



綜彩旅行社有限公司
Colorful TRAVEL SERVICE CO., Ltd

電話: 02- 2563-4633 傳真: 02- 2562-2269

地址: 北市松江路 152 號 6 樓 603 室

總經理 徐 信 杰 0939 - 321 - 158

助 理 徐 珮 涵 02-2523-7728

08/25【西藏】林芝·拉薩·日喀則·納木錯·青藏鐵路 10 日 【無購物】

NT:92,500 元/人 含稅、導領小費&行李小費 (不含接送)

◎以上報價已為團體票優惠價，恕不退敬老優惠票

行程特色

【購物站】：全程無購物。

【車上鋼瓶氧氣瓶提供】旅遊車上備有鋼瓶氧氣，以便您在旅途中所需要時，能適時的供給，讓您能安心及放心的旅遊。

【特別贈送】

1. 拉薩迎賓哈達
2. 免費提供礦泉水一天一瓶
3. 每人一瓶小氧氣
4. 西藏榮譽證書
5. 蕃噶雅珠藏餐吧高原咖啡下午茶

【提高餐標】RMB 50/80 (火車午晚餐用 RMB 80)。

布達拉宮



座落在拉薩市區西北的瑪布日山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。布達拉宮始建於西元7世紀，是藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。在拉薩海拔3700多米的紅山上建造999間房屋的宮宇，宮體主樓13層，高115米，全部為石木結構，5座宮頂覆蓋鎏金銅瓦，金光燦爛，氣勢雄偉，是藏族古建築藝術的精華，被譽為高原聖殿。布達拉宮是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，它分為紅宮和白宮兩部分，紅宮主體建築是靈塔殿和各類佛堂，也是舉行佛事活動的場所；白宮是歷代達賴喇嘛起居及處理行政事務的場所。

魯朗林海

位於西藏林芝地區林芝縣魯朗鎮境內，距八一鎮80公里左右的川藏路上，座落在深山老林之中，素有「西藏江南」美稱。「魯朗」藏語意為「龍王谷」，是龍王爺居住的地方，也是「叫人不思家」的地方。



羊卓雍措湖

羊卓雍措湖是世界最高的淡水湖，有「天上聖湖」美譽，它與納木措湖、瑪旁雍措湖並稱為西藏三大聖湖，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊。湖光山色美不勝收。水源來自四周念青唐古拉山脈的雪山，沒有出水口，雪水的流入與自然的蒸發達到一種奇特的動態平衡，湖水隨著光線變幻演化成千變萬化的藍色。



布達拉宮

座落在拉薩市區西北的瑪布日山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。布達拉宮始建於西元7世紀，是藏王為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建，在宮頂覆蓋金銅瓦，金光燦爛，氣勢雄偉，是藏族古建築藝術的精華，被譽為高原聖殿。布達拉宮是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，它分為紅宮和白宮兩部分，紅宮主體建築是靈塔殿和各類佛堂，也是舉行佛事活動的場所；白宮是歷代達賴喇嘛起居及處理行政事務的場所。



大昭寺位於拉薩市區的東南部，是西藏地區最古老的一座仿唐式漢藏結合木結構建築。在五世達賴（1642-1682）執政的40餘年中，曾進行了大規模的修葺與擴建，而形成今天的規模；它同時也是西藏的佛教中心，每年都有成千上萬的教徒從千里之外的家鄉三步一叩首地走到拉薩大昭寺來朝拜釋迦牟尼，祈求降福。

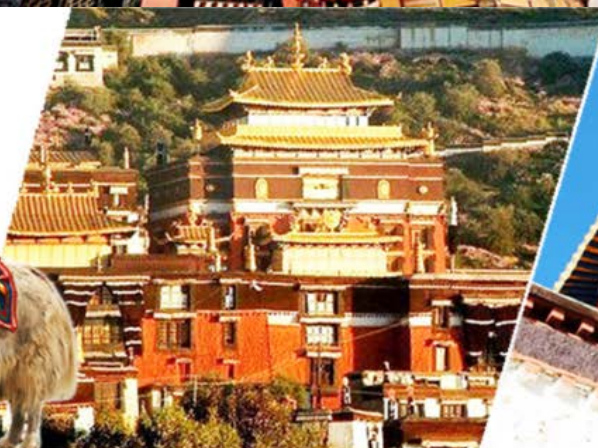
大昭寺



藏族人禮佛
磕等身長頭必訪

札什倫布寺

世界上最大的銅佛坐像；並朝拜十世班禪的靈塔殿。這座靈塔內存放著圓寂於1989年的十世班禪大師的遺體。寺內還藏有許多珍貴文物，都是研究西藏各個歷史時期政教和社會發展的無價之寶。



快來
朝聖啊

納木措

藏語意為“天湖”，是西藏三大聖湖之一，位於拉薩地區當雄縣和那曲地區的班戈縣之間。距離青藏鐵路當雄站60公里。湖面海拔4718米，東西長70公里，南北寬30公里，面積1940平方公里，是西藏自治區最大的湖泊，是中國僅次於青海湖的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的大湖。湖中有三個島嶼。



參考飯店

成都：5★成都希爾頓國際大酒店 或同級

成都希爾頓酒店距離成都火車站有 34 分鐘的車程，距離成都雙流國際機場有 20 分鐘車程，距離寬窄巷子和石人公園約有 0.5 小時的車程。每間客房都配有 42 英寸的液晶衛星電視、迷你吧、沙發和辦公桌。私人浴室設有淋浴，配有浴袍、免費洗浴用品和吹風機。其他設施還包括電熱水壺和拖鞋。私人浴室酒店設有 24 小時服務的前臺。客人可以在 24 小時室內游泳池放鬆身心，在健身中心鍛煉身體，或在酒店內的餐廳用餐。酒店內設有多間用餐場所。豫西餐廳供應中國美食，而標準餐廳供應義大利美食。MIX 餐廳全天營業。酒店還設有 Onyx 大堂酒吧和 Zen Six 茶館。武侯區是辣味美食、文化、居民友善的絕佳選擇。



拉薩：5★ 聖地天堂洲際大酒店 或同級

完美融入聖潔的雪域高原美景，精彩演繹藏地的別樣風情。設計極富張力的拉薩聖地天堂洲際大飯店位於「中國魅力之城」拉薩市，坐擁無邊無際的壯闊美景，可盡覽拉薩高原河谷的優美風光及喜馬拉雅山脈的巍峨。同時，我們一流的美食以及真誠熱情的待客之道，都將帶給您深入洞悉的尊崇體驗。酒店地理位置優越，距拉薩貢嘎機場 70 公里，至布達拉宮約 7 公里。



