

一步一景，皆是神来之笔
STEP BY STEP SCENERY, A STROKE OF GENIUS



金牌领队
尊享金牌领队贴心服务



尊享VIP大巴
旅途中的头等舱体验

“深度18日游玩”

川藏天路漫游记

ROAMING ON THE SICHUAN TIBET HEAVENLY ROAD

《川藏青探秘行》

SICHUAN TIBET QINGHAI
EXPLORATION TOUR



AUDITION PLAY

SELECT AND PLAY

甄选游玩



漫步于布达拉宫下，古老的石阶诉说着千年的信仰与虔诚。
STROLLING UNDER THE POTALA PALACE.

FEATURED LOCAL REGION



唐古拉山脉



世界高城理塘



姊妹湖

一步一景，皆是神来之笔
STEP BY STEP SCENERY, A STROKE OF GENIUS

 金牌领队
尊享金牌领队贴心服务

 尊享VIP大巴
旅途中的头等舱体验

AUDITION PLAY

SELECT AND PLAY

甄选游玩



漫步于布达拉宫下，古老的石阶诉说着千年的信仰与虔诚。
STROLLING UNDER THE POTALA PALACE.

FEATURED LOCAL REGION



色季拉山




鲁朗



然乌湖

一步一景，皆是神来之笔
STEP BY STEP SCENERY, A STROKE OF GENIUS

 金牌领队
尊享金牌领队贴心服务

 尊享VIP大巴
旅途中的头等舱体验

SELECT AND PLAY

甄选游玩

漫步于布达拉宫下，古老的石阶诉说着千年的信仰与虔诚
STROLLING UNDER THE POTALA PALACE



纳木措



青海湖



柴达木盆地



茶卡盐湖

一步一景，皆是神来之笔
STEP BY STEP SCENERY, A STROKE OF GENIUS



金牌领队
尊享金牌领队贴心服务



尊享VIP大巴
旅途中的头等舱体验

AUDITION PLAY

HONOURED

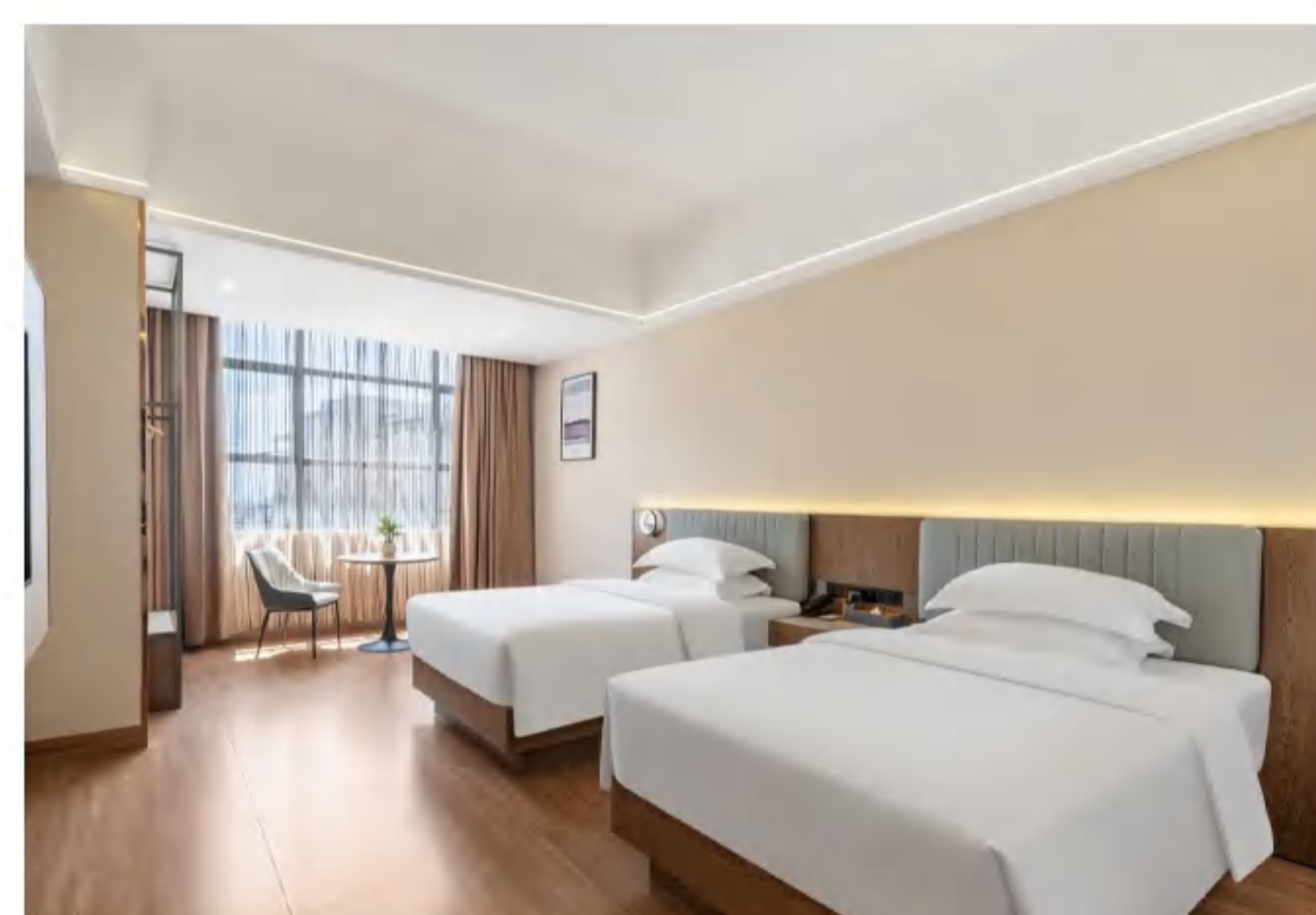
GUEST

川藏天路漫游记

贵宾

貴 賓 雅 居

雅居



西藏民俗特色酒店

日出时分，珠峰金顶闪耀，时间仿佛静止，唯有震撼与敬畏
ONLY SHOCK AND AWE REMAIN



漫步于布达拉宫下，古老的石阶诉说着千年的信仰与虔诚。
STROLLING UNDER THE POTALA PALACE.

