

2025版 · 西藏桃花游

2025 EDITION PEACH BLOSSOM FESTIVAL PRODUCTS

纯 | 净 | 跟 | 团 | 游

趣西藏耍

TANMIXIZANG

拉萨 | 林芝 | 羊湖



XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA



选择理由

REASON TO CHOOSE

选择我们的九大理由



20年专业西藏地接



林芝含两个5A大景点



藏家民风民俗文化体验



精选轻奢住宿



18人高品小团



五星司机服务



赠送红景天



随车配备钢瓶氧气



专属管家质量跟进

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA



必玩景点

MUST-SEE ATTRACTIONS

一生总要去一次西藏吧



直刺天空的长矛，被誉为“云中的天堂”，南迦巴瓦峰在藏语中意为“直刺蓝天的战矛”

索松村观南迦巴瓦峰



人类最后的秘境-5A雅鲁藏布大峡谷

冰雪封冻，森林苍郁，激流咆哮，三四月的桃花遍地，一派春意浪漫



XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA



必玩景点

MUST-SEE ATTRACTIONS

一生总要去一次西藏吧



集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、
文物古迹,名胜古剎为一体
四时不同,名类野生珍稀植物汇集

5A户外天堂-巴松措



羊卓雍措湖光山色,
景色如画雪峰与蓝天融为一体,让人流连忘返

天上的仙境·人间的羊卓



庄严而神圣的雪域圣殿个神奇而又美丽的地方

稀世珍宝一布达拉宫



XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA



甄选酒店

SELECT HOTELS

住的好，才能玩得更好



拉萨



XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA



美食篇

CHARACTERISTIC PLAY

吃货大狂欢特色美食享不停



藏家烤羊套餐

人生在世三万天
有酒有肉小神仙

TOP



鲁朗石锅鸡



牦牛肉汤锅

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA



特色玩法

CHARACTERISTIC PLAY

不一样的新玩法带你玩转西藏



曲古花海骑马射箭

藏族射箭-做自己的守护者
射箭挽长弓，飞矢如神话



色季拉山挂经幡祈福

风吹经幡 幡动福至
风吹动一次 经幡就祈福一次



走进藏家

不仅仅是一种欢迎的仪式
更是藏族人民
对平安和洁净的祈愿



圣湖藏装旅拍

藏服写真天花板系列
遇见、靠近、相视一笑
就决定共赴一段旅行



羊湖航拍

羊湖航拍！上帝视角！
遇见上帝视角的羊湖仙境！
美景尽收眼底！

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA



同行产品对比

PEER PRODUCT COMPARISON

选择我们的理由

我司产品

林芝为产品主要目的地，林芝两个西藏 5A 知名大景点，户外天堂巴松措门票 170 元+雅鲁藏布大峡谷(门票+观光车费)西藏最贵大景点 240 元，一次西藏，不留遗憾。

酒店标准明确写明

参考酒店逐一列举，即
舒适酒店: 网评 2 钻+3 钻
轻奢酒店: 网评 3 钻+4 钻

购物自费标准明确说明

产品有藏家民风民俗的文化体验，其中景区和餐厅内购物场所不属于旅行社指定购物店，请游客根据自身条件消费

用餐标准明确说明

三个特色餐: 烤羊藏餐、鲁朗石锅鸡、牦牛肉汤锅

同行产品

只含一个户外天堂巴松措+不值钱的文化元素做体验卖点包装

【住宿标准】用一晚上知名酒店做头 其他酒店就用当地五星，准五星，民宿体验等低标准代替高标准玩文字忽悠，客人真正走了行程才后悔上当体验感极差

【购物】产品服务标准里一字不提，玩大忽悠，实际操作时最少进 3 个大购物店【旅游服务行业】同样是分钱一分货，便宜无好货

实际操作与宣传差距太远，客人体验感差



XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

趣西藏耍-卧飞9日-简易行程

时间	简易行程	餐食	住宿
D1	广州乘火车前往拉萨	× × ×	火车上
D2	火车运行途中，观赏沿途美景	× × ×	火车上
D3	抵达拉萨，拉萨接站	× × ×	拉萨
D4	拉萨-醉美拉林高速-米拉山隧道-巴松措--网红索松村近距离观南迦巴瓦峰	早中晚	索松村民宿/ 八一镇
D5	索松村-雅鲁藏布大峡谷-雅尼湿地公园-曲古花海骑马射箭-色季拉山挂经幡祈福-八一镇	早中晚	八一镇
D6	八一镇-走进藏家-嘎啦桃花村-尼洋河风光-拉萨	早中晚	拉萨
D7	拉萨-雅江河谷-羊卓雍措-圣湖藏装旅拍-羊湖航拍-拉萨	早中×	拉萨
D8	布达拉宫-宗角禄康公园-药王山观景台-大昭寺广场-千年八廓街	早中×	拉萨
D9	拉萨送飞机，结束愉快的旅途	早××	

详细行程

D1：广东各地 — “日光城” 拉萨

参团游客自行前往出发地火车站，集合取票后乘坐硬卧火车前往日光之城—拉萨！

方式一： Z264次 广州-拉萨 09:15-14:17(第三天)