拉薩：5★ 拉薩香格里拉大酒店

拉薩香格里拉大酒店為五星級高級酒店，距離羅布林卡和西藏博物館（拉薩）均僅 700 米，提供舒適的客房（俯瞰雄偉的山脈）、一流的現代化設施（如氧氣休息室等）、各種活動、四間內部餐廳和覆蓋各處的免費 Wi-Fi。

拉薩香格里拉大酒店距離布達拉宮 2.7 公里，距離大昭寺 3.8 公里，距離小昭寺 4 公里，距離色拉寺 8.2 公里，距離拉薩火車站 6 公里，距離拉薩貢嘎機場約有 50 公里。

所有客房均以西藏風格佈置，享有山景，配有迷你吧、室內保險箱、平板有線電視、辦公桌以及帶浴缸或淋浴設施的連接浴室。部分客房的客人可以使用行政酒廊。

雲頂咖啡廳供應各式各樣的國際風味美食，香宮則供應粵菜和川菜。客人可以在香巴拉和旅者酒廊享用便餐和清涼飲料。



日喀則：準 5★ 喬穆朗宗大酒店 或同級

日喀則喬穆朗宗酒店裝飾以獨特的藏族元素，坐落在日喀則地區，距離輝煌雄偉的紮什倫布寺僅有 8 分鐘的步行路程。這家酒店擁有世界上海拔最高的總統套房，還提供帶玻璃屋頂的客房供客人觀賞浪漫的星空。酒店還配有免費的供氧系統和免費無線網絡連接。酒店距離日喀則和平機場有 40 分鐘的車程，距離拉薩市有 3 個小時的火車車程或 6 個小時的汽車車程。每間客房都配有沙發、辦公桌空調和平面有線電視。每間私人浴室都提供吹風機、浴袍、拖鞋和免費洗浴用品。日喀則喬穆朗宗酒店為客人提供 24 小時前台服務和行李寄存服務。酒店設有免費停車場，亦可應要求安排客房服務和客房內的早餐服務。酒店內的餐廳供應中式和西式美食。酒吧和咖啡廳提供便餐。



日喀則：準 5★ 山東國際大酒店 或同級

日喀則山東國際大酒店位於日喀則市桑珠孜區山東路 102 號，處於市中心繁華商業地段，地理位置優越，交通極為便利。酒店總建築面積 11743.51 平方米，主樓共 9 層，擁有 3000 平米的大型停車場和強大的專業服務團隊。酒店所有客房均配備數字電視、高級影音系統、高速互聯網接口、可獨立控制的空調系統和獨立衛浴系統，同時客房設置了連接總台的座式電話，以便隨時滿足顧客的需求；此外客房還特提供先進的彌散式供氧系統服務和全覆蓋的供暖系統服務，免除顧客初次進藏的不適反應，讓顧客盡享後藏風情。山東國際大酒店為滿足境內外中高級商務及休閒旅遊人士的需要，配套注入了商務化、人性化和社交化的商務洽談空間。優雅別緻的西式餐廳（日喀則首家自助西餐廳）、可供定制服務的中式餐廳、恬逸的茶樓棋牌包廂；酒店三樓還設有豪華大氣，獨具特色的豆撈包間（日喀則市目前唯一一家豆撈）。酒店商務休閒功能齊全，優美雅緻的環境、完善的服務設施，使您在舟車勞頓或工作閒暇之餘，享受到賓至如歸的全方位體驗。在酒店大堂接待處設置了旅遊服務站，以便您實時掌握方便快捷的出行信息；酒店一樓的西藏旅遊商品精品店、藏式特色商店，可滿足您的旅遊購物需求。



美食介紹

林芝松茸石鍋雞風味：林芝特色石鍋雞，是昔日藏族王室獨有，屬於「贊普宴」中的神秘藏菜之一。正宗的石鍋雞，烹煮必須得用墨脫的石鍋。墨脫有著世界上稀有的天然岩石「皂石」，它是從七千公尺高的南迦巴瓦峰懸崖雲母石上砍鑿下來，用整塊石頭雕鑿成鍋，直接近火煮湯，湯汁香濃可口，後味醇厚持久。據檢驗，這種石鍋含有人體所需的矽、鎂、鈣、錳、鐵、鋅等十六種微量元素，不含任何放射性元素及對人體有害物質，可耐攝氏兩千度高溫，傳熱快、不粘鍋、不變色，鍋子使用越久，食物味道越醇厚，使用價值越高。請注意，吃石鍋雞一定要按照先喝湯，再吃松茸，再吃雞肉的流程享用，才可以感受到鮮美湯汁的超級誘惑。



橋頭巴河魚湯風味：巴河魚是林芝地區久負盛名的特色餐飲。巴河魚主要產自尼洋河和巴松錯，屬高山冷水魚種，肉質細嫩，味美湯鮮，做法講究，品種繁多，具有極高的營養價值，因地處工布江達縣巴河鎮而得名。



野生菌類火鍋：拉薩“人民公社”菌王府野菌火鍋，裡面供毛澤東像，掛毛澤東語錄，服務員一律穿別著毛澤東像章的軍綠色服裝，幾分像紅衛兵，幾分像紅色革命電影裡的國民黨特工，幾分像妖怪。披掛一條潔白哈達的毛像兩邊，掛著一副對聯：“翻身不忘毛主席，致富不忘鄧小平”，野菌火鍋湯頭濃郁，味道鮮美，是到拉薩旅遊不可錯過的在地美食。



拉薩北京涮羊肉:傳統的北京涮肉以羊肉和羊肚為主要食材，白菜、粉絲、土豆、豆腐、菠菜等為主要配菜。隨著北京涮鍋文化多年來在全國各地的傳播和發展，如今，在西藏，犛牛肉作為涮鍋中最具本土特色的新食材，廣受食客們的喜愛。



特別注意:

◎西藏的素食，在西藏的有些地方只能吃到鍋邊素的條件，因此您有特殊餐食時請提前告知，否則無法立即為您處理請見諒。

◎全程素食的貴賓，除機上餐時航空公司安排外，行程餐食，每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，以此類推，至多一桌八菜一湯為上限。

