



【金榜怡享】秘境圣城 | 中国 西藏拉萨 4日游

| 产品信息 | | | |
|-------|-------|------|---------|
| 出发城市 | 拉萨 | 团号 | LXALXA4 |
| 目的地城市 | 拉萨 | 途经地点 | 拉萨、山南市 |
| 行程天数 | 4天3晚 | 交通工具 | 汽车 |
| 接/送机 | 接机 送机 | 币种 | USD |
| | | | |

| 产品价格 | |
|------------------|------------------|
| 单人入住: \$1559 / 人 | 两人入住: \$1219 / 人 |

| 出发班期 |
|---------------------------|
| 09/01/2025-09/30/2025: 周五 |
| 10/09/2025-02/12/2026: 周五 |
| 02/22/2026-03/31/2026: 周五 |
| 四人成团, 保证出发! |

| 产品特色 |
|---|
| <p>【聚焦圣城】以拉萨为核心, 深度覆盖布达拉宫、大昭寺、八廓街等景点。一站式打卡藏地精神地标, 感受信仰的浓度!</p> <p>【湖景飨宴】在羊卓雍错近观高原圣湖随光影变幻的蓝绿奇景, 搭配罗布林卡的园林风情, 自然与人文相映成趣!</p> <p>【高效行程】从接机到送机全程衔接流畅, 行程中精准串联核心景点, 既避免行程松散, 又留足时间沉浸体验, 短途出行更尽兴!</p> |

【奢华体验】全程入住五星级酒店，白日尽兴探景后，夜晚便可享受柔软床品与贴心服务！且全程包含中英双语导览服务，无障碍畅游西藏！

【无忧畅行】费用包含代办入藏函、全程酒店内早餐+4顿正餐、4大景点门票及每人2瓶迷你氧气瓶，护照签证在手，即可说走就走奔赴藏地之约！

西藏高原旅游出游须知：

1. 患有严重高血压、心脏病、呼吸系统疾病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。
2. 提前备妥抗高反药物（如高原安、红景天），建议携带感冒药、肠胃药、阿斯匹灵、安定、头痛粉等紧急药品。
3. 高原地区气候干燥，日照强烈，紫外线强，建议带好墨镜、太阳帽、防晒乳、润唇膏等物品。
4. 高原地区早晚温差大，请准备长袖衣裤及防寒衣物（如羽绒外套或冲锋衣）。
5. 行程中避免剧烈运动，禁止饮酒吸烟，抵达首日请勿洗澡。
6. 如有身体不适，请第一时间通知随团服务人员及旅行社，我们将协助您就医并严格遵循医嘱。
7. 请勿随意丢弃垃圾，保护高原生态；进入寺庙请遵守当地宗教习俗（如不拍照、不触摸佛像）。

参/离团地点

参团地点

拉萨贡嘎国际机场（LXA）；详细地址：西藏自治区山南市贡嘎县友谊路；
免费接机时间：14:00或20:00，此时间为导游接到客人后离开机场的时间。

离团地点

拉萨贡嘎国际机场（LXA）；详细地址：西藏自治区山南市贡嘎县友谊路；
详情见最后一天。

行程介绍

Day 1

家园 - 飞机 - 拉萨市

全天

免费接机机场：拉萨贡嘎国际机场（LXA）

免费接机时间：14:00或20:00，此时间为导游接到客人后离开机场的时间。

带着满怀期待的心情前往圣地-

西藏，开启未来几天的藏地之行。记得准备好相机记录美丽风景，尽情领略藏地风情。请您根据自己所购买的飞机时间自行前往西藏自治区首府——拉萨，随后我司安排接待人员在机场接机，之后送往酒店办理入住。