方式二： 广州-西宁，可将行李寄存火车站后自行前往西宁市区休息闲逛，享用晚餐，缓解疲劳后于晚上乘坐19:00-22:00之间的车次前往西藏！

【特别说明】

- 1、青藏铁路进/出藏火车票异常紧张，，故不接受指定车次/车厢/铺位以及同批次旅客铺位必须挨在一起等要求，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；
- 2、旅行社首选方式一Z264次直达火车进藏，如遇特殊情况Z264直达车次异常紧张（如政府征用/运兵/学生返校等其他原因），为保证游客顺利进藏，则自动更改为方式广州-西宁-拉萨 中转车次，缓冲式进藏，不影响行程游览！
- 3、以上情况报名请知悉，如有异议请慎重考虑，概不受理因车次铺位原因的相关投诉；

D2：火车运行途中，观赏沿途美景

D3：抵达拉萨，拉萨接站

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

早餐：自理

午餐：自理

晚餐：自理

住宿：拉萨

师傅将根据您抵拉萨的火车或飞机时间，提前到达贡嘎机场或拉萨火车站接您，随后驱车前往酒店做高原适应性休息，在身体状况好的情况下可自行到八廓街老城区闲逛，或晚间自由到布宫广场欣赏夜景。

【温馨提示】

- 1、抵拉萨当天以适应性休息为主，没有行程安排。请不要做任何剧烈运动，也不要过于兴奋，节奏需要慢下来，正常的情况高反 5-10 小时后才有反应，第一天用餐，尽量清淡，且少量，多吃水果多喝水多休息，以便快速适应高原气候；
- 2、当晚尽量不要洗澡洗头，以防感冒和耗氧过多加重高原反应；也不要饮酒抽烟，多饮水，多吃水果，勿饱食；
- 3、发生高原反应属于正常现象，轻微的高反可自身调节，微重的高反可自备西洋参含片、红景天、高原安等保健药品来缓解高原反应。

D4：拉萨—醉美拉林高速—米拉山隧道—巴松措-网红索松村近距离观南迦巴瓦峰

早餐：酒店含早

午餐：团餐

晚餐：鲁朗石锅鸡

住宿：索松村民宿/八一镇

早餐后 8:00 从拉萨酒店出发经拉林高速路前往林芝，12:30 左右在林芝巴河镇用午餐，下午从巴河镇餐厅前往巴松措和雅鲁藏布大峡谷。晚上入住索松村民宿或者八一镇。

景点介绍：

米拉山隧道

米拉山隧道平均海拔 4750 米，是川藏线(国道 318 线)拉林段高等级公路重点控制性工程，隧道双向分别长 5727 米和 5720 米。作为世界上海拔最高的特长公路隧道，米拉山隧道的建成通车，使过去 18 公里的翻山路程缩短至 5.7 公里。

巴松措 (2小时)

“国家级森林公园、5A 级景区”就是她最好的名片，“东方瑞士”之雅称更是对她极致的赞誉。公园最具代表性的，正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为湖心岛，又名扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的。

湖心岛可以通过建设在湖面上的步行栈道登岛，岛上的措宗贡巴寺建于唐代末年，岛上的礁石均雕刻成了别致的动物形象以及佛像，特别神奇。观景台离湖心岛不远，这里角度稍高，可以俯瞰湖水和小岛，巴松措最经典的照片就是出自这里。

达切拉观景台

“达”藏语是“老虎”，“切”是累了，意为老虎休息的小山口，观景台是拍摄巴松措及其湖心岛的最佳位置。

网红索松村：

网红索松村是诗和远方的真实写照，位于西藏自治区米林县东部，派镇政府驻地东北向，雅鲁藏布江北岸，西南邻吞白村，南隔雅鲁藏布江与玉松村相望，北邻达林村。位于半山腰，面对南迦巴瓦峰，村脚下是雅鲁藏布江。沿着派镇过雅鲁藏布江大桥前行约10公里便可到达。

温馨提示】

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

1. 雅鲁藏布江大峡谷观光车为循环车，请下车时带好随身物品以免遗失；
2. 今日游玩景点较多，请提前准备太阳帽，墨镜，防晒霜及饮用水。

【特别说明】

- 1、今天行车时间较长，户外停留时间较长，请准备太阳帽，墨镜，防晒霜及饮用水，林芝海拔 2900 米左右，可缓解高原反应；
- 2、景区游玩请听从向导安排，不得擅自脱队。
- 3、因此产品为全国进藏散客当地成团的散客计划产品，不属团队出行，为了保证产品性价比，故此产品在旺季或特殊情况因索松村民宿房量少供不应求价格超高且一房难求时，即索松村民宿价格超过此产品销售预算的成本价时，改住巴宜市同级别酒店，例如：大旺季桃花节 3月 10-4 月 10 日期间，7 月 10 日-8 月 20 日期间，春节前 10 天后 15 天期间这些高峰大旺季时均需改住巴宜市同级别酒店，具体由地接社根据当地团队和资源的实际情况来确定。若有客人强烈要求住索松村民宿的，请选 择单独报价按独立团队结算出行即可。以上敬请理解。