◎西藏地區因考量高原反應影響將不提供啤酒及汽水，不便之處敬請見諒。

參考航班

序號	天數	航空公司	航班編號	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間
1	第一天	中國國際	CA418	桃園	成都	19:45	23:15
	第十天	中國國際	CA417	成都	桃園	15:30	18:40

序號	天數	航空公司	航班編號	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間
2	第一天	四川航空	3U8978	松山	成都	17:45	21:00
	第二天	四川航空	3U-8693	成都	林芝	06:25	08:40
	第九天	四川航空	3U-8988	西寧	成都	10:45	12:20
	第十天	四川航空	3U-8977	成都	松山	13:45	16:45

序號	天數	航空公司	航班編號	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間
1	第一天	國泰航空	CX465	桃園	香港	07:05	08:45
		港龍航空	KA820	香港	成都	10:15	12:55
	第十三天	港龍航空	KA821	成都	香港	13:55	16:35
		國泰航空	CX470	香港	台北	18:30	20:15
		港龍航空	KA943	西安	香港	1550	1850
		國泰航空	CX468	香港	台北	1950	2155

*以下為本行程預定的航空班機及飛航路線，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

*因應國際油價波動，航空公司隨機票所增收燃油附加費用，會隨國際油價而有所調整。

溫馨提醒：

本日景點、餐食與當地最終正確航班會有所增減調整變動，本日所有景點皆為無門票費用，行程景點若無法參觀，敬請原諒。

行程參考

第一天 桃園→香港→成都

今日準備好行李，帶著探索絕代美景的心情，集合搭機飛往中國四川省成都。

【成都】又稱「蓉城」，於戰國時代已是蜀國的首都，歷經三國蜀漢、隋唐等朝代更迭，發展成經濟發達文化深厚繁榮的重要城市，更成為歷代固守西南的重要出口集散樞紐；更被評為「中國最佳旅遊城市」。

溫馨提醒：

◎飛青藏高原的航班，因地形關係，經太陽照射升溫，下午容易產生氣流紊亂，造成飛行不適，故皆為上午早班機，所以請各位貴賓早點休息，有充足的睡眠，明日飛青藏高原才不易發生身體不適。

◎由於明天前往青藏高原早班機，酒店早餐只供應簡單餐盒，建議自行備乾糧或餅乾，亦可在酒店附近購買一些水果，帶上飛使用，多吃水果可以有效紓解初到高原的身體不適反應。



早餐：自理

午餐：自理

晚餐：川菜風味 80R

住宿：★★★★★賽倫吉地大酒店或同級

第二天 成都→林芝

景點：哈達迎賓、魯朗林海、途經色季拉山停留拍照、遠眺南迦巴瓦峰、巨柏樹、雅魯藏布江河匯流處、林芝八一鎮

【哈達迎賓】導在藏族文化裡，白色的哈達是純潔的象徵，代表著崇高的禮節。到達林芝機場，由領隊帶領初機場，我們西藏的導遊將會為大家線上

【江河匯流處】是指雅魯藏布江與尼洋河兩江匯流處。雅魯藏布江是西藏地區生命之源，所有生命、文明均發源於雅魯藏布江河谷。而尼洋河整個流域內森林覆蓋率相當高，所以即使在雨季洪峰期，河水也是相當清澈。大流量及清河水，使得尼洋河在匯入雅魯藏布江的時候產生涇渭分明的景象。觀賞兩江交匯合一，奔流而下的壯麗景觀，將會驚歎於大自然的雄偉、博大和神奇。

【魯朗林海】最能代表林芝風采的地方魯朗，藏語意為龍王穀，是龍王爺居住的地方，也是叫人不想家的地方。區內樹滿青山、河流縱橫，有規模巨大、終年碧綠蒼翠、林木蔥蘢的原始森林和漫山遍野的杜鵑花。林區特色的木籬笆、木板屋和農牧民的村落星羅棋佈，錯落有秩，山間的雲霧時聚時散，與雪山、林海、田園勾畫了一幅恬靜、優美的山居圖，素有西藏江南或東方瑞士的美譽。天氣晴朗的話可以遠眺世界第 15 高峰【南迦巴瓦峰】的雄姿是中國西南部的一座著名山峰，位於喜馬拉雅山脈東端、西藏自治區林芝地區米林縣墨脫縣交界地帶，海拔 7,782 公尺，也是世界所有高度超過 7,600 公尺的山峰中位置最靠近東方的。南迦巴瓦峰曾被《中國國家地理》雜誌評為「中國最美十大名山」第一名。

【巨柏樹】巨柏園散佈生長著數百棵千年古柏，塔形的樹冠以及挺撥的樹幹十分惹眼，這即是西藏特有的古樹——巨柏。在古柏林中央有一株十幾人都不能環抱的巨柏，它高達 50 多米，直徑近 6 米，樹冠投影面積達一畝有餘。經測算，巨柏的年齡已有 2000-2500 年之久，被當地人以“神樹”之尊加以保護。

【林芝】有西藏小江南之稱，是個人文景觀和自然景觀極其豐富的地區。它地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 米左右，海拔最低的地方僅 900 米，氣候濕潤，景色宜人。林芝的森林原始景觀保存完好，高原挺拔的西藏古柏喜馬拉雅冷杉以及百餘種杜鵑等應有盡有，素有「自然博物館」之稱。

【八一鎮】八一鎮是林芝地區政治經濟及文化中心，八一鎮海拔 2900 米，位於尼洋河畔。作為重要的藏東南物資集結與交易中心，八一鎮的商業比較興盛。

行車距離：

成都（海拔 495 米）→ 林芝機場（海拔 2954 米）→ 約 19.4 公里 車時約 30 分 → 尼洋河&雅魯藏布江交會處 → 約 54.8 公里 車時約 1 小時 20 分 → 魯朗林海（海拔 3700 米）→ 約 55 公里 車時約 1 小時 20 分 → 林芝縣（海拔 2980 米）

溫馨提醒：

◎林芝海拔較低，，氧氣含量約為平地的 88%，比西藏其他地區高很多，許多害怕高原反應的人，都會先到林芝適應高原氣候，然後才到海拔較高的拉薩。

◎當您踏上高原土地的那一刻起，切記【慢、慢、慢】，慢慢走路、慢慢說話、慢慢沉思。如果您有輕微頭痛、頭暈、嘔吐等狀況，都屬於正常現象，通常第二天會慢慢好轉。如果症狀嚴重者，請即時通知導遊或是領隊人員。同時請隨身攜帶個人藥品和抗高原反應的藥物。