房间免费供氧



OISHINBO DS RECIPE SHU

CUISINE

美味料理

漫步于布达拉宫下，古老的石阶诉说着千年的信仰与虔诚。
STROLLING UNDER THE POTALA PALACE.




耗牛火锅



酥油茶



一步一景，皆是神来之笔
STEP BY STEP SCENERY, A STROKE OF GENIUS

 金牌领队
尊享金牌领队贴心服务

 尊享VIP大巴
旅途中的头等舱体验

QUALITY TRAVEL

FIRST CLASS

MPV

川藏天路漫游记

1+1

头等舱商务车

2+1



豪华旅游车

豪华旅游车全面升级：配备家庭影院卡拉OK，多话筒语音点歌，畅享娱乐新体验；升级音响环绕立体声，音质卓越；

头等舱车型集多功能于一身：配备可调节的腿托与脚蹬、自动悬降功能，同时享有弥散式供氧与新风系统，每座设两个充电口，便捷服务铃、营造氛围的氛围灯以及航空级行李架，全方位提升乘坐体验。

医疗及贴心物品：基础医疗设施与常用药品，守护健康；更提供雨伞、眼罩、耳塞、拖鞋、毛毯等贴心物品，让每一段旅程都尽善尽美。



车内设施升级：动力窗帘自由调节光线，私密舒适；车载饮水机与冰箱，随时满足饮水与冷藏需求；内置卫生间，旅途无忧；

车型全面升级

TRAVEL OVERVIEW

旅程速览



漫步于布达拉宫下，古老的石阶诉说着千年的信仰与虔诚
STROLLING UNDER THE POTALA PALACE

DAY1

武汉-宜昌-恩施

武汉出发赴宜昌，中餐。下午宜昌市博物馆，乘车赴恩施，参观女儿城，入住酒店休息

餐食:晚餐

住宿: 恩施

DAY2

恩施-成都

车途风光

餐食: 早餐、晚餐

住宿: 成都

DAY3

成都-泸定桥-康定

泸定桥、康定夜景

餐食: 早餐、午餐

住宿: 康定

DAY4

康定-折多山-新都桥-雅江

沿途景点经雅江，翻过高尔寺山、剪子湾山、后翻越卡子拉山，世界高城通古镇、无量河

餐食: 早餐、午餐

住宿: 雅江

DAY5

雅江-理塘-巴塘

天路十八弯、世界高城理塘、毛垭大草原、姊妹湖

餐食: 早餐、午餐

住宿: 巴塘

DAY6

巴塘-芒康-左贡

拉乌山、觉巴山、东达山

餐食: 早餐、午餐

住宿: 左贡

DAY7

左贡-72拐-八宿

东达山、业拉山、怒江 72 拐

餐食: 早餐、午餐

住宿: 八宿

DAY8	八宿-波密 然乌湖、波密 餐食:早餐、午餐	住宿: 波密
DAY9	波密-林芝 通麦大桥、鲁朗、色季拉山 餐食: 早餐、午餐	住宿: 林芝
DAY10	林芝-拉萨 米拉山 餐食: 早餐、午餐	住宿: 拉萨
DAY11	拉萨-羊卓雍措-拉萨 羊湖 餐食: 早餐、午餐	住宿: 拉萨
DAY12	拉萨市内 布达拉宫、大昭寺、玛吉阿米网红店 餐食: 早餐、午餐	住宿: 拉萨
DAY13	拉萨-纳木错-那曲/安多 纳木错 餐食: 早餐、午餐	住宿: 安多
DAY14	那曲/安多-唐古拉山口-可可西里-昆仑山口-格尔木 车途风光 餐食: 早餐、午餐	住宿: 格尔木
DAY15	格尔木-茶卡 柴达木盆地、茶卡盐湖 餐食: 早餐、午餐	住宿: 茶卡
DAY16	茶卡-青海湖环湖-兰州 早餐 餐食: 早餐、午餐	住宿: 兰州
DAY17	兰州-西安 兰州市区参观: 中山铁桥, 兰州博览园, 乘车赴西安 餐食: 早餐、午餐	住宿: 西安
DAY18	西安-襄阳-武汉 参观襄阳古城墙, 返回武汉! 餐食: 早餐	住宿: 温暖的家



备注：由于川藏路面状况常有发生“预留 1 至 2 天应急安排”

【行程相关】

【参团群体】 6岁—70岁身体健康的自然人

【活动领队】 专业领队+导游服务

【活动交通】 1+1/2+1VIP头等舱豪华大巴

【活动人数】 15-25人，15人成行，25人额满

【集合地点】 提前20分钟候车

07: 30 小龟山地铁A出口

08: 00 汉口循礼门武汉剧院

08: 30 古琴台公园正门口

【行程安排】

第一天：武汉—宜昌—恩施 520KM 海拔10M

武汉早乘车赴宜昌（车程约300KM），抵达后中餐，下午参观宜昌市博物馆，宜昌博物馆是一座集历史自然、民俗、古建为一体的综合性博物馆，在湖北省乃至中部地区地市级博物馆中规模最大。宜昌博物馆主体建筑面积43001平方米，展陈面积12988平方米，现有各类藏品58727件(套)，其中珍贵文物1623套、2555件。2020年12月，宜昌博物馆被评定为第四批国家一级博物馆。后乘车赴恩施（车程220KM），抵后赴恩施女儿城自由活动，入住酒店。

