4. 鲁朗林海开展冰雪童话世界的狂奔, 放飞心灵

早上南迦巴瓦的金山日出震撼来袭, 千万不要睡懒觉哦! 而想要参与这一场震撼的金山盛宴, 需要做的事情也不复杂, 不过是“推开门”, 抑或“推开窗”而已。不想出门的小伙伴便可以轻松在室内拥有一场“框景”带来的雪山盛宴。相较于日落带来的万籁俱寂, 日出的万物俱明会让人们更加感觉到「自然的极致审美」, 而由雪山带来的生命力也将成为我们今天活力的焰火。

别了南迦巴瓦后, 我们将途径雅鲁藏布江大峡谷远观闻名世间的大拐弯, 接近垂直的山崖, 江上奔腾的水, 会让人不禁想象这里的大地是经过了神明如何的精心雕琢, 才呈现出如此壮阔的景象。

向着峡谷深处前进, 我们抵达达林村, 这个市面 99%旅行团不会抵达的遗世村落。当雪山下一大片平坦的耕地, 没有被圈养牛儿们悠闲地吃着草, 一派田园牧歌真正出现在大家的眼前, 在这里没有被唤作牛儿、马儿的劳作工具, 只有牛和马真正的生灵。

在这里我们放下所有的包袱, 以自然的方式与土地共鸣。一场别开生面的「藏地拔河」是我们点燃内心激情, 释放情绪, 社交破冰的关键。一起用藏地土著的方式通过力量的绽放感染冬日的温度吧!

随后, 我们将赶往雅尼国家湿地公园, 这个由尼洋河和雅鲁藏布江交汇而行程的人间天堂, 在这里蕴藏着冬天西藏最优活力的一面。每一片晃动的滩涂绿洲都是候鸟们的家, 我们既可以用肉眼远观它们的振翅, 也可以准备一个望远镜, 近距离观察。

色季拉雪山是我们与南迦巴瓦同框的第二次机会, 当驰车抵达垭口, 白雪上铺天盖地的风马旗让我们震撼, 在这里我们将在南迦巴瓦的遥祝之下, 和藏民们一起以“索索索拉索索”呼唤神明, 抛洒隆达, 也会迎着风把风马旗挂起, 让愿望在雪域之上飘扬!

冰雪带来的心灵悸动在鲁朗山林被延续, 这或许是世间最有温度的冰雪童话小镇, 铺天盖地的雾凇林海会让每一个进入的人恍然置身仙境。远离了人来人往的侵扰, 冬季的鲁朗山林属于雪地上跳跃的生灵与每一颗在自然中寻找返璞归真的人儿! 在这里我们可以做的事情有很多, 一场雪仗、一次漫步都能让我们不虚此行!

备注: 色季拉山口有时候会下雪封山, 如遇下雪封山就把行程调整为世界柏树王园林。特此告知。

【温馨提示】

1. 中午在沿途给大家享用午餐, 请注意, 由于西藏物产资源相对匮乏, 大部分食材需从内地运输, 因此成本和物价较高。请勿以内地的餐饮标准来衡量西藏的餐饮价格。
2. 景区内有很多本地和外地小商贩买林芝特色产品, 墨脱乌木筷、石锅、特别是前往大峡谷景区或返回八一途中佛掌沙丘免费观景台处游客购买的伪劣产品旅行社和工作人员(导游和司机)一概不承担, 游客自行解决。
3. 全天以户外观光为主。途径色季拉高海拔山口, 山口气温较低, 可提前准备点高热量食品或者葡萄糖, 坐车时间长, 较为辛苦, 但路况很好, 全程柏油路面。
4. 途中餐厅条件较差, 请备厚外套、晕车药品及食物。准备好相机、摄像机, 充足电池, 司机会安排在途中风景绝好处停车拍照打卡, 但注意安全。林芝为多雨地区, 请出发前备好雨具。

备注: 晚上酒店一般都会提供电热毯或者加被子, 如有需求请提前跟前台说一下哦!