D5：索松村—雅鲁藏布大峡谷-南迦巴瓦峰—雅尼湿地国家公园-曲古花海骑马射箭-鲁朗色季拉山撒龙达挂经幡祈福-巴宜镇

早餐：酒店含早

午餐：团餐

晚餐：牦牛肉汤锅

住宿：巴宜镇

雅鲁藏布大峡谷（4小时）

雅鲁藏布大峡谷是世界上最大、最深的峡谷。据国家测绘局公布的数据：这个大峡谷北起米林县派镇大渡卡村（海拔3000米），经由排龙乡的雅鲁藏布江大拐弯，南到墨脱县巴昔卡村（海拔115米，在藏南地区靠近印度阿萨姆邦的地方），主体在墨脱县。从墨脱县甘登乡多卡村往上，一直到米林县派镇加拉村，是雅鲁藏布大峡谷无人区。在雅鲁藏布大峡谷的景区里面最出名的就是网红索松村，索松村观知名南迦巴瓦峰的最佳位置，也是最近距离，传说南迦巴瓦峰“十人九不遇”，常年被云层遮蔽，不露出真容，希望我们的游客都能看到南迦巴瓦峰真容并祈福；

南迦巴瓦峰

天界之港，云中天堂，长矛直到花警

投誉为“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 亿 多年，他是整个喜马拉雅地区最早脱海成陆之地，这率徒的的山峰坡壁上基岩裸露，快谷之中又布满了巨大的冰川，攀登买数之大一直为世界券山界据目。

雅尼湿地公园（40分钟）

雅尼国家湿地公园横跨林芝，米林两县，总面积为 8738 公顷。海拔 2920 米，也是雅鲁藏布江和尼洋河的 相爱之地，一个集自然景观和生态保护区的宝地，也是罕见的河谷湿地，景色优美，气候宜人，不到 3000 米的海拔含氧量充沛，是一个身体不缺氧，眼睛依旧上天堂的“宝藏之地”

高山牧场骑马射箭（游玩时间约 30 分钟）

在高山牧场区骑马场进行骑马体验+工布响箭民俗特色服务，（可在骑马场地骑行一圈，大约20分钟+5支左右工布响箭体验。）和体验鲁朗地区声名响当当的工布响箭，这次咱们可不是纯观赏，是可亲身进行射箭体验（每位游客会分5支工布响箭），大家一定要珍惜机会，说不定一箭成名，获得大家的鼓掌。体验完骑马射箭后，可坐下来观赏其他人跃跃欲试的比赛，或者静静欣赏牧场的风光，脱离城市的喧嚣。

色季拉山—南迦巴瓦的最佳拍摄点、观景台

色季拉山口挂金幡撒龙达，为家人祈福。色季拉山国家森林公园--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。

迦巴瓦的最佳拍摄点、观景台

色季拉山国家森林公园--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，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。在这里挂上金幡，抛洒龙达为家人祈福，

D6：八一镇-走进藏家-嘎拉桃花村-尼洋河风光-拉萨

早餐：酒店含早	午餐：团餐	晚餐：团餐	住宿：拉 萨
---------	-------	-------	--------

走进藏家（游玩时间约 2 小时）

(特别备注：1、走进藏家冬天 11 月 10-2 月 28 日走进藏家关门，此景点自动取消)

走进村寨，接过洁白的哈达，说一声扎西德勒，在村里藏导的带领下，参观原生态藏族民俗村庄，这里有藏式建筑，可感受古老民族风俗和当地特色手工艺。走进藏民家里，零距离体验藏民家庭起居生活，纯朴的藏主人听说远方的贵宾要来家中，还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑，青稞酒以及各式藏族小吃供大家品尝。

嘎拉桃花村（特别备注：此景点最适宜桃花节 3 月 15-4 月 5 日）

嘎拉桃花村位于林芝八一镇东南侧大约 5-6 公里处，靠近嘎拉村附近，沿着尼洋河畔两侧的田园和山丘上，有密集的桃花盛开，一簇簇装点碧绿草甸上，风光醉人，很受摄影师的喜爱。每年的 3 月下旬左右非常适合游玩嘎拉桃花村，此时正是桃花开的旺的时间，林芝的桃花节一般也会在此时举办，经常会有一些民俗表演等特色活动。

或卡定沟（注：4 月 5 日后即桃花凋谢完了后此产品嘎拉桃花村自动改为卡定沟(40分钟)

