

**天上阿里 • 西藏拉萨 那曲纳木措双飞疗养八日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 477802 | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | 一天：丽水指定时间集合，乘坐大巴前往杭州萧山（车程约3.5小时）/温州龙湾机场（车程约3.5小时），搭乘指定航班飞往拉萨贡嘎国际机场，抵达后换乘大巴前往入住酒店休息（车程约1小时）。拉萨在语中为“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。随着青藏铁路的开通，拉萨已非遥不可及。繁华和人潮并非拉萨的本来面目，在这座笼罩着神秘面纱的城市。让我们一起去探寻它的神秘魅力，让我们一起去探寻它的神秘魅力！抵达后乘车前往市区入住酒店休息。【温馨提示】：此日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨海拔3650米，含氧量只有内地的65%，多数客人会出现不同程度的高原反应，除了保持平常心态以外，多饮水、多吃水果，充分的休息是预防高原反应的最佳办法，还要做到不饮酒、少抽烟，不要暴饮暴食，当晚不要洗澡着凉。交通：大巴/飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** | |
| **行程详情** | 上午：乘车前往参观世界上最高的古代宫堡式建筑群——【布达拉宫】（车程约15分钟），是历代达赖的驻地，也是过去西藏政教权力的中心，分为红宫和白宫两部分，红宫主体建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所。下午：前往参观藏传佛教信徒心中的圣地——【大昭寺】（车程约15分钟），寺内供奉由文成公主进藏时一起运来的释迦牟尼十二岁等身金塑佛像。后前往【八角街】（车程约10分钟）自由活动，是围绕大昭寺修建的街区，大都是销售温州防制当地和尼泊尔、印度产的土特产品。【温馨提示】：1、因布达拉宫门票每天限时限量，所以参观时间由最终申请为准，也可能批到后面的日期。布宫批票参观名单为机选并每一批次参观的名额有限，故有可能跟你同行的人会分开参观，请见谅！我们会根据布达拉宫实际批票日期，更改整体旅游行程游览顺序；2、出于文物保护考虑，布宫参观时间严格限制在1小时之内，请出行时务必带上本人二代身份证原件，否则不能进入布达拉宫；3、参观布达拉宫男士不能穿拖鞋、短裤，女士不能穿短裙、背心。进入殿堂不能拍照，不能戴帽子、不能戴墨镜。请严格遵守导游所提示的注意事项；4、参观布达拉宫需登上红山，切记不要奔跑，以免高原反应。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | 上午：乘车前往参观全国重点文物保护单位——【罗布林卡】（车程约20分钟），建于十八世纪40年代，是历代达赖喇嘛消夏理政的地方，是一座典型的藏式风格园林。建筑以格桑颇章、金色颇章、达登明久颇章为主体，有房374间，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳的、古迹最多的园林。罗布林卡被辟为人民公园，也有人戏称罗布林卡是由一座水塔、两排工艺品商店、以及围绕着动物园的几座宫殿组成的。下午：乘车前往参观藏传佛教格鲁派六大主寺之一的【色拉寺】（车程约0.5小时），与哲蚌寺、甘丹寺合称拉萨三大寺。寺内保存着上万个金刚佛像，大多为西藏本地制作，还有许多是从内地或印度带来的铜佛像。大殿和各札仓经堂四壁保存着大量彩色壁画原作，最著名的塑像就是大殿里的“马头明王”像。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | 上午：乘车前往参观【西藏博物馆】（车程约20分钟，周一闭馆），毗邻世界文化遗产地——罗布林卡，是西藏自治区唯一一座国家一级博物馆、最大的现代化综合性博物馆馆藏瓷器、佛像、唐卡、典籍、印章等历史文物多达52万余件。馆内大量的历史文物可以佐证藏民族与内地各民族的亲密关系，以及历届中央政府对西藏地方行使主权、实施管理的过程。博物馆通过这些实物证明西藏是中国领土不可分割的一部分，更加有力地向群众进行维护祖国统一，加强民族团结，反对民族分裂的教育。 后乘车前往拉萨墨竹工卡县（车程约2.5小时）。下午：前往参观【直贡梯寺】，在西藏地方政治史的宗教史上曾经有非常辉煌的地位，是连接藏北草原与拉萨平原的黄金古道，是一座藏传佛教直贡噶举派寺院，也是直贡噶举派的主寺直贡梯寺，全称为“直贡梯密严刹土菩提洲园”，是藏传佛教直贡噶举派的庭祖。后乘车返回拉萨，抵达后入住酒店休息。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** | |