DAY6.	林芝-巴松错-漫步湖心岛-拉萨
游走于一湖一佛一心	

餐食：早中（石锅鸡）
住宿：拉萨吉祥宝马/曼澜酒店/域尚峰酒店/宜尚酒店
海拔：3650M 左右
行车：约 470KM，6 个小时左右

- 高光时刻：**
1. 神湖巴松措观雪山碧湖绝美倒影，开启圣湖轻徒步
 2. 漫步湖心岛寻找莲花生大师的传说

网友们曾戏言：“巴松措绝对是西藏可玩性最高的景区”。在这里秘境是一个接一个，湖泊、雪山、松林、彩林（秋天）、草甸、牧场、沟壑、溪流、冰川等景观将成为震撼身心的存在。站在这片土地上，你能感受到湖水的清凉与山风的轻拂，心旷神怡，烦恼尽消。冬日里的巴松措更是一片圣洁雪白，山如青黛，白雪皑皑，炊烟袅袅，构成一幅浑然天成的绝美画面。而我们留足时间，用一天深入巴松措，以轻徒步的方式打开潜藏在行进过程中才会遇到的宝藏。

随后，我们将登上湖心岛，传说这个岛是“空心岛”，岛与湖底是不相连的，而是漂浮在湖水上的。岛上的“错宗工巴寺”是西藏有名的红教宁玛派寺庙，建于唐代末年，距今已有 1500 多年的历史，殿内主供莲花生、千手观音和金童玉女像，在岛上流传着许多莲花生大师的传说。苍天古木间，我们还会和千年青冈树，桃抱松等珍稀奇木相遇，而这些都是自然给予我们的惊喜。

- 【巴松措最佳拍照位置】**
- 湖心岛观景台：**可拍摄湖心岛全景，远处的雪山和倒映在湖水中的蓝天白云可尽收眼底。
 - 结巴村观景台：**可 180 度俯瞰巴松措以及湖边的藏族村落，在此处拍摄的主体为村落的全景图，巴松措则成为陪。
 - 湖心岛环湖栈道：**主要拍巴松措的水。透过树枝拍摄湖水，可感受湖水的纯净与生机。

备注：晚上酒店一般都会提供电热毯或者加被子，如有需求请提前跟前台说一下哦！

DAY7.	拉萨-羊卓雍措-堆玛尼堆-卡若拉冰川-拉萨
在高原遇见水的不同形态	

餐食：早中（牛肉粉丝汤）
住宿：拉萨吉祥宝马/曼澜酒店/域尚峰酒店/宜尚酒店
海拔：3650M 左右
行车：280KM 约 5 个小时左右

- 高光时刻：**
1. 抵达西藏三大圣湖——羊卓雍措看半是波光半是冰封的壮丽奇景
 2. 在祈福圣地羊湖畔虔诚开启祈福人文体验「堆砌玛尼堆」
 3. 到访即将消失的卡若拉冰川，为人类与未来发声

如果从前羊卓雍措在你眼中便只是一个圣湖，那今天我们就是要打破你的印象。羊湖是西藏三大圣湖之一，在这里除了宛如世界尽头的纯净风景，更多的还有人文。山海的力量承载浩然神明之气，让这里成为西藏最适合祈福的地方之一。在此，我们将参与一场堆玛尼堆的祈福仪式，亲手堆砌那些伴随我们圣域探索之旅的“神奇石堆”，让它们不仅见证我们的足迹，更承载着无数旅人的心愿，在羊湖畔永恒守望，共同见证“海枯石烂”的誓言。

随后，我们的脚步将迈向卡若拉冰川，这片曾作为《红河谷》、《江孜之战》及《云水谣》等影片取景地的壮丽冰川，如今却面临着消逝的危机。未曾亲眼目睹冰川消融之人，难以体会那跃跃欲试的冰舌背后隐藏的无奈与地球母亲的哀痛。让我们踏入这片圣地，开启一场震撼心灵的环保警醒之旅。