◎從今天開始請隨身攜帶<保溫壺>以便隨時可以盛裝熱水或是糖水，喝點糖水可有效舒緩高原的不適，或準備葡萄糖飲用。

◎到高原第一天切忌洗澡，不要洗頭喔！早早休息，可提早適應高原環境。

◎進入藏區，請尊重當地宗教信仰、風俗民情及藏區人民的生活習慣。

◎高原地區旅遊屬特殊路線，西藏幅員廣大，車程較遠，住宿條件較一般沿海旅遊路線辛苦，全程上的住宿、用餐、車況比不上大陸其他地區，行程中我們盡量安排最高等級的服務，請各位貴賓見諒。



早餐：飯店餐盒 午餐：中式合菜 50RMB

晚餐：松茸石鍋雞 80RMB

住宿：天宇藏密或博泰大酒店同級

第三天 林芝⇌拉薩

景點：神湖巴松錯、途經中流砥柱、遠眺秀巴古堡群、米拉山（米拉雪山）

【巴松錯】有西藏小瑞士之稱，絕美風光。巴松措又名措高湖，意為綠色的水，是藏傳佛教寧瑪派紅教的著名神湖。湖形狀如鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，長約 12 公里，湖寬幾百至數千米不等，總面積 6 千多畝。湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，湖面上有黃鴨，沙鷗，白鶴等飛禽熱鬧非凡，湖中則是遊魚如織，分外寧靜。湖心紮西島上有錯宗工巴寺，建于唐代末年。島上的礁石均雕刻成了別致的動物形象以及佛像。錯宗工巴寺為土木結構，上下兩層，供奉蓮花生大師，尚有蓮花生大師加持過的求子洞。

【遠眺秀巴古堡群】古堡也叫戎堡，即通常人們所說的烽火臺，在工布江達縣境內有多處古堡群，秀巴古堡群而是其中規模最大、保存最為完整的一處。秀巴古堡群距今已有 1600 多年歷史，原有古堡七座，現存五座。古堡群由 5 個高低不同的堡壘組成，間距大約為 30 至 50 米，各個堡壘相互呼應，互為犄角。古堡歷經千年風雨，依然雄偉挺拔，牢固異常，其精湛的建築工藝被當今建築專家、軍事專家稱為“當時條件下的奇跡工程”。秀巴千年古堡依山傍水而建一年四季風景如畫，歷史悠然。

【米拉山口】翻越海拔 5013 公尺的米拉山口，這裡天更藍，雲更白，氧氣也更稀薄，這是拉薩與林芝地區的分界山口。米拉山因其高大雄奇而成為此地藏民心目中的神山，山口上飄撒著許多祭山的經幡和印有經文的紙條。在山口的最高處，矗立著一座標有【雪域之舟】的西藏犛牛石雕像，在藍天白雲下，這座雕像顯眼無比，是米拉山惟一的標誌性建築。

行車距離：

林芝 → 約 129 公里 車時約 3 小時 40 分 → 巴松措（海拔 3500 米）→ 約 365 公里 車時約 8 小時 30 分 → 拉薩（海拔 3650 米）

溫馨提醒：

◎米拉山口海拔 5138 米，為 318 國道川藏公路南線，林芝進拉薩必經之路，山口處常年積雪，發育有遠古時期冰川活動遺跡。山口處有一觀景台，下車拍照時，應放慢腳步，並做好防曬措施。

◎中流砥柱，在 318 國道旁，路窄車多。不能停車，只能車上拍照。

◎進入西藏請不要談政治，尊重當地文化傳統，才能享受一各完美的西藏旅程。

◎進入高原日照強烈，請自備太陽眼鏡、遮陽帽、防曬油以免曬傷。同時高原氣候乾燥，也需帶保溼乳液，一免手腳乾裂。

◎如何預防高原反應：一、首先我們應該保持良好的心理素質，情緒勿過分亢；二、要注意好保暖；三、高海拔地區請勿吸煙、喝酒，防止呼吸道受感染；四、食物方面選擇高熱量易消化的；五、睡眠方面要充足。六、抗高原反應藥品及個人藥品要準備齊全等。



早餐：飯店內享用

午餐：橋頭漁巴河魚風味 50RMB

晚餐：中式合菜 80RMB

住宿：5★ 聖地天堂洲際大酒店或香格里拉大酒店同級

第四天 拉薩

景點：世界文化遺產--布達拉宮、世界文化遺產-大昭寺、八廓街、瑪吉阿米奶茶館體驗浪漫情史

【世界文化遺產-布達拉宮】它座落在拉薩市區西北的瑪布日紅山山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。布達拉宮始建於西元 7 世紀，是藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。在拉薩海拔 3700 多公尺的紅山上建造了 999 間房屋的宮宇，宮體主樓 13 層，高 115 公尺，全部為石木結構，5 座宮頂覆蓋鎏金銅瓦，金光燦爛，氣勢雄偉，是藏族古建築藝術的精華，被譽為高原聖殿。布達拉宮是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，它分為紅宮和白宮兩部分，紅宮主體建築是靈塔殿和各類佛堂，也是舉行佛事活動的場所；白宮是歷代達賴喇嘛起居及處理行政事務的場所。

【世界文化遺產-大昭寺】又名“祖拉康”，藏語譯為經堂。此寺為西藏最古老的神廟，始建於七世紀，距今已有 1350 年歷史，是西藏最神聖的殿宇之一，主供文成公主自大唐迎來的釋迦牟尼 12 歲等身金身佛像，莊嚴無比，是所有藏人心靈中最神聖之處，是西藏最神聖的佛教聖殿與信仰中心，每年都有成千上萬的教徒從千里之外的家鄉三步一叩首地走到拉薩大昭寺來朝拜，隨處可見五體投地的虔誠藏人頂禮膜拜。

傳說中這裡原來是一片湖水，後來是唐朝文成公主選定為寺院的地點，並用山羊背土填湖而建。原先尼泊爾尺尊公主帶來的不動金剛佛像（釋迦牟尼八歲等身像）被安放於此，而文成公主所攜帶的覺臥佛像（釋迦牟尼十二歲等身像）安放在另建的小昭寺。後來唐朝金城公主嫁到吐蕃後又將（釋迦牟尼十二歲等身像）移到大昭寺，又再將（釋迦牟尼八歲等身像）移到小昭寺。根據記載歷代達賴喇嘛、班禪喇嘛的轉世靈童均在此金瓶執簽。