美食：恩施美食、合渣、小土豆等

景点：宜昌市博物馆、恩施女儿城

用餐:晚餐

住宿:恩施



第二天：恩施-成都 650KM 海拔450M

恩施早餐后乘车赴成都，抵达酒店后晚餐，自由活动休整

【温馨提示】成都作为四川的省会，不仅是一座历史悠久的城市，也是美食的天堂，大家可以打卡成都的美食：蒜泥白肉、樟茶鸭、蓉城鸡豆花、甜味白、盐煎肉等。

用餐：晚餐

住宿：成都

第三天：成都-泸定桥-康定(约270KM/海拔2560M)

成都出发经成雅高速公路过雅安，穿过康定溜溜城。沿途河谷中清澈的溪流、五彩斑斓的树林、溪流边成片的红石滩在蓝天白云的衬托下，格外迷人。翻越打卡海拔4298米的折多山口后观藏式民居，牦牛群，草甸，小桥流水人家抵达被誉为“摄影家的天堂”的新都桥，又被称为东俄洛，光影变化极其美丽。

景点：泸定桥、康定夜景

【泸定桥简介】泸定桥经147公里成雅高速抵达雅安，它以“雅雨、雅女、雅鱼”三绝而闻名于世，自古以来就是川藏、滇藏的咽喉，也是古南方丝绸之路和茶马古道的必经之路。沿秀美青衣江直至巍巍二郎山，穿越阴阳两重天的二郎山隧道(长4176米)后，到达泸定桥 (LUDING CHAIN BRIDGE)又名大渡桥，是中国四川省甘孜藏族自治州泸定县泸桥镇境内的一座跨大渡河铁索桥，为泸定桥风景区的主要景观文物。泸定桥始建于清康熙四十四年(1705年)九月，于清康熙四十五年(1706年)四月投入用于1961年3月4日被纳入中国首批全国重点文物保护单位；于2003年纳入景区管理。泸定桥全长103.67米，宽3米，由13根锁链组成，为一座历史悠久的古桥；该桥因“飞夺泸定桥”战斗而闻名中外

用餐：早餐、午餐

住宿：康定

【温馨提示】康定及周边景区（如木格措、新都桥）海拔多在3000米以上，初到高原应减少跑跳等剧烈活动，若出现头晕、气短等症状，及时吸氧休息。高原地区昼夜温差大，白天紫外线强，夜晚气温骤降。需携带防风防雨的冲锋衣、注意保暖。川藏线餐饮以辛辣为主，可备肠胃药；推荐尝试康定酥油茶、牦牛肉等特色美食。



第四天：康定—折多山—新都桥—雅江(约210KM/ 海拔2600M)

早起，晨晖中新都桥景色如画：小桥、扬树、水溪、人家、藏式民居，浓郁的高原风情画卷。经雅江，翻过高尔寺山(4412米)、剪子湾山(4659米)、后翻越卡子拉山(4718米),在西俄洛观景台 还可以欣赏到“会当临绝顶， 一览众山小”的壮观景象，抵达世界高城，高原明珠丁真的故乡——理塘县(海拔4000米)。游勒通古镇，观千户藏寨(位于理塘县城北老城区),这里由13个藏寨4000 余户藏房集中而成的藏区最为集中，规模最为宏大的千户藏寨群，有距今400余年历史的七世达赖故居——仁康古屋。后继续出发，览美丽的无量河风光后翻越兔儿山风景区、海子山自然保护区(H4500-5030米，是青藏高原最大的古冰体遗迹),经稻城白塔，沿途欣赏万亩杨树林公园、赤土河谷迷人风光、世外桃源般藏式村寨抵达亚丁香格里拉镇。

用餐：早餐、午餐 **住宿：雅江**

第五天：雅江—理塘—巴塘(约310KM/海拔2580M) 全天418KM车程约8小时

游玩：天路十八弯世界高城理塘毛垭大草原姊妹湖

早从雅江出发，经理塘吃中餐。一边欣赏着毛垭草原风光，一边聆听着车内的高原音符，很快就到了海子山垭口(海拔4685米),拐个弯就看见了闻名遐迩 的姐妹湖——从天堂掉落的宝石，晚上到达巴塘。

用餐：早餐、午餐 **住宿：巴塘**

第六天:巴塘—芒康—左贡(约260KM/海拔3870M) 车程约 6 小时

游玩：拉乌山、觉巴山、东达山

早餐后巴塘出发跨过金沙江，过桥后便正式进入了进入西藏地域，车开始在三江流域穿行，进入川藏公路较为艰险的旅途，进入西藏后的第一个县城—芒康县城。跨过澜沧江之后翻觉巴山，拉乌山和海拔 5130米的东达山，到达左贡，入住酒店。

用餐：早餐、午餐 **住宿：左贡**

第七天：左贡—72拐—八宿(约200KM/海拔3200M) 车程约6小时

游玩:东达山、业拉山、怒江72 拐



出发后，翻越业拉山(海拔4658米),就可以看到闻名于川藏线上的“怒江72拐”,从最高点一路盘旋下降至最低点海拔3100米，长约12公里，过怒江桥时大家切记不要拍照哦!最后下到八宿县城。

用餐：早餐、午餐

住宿：八宿

第八天：八宿—波密(约220KM/ 海拔2100M) 车程约6小时

游玩：然乌湖、

早餐后翻越安久拉山(海拔4475米)后抵达然乌，然乌湖是帕隆藏布江之源，草地、森林、树影以及白色的水禽和湖岸浅滩五颜六色的卵石，和着碧蓝的湖水、白雪皑皑的雪峰，景色如诗如画。狭长的湖面向西蜿蜒十余公里逐渐收缩成一道河谷(然乌湖的景色因季节变化而不同)。然乌前行，驶入川藏公路最美的一段，也是较危险的一段，沿途林木葱郁，流水潺潺，雄鹰盘旋，雪山、湖泊、农田、村寨一幅幅绝色美景，应接不暇，令人陶醉。在318国道继续向西行驶约130公里到达被称为“西藏小瑞士”的波密。