冰川之旅结束后，我们将驰车重返拉萨的怀抱！

备注：因羊湖海拔较高，垭口温差较大，一定要注意好防风保暖。多穿厚一点的衣服，注意缓慢行走，不要剧烈运动，以免高反。





DAY8.	拉萨-体验藏式早茶-布达拉宫-宗角禄康过林卡-手绘生肖唐卡-八廓街变装扎西卓玛
--------------	--

开启日光城的快乐时光

餐食：早中（藏餐）
住宿：拉萨吉祥宝马/曼澜酒店/域尚峰酒店/宜尚酒店
海拔：3650M 左右

行车：全程步行，不含车

高光时刻：

1. 土著体验「藏式早茶」体验拉萨人用甜蜜开启一天的快乐
2. 抵达布达拉宫打卡西藏名片，沉浸其深厚的历史文化底蕴
3. 到访拉萨的后花园宗角禄康，与当地人一起帐篷下开启林卡时光
4. 非遗文化体验「手绘生肖唐卡」，非遗匠人带领感受传统技艺的魅力与传承

属于日光城的深度体验终于来袭，一杯暖暖的甜茶是拉萨人早晨独有的仪式感。我们一起走进拉萨茶馆，在人间烟火中体验“藏式早茶”。茶馆受欢迎的茶一般为甜茶和酥油茶，据反馈酥油茶更受当地人喜爱哦~在这里我们还会吃一个特色满满的藏式早餐，为今日的 citywalk 蓄能。

布达拉宫是我们今日深入探索的主角，这座被誉为世界屋脊上的明珠，以其独特的建筑风格和深厚的宗教意义，吸引着世界各地的游客。而关于布宫的传说有很多，1080 级台阶挑战、打卡 1000+间房间，还有松赞干布像！让我们带着小任务与好奇开启布宫的旅程！也通过一步一步的探索，触摸到这座信仰宫殿的「心脏」！

随后，我们将在被誉为拉萨人的后花园的宗角禄康公园开启过林卡，这或许是在西藏看过最热闹的地方，在牛肉干、糌粑、藏式烤肉等美食满桌的同时，载歌载舞会让每一个步入的旅人都感觉到西藏人对生活的热爱，也会从一个帐篷传递到另一个帐篷的欢声笑语间解锁一种「零压力」的社交。

高深的唐卡容易让人乏味，而趣味的手绘生肖唐卡则是我们打开这一门非遗技艺的方式，和非遗匠人一次，把繁复的唐卡与自己或亲人朋友链接，用珍贵的颜料、聚精会神的心思、虔诚的信仰，开启关于美好生活的肖想！原来唐卡也可以这么有趣！

【温馨提示】

1. 布宫门票为实名制，需凭本人身份证进入，请带好身份证等有效证件。如果没有不适，晚上可上街体验拉萨夜景。晚间时间较为充足。此日白天户外停留时间较长，请准备太阳帽或遮阳伞，墨镜，防晒霜及饮用水。
2. 布达拉宫参观时间由布官管委会统一安排，规定一个导游带 13 人，行程需根据布宫门票时间做相应调整。淡季可能需要客人配合预约布宫门票。行程会存在和其他团上游客一起上布宫的情况。

备注：酒店提供电热毯服务，如有需要请提前联系客服。

DAY9-DAY11.	拉萨送机/站-江湖再见！
--------------------	---------------------

与极致的人间重逢

餐食：早
住宿：温馨的家/火车上

极致的西藏冬游已圆满落幕，雪山、冰川、圣域、林海、星空与信仰，这一切美好回忆皆被珍藏于心，满载行囊！在那片最纯粹真实的西藏土地上，我们与人物、历史、自然深度邂逅，相互碰撞又和谐交融。正是这份极致的体验，深深触动了我们的心灵，让此次“季节的逆行”成为了我们与广阔世界重逢的珍贵契机。面对人生海海，逆行是通往理想彼岸的独特航道，更是铸就了每一次人生回望时不可或缺的心灵锚点，铭记此行，赶往下一程繁华！