| **行程详情** | 上午：从拉萨乘车出发，过【曲水大桥】，盘山25公里翻越海拔4880米的【岗巴拉山口】，远眺【岗巴拉雷达站】，进入高原腹地，前往游览世界上最大的淡水湖，有“天上圣湖”之美称的【羊卓雍湖】（车程约2.5小时），是一个年平均温度仅为2.6摄氏度的内陆湖泊。不仅是西藏三大圣湖之一，更以其特殊的地理环境而闻名。虔诚的佛教徒每年都要绕湖一圈，起码需要一个月左右。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。羊卓雍措，一个充满神秘色彩和传奇故事的地方，等待着每一位游客前来探索和感受它的魅力。下午：乘车前往探索西藏的冰河奇观——【卡若拉冰川】（车程约1.5小时），这座海拔高达7191米的壮丽冰川，仿佛是山间融化的巨大奶油冰淇淋！这里是藏传佛教四大山神之一—西方山神诺吉康娃桑布的居所。虽然我们只能到达5020米的地方，但那震撼的景色已经让我们心驰神往。白色的冰川与褐色的山石相映成趣，融雪冲刷的痕迹更是为这片土地增添了无尽的魅力。站在这里，你无法不被这大自然的鬼斧神工所震撼。无论是冰川的宏伟，还是山石的坚韧，都让人感受到生命的顽强与自然的伟大。乘车前往后藏中心——日喀则市（车程约3.5小时），抵达后入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D6** | |
| **行程详情** | 上午：乘车前往参观班蝉大师住锡之地，黄教六大寺之一的【扎什伦布寺】（车程约15分钟），由一世达赖——根顿朱巴1447年主持修建。后成为历代班禅额尔德尼住锡地，寺内供奉着有高28米的世界上最大的铜佛坐像——强巴佛（即称弥勒佛），瞻仰十世班禅大师灵塔。后前往游览【自由市场】、观【日喀则新旧城区】。下午：沿雅鲁藏布江中尼国际公路返回拉萨（车程约6小时），途中欣赏【雅鲁藏布江草地峡谷后藏大漠风光】，抵达后入住酒店休息。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | 上午：乘车延青藏线西行转北前往那曲（车程约4.5小时）。下午：抵达后前往游览西藏三大圣湖之一的【纳木错】，是我国第二大咸水湖，也是世界上海拔最高的咸水湖。它被称为“圣湖”、“天湖”，它与阿里的玛旁雍错、山南的羊卓雍错并称为西藏三大圣湖。湖面海拔4718米。在阳光的照耀下，湖面时而碧绿时而湛蓝，一望无际，震撼人心。后乘车返回拉萨入住酒店休息。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | 一天：适时根据航班时间乘车前往拉萨机场（车程约1.5小时），搭乘指定航班飞回杭州/温州，抵达后换乘坐大巴返回丽水，结束行程！交通：大巴/飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【交通安排】 杭州/温州-拉萨往返团队折扣机票；丽水-机场往返接送及当地全程空调旅游大巴车（根据人数安排车型）；【住宿安排】 全程当地指定四星标准酒店大床/双床房（逢单需补房差）；【景点安排】 行程内所列景点第一大门票及行程内备注已含的景区内小门票费用；【餐饮安排】 7早13正；酒店早餐、正餐餐标50元/人；【导游安排】 全程及当地专业导游陪同讲解服务；【购物安排】 纯玩，全程不安排购物店；【服务保障】 1、旅行社责任险（2000万元）；2、职工疗休养意外险（总保额不低于120万元/人）； | | |