用餐：早餐、午餐

住宿：波密

第九天：波密—林芝(约230KM/ 海拔3100M) 车程约5小时

游玩：通麦大桥、鲁朗、色季拉山

过【通麦大桥】(昔日通麦天险变坦途)后不久抵达具有“东方瑞士”之称的鲁朗。中餐在鲁朗享受过有名的石锅鸡后，穿过鲁朗林海，在色季拉山(海拔：4720米)垭口远观中国最美雪山南迦巴瓦(海拔7782米，能否看到雪山全景全拼人品和天气咯),大约19:00到达林芝八一，可相约到尼洋河畔漫步，我们尽量跟大家预定离河边不远的宾馆。

【鲁朗景区】位于林芝市巴宜区鲁朗镇，距八一镇以东70公里。鲁朗意为“龙王谷”、“神仙居住的地方”素有“天然氧吧”、“生物基因库”之美誉。民间流传着“到了工布鲁朗，会忘记自己的家乡”的赞誉林芝，是西藏自治区下辖地级市，古称工布，“林芝”是藏文“尼池”或“娘池”音译而来，藏语意为“娘氏家庭的宝座或太阳的宝座”。位于西藏东南部，雅鲁藏布江中下游，其西部和西南部分别与拉萨市山南市相连，西连那曲市嘉黎县、东接昌都市，南部部分区域在藏南地区(印度占据)缅甸国接壤，被称



为西藏江南，有世界上最深的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷和世界第三深度的峡谷帕隆藏布大峡谷。林芝风景秀丽，很多地带被誉为“西藏江南”，有林芝桃花节，有丰富多彩的南伊沟等。还有被誉为西藏西双版纳的墨脱县和察隅县底部。

【温馨提示】

鲁朗小镇：位于西藏自治区林芝鲁朗镇，是由广东省援建的重点旅游开发项目，凸显藏族文化、自然生态、圣洁宁静、现代时尚的国际旅游小镇。有“东方瑞士”的美誉，主要以冰川地貌、高山峡谷和动植物资源景观为主，是冰川、高山、峡谷、草甸、森林、河流、湖泊等各种景观并存且全世界不可多得的顶级旅游资源地。

当地物色美食：鲁朗石锅鸡：石锅鸡是鲁朗的特色与招牌饮食，十分著名。烹制用的石锅是当地人用整块石头凿制而成的。石锅鸡采用当地土鸡，加入一些藏药、手掌参，味道鲜美。

温馨提示：此日行车时间较长请游客备好晕车药及小零食！

用餐：早餐、午餐 **住宿：林芝**

第十天：林芝—拉萨(约400KM/海拔3650M) 车程约6小时

游玩：米拉山、布达拉宫夜景

早餐后全程高速到达拉萨，沿途欣赏秀美的尼洋河风光，传说中尼洋河是女神的眼泪汇聚而成，绿波见底，水色格外清幽明澈。河畔星星点点的各色水鸟，层层梯田和风格独特的藏式村寨，描绘出一幅藏江南的风情画卷，有如置身桃源深处之感。晚上到达拉萨市区，有兴趣的可以看看布达拉宫夜景。

用餐：早餐、午餐 **住宿：拉萨**

第十一天：拉萨—羊卓雍措—拉萨 全程约216KM, 车程约4小时

今天是我们到达拉萨的第一个早晨，睡到自然醒，然后大家起床吃过美美的早饭，一起出发前往羊卓雍措，迎着一路的美景，边走边玩，边拍照，中午的样子就能抵达羊卓雍措，羊湖是西藏三大圣湖之一，藏语意为“碧玉湖”，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。据说，虔诚的佛教徒每年都要绕湖一圈，骑马需要一个月左右。这等于他们到拉萨朝圣一次，这样做，至少“佛会保佑



他这一年”吉祥如意。中午在羊湖吃个午饭，下午返回拉萨。

用餐：早餐、午餐

住宿：拉萨

特别提醒：

(1)因羊卓雍措有多个观景平台，我社均去免费观景平台(各角度观景，视角效果一样)

羊卓雍错：是一个高原堰塞湖，海拔4441米，湖岸线总长250公里，是喜马拉雅北麓最大的内陆湖泊。西藏的三大圣湖之一，湖岛上黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群结队，时起时落；湖水颜色会随着环境变化而变得色彩斑斓，十分神奇，生活在湖边的人们，用“天上的仙境，人间的羊卓；天上的繁星湖畔的羊群”来赞美她。

第十二天：拉萨市内(约0KM/ 海拔3650M)

游玩：布达拉宫、大昭寺、玛吉阿米网红店

上午参观布达拉宫景区，中餐后赴八廓街参观游玩。晚上或者可以去看看文成公主实景剧。

布宫参观的规定及注意事项：

1、因布达拉宫管委会要求，为保证所有客人顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：每个旅游团会拆分成多个小团体；每个小团体分成不同时间参观；每个小团体跟随不同导游进入；或无导游跟随。

2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机安排的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。

3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。

【温馨提示】自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。

用餐：早餐、午餐

住宿：拉萨

第十三天：拉萨—纳木错—那曲/安多(约480KM/ 海拔4700M)车程约7小时

游玩：纳木错



今日前往那曲，沿途观赏藏北大草原、青藏公路、青藏铁路，翻越那根拉山、游览西藏三大圣湖之一的纳木措。纳木措是世界上海拔最高的咸水湖，也是中国第二大咸水湖。“马年转山羊年转湖、猴年转森林”，每到藏历羊年都有大批信徒来此转湖，以求灵魂超越。一望无际的湛蓝色湖水和无比清澈透明的蓝天，令人无法分辨出哪里是湖水，哪里是蓝天，远望去似乎天连着水，水连着天，天蓝水更蓝。