卡定沟景区又名卡定天佛瀑布森林景区，位于 318 国道距八一镇 24 公里处的尼洋河畔，沟内古树参天流水潺潺，环境很是清丽。两侧崖壁形状奇特，有大佛、动物等多种形象，峡谷深处还有一条 200 多米高的天佛瀑布，十分漂亮。卡定沟景区不大，景区内台阶栈道，一小时左右就可以走完一圈。景区内主要的景点就是天佛瀑布，走上观瀑台，银链般的水流挂在山崖上，非常壮观。瀑布水小时如银链飘然而下，水大时气势磅礴、惊心动魄。瀑布后的岩壁上有自然形成的佛像，据说这是林芝地区藏族同胞的保护神，面目清晰，仿佛人为雕刻的一般。佛像两侧有男女护法各一，也都神态庄严惟妙惟肖。右侧的女护法班丹拉姆高约 100 多米，依稀可以看出头戴面纱，腰系丝带、手持佛珠，其形象栩栩如生；左侧是济公拜佛，形象也一样逼真。

尼洋河风光带

尼洋河风光带野生鸟类众多，也是西藏著名的黑颈鹤越冬区，尼洋河是位于雅鲁藏布江北侧的最大的支流，也是雅鲁藏布江的五大支流之一，发源于米拉山侧古冰川作用的围谷，全长 307.5KM，当地称“娘曲”。尼洋河是林芝人民的母亲河，河水从海拔 5000 米的古冰川千转百绕而下，低吟婉转的表面却有着宇宙脱缰的野性，尼洋河风光带景区，起自达则村，止于米瑞德木寺，沿米瑞公路散布着无数的旖旎风光和历史遗迹。

【温馨提示】

- 1、此日车程较长，主要风景是沿途风光，在路上师傅会根据沿途风光给客人停车拍照，您可以利用今天多拍一点风景照留作纪念；
- 2、客人自行准备一些高热量的零食在车上食用，便于缓解因长途坐车引起的不适。

D7：拉萨—雅江河谷-羊卓雍措 -圣湖藏装旅拍-羊湖航拍—拉萨**特别备注：**

1、此日行程从 11 月 1 日-2 月 20 日改为拉萨-雅江河谷-羊卓雍措-卡若拉冰川-拉萨，即冬天增加卡若拉

冰川景点，其他时间卡若拉冰川景点自动取消。非冬天时间若想去卡若拉冰川请选择我司其他产品。

3、圣湖藏装旅拍和羊湖航拍因冬天（11 月 1 日-2 月 28 日）羊湖气温低，即旅拍公司停业时改为市内旅拍。且羊湖航拍冬天也因这个原因将会自动取消。

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

早餐：酒店含早

午餐：团餐

晚餐：自理

住宿：拉 萨

早餐前往雅江河谷看江边天然形成的沙滩风光旖旎，之后来到岗巴拉山口俯瞰羊湖全景，然后穿上藏装在观景台进行藏装拍摄，我们安排了专门的摄影师为您拍照，做一回真正的卓玛，晒爆朋友圈，最后返回拉萨结束行程。

雅江河谷

雅江河谷是候鸟的天堂。尤以黑颈鹤最为珍贵，黑颈鹤已被列入世界濒危物种红色名录，是我国一级保护动物。雅江在雪山脚下蜿蜒流淌，江边天然形成的沙滩风光旖旎，美不胜收。

羊卓雍措

羊卓雍措，藏语意为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，也称羊卓雍湖（当地人通常简称为“羊湖”），因为藏语“措”就是“湖”的意思。地理上属于山南地区的浪卡子县。湖面海拔 4441 米，湖岸线总长 250 千米，总面积 638 平方千米，湖水均深 20 - 40 米，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖。羊湖是集高原湖泊、雪山、岛屿、牧场、温泉、野生动植物、寺庙等多种景观为一体的、独特的自然风景区，与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大天湖，周围还有常年不溶的雪山冰峰，最高的达海拔 7000 多米。湖泊、雪峰与蓝天融为一体。

圣湖藏装旅拍

【圣湖旅拍】（赠送 3 张电子照片）岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式丰富多彩，颜色各异的藏装服装供大家挑选，大家可以精心挑选自己最心仪的藏装，穿戴完毕后我们再随车抵达羊卓雍措，在羊湖最佳拍摄点有专业的摄影师为大家提供免费。

卡若拉冰川：

（特别备注，卡若拉冰川景点此产品适用于冬天 11 月 1 日-2 月 20 日，非此时间段，此景点自动取消）

卡若拉冰川是电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》的拍摄之地，

卡若拉冰川位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，距离江孜县城约 71 公里，是西藏三大大陆型冰川之一

卡若拉冰川背靠西藏四大神山之一的乃钦康桑峰（7191 米）南坡，冰川上部为一坡度较缓的冰帽，下部为两个呈悬冰川形式的冰舌。东冰舌长 3 公里，宽 750 米，冰舌末端高 5233 米；西冰舌长 4.5 公里，宽 1.5 公里，冰舌末端高 5145 米。整个冰川面积为 9.4 平方公里。



D8：布达拉宫-宗角禄康公园-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街

特别备注：因布达拉宫门票为限量参观，预约票的流程复杂，故市内这天为自动换车换导，敬请知悉。

早餐：酒店含早

午餐：团餐

晚餐：自理

住宿：拉萨

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

早餐后乘车前往令人魂牵梦萦的【布达拉宫】。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚观看**宗角禄康公园**。继而参观 与布达拉宫咫尺相对的【药王山观景台】，时间允许下，游客可前往布宫广场拍摄布达拉宫全景和西藏和平解放纪念碑。后前往指定餐厅用中餐。午餐后参观【大昭寺广场】，也可自行前往【八角街】绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！您可以闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情，晚餐后返回酒店。

