



中国万里行  
曾兄弟最行



CHAN BROTHERS  
GROUP OF COMPANIES

# 中国 CHINA



保证无购物  
纯玩品质游



8天7晚

# 雪域西藏

成都/林芝/拉萨/羊湖/西宁/青藏铁路

CHENGDU/NYINGCHI/LHASA/YANG TSO/  
XINING TIBET RAILWAY





# 8天7晚 雪域西藏

LCN8TA



南迦巴瓦峰 NAMCHA BARWA

## DAY 01 吉隆坡 - 成都 (飞机餐/-/-)

集合于吉隆坡国际机场，乘机前往四川省会—古称“巴蜀”的成都，抵达后入住酒店。

## DAY 02 成都 - 林芝 (早餐/午餐/晚餐)

上午乘机飞往海拔仅 2500 米鲜花绽放、四季常青的西藏江南林芝，抵达位于西藏东南林芝八一镇南部雅鲁藏布江河谷地带五十五公里处的林芝机场，降落时可以观赏飞行航道丛林密布，山势突兀，河流纵横的雅鲁藏布江河谷旖旎美丽的风光。专业导游接机敬献哈达。林芝植被丰富海拔较低且含氧量较高，可更好的适宜游客经过一段时间的过渡逐渐适应高原气候。下午驱车翻越色季拉山景区，远眺中国最美的山世界第十五高峰南迦巴瓦峰。南迦巴瓦峰意为“直刺蓝天的战矛”，主峰高耸入云，北坡为万丈绝壁，充满了神奇的传说，是全世界最难攀登的山峰之一。接着观赏鲁朗林海，一览藏东原始森林自然风光。终年不化的雪峰冰川下是莽莽林海，使游客留连忘返。

## DAY 03 林芝 - 拉萨 (早餐/午餐/晚餐)

早餐后，前往拉萨，途中游览西藏最美丽的湖泊雪山森林环绕中被称为小瑞士的巴松错。巴松错又名错高湖，这是一个令人沉醉的地方，一泓晶莹柔美的湖水，有如童话般静卧在雪峰冰川下松软如床的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境。抵达巴松错后前往错宗寺游览和休闲徒步。接着继续穿越的米拉雪山经墨竹工卡和达孜平原前往拉萨，沿途观赏西藏最美的河流尼洋河谷旖旎的自然风光。拉萨是一座有着 1300 多年历史的古城，是西藏政治、经济、文化、宗教的中心。由于拉萨一年的日照时间很长，故被称为日光城。拉萨在藏语的意思为圣地，市内名胜古迹繁多。抵达拉萨后作高原气候适应性休息。

## DAY 04 拉萨 (早餐/午餐/晚餐)

上午参观当今世界海拔最高的古代宫堡式建筑群布达拉宫自公元七世纪以来历代达赖喇嘛驻地和西藏政教权力的中心。下午前往藏传佛教信徒心中的圣地，吐蕃古寺大昭寺。距今已有 1350 年的历史，大昭寺在藏传佛教中拥有至高无上的地位。大昭寺始建于七世纪吐蕃王朝的鼎盛时期，据传说是为了供奉一尊明久多吉佛像，即释迦牟尼 8 岁等身像。接着赴拉萨最热闹的步行街八角街手工艺品市场游览，浏览和选购各式充满民族特色和异域风情的手制品。晚餐特别安排西藏特有的高原风味菌类火锅。

## DAY 05 拉萨 - 羊湖 - 拉萨 (早餐/午餐/晚餐)

翻越海拔 4900 米的冈巴拉雪山，远眺冈巴拉雷达站，前往世界上最高有天上圣湖美誉的羊卓雍湖清澈的湖水和蓝天融为一体，陶醉、震撼并涤荡着你的灵魂。在藏人心中被看做是“神女散落的绿松石耳坠”，俯瞰羊卓雍措，不同时刻照射，会显现出不同层次，极其丰富的蓝色。湖水随光线变幻，演化成千变万化的蓝色。乘车返回拉萨，特别安排夜游布达拉宫广场，体会这座宫殿的庄严、神秘。夜幕降临，传递着藏传佛教千年秘密的布达拉宫，散发着无法言喻的神秘魅力。

## DAY 06 拉萨 - 青藏铁路赴西宁 (早餐/-/-)

早餐后，送往拉萨火车站，搭乘世界海拔最高的青藏铁路专线列车前往西宁。火车上不含餐，用餐自理全日搭乘世界海拔最高的青藏铁路专线列车前往西宁，拉萨-当雄-那曲-安多-沱沱河-格尔木-西宁沿着世界海拔最高、里程最长、景色最壮观的高原铁路，走过羌塘草原、错那湖、唐古拉山、戈壁红柳长江源、可可西里、昆仑山和青海湖，观赏青藏高原雪域风光，以及奔腾撒欢的藏羚羊、野牦牛和其它各种动物。