【八廓街】位於拉薩舊城區，又稱八角街，圍繞大昭寺而建，是一整片舊式的、有著濃鬱藏族生活氣息的街區，由手工打磨的石塊鋪成的街道雖不很寬，卻是拉薩每天客流量最大的地方。最初它只是一條環繞大昭寺的普通街道，後來成為朝聖者的轉經路，如今這裡已成為西藏最著名的轉經道與旅行商業中心。這裡店鋪林立，流動的貨攤超過千家，臨街的房子幾乎都是商店，經營大小各異的轉經筒、藏袍、藏刀、生動拙樸的宗教器具等各式用品，還有從印度和尼泊爾遠道而來的各種商品，是您不可錯過的尋寶勝地。

【瑪吉阿米茶館—體驗倉央嘉措（達賴六世）浪漫情史】藏語「瑪吉阿米」意為「未嫁娘」。關於六世達賴倉央嘉措與瑪吉阿米，有許多不同版本的傳說，「瑪吉阿米」的身份也無定論。有傳說稱，瑪吉阿米出自倉央嘉措的情詩，相傳是倉央嘉措情人的名字。傳說當年倉央嘉措與瑪吉阿米幽會之所，即如今拉薩八廓街東南角的瑪吉阿米所在的這幢土黃色小樓，該小樓這種鮮豔的黃色只可用於寺廟外牆或者高僧的住所，甚至連八廓街上的貴族府邸都不敢塗成黃色，所以這座小樓非常引人注目。也有說法稱，「瑪吉阿米」是這座黃房子酒館的老闆娘。還有的藏學家認為，倉央嘉措的作品雖然通常被視為情詩，但也可能是其浪漫主義的寫詩手法，以使其詩具備較為豐富的宗教內涵，那位月光般的姑

娘實際上是倉央嘉措所尋找的度母女神。瑪吉阿米帶有濃郁的西藏風格，餐廳內的茶几上有許多留言本，來自世界各地的旅遊者在上面寫滿感想，餐廳曾將這些留言結集出版。[瑪吉阿米樓頂的咖啡廳](#)可俯瞰八廓街、八廓東街、八廓南街。

溫馨提醒：

◎每年參觀布達拉宮的人次太多，而每天布達拉宮有參觀人數限制，因此團體參觀遊西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，且參觀布達拉宮有時間限制，每十人成為一個團體，每個團，只能參觀一小時，故行程順序會有前後調整。統一旅行團，可能因旅遊局調配，分成好幾個時段進入布達拉宮參觀，參觀時需查驗證件。

◎參觀布達拉宮時，不允許攜帶水，飲料，化妝品等液體，不允許攜帶刀具、火具（火機、火柴）等物品。攜帶了以上東西的朋友可以把東西寄存在布達拉宮售票處，待你參觀完布宮從北門出來時，可到寄存處領回。

◎進大寺廟參觀，一定要按照藏傳佛教習慣順時針前進。藏傳佛教寺廟裡都不允許拍照。

◎在八廓街也要朝順時鐘方向行走前進。八廓街上有很多五體投地磕長頭的朝拜者，所以要小心走路。不要踩到他們了。

◎在西藏購物，如果沒有興趣購買，請勿殺價，若要殺價，就請一定購買，以免招來不必要的麻煩。

◎瑪吉阿米甜茶館，除了二樓藏式風味餐及甜品飲料外，三樓咖啡廳更有世界最高品質的高原咖啡，濃郁醇厚，帶著水果香氣，咖啡有著極不明顯的酸度，喝起來不酸不澀，啜飲一口，刺激你的味蕾，不斷分泌出唾液，讓你在乾燥的高原環境下，有著愉快的心情，是你在高原不能錯過的享受。



早餐：飯店內享用

午餐：陶式鹽焗雞 50RMB

晚餐：菌類火鍋 80RMB

住宿：5★ 聖地天堂洲際大酒店或香格里拉大酒店同級

第五天 拉薩 日喀則

景點：途經岡巴拉山口、羊卓雍措湖、卡若拉冰川、江孜、遠眺宗山、白居寺+十萬佛塔

【**羊卓雍措**】羊卓雍錯，藏語意“天鵝池”，是西藏四大聖湖之一。海拔 4441 公尺是西藏最大的淡水湖。湖內分佈著十幾個小島，湖濱水草豐茂，是西藏著名的牧場之一。羊卓雍湖還是西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。世界上海拔最高的抽水蓄能電站—羊湖電站也在此。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，讓你陶醉於世外桃源般的人間仙境，因此素有「天上的仙境，人間的羊卓」的美譽。

【**卡若拉冰川**】被譽為“沉睡的冰美人”，是世界上距離公路最近的冰川之一，位於浪卡子縣和江孜縣交界處。此峰周圍冰川地貌突出。冰舌前緣海拔 5560 米，觀看冰川的地方海拔有 5400 米，她的晶瑩幽藍、巍峨壯觀、雲霧飄渺、絕世容顏，不僅僅是流動的歲月和冰雪的地質，也是時光雕塑的偉大藝術品。潔白無瑕的冰川毫不掩飾地鋪在山頭，形狀有如唐卡，更像雄鷹展翅。由於長年受公路上的車塵的覆蓋，此冰川整體呈黑白分層形態。

【**江孜**】是西藏歷史上地位僅次於拉薩、日喀則的第三重鎮，是連接前藏和後藏的樞紐。曾是電影《紅河谷》的外景地。江孜的核心是位於古城中央的【**宗山**】。九世紀時，吐蕃王朝的後裔認為這裡地形殊異，具有祥兆，便在山上建立了城堡。十四世紀薩迦王朝時，當地首領重修了宮殿和城堡，並起名為「傑卡爾孜」，藏語意為「至高無上的王宮」。江孜即為其簡稱「傑孜」的藏語變音，後來成為地名。清朝時，設置江孜宗政府於宮堡內，於是這座山便被叫作「宗山」。1904 年，為抵抗英國軍隊進犯而在半山上修建了炮臺等防禦工事，但面對實力遠強於己的英軍，據守此地的軍民最終只能彈盡糧絕、跳崖而死，所以又有【**抗英英雄鎮**】的稱號。

【**白居寺**】藏語“班廓曲德”，譯義“吉祥輪勝樂大寺”。白居寺兩大特色：特色之一是一寺容三派，和平共處，相安無事。它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派一度互相排斥，分庭抗禮。最後，還是互諒互讓。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯 3 個教派，因而寺內供