【温馨提示】

- 请提前与司机或导游确认次日的送机或送站时间，以确保您有足够的时间整理行李和准备离开。考虑到西藏的特殊情况，本团队车辆空间有限，建议您轻装出行。如果您购买了大量纪念品或行李较多，建议提前安排好行李的寄送服务。
- 在您离开西藏前，请再次检查您的个人物品，确保没有遗忘在酒店或旅行车上。
- 请记得与您的同伴交换联系方式，这样即使旅行结束，你们也能保持联系，分享旅途中的美好回忆。

最后，感谢您选择与我们一起探索西藏的冬季之美。我们期待在未来的旅途中再次与您相遇。



【费用包含】

交通：去程武汉至拉萨硬卧火车票/武汉-兰州/西宁/重庆/成都，兰州/西宁/重庆/成都-拉萨的中转硬卧火车票，以铁路局系统出票情况为准。

双卧：返程拉萨至武昌硬卧火车票/拉萨-兰州/西宁/重庆/成都，兰州/西宁/重庆/成都-武昌中转的硬卧火车票，以铁路局系统出票情况为准。

卧飞：返程拉萨-中转城市-武汉的机票含税，如若要求安排拉萨-武汉的直航，价格另议，机票为特价机票，机票不可改签，如因不可抗力因素导致航班取消，我社可协助办理相关事宜，一切变更事宜由客人自行承担。

当地旅游用车（因为西藏特殊的气候条件，西藏地区旅游车辆均不开空调）

对于乘车方式和卧铺铺位旅行社不承诺乘车类型和铺位类型，即不承诺是下铺，中铺还是上铺，中转票还是直达票，具体铺位以铁路局系统出票分配的铺位和票为准。若火车票被政府征用或者无票，我社将安排中转联程票（例武汉-兰州/西宁/成都/重庆，兰州/西宁/成都/重庆-拉萨中转联程票）。具体车次及铺位以实际出票为准，如临时取消行程，客人需承担火车票综费和铁路系统收取的退票手续费；拉萨火车票为实名制请客人报名时交上身份证复印件，请客人予以理解并配合送团导游的工作。

门票：巴松错观光车、以上不包含门票均以执行西藏免票优惠政策（寺庙全票）。

住宿：拉萨吉祥宝马/曼澜酒店/域尚峰酒店/宜尚酒店、林芝明洋/嘉悦/白玛曲秘/啊哒庄园/格拉丹东商务楼、索松村观景房花山佑/藏地归心/花田间

用餐：早餐酒店用餐、5正，餐标 50/人，特色餐：藏餐简餐、林芝石锅鸡、菜肴藏香猪/巴河鱼、牛肉粉丝汤

用车：市内当天全程不含车，游览车辆为旅游牌照 7-15 座商务车。

导游：仅布宫当天专业持证中文导游讲解（其他行程司机兼导游）

接送：专业接送公司车辆包车接送

赠送：藏式拔河、撒隆达/挂经幡、手绘唐卡、随车望远镜、每人一瓶便携式氧气+葡萄糖、赠送项目不用不退。

【费用不含】

- 1、产生单房差或加床费用自理
- 2、自由活动期间交通费、餐费等
- 3、行程中未提到的其它门票、用餐等费用
- 4、个人购物、娱乐等消费。
- 5、因交通延误、取消等额外费用

【特别提示】

司机会与出行前一天晚上 22:00 点前与你加微信确认酒店位置并告知酒店接早的时间，请保持手机畅通（携带好身份证及有效证件）。行程中的所有时间点安排，均为预计时间，不是确切时间，请以实际出行中的时间为准，请知晓。请按照司机提前一天和您约定的时间地点，准时上车。

进藏装备：

箱包装备：行李箱+背包，包里装齐洗漱用品和遮阳帽、防晒霜、墨镜等，高原日照强烈，在户外时要注意戴上墨镜和遮阳帽，要做好保护措施。

日常用品：藏区很多地方条件有限，所以这些东西在出发之前，自己尽量去准备一些牙膏、牙刷、毛巾、洗发露、沐浴露等。西藏地区气候较为干燥，随身携带唇膏可以缓解干燥天气带来的不适。