晚上

酒店：拉萨香格里拉大酒店; 同级

Day 2

拉萨市区游览

全天

拉萨市地处中国西南地区，是西藏的政治、经济、文化和科教中心，也是藏传佛教的圣地。拉萨海拔3650米，全年多晴朗天气；全年日照时间在3000小时以上，素有“日光城”的美誉。今天我们将前往位于玛布尔日山（红山）上的布达拉宫，建筑主体工程有白宫和红宫两大系统，白宫是历代达赖喇嘛施政和生活起居之所，红宫是宗教活动场所和历代达赖喇嘛的灵塔供奉之地，白宫围绕红宫的建筑形制，体现了旧西藏政教合一的社会体制。随后，我们将前往藏传佛教寺院—

大昭寺，它已有1300多年的历史，在藏传佛教中拥有至高无上的地位。大昭寺是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，也是西藏最早的土木结构建筑，并且开创了藏式平川式的寺庙市局规式。最后前往八廓街，八廓街原街道只是单一围绕大昭寺的转经道，藏族人称为“圣路”。现逐渐扩展为围绕大昭寺周围的大片旧式老街区。

行程安排：

布达拉宫（2小时）→ 大昭寺（1.5小时）→ 八廓街（1小时）

上午 早餐

包含早餐

酒店内早餐

上午

布达拉宫 Potala Palace

布达拉宫是西藏的象征，是所有朝拜者心中的神圣场所！“布达拉”是梵语，又译作“普陀”，原指观音菩萨之居所。来这里，不仅可以观赏宫内收藏的大量历史文物，欣赏藏民族精彩的建筑艺术，更可以在那种圣洁的氛围

中进行一次灵魂的洗礼。布达拉宫由来据史书记载：公元七世纪三十年代，吐蕃第三十三代赞普松赞干布迁都拉萨，始建布达拉宫。此后，重大的宗教、政治仪式均在此举行，成为西藏政教合一的统治中心。白宫和红宫布达拉宫具有鲜明的藏式风格，气势雄伟，是西藏地区现存完整的宫堡式建筑群，被誉为世界十大土建筑之一。其主体建筑分布宫白宫和红宫两部分。白宫因外墙为白色而得名，是喇嘛们生活起居和政治活动的地方。由于这里终日阳光普照，故称东、西日光殿。红宫位于布达拉宫的顶部中央位置，外墙为红色，由众多灵塔和各个佛殿组成。历史文物布达拉宫收藏和保存的大量历史文物，有佛塔、塑像、壁画、唐卡、经文典籍，还有表明历史上西藏地方政府与中央政府关系的明清两代皇帝封赐的金册、玉册、金印以及金银器、玉器、瓷器、珐琅和工艺珍玩。其中引人注目的是五世以来的八座灵塔，无不金碧辉煌，上缀宝石琳琅满目，堪称是一座艺术的殿堂。

活动时间：2小时

下午 午餐

包含午餐

下午

大昭寺 Jokhang Temple

大昭寺，藏语为“觉康”，又名“祖拉康”，是藏传佛教信徒朝拜的终点，在他们的心中，大昭寺之神圣，并不逊于布达拉宫。不论从地理位置上，还是在藏传佛教信徒的心目中来说，大昭寺都是名符其实的藏传佛教圣地和中心，在藏传佛教史上拥有极其崇高而圣洁的地位。大昭寺始建于公元七世纪中叶，是藏王松赞干布为了安放其王妃尼泊尔尺尊公主，从家乡加德满都带来的释迦牟尼8岁等身佛像而建，公元1409年，格鲁派创始人宗喀巴大师在大昭寺宏扬佛法，举行传昭大法会，从而奠定了其在藏传佛教史上的重要地位。公元八世纪，大唐文成公主入藏时从长安带来的释迦牟尼十二岁等身像供奉于大昭寺内，成为大昭寺的镇寺之宝，是游客及前往朝拜的人必不可错过的看点之一。