奉及建築風格也兼收並蓄。特色之二是菩提塔，又名“十萬佛塔”，它是白居寺的標誌。

【十萬佛塔】白居寺內的白居寺塔又稱“萬佛塔”，塔內造有十萬佛像，它是一座具有尼泊爾及藏漢建築風格的佛塔。在十萬佛塔中，一層層走，一個個屋子看，就像看敦煌莫高窟。而且，佛像不是千篇一律，題材和風格變化很多。這主要因為白居寺的3派共存，可能這個屋子是格魯派的，隔壁就是薩迦派的。另外，佛像的創作時間也不盡相同，數百年的積累使十萬佛塔成為藏傳佛教的藝術博物館。

【日喀則】歷史上稱日喀則地為“後藏，”西藏的第二大城市，海拔3836米，是後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。歷來為藏傳佛教兩大領袖之一班禪喇嘛的駐錫地。相傳八世紀時，印度高僧蓮花生路經此處，看到山川形勝，便停留下來修行講經，並預言這裡將會成僅次於拉薩的城市，這裡日照充足、農業發達，成為「西藏的糧倉」之一。。日喀則藏語意為「最美的莊園」。

行車距離：拉薩 → 約119公里 車時約2小時30分 → 羊卓雍措(海拔4441米) → 約79.5公里 車時約2小時 → 卡若拉冰川(海拔5560米) → 約75公里 車時約1小時50分 → 江孜(海拔3900米) → 約92.3公里 車時約2小時10分 → 日喀則(海拔3836米)

溫馨提醒：

◎羊卓雍措，翻越5030米的崗巴拉山口後，沿公路一直向下到羊湖湖畔需要大約30分鐘，這一路是欣賞羊卓雍措的最佳角度，一路上有多個觀景平臺，可駐足停留拍照。

◎羊卓雍措旁的藏獒和犛牛，如拍照是需要付費的。如果不想付費，拍照千萬不要對到它們。有時只要在面前，飼主就會前來索錢財。

◎在卡若拉冰川，會有“乃欽康桑峰”之類字樣的紀念碑、千萬不要隨意對它拍照。藏族婦女會湊過來和你照相，當然這並不是免費的。同時也會小孩圍上要錢。要注意好自己的相機與錢包。同時在冰川區域請勿高聲喊叫，以免聲波引發雪崩。

◎原則上藏傳佛教寺廟都是不允許拍照的，但十萬佛塔內卻可以拍攝，不過要收20R。而出於對古老壁畫的保護，建議拍照時不要開啟閃光燈。



早餐：飯店內享用

午餐：浪卡子重慶大酒樓 50RMB

晚餐：酒店內中式料理 80R

住宿：準☆☆☆☆喬穆朗宗大酒店或山東國際大酒店或同級

第六天 日喀則+++拉薩拉薩青藏高原鐵路

景點：紮什倫布寺、日喀則老城區自由市場、拉日鐵路體驗(日喀則--拉薩，單程硬座、3HR)

【紮什倫布寺】藏語意為“吉祥須彌山”，與拉薩的哲蚌寺、沙拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉蔔愣寺並列為格魯派的六大寺廟。始建於明正統十二年(1447年)，創建人是格魯派祖師宗喀巴的徒弟根敦珠巴，根敦珠巴後來被追溯為一世達賴喇嘛。寺廟位於日喀則市城西的尼色日山坡上，是藏傳佛教格魯派在後藏地區的最大寺院，同時也是歷代班禪的駐錫地。大彌勒殿內的強巴佛銅像高達30米，是世界上最大的銅塑佛像。

【日喀則老城區自由市場】老城區大都為藏式建築，白牆木窗，家家門前都張貼經文和經幡，很多門頭上還飾以牛角。街上除了有各式工藝品出售，還有藏族人所需的生活用品和食品日。自由市場同時也是日喀則民族手工藝品集散地，有小八廓之稱。

【鐵路體驗遊】拉日鐵路全長253公里，海拔在3600公尺至4000公尺間，地處青藏高原西南部，由日喀則站，途經仁布縣、尼木，穿越近90公里的雅魯藏布江峽穀區，時速設計120公里，短短三小時車程，沿途田野，山川，河流，穀底等獨特壯麗的自然風景。

行車距離：日喀則 → 西藏鐵路火車(軟座) 約3小時 → 拉薩

溫馨提醒：

◎紮什倫布寺為格魯派寺廟，請尊重當地風俗及信仰，參觀時遵循左進右出的規律，轉經筒也是要順時針轉動。

◎日喀則藏胞的普通話說得不是很好，在自由市場，若無購買意願，請不要胡亂砍價，以免發生誤會和爭執，壞了旅遊的興致。

◎今日我們搭乘拉日鐵路，為了上下車方便和機動輕鬆，除貴重行李隨身攜帶外，大行李請放在遊覽車上，讓司機載回拉薩。到達拉薩，司機會前往火車站接旅客到飯店住宿。



早餐：飯店內享用 午餐：上海廣場酒店合菜 50RMB

晚餐：蕃噶雅珠新派藏餐+高原咖啡下午茶 150RMB（拉薩河畔賞布達拉宮夜景）

住宿：5★ 拉薩聖地天堂洲際大飯店或香格里拉大酒店同級

第七天 拉薩 ⇄ 納木措 ⇄ 拉薩

景點：藏北草原風光、天湖--納木措、布達拉宮夜景

【藏北草原】今日前往藏北地區，沿青藏公路往藏北草原，在藏北高原的親切呼喚與大自然潔淨的洗禮下，輕鬆抵達世界上最高的湖泊納木錯。藏北草原又稱羌塘，英文一般譯為 Changtang，「羌」意為北方，「塘」意為曠野，意即「北方的曠野」。面積超過 70 萬平方公里，是青藏高原的主體部分。最荒涼地區之一，幾無定居人口。其荒涼之主要因為地形及多數時候氣候惡劣，因終年雨量稀少而氣溫極低，寒冷乾燥氣候，使植物生長困難。且由於地勢高而空氣稀薄，更令人難於適應。因而形成世介面積最大之「高漠」。