用餐：早餐、午餐

住宿：安多

第十四天：那曲/安多-唐古拉山口-可可西里-昆仑山口-格尔木(约800KM/ 海拔2780M) 车程约12小时

今天早起经安多翻越5321米的唐古拉山口，唐古拉山脉 (TANGGULAMOUNTAINS,T'ANG-KU-LASHAN 或TANGGULA SHAN),位于中国西藏自治区东北部与青海省边境处(青藏高原),东段为西藏与青海的界山，东南部延伸接横断山脉的云岭和怒山。“藏语意为“高原上的山”,又称“当拉山”，在蒙语中意为“雄鹰飞不过去的高山”,是青藏高原中部的一条近东西走向的山脉。

用餐：早餐、午餐

住宿：格尔木

第十五天：格尔木--茶卡(约470KM/ 海拔3100M) 车程约7小时

游玩：柴达木盆地、

茶卡盐湖位于青海省海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇。 基本概况

- 面积与海拔：湖面面积约105平方公里，海拔3100米
- 形成原因：是由于第四纪新构造的隆起形成的构造湖
- 地质特征：为固液并存的卤水湖，夹在祁连山支脉完颜通不山和昆仑山支脉旺尕秀山之间。

资源特点

●盐资源：湖内石盐储量4.48亿吨，氯化钠含量达94%,盐晶大质纯，盐味醇香，有珍珠盐、玻璃盐等多种形状。

●卤水成分：卤水中含有近万种矿物和40余种化学成分，是我国无机盐工业的重要宝库。 历史沿革

●古代记载：早在《汉书·地理志》中就有关于它的记载，到清朝已成为官府指定盐场之一。 ·近现代

开发：盐湖旅游业自1980年开发，如今已发展为生态游与工业游并举的新型景区



旅游景观

- 天空之境：晴空万里时，湖面如镜，倒映天空。
- 盐花奇观：湖内有洁白如雪、形状各异的盐花。
- 采盐风光：可观看采盐船采盐作业。
- 盐雕艺术：有以成吉思汗等为主题的大型盐雕

用餐：早餐、午餐

住宿：茶卡

第十六天：茶卡—青海湖环湖—兰州(约510KM/ 海拔1520M) 车程约7小时

游玩：青海湖

青海湖，藏语名为“措温布”(意为“青色的海”)。位于青藏高原东北部、青海省境内，中国最大的内陆湖、咸水湖。由祁连山脉的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成。

用餐：早餐、午餐

住宿：兰州

特别提醒：

1、中午晚餐时间比较晚、建议大家自备零食

2、盐湖地区海拔约 3000 米，要注意不能剧烈运动，以免产生高原反应。由于盐层比较粗糙，赤脚走路时会有些痛，如想进入湖中拍照，尽量带上鞋套或自备拖鞋。湖中有大小不等的溶洞深不见底，进入湖中请注意小心失足落入，不建议走的太深。天气晴朗时紫外线强，且还有湖面的反射，需做好皮肤的防晒，保护眼睛的墨镜也是必备品。

拍照攻略：

1、需要留意一下天气，晴天才好出大片，不然技术再好准备再多，也拍不出天空之镜的倒影另外要等到无风或者微风时候，否则风太大，水面波动，也是没有倒影效果的。

2、最佳拍摄时间是早上九点左右和傍晚五点左右，这时候不仅人少，光线也合适。到中午人会越来越多，很难找到没人的背景，加上强烈的阳光直射，效果反而最差。穿搭建议只要是单一亮色系的长裙都很不错，搭配红色的披巾随风飘扬也很梦幻!



第十七天：兰州——西安(约630KM/ 海拔700M)

早餐后游玩中山铁桥，中山铁桥又叫黄河大桥，位于滨河路中段北侧，通体铁灰色，四墩鼎立，五弧悬空，横跨黄河，一体飞渡，与白塔山遥相呼应。兰州水车博览园，水车博览园，位于甘肃省兰州市城关区滨河东路黄河南岸，是一个展现水车文化的主题公园，为国家AAAA级旅游景区。水车博览园由水车园、水车广场、文化广场三部分组成。再现了50多年前黄河两岸水车林立的壮观景象，是世界上水车品种、数量最多的主题公园。。早餐后参观兰州市区景区

晚餐推荐：

鼎鼎大名的“兰州牛肉面”——马子禄、金鼎、吾穆勒蓬灰、厚粮、苍鹰、占国等品牌的牛肉面；劲道的西北面食——扁豆面、浆水面、羊肉面片、黄记水饺、特色炒面、“风云”炸酱面等等；兰州特色小吃——胡辣羊蹄、牛奶鸡蛋醪糟、杏皮水、灰豆子、热东果、酿（兰州话读 RANG）皮子、糖锅盔、糖油糕、浆水漏、甜胚子、晶糕以及各式西北烤肉等等。如果白天想品尝兰州小吃，店家尤以步行街张掖路与大众巷为多，位置在城关区市中心附近。而“正宁路小吃夜市”则是您晚餐夜宵的选地，驰名天下的兰州小吃几乎都可寻见，位置在城关区南面的白银路正宁路。

用餐：早餐、午餐

住宿：西安

第十八天：西安—武汉(约730KM/ 海拔500M)

游玩：车途风光，行程结束，和伙伴们挥泪撒别，回到我们温馨的家。

用餐：早餐、午餐

住宿：温暖的家

1、由于青藏地区路况复杂，山道狭窄，有可能因为堵车或其他突发情况发生延误，请大家尽量预定第二天返程的航班或车次。如因任何原因导致散团当天航班或车次延误的我社概不负责！

