**坐上格桑花号游青藏行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | N021817485115372H0613 | **出发地** | 厦门市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 13 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 1、乘格桑花号供氧专列游青藏，专列直达格尔木，拉萨，省去拉萨-林芝400多公里大巴颠簸，专列沿途打卡世界上海拔最高的车站之一——唐古拉山站，青藏铁路最美站点——措那湖站，观唐古拉山、措那湖壮丽景色。林芝进拉萨出，从低海拔到高海拔，逐步适应高原气候2、一次旅程游青藏两省，穿越大美海西，遇见可可西里3、特色餐:特色石锅鸡，牦牛汤锅,藏式烤羊4、拉萨升级一晚供氧酒店，车载氧气5、全程三站购物，拒绝强卖 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | 厦门乘火车硬卧赴兰州，后硬座至西宁。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | 欣赏沿途风景，抵达西宁换乘供氧列车赴格尔木。交通：专列 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D3** | |
| **行程详情** | 上午抵达格尔木，后乘车赴大柴旦，前往【翡翠湖】——位于我省海西蒙古族藏族自治州大柴旦行委的大柴旦湖，实际是大柴旦湖的一部分。大柴旦湖是一个硫酸镁亚型盐湖，在湖的部分区域的盐池由于卤水的化学成分不同，饱和程度不同，深浅不同等等原因造成了不同盐池在阳光的反射下呈现出鲜艳的深蓝、浅蓝、翠绿和绯红等绚丽多彩的色彩，美若天上撒下的翡翠散落盐湖，美不胜收。后车返格尔木，游览【察尔汗盐湖.万丈盐桥】；察尔汗盐湖，是中国青海省西部的一个盐湖，与茶卡盐湖齐名，位于柴达木盆地南部，格尔木河、柴达木河等多条内流河注入该湖。由于水分不断蒸发，盐湖上形成坚硬的盐盖，青藏铁路和青藏公路直接修建于盐盖之上，察尔汗盐湖蕴藏有丰富的氯化钠、氯化钾、氯化镁等无机盐，总储量达20多亿吨，为中国矿业基地之一，后入住酒店。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 格尔木 |
| **D4** | |
| **行程详情** | 早餐后，根据专列时间送站，前往拉萨；打卡海拔5068米的世界最高火车站【唐古拉站】，在紧邻水岸的【措那湖站】坠入高原圣湖的醉人怀抱！后一路欣赏青藏高原美景前往林芝；交通：专列 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D5** | |
| **行程详情** | 上午抵达林芝站，敬献洁白哈达，精美伴手礼（金刚结）！后前往【雅鲁藏布大峡谷】（车程约2.5小时左右，游览3小时），雅鲁藏布大峡谷位于“世界屋脊”青藏高原之上，平均海拔3000米以上，长达496.3公里，险峻幽深，侵蚀下切达5382米，它的长度超过美国克罗拉多峡谷（长440公里），深度超过了秘鲁科尔多峡谷（深3200米左右）。雅鲁藏布大峡谷内许多地区至今仍无人涉足，拥有中国山地生态系统最完整的垂直植被组合，保存有多种生物资源，堪称世界之最。峡谷内有格嘎温泉、松林口、魔鬼头、南迦巴瓦峰、大拐弯峡谷、四大瀑布群、玉梅、泽当、加拉白垒峰等。出发前往【尼洋阁景区】(车程约30分钟左右)(游览时间不少于40分钟)尼洋阁位于西藏林芝八一镇娘乳岗前边，是一座高36.9米高的藏式建筑，是西藏的第一座阁楼，传说是当年工布王为西藏本土教苯教的开山祖师辛饶米沃所建的一座传教宫殿，其建筑风格可以称得上是林芝一带建筑的代表作之一。登临阁上，可俯视林芝八一镇全貌，能看到尼洋河上最大的“跨桥”、“娘乳”两块湿地，还可仰望阿布堆珠、比日神山、峈莱山、老虎山、穷布增根等众神山。尼洋阁里有藏东南文化博览园，西藏第一个非物质文化博物馆和中国第一个门巴族和珞巴族文化展示馆就设置在尼洋阁内。后参观【卡定沟】卡定藏语译为人间仙境，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。结束后返回林芝入住酒店※【行程提示】1、此日对初次进藏的游客来说非常关键，林芝海拔3100米，不要做剧烈运动，多饮水，多休息，勿暴食，禁烟酒，尽量不要沐浴，避免感冒。2、大峡谷景区为循环观光车，地接导游在景区门口等候游客，导游不带客人进入景区游玩的，景区为自由参观，敬请谅解！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | 早餐后参观【民俗村】（村庄有藏银出售，若需购买，请索要小票），到藏族同胞家里品尝正宗的酥油茶，青稞饼，糌粑，避开城市的喧器，体会心灵的沉静，了解藏民族文化。午餐后前往【巴松措】（车程约2.5小时左右，游览2小时）——西藏自治区首个自然风景类国家5A级景区，是西藏高原众多圣湖中的一个，人称“措高湖”。此湖四面环山，宛若镶嵌在高山峡谷中的一块碧玉。