布达拉宫(参观时间约 1 个小时):

“布达拉”是梵语的音译，又译作“普陀”，原指观音菩萨之居所。布达拉宫坐落于西藏自治区的首府拉萨市区西北玛布日山上，布达拉宫依山垒砌，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟，主体建筑分白宫和红宫，白宫是达赖喇嘛生活起居和政治活动的地方；红宫是历代达赖喇嘛的灵塔和各类佛殿。被誉为世界十大土建筑之一。布达拉宫是西藏的标志，为历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心，更是藏民心中的圣殿。

布达拉宫参观特别说明如下:

- 1、因布达拉宫特殊的建筑设计和保护世界非物质文化的要求，布达拉宫管理处设定每天最高人数的参观限制，每家旅行社每天只有限定数量的参观名额，为保证所有客人按行程约定的当天顺利参观，我司及相关地接旅行社通过多种渠道来解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，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；②、每个小团体分成不同时间参观；③、每个小团体跟随不同导游进入。④、布宫参观预定参观时间和方法布宫管理处均有严格均定和限制，具体参观时间均由布宫大数据随机分配。⑤所有客人参观布宫均实名制参观，同一个身份证 7 天之内只能报一次布宫，超过就直接拉为黑名单。成为黑名单就没有任何办法解除，必须等到 7 天之后才能二次报票，故游客一定要高度重视，严格配合地接社预定布宫门票。2、因布宫同一个团的游客分多批次参观，故市内这天一般会换车换导游，即车上团友会有变化。敬请理解配合导游及时准时参观布宫。
- 3、在布达拉宫参观需要遵循所有藏传佛教的禁忌，例如不能戴帽，不能穿裙子，不能拍照（指进入宫殿以后，宫殿外可以拍一些“外景”），不能踩踏门槛等等。所有游客都需在 1 小时内完成参观，因此在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来。宫殿较高，上下要慢行；殿内较阴冷，即使夏季最好也准备件外套。

4、此产品游客每天游览行程的先后顺序地接社根据布达拉宫管理处批复的参观时间来确定**宗角禄康公园**

位于布宫后方，因园内有个湖而成为拍布宫倒影的最佳地点。这里也是拉萨人最喜欢的休闲场所，也被誉为拉萨人民后花园和候鸟天堂，在这里的茶座上喝一杯茶，充分体会到拉萨的悠闲，节日期间还会有藏戏演出。

药王山观景台:

是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。此处也是人民币 50 元纸币背景的拍摄取景地。

八廓街（大昭寺广场）

- 2、八角街又名八廓街，也是西藏的千年古街，是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。街道以大昭寺为中心，西接藏医院大楼，南临沿河东路，北至幸福东路，东连拉萨医院河林廓东路。到拉萨的人没有不知道八角街的。但提到“八廓街”，知道的人就少多了。其实，八廓街是八角街的正确称呼。汇聚了来自世界各地的朝圣者，街两旁店铺林立摊点遍布，是拉萨著名的淘宝天堂（大宗商品请注意辨别真伪，低值商品仅作纪念品留念）。