2、由于时间或天气变化，或大部分游客要求，领队有权根据当时情况，在不减少景点和不降低服务质量的情况下调整行程，此举均是根据带队经验为大家更顺利的游玩而做出的改变，希望大家理解和支持！

【费用包含】

- 1、交通：1+1头等舱豪华大巴/2+1头等舱豪华大巴
- 2、住宿：全程17晚甄选酒店2人标准间
- 3、用餐：含17个早餐15个正餐2个特色餐(不吃不退)（由于高原地区的交通状况不是十分的理想，有时候偶尔会发生诸如塌方、滑坡、泥石流之类的自然灾害，可能会导致堵车耽误时间，如果中餐无法安排，我社当天会将中餐更改至晚餐）
- 4、门票：所列景区首道大门票（泸定桥、布达拉宫+讲解、纳木错+首道景交、青海湖首道门票）
- 5、保险：旅游意外伤害保险
- 6、活动：*藏式祈福(撒龙达、挂经幡)、篝火晚会(如遇政策原因防火期或下雨天将取消活动) 原狂嗨。

【费用不含】

- 1.全程除去包含早餐正餐外，其余正餐请自理
- 2.骑马、射箭等玩乐项目
- 3.单房差(报价按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别团友拼房；如不愿拼房或未能拼房，请补齐单房差以享用单人房间)备注：川进青出18天单房差3400/人(单人住宿)

【旅行社告知义务告知事项】

A、对于酒店：西藏地区特殊，这里的酒店跟内地的酒店有很大的差别。

酒店分有三星，四星，五星。四星以下的酒店大多都没有空调，故请客人注意自身保暖。并且我社合作的酒店，离布达拉宫有远有近，具体以我社安排的为准，不得有异议。但我社保证酒店干净卫生所有酒店的早餐为酒店提供，如果未用不得以任何理由找我社退费用。

B、对于餐：西藏的团餐厅可在一定范围内做不同的餐标，对于菜品的多元化，可能没得内地的团餐厅那么好。特别是地区上面的餐厅，对菜品的采购相对比较缺乏。如果客人觉得餐不合适，可以选择让导游推荐社会餐厅用餐。

C、对于景区：鉴于西藏地区的特殊性，西藏的所有景点请于景区的规定为准。对于携带导游证，学生证，老年证，军官证，残疾证等等国家规定允许打折或免票的证件。请提前出示给导游，让导游予以办理折扣（或免票）政策。对于景点限制带入景区的违禁物品，请游客务必遵守。如果因不可抗力的原因导致没有前往景区参观，经客人见证同意，以少数服从多数的原则取消。可退门票，但别的费用一律不退。各景点参观的准确时间以当地景区规定为准，因此旅行社有权利在不减少景点的情况下调整景点的参观顺序！

E、对于导游：我社安排的当地导游都是持有全国导游资格证和西藏旅游局颁发的上岗证的。在旅游区间，导游有责任和义务为游客提供合理范围内的服务。但是导游在整个团队中也起到一个维持秩序

的作用，监督客人正常合理的完成行程。

F、客人认真填写质量意见表，此单做为评价我社服务质量的唯一依据，不接收事后与意见单表达不一致的投诉及扣款。

鉴于西藏旅游的特殊性，以及布宫限时限量不在旅行社控制范围内的情况，特作如下声明：

旺季（布宫限制参观人数开始）淡季不适用。我社接待游客围绕让客人能参观布宫为中心，在不减少游览景点及参观时间的前提下，我社可以对游客游览 参观景点的顺序作调整。同团客人会分多批次上布达拉宫，并且有的客人上布宫时没有导游陪同，我们行程 中的参观时间是参考时间，具体以当时当地各景点规定为准。客人表示同意，不得有异议！若因游客自身原 因上不到布达拉宫，我社不负责任如名字，身份证错误等。

【报名特别备注】

- 1、西藏旅行中客人自愿放弃旅行项目（如：用房、用餐、用车、景点门票等）或中途脱团、退团，一律不退。
- 2、请参加此次旅行的贵宾保证自己适合长途旅程，没有心脏病、高血压、哮喘等呼吸道疾病、心脑血管疾病、精神疾病等不宜前往高原地区的疾病，近期没有做过大型手术，并充分知悉和接受此行程对自己身体带来的风险，同时得到家属认可。自愿承担因自身原因导致的一切情况（包括意外及自身疾病），如因自身原因出现的任何与本接待社无关。谢谢！

【旅游者预订提示】

- 1.此选路正常收客年龄 18-70 岁。
- 2.60周岁（含）以上老年人预订出游，须与组团社签订免责协议并有家属或朋友陪同方可出游。超过65周岁（含）以上须与组团社签订相关免责协议并且提供三甲医院及或以上的合格的体检报告，方可出行。
- 3.因服务能力所限，无法接待 18 周岁以下旅游者，无法接待 70 周岁以上的旅游者单独报名出游，敬请谅解。
- 4.因地理环境特殊，未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团，并且须与组团签订免责协议方可出游。
- 5.如有传染性疾病、心脑血管疾病、严重呼吸系统疾病、精神病、严重贫血者、大中型手术恢复期患者、行动不便者、孕妇等不适宜出行者请勿报名。出发前请咨询医生、凡隐瞒自己疾病产生严重后果的，一切责任自负。

【进藏准备】

西藏特殊的高原环境，对身体会有一定的影响，因此，到西藏旅游之前一定要去医院作身体检查，确定自己身体是健康的，才能启程。

1、不适宜到西藏旅行的人

严重贫血或高血压的或者心肺有疾病的人，你如果从未进过高原，那么建议你在进入高原之前，进行严格的体格检查。年龄太大的老人进藏需要事先得到孩子的允许。

2、进入高原之前的准备

- (1)不要感冒，避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。
- (2)保持乐观情况和良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。
- (3)长久没体检的请在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查。