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。岛上有唐代的建筑“错宗工巴寺”，是西藏有名的红教宁玛派寺庙。晚抵达拉萨入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | 早餐后出发前往【九瑟坛城】参观了解西藏的工艺品，随后参观【藏医药文化博览中心】, 了解世界著名医学-藏医学文化，了解西藏藏医药学的发展，至少有2000多年的历史，相传公元初期，就有“有毒就有药”的说法，最早流行的一种医学叫本医主要靠放血、火疗、涂摩三种疗法进行医治各种疾病。另外还有热酥油止血、青稞酒糟治疗外伤等原始简单的治疗方法。文成公主入藏时，传说她带去了：治404种病的医方、诊断法5种、医疗器械6种、医学论著4种，我城公主进藏又带去许多医务人员和医学论著，并把医学书籍译成藏文，这对藏医的发展起了决定性的作用。随后过曲水大桥，抵达海拔4990米的岗巴拉山口欣赏有天鹅之湖美称的【圣湖羊卓雍措】，湖面海拔4441米，东西长130公里，南北宽70公里，湖岸线总长250公里，总面积638平方公里。湖光山色之美，冠绝藏南，湖汊口较多，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。难怪生活在湖边的人们，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。后车返拉萨，晚餐后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | 早餐后出发前往途经藏北草原、翻越那根拉山口、三大圣湖之一纳木措蓝天白云雪山下是那一望无际的草原。远处，小河像一条银色的带子，在阳光下闪闪发光，亲临西藏三大圣湖之一纳木措，来一场心灵的对话。【那根拉山口】在念青唐古拉山脉，海拔高度5190米，玛尼堆上挂满了经幡，在藏民心中代表了对神灵的敬畏，站在山口向北望去，可以眺望美丽的纳木错。【纳木措】又名纳木湖，是西藏最大的内陆湖。 藏语纳木湖意为“天湖”。山脚湖边，有很多用石块堆起的玛尼堆。抬眼望去，头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体;远处雄奇皑皑的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际；湖水清澈透明，水天相融，浑然一体。纳木错的美，不可言喻，只可亲身经历才能体会。群来赞美她。后车返拉萨，晚餐后入住酒店。购物安排：导游根据行程合理安排具体进店时间。藏玉博物馆（参观时间约90分钟）交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | 上午世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群——有“高原明珠”之称的【布达拉宫】(时间约1个小时)，它始建于公元七世纪，共13层约119米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。主要分为白宫（历代达赖寝宫）与红宫（历代达赖灵塔殿与各式佛寺）两大部分；布达拉宫珍藏着历辈达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量珍贵的壁画、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中体现。 午餐后前往【药王山观景台】（50元人民币背景拍照地，游览时间约10分钟）游览藏传佛教的中心寺院——【大昭寺】（时间约1个小时）。建于公元七世纪的大昭寺主供的佛像是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。然后可自行前往，逛【八廓街】又名八角街，是拉萨著名的转经道，是较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。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"。拉萨最古老的街道——八角街，八角街是拉萨乃至整个藏区人文景观的缩影，汇聚着来自各地的众多朝拜者，也暗藏着众多古迹，它向人们述说着拉萨的历史。八角街，不仅是一条转经道，同时也是拉萨最大的商业街，两旁店铺林立，这里大都是销售尼泊尔、印度工艺品和当地的土特产品等。 今日亮点:世界最高海拔的宫殿-布达拉宫，藏传佛教代表性寺庙-大昭寺，拉萨城古老核心---八廓街。特别说明：1、为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决门票：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。 因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团会拆分成多个小团体（夫妻，朋友可能分开，不同时间参观） 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，特殊票种不能安排导游随团讲解； 敬请理解！布达拉宫限时限人次参观，参观日期和时间由布达拉宫管理处统筹安排，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻，朋友会分开，（请贵社将上述情况告知客人，以上情况出现投诉的，一律不予受理，敬请谅解！）2、布达拉宫、大昭寺讲解耳机各30元/人自理，因景区内不允许导游用麦克风讲解，不租用耳机听不到讲解，请知晓药王山观景台5月拟收取门票，具体政策未定，请知晓交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** | |