D9: 拉萨 — 全国各地（拉萨送飞机）

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

早餐：酒店含早		午餐：敬请自理		晚餐：敬请自理		住宿：无	
早餐后收拾好您的行李，司机会根据您的航班或火车提前 1-3 小时送您至拉萨贡嘎机场或拉萨柳梧火车站，西藏旅途圆满结束，若干年后翻翻这次旅途的照片，认识的每一个人、看到西藏的每一段风景、听到西藏的 每一首音乐、吃到的每一餐美食、都会给你留下美好的记忆！							
二、服务标准							
大交通		广州—拉萨去程空调火车硬卧（火车上餐自理）直达或者西宁/兰州中转联程票 以出团通知为准，只保证出团，不保证车次及铺位、不保证是否挨在一起，确认以后如出票，客人取消只退未产生并扣除手续费的票面金额。 如需升级软卧单程+700 元/人 拉萨—广东各地（直飞或者中转联程航班从成都/重庆/昆明/西安等地方当天/隔天转机飞各地），以最终出票为准，同一个团的客人可能会出现不同的航班。如需指定航班请补差价，如已出票客人取消按航空公司退票规定执行。					
温馨服务		天天矿泉水+哈达接站+每人 1 份红景天+随车钢瓶氧气保驾护航+色季拉山口挂金幡撒龙达					
接 送		1. 免费接送火车和飞机（接、送均为司机兼向导） 2. 接送机和接送站均为散拼服务，需要接到其他游客后再一起出发，因此先到的游客需要稍耐心等待其他游客。若不愿等待需先出发，可自费升级包车服务； 3. 在接团前，工作人员会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。 4. 由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。其中：拉萨火车站-接站人员不能进入候车室，只能在广场外的马路边上等候客人，请客人随着出站 人群自行前往到马路边上找“客人姓名”的接站牌。拉萨贡嘎机场-接站人员不能进入侯机厅，只能在停车场等候客人，请客人自行到机场停车场找“客人姓名”的接机牌。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样 导游也不能进入候车或侯机厅，请客人自行办理托运 行李及登机牌或乘车手续。 5. 接送机和接送站均为免费服务，冬季如遇接送公司停运，将更改为乘坐民航大巴前往拉萨贡 嘎机场或从机场到拉萨市区。 6. 行程中若行程司机无法满足酒店接送，则需客人自行打车前往旅游集合地，由客人自行叫网约车打车到指定地点，车费由地接社凭客人付款凭证报销即可。					
车 辆		1. 全程 5-29 座旅游车接待，车型根据此团人数而定，保证每人一个正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予退还； 2. 特别备注：因布达拉宫门票为限量参观，预约票的流程复杂，故市内这天为自动换车换导，敬请知悉。 3. 因西藏特殊气候条件，西藏地区旅游车辆均无空调设施或不能开空调设施，因藏区海拔 较高，感冒特别容易导致高原反应严重，且治疗时间较长，如开空调，车中内热外冷易 引发游客感冒而使高原反应严重无法正常的走完行程，敬请知悉和理解。					
酒店		1. 选择不同的酒店标准，执行不同的价格，其酒店套餐标准如下： ①舒适酒店：网评（携程）2 星+3 星，即全程有 2 星的，也有 3 星的。 ②轻奢酒店：网评（携程）3 星+4 星，即全程有 3 星的，也有 4 星的。 ③特别备注：此产品设计包装为舒适档酒店标准。可加钱升级轻奢档。 ④本产品不接受指定酒店。 2. 参考酒店：					
		酒店级别	拉萨酒店		索松村民宿		巴宜镇

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

	舒适酒店	菩提树下、嘉玺、喆啡、普仁仓、藏悦酒店、瀚金佰酒店、壹品优选度假酒店、川蓬大酒店	古藏工布庄园，吉美桃峰，醉美索松、暮云山居、公尊德姆、	吾之家、慧光酒店、大布酒店、中辰酒店
	轻奢酒店	喜上、圣瑞斯、金昊大酒店、蔚来酒店、兰泽假日、岷山圣瑞斯、喜玛拉雅、民族饭店、吾思藏、凯泊丽亚、铭耀酒店、酒店、格拉丹东、拉萨合途酒店、拉威酒店等同级		柏栎芸舍、海螺酒店林芝印象、万清堂、天东辰锦辉
特别备注： ①特别说明：为了保证此产品长年销售的性价比，故因素松村民宿房量少，旺季因价格超高不匹配此产品成本价预算时，全部统一改住巴宜市同级别酒店，若客人强烈要求住索松村民宿，请选择单独报价按独立团队结算出行即可。 ②此产品住宿安排均为标间（2人/间），同行中如出现单男单女，需现补单房差或住三人间或加床，加床均为钢丝床。 ③西藏整个经济条件同内地比较相对落后，除了国际五星以外，其他同等星级的酒店装修标准相对内地至少低一个星级，同时因市场多种商务酒店的出现很多酒店均按几星标准装修，但均没有挂星，敬请知悉和理解。				
门票	1. 含景区首道大门票，报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件均无优惠可退； 2. 门票包含巴松措（门票+观光车）、雅鲁藏布大峡谷（门票+观光车）、嘎拉桃花村或卡定沟、羊卓雍措、布达拉宫。			
餐食	1. 全程含6早8个正餐（含赠送3个特色餐，即鲁朗石锅鸡+牦牛肉汤锅+烤羊藏餐。市内和羊湖两天不含晚餐），特色餐不吃费用不退，其他正餐餐标30元/人/餐，酒店含早，不吃费用不退。 2. 全程餐口味主要以川菜为主，高原地区资源有限，除了牦牛羊肉为西藏供应外，其他蔬菜和肉类均为内地运输，故相对来说西藏用餐费用较高，一碗普通的面条最低也是20元。故用餐标准和内地相比有所降低，敬请知悉和理解。 3. 行程中因为道路警察人工限速而造成的用餐不准时，请客人多多理解，若有用餐不习惯者可自行备零食。			
导游	1. 10人以下仅市内一日游含中文导游讲解，其余行程司机兼向导，司机只负责安排游客的吃住行，不负责讲解； 2. 10人及以上全程（接送机除外）含优秀中文导游。			
购物自费	1. 产品有走进藏家民风民俗文化体验景区。景区有各种藏银产品销售，其中景区和餐厅内购物场所不属于旅行社指定购物店，请游客根据自身条件消费 2. 全程路边购物店的小商贩，均不属旅行社安排之正规购物场所，且很多均为无证经营，游客如有需要，请一定谨慎购买，如有退换货要求或与当地商贩产生任何纠纷均属游客自行承担； 3. 特别说明：行程中的景区（如走进藏家）、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题（或不是在地接社推荐的购物店里购买的旅游商品），旅行社不承担任何责任！ 4. 如需行程外的另外购物或参加另行付费的旅游项目，当地导游应和旅游者协商一致，同时在地补签自愿去购物店和参加另行付费旅游项目的《产品补充协议》即可，此《产品补充协议》且和出团当地签定的旅游合同具有同等的法律效力。			
保险	含旅行社责任险。不含旅游意外险。			
	1. 此产品价格已扣除所有优惠证件的门票费用，故一切优惠证件不退任何费用；			