## DAY 07 青藏铁路抵达西宁 (-/午餐/晚餐)

列车沿唐朝文成公主进藏的唐蕃古道，黄土高原与青藏高原、汉文化与藏文化的分界线，沿着面积 4500 多平方公里，中国最大的内陆咸水湖青海湖湖畔贯穿青海抵达西宁，这是一段全景画般展现青藏高原雪域风光的精彩历程，是梦想者的心路之旅。上午抵达素有“青藏门户”之称的高原明珠城市西宁，接着前往东关清真寺参观，这里是青海省最大的清真寺，建筑雄伟，融合了汉、藏、伊斯兰几种风格，正中的礼拜大殿是全寺最大的建筑。之后前往力盟商业街，是西宁里是最热闹的商业街。力盟商业街的南北干货、风俗小吃、民族用品、琳琅满目，商品进销量极大，是号称西宁市“日进斗金”的寸金之地。

## DAY 08 西宁 - 成都 - 吉隆坡 (早餐/午餐/晚餐/飞机餐)

早餐后，随后乘机飞往成都。随后抵达，宽窄巷子是成都现存较成规模的清朝古街道。井巷子是典型的民俗成都缩影，除了引人入胜的砖文化墙，还汇聚了成都特色小吃、民俗玩意儿等。随后前往太古里步行街自由活动。依约定时间，前往机场搭乘航班返回吉隆坡。

### 备选配套：

1. 《大型实景剧《文成公主》：人民币RMB 380/人，成人/小孩同价

### 备注：

行程若更改，需受公司的条款与细则所约束。

顾客尤其需注意以下事项：(1) 在公司无法控制的情况下，行程可能更改。(2) 指定城市的住宿视客房供应情况而定。(3) 行程顺序可能更改。

(4) 不同团体可能合并成一团。(5) 若有更改不被接受，需遵守条款与细则中的退款规定。



大昭寺 JOKHANG TEMPLE



八角街 BARKHOR STREET





巴松错 BASONG LAKE

### 行程亮点 TOUR HIGHLIGHT

- 翻越色季拉山远眺【南迦巴瓦峰】，沿途欣赏【鲁朗林海】及【尼洋河谷】自然风光
- 游览赏雪峰冰川下的西藏圣湖【巴松错】，【羊卓雍湖】
- 世界海拔最高的古代宫堡式建筑群【布达拉宫】为历世达赖喇嘛驻地和西藏政教权力的中心
- 夜游【布达拉宫广场】，感受夜色中的布达拉宫独特魅力
- 游览1350年历史的藏传佛教信徒心中的圣地【大昭寺】
- 拉萨最热闹的步行街【八角街】手工艺品市场游览
- 乘搭世界海拔最高的【青藏铁路专列】饱览高原雪域风光，【保证软卧4人1房】

贴心高原服务：拉萨段旅游车上免费提供专业氧气钢瓶供应氧气

- Enjoy the panoramic view of Mount Namcha Barwa, beauty of the Lulang Forest and the Niyang River Valley
- Visit and admire the sacred lake of Tibet, Basong Lake and Yamdrok Tso Lake
- The Potala Palace, the highest ancient palace in the world
- Night view of the Potala Palace feel the unique charm of the Potala Palace in the night
- Visit the Jokhang Temple, a sacred site in the hearts of Tibetan Buddhist followers
- Explore Barkhor Street, the bustling pedestrian street in Lhasa.
- Take a ride on the Qinghai-Tibet Railway, the highest railway in the world

Guarantee of a Soft sleeper (4-berth train cabin)

### 地道特色料理 SPECIALTY MEAL

- 蘑菇养生汤锅 WILD MUSHROOM HOT POT
- 尼泊尔风味 NEPALESE FOOD
- 当地风味 LOCAL CUISINE
- 石锅鸡汤锅STONE POT CHICKEN

### 景点特色 SPECIAL HIGHLIGHT

#### 林芝 NYINGCHI

- 翻越色季拉山景区 COACH TO SEJILA SCENIC AREA
- 远眺南迦巴瓦峰 VIEW NAMCHA BARWA
- 鲁朗林海 LULANG FOREST
- 巴松错 BASONG LAKE
- 错宗寺 TSODZONG MONASTERY
- 穿越米拉雪山 ACROSS MILA MOUNTAIN

#### 拉萨 LHASA

- 布达拉宫 THE POTALA PALACE
- 大昭寺 JOKHANG TEMPLE
- 八角街 BARKHOR STREET
- 羊卓雍湖 YAMDROK TSO LAKE
- 夜游布达拉宫广场 NIGHT VIEW THE POTALA PALACE SQUARE
- 青藏铁路专线列车 TIBET RAILWAY TO XINING

#### 西宁 XINING

- 东关清真寺 DONGGUAN MOSQUE
- 力盟商业街 LIMENG COMMERCIAL STREET

#### 成都 CHENGDU

- 宽窄巷子 KUANZHAI ALLEY
- 太古里步行街 TAIKOO LI SHOPPING PRECINCT