| **费用不包含** | 1、不含行程外的所有费用；2、不含单房差费用，逢单需补差价。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、严重高血压、心脏病、哮喘、孕妇以及感冒患者不适宜去西藏旅游。进藏前应充分休息，保持良好的身体状况。请报名前考虑出游人的身体状况，如果有上述身体疾病，请不要勉强入藏，如客人在出游过程中有严重的高原反应必须入院治疗，请协助医院进行检查；2、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上12:00前返回酒店，以免影响第二天的行程；3、由于西藏的特殊情况，拉萨—日喀则、林芝途中只能带路餐；餐的风味以川菜为主。拉萨－林芝要翻越海拔5030米的米拉山口，景色壮丽，但天气寒冷，请注意饱保暖；4、因西藏地区属于偏远地区，条件有限，酒店限时供应热水，房间一般无空调，酒店可提供加棉被和电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒；5、西藏海拔高，空气稀薄，含氧量少；太阳辐射强，日照时间长，日夜温差大，年均温差较小；冬季平均气温在-7-15摄氏度左右，夏季在10-24摄氏度左右；6、部分低海拔地区的客人初抵高原，心肺功能会作出相应的调整。如呼吸频率加快，氧气摄入量需求加大，心率加快以满足全身的供氧需求等。人类身体这种适应高原气候环境的生理自然调整过程便是所谓的高原反应。大致症状是头痛、头昏、胸闷、气短、厌食、失眠和呕吐等，程度轻重、适应期长短因人而异，大多数客人只要经过短时间休息便会逐渐适应。也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；7、高原反应的预防方法：可在出发前提前半个月每日含服西洋参片可有效预防高原反映，或服用一些诺迪康、红景天、高原安等增加免疫能力、缓解高原反应的药物，严重时可适当吸氧。很多情况下高原反应只是因为心理负担过重引起的，只要调整好心态和情绪，把适应高原气候视为人生的一种体验，初到高原时多休息，多喝水多吃水果，不要作剧烈运动，禁烟酒（建议抵达拉萨后第一、第二晚不要洗澡），可帮助您平稳渡过高原气候适应期；8、所带物品：太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装，同时可备一些巧克力、牛肉干之类的高热量食品。如果去珠峰、藏北和阿里等偏远地区旅行，除个人卫生用品以及感冒药、肠胃药等常用药物外，还应备上羽绒服、厚毛衣、防滑鞋、手电筒、军刀、指南针、望远镜、火种、晾衣绳、旅游热水壶及其它适应野外生存的专用物品。可适当准备一些感冒药、肠胃药、止吐药（维生素B6）、止泻药、头痛药或阿斯匹林泡腾片、安定及麝香保心丸；9、因西藏特殊气候条件，西藏地区旅游车辆均无空调设施，因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措。有可能不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可稍带一些； 10、行程中所列购物店名仅供参考，实际可能会根据当天行程有所调整变动。但购物店数量不会增加。如因游客自身原因造成购物时间延长，则该延长时间不计入旅行社安排的购物时间内；11、请尊重当地少数名族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突；购物时最好能听从导游人员的建议，以免发生不必要的纠纷；12、根据国家法律规定，为确保您的游程顺利，请随身携带并自行保管好您的有效身份证明，并在报名时务必确认所报姓名与身份证件完全一致无误，以免造成不必要损失，如因客人自身原因造成损失，一切损失需客人自负；13、游客在全程旅游或自由活动时请注意安全，请尽量避免单独出行；同行人员、导游的手机、房间号以及自己下榻的酒店名称位置请务必记住。请妥善保管自己的证件、钱币以及其他等贵重物品，随身不要佩戴贵重首饰或大量现金。不得进入设有警示标志的危险区域，进行游览、拍照等活动；13、因服务能力所限，无法接受孕妇、70周岁以上老人及行动不便者出游；70周岁以上老人如需出行须由家属陪同，签署免责协议和提供健康体检报告；18周岁以下旅游者须在家属陪同下参团。 |
| **保险信息** | 按《中华人民共和国旅游法》第五十七条及本公司规定，游客出团前应当与本公司签订完毕旅游合同。未签订旅游合同的，本公司保留单方面终止服务的权利。签字即表示游客已仔细阅读并完全理解本旅游行程单各个组成部分的内容及含义，并完全同意本条约定的双方的权利和义务。 游客签字处： 签字时间： 年 月 日 |