防晒用品：藏区紫外线非常强，防晒霜一定要准备，建议 SPF50+。太阳镜、遮阳帽也是必不可少的物品。

太阳镜：太阳镜在西藏非常重要，不仅可以抵挡刺眼的阳光，而且在下雪的时候也可以防止雪盲症。

遮阳帽：遮阳帽的种类有很多，大家尽可根据自己的喜好来选择。但更建议帽檐较大的遮阳帽，尤其是可以遮挡后颈及双耳的遮阳帽。

手套：可以通过戴薄手套来防止晒黑。

口罩：这里说的口罩不是指医疗防护口罩，而是可以准备棉制漂亮的口罩以保护鼻口部不被晒黑。同时，口罩还可以起到鼻腔保湿的功能，对于西藏干燥的气候非常实用。

防晒霜和保湿喷雾：除了上面的物理防晒方法，还可以选择标号较高的防晒霜或经常使用保湿喷雾进行补水，不过为了给肌肤减负，还是尽量选择遮挡等物理防晒方法吧。

晒后修护霜：芦荟胶或晒后修护霜作为补救措施，也可以准备作晒后应急之用。

保温水壶：其实补水的关键还是多喝水，可以利用一切机会进行补水，比如早晨以酥油茶作为饮料，中午以甜茶为饮料，晚上以白开水为饮料，既补充了能量，又补充了水分。

空气加湿器：在住宿时，尽量选择有空气加湿器的房间。当然，如果行李箱允许，也可以自带个小型空气加湿器。

抗高原反应：在进藏前半个月停止有氧运动，提前吃高原红景天，同时备上葡萄糖口服液，西洋参含片；

止痛类：高原反应的最大症状就是头痛，可带药物有百服宁，必理通，白服灵，克痛，止痛散等；

感冒类：在高原什么都行，就是别感冒，一旦感冒就会引起肺水肿等急性高原病，大家可以多带些板兰根感冒冲剂，能起到预防作用，而如果稍有感冒带来的不适，可以服用康泰克、999 感冒灵等；

肠胃类：初上高原，饮食稍有不注意就会引起肠胃疾病，可带上黄连素，厄哌酸，泻利停，江中健胃消食片等。吗叮啉等胃药刺激性过大，最好不要使用；

营养类：金施尔康，鱼肝油，维生素片；

外用类：创可贴，风油精，云南白药，眼药水，药棉，纱布，绷带，达克宁等；

其他：晕车的当然要带晕车药拉，容易上火的要带上牛黄解毒丸，牙痛的要带牙周宁，在高原上解决一些常见症状可以使用：芬必得治头痛，维生素 B6 治恶心、呕吐，如果仍感觉不适就应该上医院治疗。





食品：可备一些自己喜欢吃的水果和高热量的零食，以防万一路上不能正点就餐。

证件：身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证，如果没有身份证，就不用来了。

其他证件：导游证、学生证、军官证、士兵证、残疾证、老年证.....可能减免门票证件，统统带上，一定要是真证件，使用伪造证件，后果自己承担；

行李：24寸箱子或26寸箱或一个背包（70L以下）；建议带一个双肩小背包，可以在景区使用，背一些小食品，不建议用单肩包或手提袋

冬季(十二月一月二月)去西藏旅游穿衣说明：

此时进藏的游客除了可以享受冬季景区门票免费的政策外也可以领略雪域高原的风采和感受这里温暖的阳光。白天在大昭寺广场晒太阳是很惬意的一件事情，早上跟晚上的话气温会达到零下几度，衣服要加上毛衣，羽绒服了，裤子就建议厚的运动裤加上保暖性很好的秋裤即可抵御这寒冬啦。鞋子建议加棉防潮的硬底鞋为宜。

24小时服务电话：027-81889166 微信/服务号：81889166 网址：www.81889166.com