活动时间：1小时30分钟

下午

八廓街 Barkhor Street

八廓街又叫八角街，地属西藏拉萨。它是能代表西藏民风民俗的千年古街，因其古朴的文化底蕴、悠久的历史传统，入围“全国历史文化十大名街”之列。狭义上的八廓街可以理解为围绕大昭寺的环形转经道，广义上的八廓街，指围绕大昭寺而建的一片居民地，是一个由许多四通八达的小巷组成的居民区。八廓街繁华处为紧挨大昭寺的环形转经道，随着大昭寺宗教地位的加深，藏传佛教认为，以大昭寺为中点顺时针绕行为“转经”，表示对供奉在大昭寺内释迦牟尼佛像的朝拜，八廓街由此成为拉萨三大转经道之一。此街集西藏土特产销售、旅游观光、具代表性的民风民俗、西藏特色古建筑等为一体，是拉萨旅游去好去处。

活动时间：1小时

晚上 晚餐

包含晚餐

晚上

酒店：拉萨香格里拉大酒店; 同级

Day 3

拉萨 - 汽车 - 羊卓雍错 - 汽车 - 拉萨

全天

今天上午，我们将前往被称为“宝贝园林”的罗布林卡，罗布林卡是西藏人造园林中规模最大、风景最佳、古迹最多的园林，建筑特点是：高处筑台，低处挖池，任其自然，以取景为胜。随后，乘车前往西藏三大圣湖之一的羊卓雍错。羊卓雍错是青藏高原南部最大的封闭性淡水湖泊，湖面海拔高达4441米，平均深度大约是23.6米，湖水储量更是惊人，约有160亿立方米。湖水最终会流入雅鲁藏布江，滋养着这片土地。最后，返回拉萨。

行程安排：

拉萨 → 罗布林卡（1.5小时）→ 羊卓雍错（1.5小时）→ 拉萨

上午 早餐

包含早餐

酒店内早餐

上午

罗布林卡 Norbulingka

罗布林卡始建于十八世纪40年代（达赖七世），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。经过二百多年的扩建，全园占地36万平方米，园内有植物100余种，不仅有拉萨地区常见花木，而且有取自喜马拉雅山南北麓的奇花异草，还有从内地移植或从国外引进的名贵花卉，堪称高原植物园。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。罗布林卡意为宝贝园林，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。

活动时间：1小时30分钟

下午 午餐

包含午餐

下午 交通：乘車前往羊卓雍錯

行驶距离：110千米 行驶时间：2小时15分钟

下午

羊卓雍錯 Yamdrok Yumtso

羊卓雍錯，藏语意为“碧玉湖”，“天鹅池”，

与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，也称羊卓雍湖（当地人通常简称为“羊湖”），因为藏语“错”就是“湖”的意思。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，是喜马拉雅山北麓较大的内陆湖。羊湖岔口较多，像珊瑚枝一样，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。

羊卓雍措是集高原湖泊、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，湖水和周围的雪山、蓝天融为一体，如诗如画，让人流连忘返，湖光山色之美，冠绝藏南。

行驶时间：1小时30分钟

下午 交通：乘車返回拉薩

行驶距离：120千米 行驶时间：2小时20分钟

晚上 晚餐

包含晚餐

晚上

酒店：拉萨香格里拉大酒店; 同级

Day 4

拉萨 - 飞机 - 家园

全天

今天我们将结束愉快的西藏之旅，我司将送您前往拉萨贡嘎国际机场（LXA），您可根据自己需求预定合适的航班离开。

我司工作人员仅早上7:00

提供一次从酒店出发的送机服务；如果客人航班较早，需要在7点前离开酒店去机场，请自行打车前往。

上午 早餐

包含早餐

酒店内早餐

费用说明

费用包含

1. 行程中交通费用（使用车辆类型根据当日具体参团人数决定）；
2. 行程中三晚五星级酒店住宿；
3. 中英文双语导游服务及小费；
4. 全程酒店内早餐+4顿正餐；
5. 行程中涉及到的门票：布达拉宫+大昭寺+罗布林卡（含电瓶车）+羊卓雍错；
6. 入藏函办理费用及每人两瓶迷你氧气瓶。

费用不含

1. 酒店房间内私人费用（洗衣费，电话费等）；
2. 一切除费用包含外的私人性质费用。