| **行程详情** | 早餐后自由活动，适时车赴拉萨站，后乘专列返西宁。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D11** | |
| **行程详情** | 下午抵达西宁。入住酒店自由活动，或前往兰州入住酒店。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁/兰州 |
| **D12** | |
| **行程详情** | 兰州乘车返程交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D13** | |
| **行程详情** | 抵达各地，回到温暖的家。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【服务标准】1、住宿：全程当地商务酒店标准（不含单房差）。 2、用餐：含行程所列6早10正用餐。正餐八菜一汤，十人一桌。正餐25元/人（注：放弃用餐餐费不退；火车上不含餐）3、交通：厦门北往返兰州正班火车硬卧，兰州-西宁往返硬卧，西宁-格尔木-林芝空调有氧列车硬卧，当地旅游大巴车（格尔木50人一车，西藏26人一辆车，因特殊气候条件，旅游车均不能开空调设施）。4、陪同：全程工作人员陪同服务、当地导游讲解服务。 | | |
| **费用不包含** | 1、门票：报价不含所列景点门票和景区小交通。根据各地景区、景点对不同年龄段老年游客的优惠政策，我们把各景区不同年龄段的收费标准列表如下，请各位老年朋友统一在火车上凭借本人身份证上的实际年龄把对应的门票费用交给全陪导游。旅游途中如因身体原因或其他特殊情况，没有参观的景点门票或景区小交通费用在返程火车上由全陪退还（已提前预约门票的除外）。（表格所列门票价格和政策仅供参考、以实际抵达当地旅游景区政策为准！）2、保险：旅游意外险（因自身疾病引起的费用自理；意外事故具体赔付责任、赔付标准、理赔由保险公司负责解释和履行）。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏玉博物馆 | 昆仑玉 | 90 分钟 |  |
| 藏医药文化博览中心 | 藏药 | 90 分钟 |  |
| 九瑟坛城 | 银器、工艺品等 | 90 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 行程中门票及景区车自理 | 门票价格根据景区挂牌为准，按实际年龄收取 |  | ¥ 620.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 团队补充协议书本补充协议是对旅游行程单中的行程安排,旅行社应旅游者要求,并经双方协商一致,达成本补充协议，作为包价旅游合同的组成部分，旅遊者到达旅遊目的地后自愿參加以下相关购物店的书面约定。 一、购物场所（游客一经签署本协议，则视为此行程必须包含的项目，不得离团）大类 店铺简介（主要商品种类，特色） 停留时间 备注藏玉博物馆 昆仑玉 90分钟 拉萨藏医药文化博览中心 藏药 90分钟 拉萨九瑟坛城 银器、工艺品等 90分钟 西藏旅游注意事项高原反应高原反应的症状一般表现为：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。部分人因含氧量少而出现：嘴唇和指尖发紫、嗜睡、精神亢奋、睡不着觉等。部分人因空气干燥而出现：皮肤粗糙、嘴唇干裂、鼻孔出血或积血块等。 可缓解高原反应的药品：景天红花胶囊、西洋参含片、诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳很有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液（一盒五支的那种，出现高原反应的症状时服用有一定疗效）等等，对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在1-2天内可以消除，适应力弱的需3-7天。 初到高原地区，不可疾速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。严重的高原反应，比如出现：浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议一定到医院输液、吸氧等治疗，并尽快离开高原。在拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班，可乘航班离开，一般高原反应一进飞机或一到平原便消失得无影无踪，并且无任何后遗症。克服高原反应的关键是克服自我内心的恐惧。切忌迷信氧气。进藏前的准备工作1、严重高血压、哮喘病、心脏病这三类患者不建议进藏，一般旅行社都不接待。个别轻微症状可以先咨询医生建议；2、提前服用红景天，一般当地的大药房都有销售。有的地方药名叫诺迪康，成分也是红景天；3、身体健康的人都可以进藏，不需要提前做什么运动。反而，运动员进藏很容易高原反应。进藏前多休息，禁剧烈运动；4、准备一些普通药物，包括胃舒平、感冒药、头晕药等。切记，严重感冒患者不要进藏；5、西藏当地的银行只有四家国有银行：中行、建行、农行、工行。取款ATM机在拉萨市内有，其他地区很少；6、进藏前避免大量饮食，禁止吸烟和喝酒。7、西藏地区一定要携带身份证，布达拉宫一定凭身份证和老年证（敬老优待证）方可享受门票优惠药品准备：红景天、阿司匹林、西洋参含片、感冒药、晕车药、肠胃药、速效救心丸、维生素片（善存片、金施尔康等）。进藏后的注意事项1、最好不要吸烟、喝酒，防止呼吸道感染，带上必要的应急药品和其他物品；2、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服；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。保持良好的心理素质和乐观情绪，过分担心、思想焦虑、睡眠欠佳均有可能导致高原反应加重，初到高原，不要剧烈运动，不能大声喊叫，上下车要轻手轻脚；最好不要洗澡，以预防感冒，引起高原反应；3、高原反应一般都可自愈，症状较重的，对症治疗即可，如吸氧（万不得已，最好不吸）、止痛、镇静等，口服去痛片和安定片，藏药“红景天”根煎水喝可缓解高原反应；应避免劳累、受寒和上呼吸道感染；4、在藏区饮食应选择高热量易消化食物，不可暴饮暴食，晚餐时尤应注意不可过量，以免增加胃肠负担，使心肺受压，造成胸闷心慌。初入高原的人，睡眠时可采用半卧位，以减轻心肺负担；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，可捎带一些；5、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，第一天请尽量不要洗澡，以免感冒。 西藏早晚温差较大，纳木措海拔教高，温度较低，请务必带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏日照强烈，气候尤其干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少；6、藏族人对狗很爱护，绝对不能暴打它。西藏的野狗很多，要注意防范。防范的方法：弯腰装着捡石头吓唬。西藏旅游风险告知书尊敬的游客因该次旅游目的地为高原地区，该地区高海拔（拉萨海拔3658米，布达拉宫海拔3756米，日喀则3850米，纳木错海拔4718米，那根拉山5198米，平均海拔3500米以上）、高寒缺氧、温差巨大，气候恶劣，具有关方面调查显示，进藏人员绝大多数会产生高原反应特将此次旅行风险告知如下，请详细阅览，并签字同意。1、犯有以下疾病禁止进入高原地区。高血压；心脏病；哮喘病；脑溢血；肺气肿等等；不适宜在高原缺氧气候条件下旅行之疾病，前往高原前去正规医院进行体检，心、肺、脑和血液系统疾病患者，不宜进行高原旅行。2、由于汽车旅行时间较长，舟车劳顿极易引发一系列的高原疾病（如：急性高原脑水肿；急性高原肺水肿；）等高原疾病。3、保险公司拒绝理赔因高原反应所引起的任何赔偿。目前旅行团出游，最常规的旅游保险就是旅行社的责任险和游客的意外险。高原反应引起的人身意外，既不是旅行社的责任造成，也不是突发事故造成的意外损伤，所以都不属于这两个险种的赔付范围。4所有入藏人员（包括60岁以上老人）应仔细阅读风险告知书如出现告知书上一切情况，组团社与西藏地接社，不承担任何后续法律、经济、人身赔偿责任。 我已仔细阅读以上风险告知书，并完全理解知晓。（本风险告知书解释权归风险告知人所有） 签名： |
| **退改规则** | 1.旅游者在行程开始前 30 日以内提出解除合同或者按照本合同第十二条第 2 款约定由出境社在行程开始前解除合同的，按下列标准扣除必要的费用：行程开始前 29 日至 15 日，按旅游费用总额的 5%；行程开始前 14 日至 7 日，按旅游费用总额的 20%；行程开始前 6 日至 4 日，按旅游费用总额的 50%；行程开始前 3 日至 1 日，按旅游费用总额的 60%；行程开始当日，按旅游费用总额的 70%。2.在行程中解除合同的，必要的费用扣除标准为：旅游费用×行程开始当日扣除比例+（旅游费用-旅游费用×行程开始当日扣除比例)÷旅游天数×已经出游的天数。如按上述第 1 款或者第 2 款约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付，但最高额不应当超过旅游费用总额。解除合同的，出境社扣除必要的费用后，应当在解除合同通知到达日起 5 个工作日内为旅游者办结退款手续。 |