【納木錯】是西藏三大聖湖之首，它和阿裏的瑪旁雍錯、浪卡子縣的羊卓雍湖並稱為西藏三大聖湖。湖面海拔 4718 米，面積 1920 平方公里，是西藏第一大湖，中國第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的大湖，最深處約 33 米以上。寧靜、遼遠、聖潔的納木錯在藏語中為“天湖”之意，蒙古語稱“騰格里海”。深藍色的湖水像一顆晶瑩的寶石，鑲嵌在草原上，陽光下泛起粼粼波色，水天相融，渾然一體，似身臨仙境，迷醉了眾多的遊人和朝聖者。湖中 5 個島嶼兀立萬頃碧波之中，傳說是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，莫不虔誠頂禮膜拜。

【布達拉宮夜景】布達拉宮夜景璀璨奪目，是拉薩晚上不容錯過的風光。

行車距離：拉薩 → 約 224 公里 車時約 5 小時 → 納木措(海拔 4718 米)

溫馨提醒：

◎納木錯在當雄縣屬藏北高原地區，往納木錯旅遊會經過 5190 米的那根拉山口。高原氣候不穩定，一日四季，經常發生，所以前往納木措，須做好保暖準備，若因大雪阻攔，車子無法通行，會以其他景點行程替代。

◎納木措湖湖面海拔 4,400 多米，日照強烈，前往旅遊請注意做好曬，湖邊有許多藏民，牽著髦牛收費供遊客拍照，請注意談好價錢，或詢問導遊拍照規則，以免發生不必要的糾紛。



早餐：飯店內享用

午餐：川菜風味 50RMB

晚餐：拉薩歡送宴 150RMB

住宿：5★ 拉薩聖地天堂洲際大飯店或香格里拉大酒店同級

第八天 拉薩→成都

景點：青藏鐵路（4人1室）總里程 2188 公里暫定車次 9802 08:20- 06:43+1

（正確車次和發車時間，以當地訂票和官方公佈發車時間為準）全程約 25 時欣賞沿途風光

早餐後，搭乘★4 人一室軟臥的青藏專列前往【蘭州】，沿途欣賞高原獨特風光。青藏鐵路的建設，從勘測設計到開工建設，前後經歷了半個世紀，是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路。這條處在『世界屋脊~青藏高原』上的青藏鐵路沿線地質情況十分複雜，海拔 4000 多米以上路段共佔 960 千米，常年連續凍土的地段長席約 550 千米，其最高點位於海拔 5072 米。位於可哥西裏自然保護區核心地帶，全長 11.7 公里的清水河特大橋，是世界上建在高原凍土上最長的鐵路大橋。因為這裡的凍土不像美國阿拉斯加的那樣常年不化，而是夏天地表凍土就融化成爛泥。青藏鐵路相應採取的設計準則為【主動降溫、冷卻地基、保護凍土】，盡量繞避有不良凍土現象的地段，並採用在凍土地區大規模使用【以橋代路】的方式解決問題，而各橋墩間的 1300 多個橋孔也是專門為可供藏羚羊等野生動物自由遷徙。因翻越常年白雪皚皚的唐古喇山口，所以有『高原天路』之稱，意指離天堂最近的鐵路；位於海拔 4905 米的風火山隧道，是世界最高的鐵路隧道；位於海拔 4767 米的昆侖山隧道，全長 1686 米，是最長的凍土隧道。同時，因為這條鐵路穿越了【可可西里】、【長江源】、【羌塘大草原】等自然保護區，其獨具特色的環保設計和建設，也被稱之為中國第一條【環保鐵路】。青藏鐵路採用了大陸研製的世界首列高原高寒動車，時速 160 公里/小時，該車設計安全、可靠。可在高寒、缺氧的環境下正常運行；並有效保護青藏高原脆弱的生態環境。

沿途景點：

1. 拉薩車站：寬敞壯觀充滿藏族風格的拉薩火車站。旅遊專列特別配備兩套供氧系統，一套系統通過混合空調系統中的空氣供氧，令每節列車含氧量達到 83%，另一套集中供氧系統可以讓乘客通過獨立的介面直接吸氧。
2. 羊八井：遠遠看到的白騰騰的雲霧，那就是著名的羊八井地熱溫泉。
3. 當雄站：最佳景觀——念青唐古喇山是藏北、藏南的分水嶺之一，也是藏北草原內流區與印度洋水系的分水嶺之一。
4. 它綿延數百公里的山脊線位於當雄至羊八井路段的西側，山形尖峭，巍峨崢嶸，山那邊是納木措。
5. 那曲站：最佳景觀——怒江的上游，水色發黑得名黑河。河流滋潤了昆侖山脈和岡底斯山脈之間的羌塘草原。
6. 藏北草原安多站：最佳景觀：藏北草原、錯那湖、藏野驢，以唐古喇山為界，青藏高原形成了兩個截然不同的生態系統：唐古喇山以北，寒冷、氣候變化頻繁，主要是戈壁荒漠和高寒草原；唐古喇山以南是一派“風吹草低見牛羊”的景象。海拔 4650 公尺的高原淡水湖——錯拉湖，緊鄰青藏鐵路邊，美景清晰，湖水碧藍清澈，景色如畫。
7. 唐古拉車站：最佳景觀：通天河、唐古喇山口——唐古拉是長江和怒江的分水嶺，也是青海、西藏兩省的天然分界線。唐古拉的群山海拔在五到六千公尺。駛過因西遊記聞名的通天河，前面就是唐古拉車站，世界海拔最高的鐵路車站——海拔 5072 公尺。
8. 長江源沱沱河站：最佳景觀——世界第一高的隧道——風火山隧道。發源於唐古喇山脈主峰的沱沱河，它是奔騰長江的古老正源。
9. 可可西里站：最佳景觀——可哥西裏、清水河特大橋、藏羚羊。全長 11.7 公里的清水河特大橋，楚瑪爾河寬闊的河谷盆地，就是著名的可哥西裏自然保護區。
10. 玉珠峰站：最佳景觀——玉珠峰、昆侖山隧道。玉珠峰：是昆侖山的主峰，海拔 6178 公尺，七月盛夏依然銀裝素裹，變幻莫測的冰川。昆侖山：隧道全長 1686 公尺。是最長的凍土隧道這裏海拔 4648 公尺。
11. 格爾木車站：最佳景觀——格爾木是昆侖山融雪沖積形成的綠洲地帶。
12. 德令哈站：最佳景觀——典型的戈壁綠洲地區。
13. 西寧站：隔天上午抵達青海省省會西寧。
14. 蘭州站：隔天上午抵達甘肅省省會。