3、进入高原途中注意事项

- (1)自己的常用药品请自己带好。
- (2)请带上足够的御寒衣服，以免受凉感冒。感冒咳嗽都是有可能促发急性高原病。
- (3)在进入高原的途中若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，反应迟钝 神志淡漠、甚至昏迷，需要立即到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。
- (4)由于乘车进入高原所需时间长，途中住宿条件差，体力消耗大，因此除要准备以上各种物品外，还应该准备水或饮料以及可口易消化的食物，以便及时补充机体必需的水和热量。

4、高原反应出现的特征说明：

因人而异，未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现形式也各不相同。一般情况下，瘦人好于胖人，女士好于男士，矮个子好于高个，年轻者好于年老者。

5、到达高原后注意的事项

- (1)刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2~4天后，一般都可使上述症状好转或消失。
- (2)刚到高原的时候一定不要剧烈运力。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。
- (3)人们常常用吸氧来缓解胸闷不适。轻微的高原反应会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。
- (4)应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜吃的过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。
- (5)初到高原的前几天，不要洗浴，以免受凉引起感冒。
- (6)在藏期间，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动。
- (7)在进入高原的途中若出现比较严重的高山反应症状，应立即处理，及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶20毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，或反应

(7)迟钝、神志淡漠、甚至昏迷，除作上述处理外，应尽快到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。

(8)常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强。

6.皮肤保养

防晒霜，防晒系数大于40的为佳。提前半小时擦，同时注意准备唇膏。

7、其他补充事项

(1)注意保暖，西藏的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。

(2)高原紫外线强，请备太阳帽和墨镜。

(3)不宜使用隐形眼镜。

(4)刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成流鼻血和嘴唇干裂。可以带上防晒霜、润肤露和润唇膏。

(5)青藏干燥请带一些润喉片可缓解干燥带来的鼻喉不适。

(6)建议大家考虑带上常用药品：预防感冒和治理感冒的药，治拉肚子的药等

(7)小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。

【何为高原反应?】

在西藏旅行，最应该注意的就是高原反应

因人而异，未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大，体魄健壮者未必无反应。每个人反应表现形式也各不相同。一般情况，瘦人好于胖人，女士好于男士，矮个子好于高个子，年轻者好于年老者。

从平原地区进入高原后，人体出现的调节性变化主要表现在以下几方面：

(1)脉搏（心律）频率：平原地区正常脉搏为72次/分，初到高原时脉搏可增至80~90次/分，个别可达100多次/分，居住一段时间后，又可恢复。

(2)呼吸：呼吸系统轻度缺氧时，首先表现呼吸加深加快，随缺氧加重呼吸频率也进一步加快，人们会感到胸闷气短。适应后，会逐渐恢复到原来水平。

(3)血压：平原地区正常收缩压为110~120毫米汞柱，舒张压为80~90毫米汞柱。初进入高原后由于血管感受器作用和体液等影响，使皮肤、腹腔脏器等血管收缩、血压上升，从而保证心脏冠状动脉、脑血管内的血液供应。适应后亦会恢复正常。

(4)神经系统：中枢神经系统特别是大脑对缺氧极为敏感。轻度缺氧时，整个神经系统兴奋性增强，如情绪紧张、易激动等，继而出现头痛、头晕、失眠、健忘等。进入较高海拔地区后，则由兴奋转入抑制过程，表现嗜睡、神志淡漠、反应迟钝。少数严重者会出现意识丧失甚至昏迷，若转入低地后会恢复正常。神经症状的表现轻重常与本人心理状态和精神情绪有密切关系。对高原有恐惧心理，缺乏思想准备的人，反应就得多些；相反，精神愉快者反应就较少。

(5)消化系统：进入高原后，消化腺的分泌和胃肠道蠕动受到抑制，除胰腺分泌稍增加外，其余消化食物的唾液、肠液、胆汁等分泌物较平原时减少，肠胃功能明显减弱。因此可能出现食欲不振、腹胀、腹泻或便秘、上腹疼痛等一系列消化系统紊乱症状。在高原生活了一段时间后，可逐步恢复。在高原如果持续感觉不适就应该上医院治疗。最重要的就是不要背着心理恐惧的包袱上高原。

【其他健康事项】

(1)高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜西藏有很多冰雪环境，冰雪地及水面会反射很强的太阳光，在阳光灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境中数小时，即可造成雪盲。所以，在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪盲会造成暂时性失明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪盲，应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇减少用眼，尽量休息。良好的休息和舒缓的环境能及时缓解雪盲的症状，但完全恢复通常须5~7天。

(2)西藏各条旅游线上，尘土大卫生条件不好，所以不宜使用隐形眼镜。要戴的话，不妨考虑使用用完即弃型的镜片，拉萨有隐形眼镜出售，价格和内地相当。

(3)刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。在贡嘎机场经常可以看到一些游客带着灼伤的面颊和鼻子离开拉萨。所以要带上防晒霜、润肤露和润唇膏。带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的鼻喉不适。

(4)建议考虑携带以下药品，如：金施尔康、西洋参含片、阿司匹林、必理痛、牛黄解毒片、感冒灵、喉炎丸，止咳水、白花油、维他命C丸、胃药、纱布、眼药水及消炎药。

(5)建议准备大小各一个小型药盒，大的放在背囊里，小的随身带。

(6)小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。因此高原户外旅行活动一定要备有清凉油、人丹之类的等，而且要多喝水。发现有人中暑时，应尽快将其移至阴凉通风处抬高头肩部半躺下，脱掉外衣用水湿润患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体使得患者的体温降低。患者清醒时，应给他补充水分。