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

其 他	2. 此产品为优惠价格，所有因为自身原因无法参加的项目，一切费用不退； 3. 此产品行程游览的先后顺序我社在保证景点不减少的情况下（例如布宫参观时间的不确定因素等），我社有权调整行程的先后顺序，以确保行程的顺利进行。
费用 不含	1. 单房差：单人入住须补单房差； 2. 门票：景区内的园中园门票； 3. 保险：不含旅游人身意外保险,建议您自行购买； 4. 升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价； 5. 儿童不占床，如需占床请补交费用； 6. 儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解； 7. 因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致 的费用； 8. 个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的 费用； 9. 自由活动期间的餐费自费； 10. 当地参加的自费项目以及 “费用包含” 中不包含的其它项目。

四、参 团 须 知

生的全部损失。

2. 本产品目的地海拔较高，有严重高血压、心脏病、心脑血管等疾病的客人及老年客人，请根据自身条件，遵医嘱，谨慎决定是否出行。
3. 由于西藏旅游团队信息需要备案，烦请在预订时向我司工作人员提供出行人的如下信息：身份证的签发机关、身份证上的住址以及身份证的有效期限（少数民族客人，请注明民族）。
4. 最晚在出行前 1 天您将收到出团通知书或导游的确认电话，敬请留意，保持电话畅通。集合时间请参考出团通知书披露信息，具体时间请以出团通知书或导游通知为准。
5. 本产品行程出行中，在不减少景点的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通、不可抗力等情况，对您的行程进行适当调整（例如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。如因不可抗力等因素无法执行原行程计划，如遇政策性调价（如门票涨价、机票调整等）及人力不可抗拒的因素（如泥石流、塞车、大雪封山、航班延误、政府性征用等）所增加的费用或造成的损失，均由客人承担。
6. 对于因此而造成的费用变更，我社实行多退少补，敬请配合。
7. 出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。
8. 如遇路况原因等突发情况需要变更各集合时间的，届时以导游或随车人员公布为准。
9. 布达拉宫门票是每日限量销售，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路游览顺序的调整。参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，望请游客谅解。
10. 因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。
11. 此线路因山路较多且地理环境较特殊，只适用底盘较高国产旅游车，故座位间隔可能未如理想；高原行车，汽车容易出故障，途中可能会安排检修，敬请谅解。
12. 本线路在不影响您行程的情况下，部分行程段可能会与其他客人合并用车，共同游玩。如有入住其他不同酒店客人的接送事宜，当地司导人员会根据团队实际情况进行合理安排，敬请理解、配合，谢谢。
13. 团队行程中，非自由活动期间，未经领队/导游同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队/导游同意后，您应签署离团责任书，并确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已实际产生损失的行程，不退任何费用。

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

14. 签订合同后，如遇政策性调价（如门票涨价、机票调整等）及人力不可抗拒的因素（如泥石流、塞车、大雪封山、航班延误、政府性征用等）所增加的费用或造成的损失，均由客人承担。

进藏游客须知：

1. 为了您能够平安顺利的完成本次旅游行程，请您仔细阅读此进藏注意事项：
2. 本产品为高原行程，高原地区气候干燥，日照强烈，紫外线强，建议客人带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品；高原地区早晚温差大，请客人准备长袖衣裤及防寒衣物，另外建议携带感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等药品，以防高原反应引起的身体不适。
3. 进藏前 2-3 天需要有良好的睡眠，不可过度熬夜，以免增加抵达西藏的不适。有心理负担的、处于亚健康或有暗疾的、或者进藏后有不适情况的，请前往当地正规医院就医。
4. 因西藏线路行车时间较长，建议准备一些类如巧克力、牛肉干的食品备用。
5. 进藏当天需要在宾馆静心休息，晚上尽量不要洗澡，以免感冒引起肺水肿或因缺氧加剧高原反应。无不良反应的客人也应尽量不剧烈运动，不喝酒、抽烟，以保证后面的行程圆满完成。