【关于购物】

本线路无任何购物安排，领队或驾驶员也没有任何关于购物的推荐。游客在自由活动期间，如果没有购买需求，不要和当地人讨价还价，也不要过多的驻足观看。如果游客自愿购物，请自行甄别产品质量，如果还价后达成交易意向，就请购买。如果讨价还价后，又反悔不买，很容易造成麻烦，因此而发生的矛盾和冲突，后果自负。

【旅行中你需要注意】

1、入住酒店时：

酒店内的物品属于付费用品的，请你慎用、如你使用后需你个人支付费用，如你个人有消费酒店用品的，请在第二天退房前自行先行到前台支付个人消费物品。如不慎损坏的物品，需个人赔偿。在各个区域活动时，请你小心行走、免跌倒。入住酒店需要提供身份证，请你提前准备好给我们领队、登记完后请你务必记得要回你的身份证自行保管。进入酒店房间后请及时清点。客房内物品是否完整、缺少或有瑕疵的请务必在第一时间通知酒店进行更换。

2、景区游览时：

请一定注意安全、在照相及游玩时注意不要滑倒或跌倒，不能到湖里游泳，在玩耍各种水上运动项目时、请按照该项目游玩规定进行（请特别注意：潜水、骑马等项目是不在保险承保范围内的、如出现意外组团社也不承担任何责任）。在坐船游览时请注意安全，不要去触摸湖水、以免掉到湖里。

3、用餐时：

各地都有不同的美食，所以每到一个地方，都会尽量安排当地特色餐饮。但在旅行途中不免会有意外状况。所以请大家在出发前多备点干粮。未包含的正餐，全程领队会为大家推荐当地特色餐，大家可以自行选择。

【活动装备】

1. 服装：每年3月-6月，着冬装，衣服三件套是最佳（保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤）；7月-9月着春秋装，备冬装。10月着冬装。
2. 鞋子：防滑防水高邦登山鞋（坚决杜绝穿高跟鞋），可以备徒步鞋，运动鞋，可以备一双简易拖鞋（在多人间或通铺的岁月里备用）。
3. 小件：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子。

休闲摄影建议个人装备：

背包、保暖衣物、手套、登山鞋或者徒步鞋、水壶、太阳镜、带沿的帽子、唇膏、防晒霜、常备药品个人用品（如洗漱用品、换洗衣物）、单反相机，长焦镜头、广角镜头、三脚架、摄影包、羽绒服、随身干粮若干。

高山徒步及高海登山建议个人装备：

背包（带防雨罩）、冲锋衣（羽绒服、棉衣也可）冲锋裤、登山鞋或防滑运动鞋（拒绝拖鞋、凉鞋、高跟、皮鞋）、抓绒衣、袜子、手套、帽子、秋裤、雨具、太阳镜、雪套、个人特殊药品、水杯、饭盒、防晒霜、照相机、手机、备用点心（零食、干粮、矿泉水）、个人日用品及防晒用品。

第二类：日常用品类

1. 洗漱护肤：牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、防晒霜（50倍以上，重要必备）、唇膏（重要、必备）、护手霜。

2. 辅助工具：墨镜、保暖杯；雨具（雨伞和雨披）。

第三类：食品类

1. 能量类：巧克力、牛肉棒等。
2. 充饥类：饼干、面包、蛋糕等。
3. 补水类：各种水果，矿泉水等。
4. 佐餐类：榨菜、海带丝、萝卜丝等。沿途川菜为主，不适应的游客，
5. 可以带些自己可口的菜品。

第四类：药品类

1. 备用药品：个人常用药（根据个人的身体状况酌情携带。高原上医药条件落后，请备足所需剂量）
2. 建议携带：感冒药、肠胃药、晕车药、散列通或头痛粉、葡萄糖（粉剂或者口服液）、创可贴、风油精、驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。
3. 出团准备：红景天口服液建议出团前 15 天以上服用。

【住宿说明】

- 1、我们为游客们提供了性价比高的住宿，高原地区沿途人烟稀少，经济落后，沿线宾馆多未评定星级，因处于高原地带，水、电资源缺乏，有时候也会遇到停水、停电的情况，西藏地区特殊，这里的酒店跟内地的酒店有很大的差别。尽管如此，游客们应该有充分的心理准备，并且我社合作的酒店，离布达拉宫有远有近，具体以我社安排的为准，不得有异议。但我社保证酒店干净卫生。所有酒店的早餐为酒店提供，不包含在我社合作之内。如果未用不得以任何理由找我社退费用。
- 2、地处高原或藏区，宾馆设施不全，一次拖鞋、吹风机、一次性酒店用品配备有限，几乎所有宾馆，都没有电梯和提行李服务，敬请自理。
- 3、对住宿有特殊要求的游客，请在报名时告知客服（要求全程一个人住宿，大床房等等），在报名时确定费用，上团后临时修改住宿，可能无法满足其要求。
- 4、原则上没有特殊原因，不能更改住宿地点。如果全团同意更改住宿地点，原定住宿不退，新产生的住宿费用由游客承担。

【摄影说明】

- 1、在高原及藏区摄影时，请尊重当地的管理规定和民风民俗，对于关卡，桥梁，军事管理区，私人住宅，寺庙，法事，以及其它各种有拍摄禁忌的地方，请不要拍照，如果强行拍照，可能会造成相机被没收或者更严重的后果，由此造成的不良后果和影响，游客自负。
- 2、在藏地景区或景区附近拍摄藏民，藏獒，牦牛，大多是要收费的，建议不要拍摄这些素材，或者爽快付钱。在牧区，寺庙，或者其它场所拍摄人像时，尽量能得到他人同意，如果遭到拒绝，请马上

停止拍摄。

3、在旅行过程当中，是否能出片，出什么样的片子，是天气，光线，季节等综合因素决定的，完全拼人品，但团队不可能因为某个景点未拍到满意的片子而增加停留时间。如果对摄影要求过高的游客，建议直接报我们的摄影团。

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