禁忌提示：请尊重当地的饮食习惯、习俗禁忌、宗教礼仪等，入乡随俗，融入当地的民风民情。

7. 为了您人身、财产的安全，请您避免在公开场合暴露贵重物品及大量现金。上街时需时刻看管好首饰、相机等随身物品。
8. 身体要求：对于有严重的高血压、心脏病、（支）气管炎、糖尿病、感冒的患者限制进藏。建议您在进藏前对身体做一次心肺方面的检查，确认是否患有以上几种严重疾病。特别强调，体检医生建议不宜进藏者，谢绝入藏，如有任何情况我社概不负责。另外，在进藏前不要刻意的锻炼身体，如果您在平时一直坚持锻炼，在赴藏前半个月也应停下来，因为通过锻炼后的身体，耗氧量增大，增加了在西藏时心脏的负担，反而容易引起高原反应。
9. 感冒患者不能前往西藏，建议您在出发前将感冒治好后才进藏，不要带感冒病菌进藏。感冒患者由于自身身体机能被破坏，抗病能力减弱，又增加自身的抵抗能力负荷，带着严重的感冒进藏极易转为其他高原病，例如肺水肿等。
10. 高原反应：西藏是高海拔，高原反应也是因人而异，但也不是每个人都有，不要过度紧张。建议带上葡萄糖、红景天之类的，预防高原反应，如果初次进藏，确实担心高原反应，可以提前一周开始饮用红景天，这是很多朋友尝试过的，效果非常好，一次只须泡 20~30g 左右，对提高身体素质，增强心血管，缓解高原反应很有效。

注意事项：

1. 心、肺、脑、肝、肾有明显病变，以及患严重贫血、高血压、哮喘、重感冒等症状者不宜到西藏旅游观光（西藏为特殊高海拔旅游线路，若隐瞒健康状况，后果自负）；
2. 高原反应的症状表现为：头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，高原反应正常情况下只要注意休息、饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担）、正确保护自己，一般经过 1—2 天后，以上症状都会逐步减轻或消失（自然克服）；症状持续无法缓解可适当吸氧或挂水，若情况较为严重请及时到当地正规医院就诊，（注：特别是个别的游客，当天抵达西藏高原反应就较为严重的，切勿拖延，请及时前往医院就诊）；西藏三甲医院推荐《西藏自治区人民医院》和《西藏军区医院》。
3. 出门旅行重点是注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；
4. 贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩建议结伴同行，且务必在晚上 12:00 点之前回宾馆，以免影响第二天的行程；
5. 由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可携带一些；
6. 由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，抵达西藏的 1--2 天尽量不要洗澡，以免感冒；
7. 西藏有些景点海拔较高，如拉萨 - 林芝要翻越海拔 5030 米的米拉山口、纳木措（湖面海拔 4718 米）、羊卓（

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

湖面海拔 4441 米) 等景点, 不适宜长时间游玩, 并且天气寒冷, 请注意饱保暖。

预订须知

- 意见单为每位游客在目的地旅游过程中对服务评价的真实体现, 请各位游客认真填写, 所填写的意见单, 旅行社将作收款凭证和法律依据, 回到参团地再找理由投诉, 旅行社概不负责。如在当地未填写或拒绝 填写意见单的游客, 视为对行程, 接待服务表示满意, 返程后再投诉, 旅行社概不受理;
- 请在导游约定的时间到达上车地点集合, 切勿迟到, 以免耽误其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览, 责任自负, 敬请谅解;
- 旅游团队用餐, 旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量, 但不同地区餐食口味有差异, 不一定满足 游客口味需求, 敬请见谅;

在旅游旺季或者其他一些特殊情况下, 为了保证您的行程游览不受影响, 行程的出发时间可能会提早 (具 体出发时间以导游通知为准), 导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自 备早餐, 敬请谅解;

- 出行期间请随身携带本人的有效身份证原件, 未满 16 周岁者请携带户口本原件; 超过 16 周岁的游客 若没有办理身份证, 请在户口所在地开出相关身份证明, 以免影响登机或酒店入住。出行前请务必检查 自己证件的有效期;
- 为了不耽误您的行程, 请合理安排时间, 建议您在航班起飞前 120 分钟到达机场办理登机手续以免错 过航班;
- 目的地可能有部分私人经营的娱乐、消费场所, 此类组织多数无合法经营资质, 存在各种隐患。为了您 的安全和健康考虑, 请谨慎消费。
- 产品销售价格说明: 因采购价格、促销政策调整、市场变化等原因, 可能导致不同时间不同出发地不 同渠道不同商家同团出发的团友报价价格差异较大的情况, 敬请留意。致此旅游者表示清晰了解本线 路行程内容及团费价格, 行程前后及行程中不因产生的团费差异提出异议。
- 产品退订损失费收取规则:

行程确认后取消	退订损失费比例
出行前 0 天-2 天取消	每位需支付全款的 100 %
出行前 3 天-4 天取消	每位需支付全款的 50 %
出行前 5 天-6 天取消	每位需支付全款的 20 %

同意接待标准及警示告知

本产品作为合同的一部分, 旅游者已认真阅读和知悉本产品详细行程、服务标准、补充协议、参团 须知, 同意此产品全部内容, 明确行程中的警示告知; 确认本人身体条件适合参加本行程, 并提供 真实身份信息资料

甲方(旅游者)确认签字:
身份证号码:
联系电话:
年 月 日

乙方(旅行社)
签约代表签字:
联系电话:
年 月 日

XIZANG 趣西藏耍 QUSHUA

4.