溫馨提醒：

◎中國所有的火車票都是採實名制，所以火車訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票，進入

火車站需經過嚴格的行李安檢，且青藏鐵路為進藏的特殊路線，很可能被政府徵用，若遇徵用，只能更改車班或火車艙等，請旅客見諒。

◎火車上不能攜帶水具及打火機、火柴，上車前請丟棄。車廂空間有限，大型行李挪動或打開不易，所以請先準備好這兩天的盥洗用品，和火車上需要的用品(點心、行動電源、衣物等)，大型行李則放在車廂內。

◎青藏鐵路沿途停靠只能上下，均不能下車旅遊，更無法洗澡，只能簡單盥洗，諸多不便敬請原諒。



早餐：飯店內享用

午餐：火車上用餐 80R

晚餐：火車上用餐 80R

住宿：青鐵火車上(四人一室軟臥)

第九天 青藏鐵路+++西寧→++或(動車)西安(成都)

景點：西寧—火車上途經青海湖

【途經西寧青海湖】今早火車途經青海湖後抵達西寧，西寧是著名的高原古城，海拔 2275 米，迄今已有 2100 多年的歷史，這兒的少數民族占了人口的 1/4，尤其以回族和藏族為主。青海湖是中國最大的鹹水湖，盛夏時節平均氣溫僅 15 度，是天然的避暑勝地；湖區充滿生機，青海湖是青藍色的海，湖面海拔 3106 公尺，湖水平均深度 25 公尺青海湖，是我國第一大內陸湖泊，也是我國最大的鹹水湖。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大的寶鏡。

參考景點, 實際以最終火車. 航班時間點. 景點. 餐食增減調整之敬請見諒.

轉機參考景點

【西寧東關清真寺】西寧清真大寺是西寧古城著名的建築，位於西寧東關大街路南一側。寺院占地面積 1.194 萬平方米，大殿本體占地面積 1102 平方米，南北樓各 363 平方米。清真大寺歷史上曾經多次遭到破壞，又不斷修建，現存的建築是 1913 年時重建，1946 年時改建並擴建，1979 年時又重修，是西北地方大清真寺之一。該寺建造雄奇，坐西面東，具有我國古典建築和民族風格的建築特點，雕梁彩簷、金碧輝煌，大殿內寬敞、高大、明亮，可以同時容納 3000 多穆斯林進行禮拜。殿內和整個大寺處處都顯得古樸雅致，莊嚴肅穆，富有濃郁的伊斯蘭特色。

【西寧水井巷】“水井巷”所屬西寧市城中區。東起商業中心西門口，西止北大街。建立三十餘年，是古城西寧裏是最熱鬧的商業街。水井巷的南北乾貨、風俗小吃、名族用品、琳琅滿目，商品進銷量極大，是號稱西寧市“日進鬥金”的寸金之地。

乘坐下午的飛機返回成都或西安

溫馨提醒：

本日景點. 餐食與行程視火車正確車次與飛成都正確航班會有所增減調整，本日所有景點皆為無門票費用，行程景點若無法參觀，敬請原諒。



早餐：火車上早餐 40R

午餐：鼎盛祥或回族風味 50R

晚餐：火鍋風味 80

住宿：準五 印力諾夫特酒店或成都五星希爾頓國際大酒店或首座萬豪酒店或同級

第十天 西安(成都) →香港→桃園

今早用完早餐，特別在安排一個成都近年來最新的旅遊景點，體驗古都風華，分享您的旅行與感動：西安鐘古樓巡禮、回民一條街體驗→香港→桃園
驅車前往機場，搭機返回台灣，結束這充滿歷史文化、自然生態、冰川、峽谷、人文風情，值得一生再三回味的“傲遊西藏聖地—世界屋脊雙鐵路、拉薩、林芝、日喀則、納木措五星尊爵十日遊”。

早餐：飯店內享用

午餐：機場簡餐

晚餐：自理

住宿：溫暖的家

【入藏證所需資料】

團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏證件。需要提供以下相關資料：

1.護照影本 及 台胞證正反面影本，【彩色】清楚拍照 或 掃描 (不反光)。

※若為舊版紙本台胞證，請提供照片頁影印、有效期簽注頁影印本 和『掃描有效期頁之檔案』。

2.年滿 65 歲以上(含 65 歲)者，須提供診所或醫院開立健康診斷證明書

(證明書上須有醫生簽名，並蓋醫院的章。)

3.旅客職業以及基本聯絡資料；新聞工作者、和尚尼姑、政治人物或其他因身份敏感等，台胞證及入藏函申請不易，請於報名前主動告知，若未事先告知者，以致簽證未及時批准下件而影響行程，已繳之費用恕不退還，請自行負責。

※辦理入藏證需要在入藏前 2 個月前 提供以上資料，因入藏證規定須團去團回，因此入藏證的下件時間會依團隊整團證件送齊後送出辦件。

【推薦活動】：文成公主秀 380R 起/人(戶外 SHOW)(不強迫，需 10 人才成行)(遇雨天取消)。

《文成公主》實景劇在海拔 3700 多米的戶外劇場動用演員近 800 人，劇場位於拉薩河畔，慈覺林村，這裏是文成公主曾經紮營過的地方。《文成公主》採用現代舞臺藝術形式，以拉薩自然山川為背景，在戶外星空下，講述了大唐文成公主離開長安一路渡過濤濤大河、翻過巍峨大山、穿過廣袤荒原、走過雨雪風霜，克服艱難險阻到雪域高原與吐蕃王松贊幹布和親的傳奇故事。作為被人們所熟知的故事，該劇從 2013 年上演開始就受到了廣泛的關注和好評。

註：文成公主秀門票，因座位席次的區分，B 票 380R、A 票 480R、V 票 580R、VIP 票 880R，實際售價以當地為準。



怎樣預防高原反應

科學家們將海拔 3000 米以上稱為高原。因為海拔達到這一高度時，其氣候特點（如低氧壓，缺氧，高輻射及高寒等）與平原明顯不同。人到了這樣的環境，體內必須進行一系列的調節，才能適應。因此，初進高原，甚至是常住高原的人從平原重返高原時，必須在多方面嚴防急性高原病的發生。

一、患下列疾病者不宜進入高原

如果你從未進過高原，在進入高原之前，一定要進行嚴格的體格檢查，如發現心，肺，腦，肝，腎的病變，嚴重貧血或高血壓病人，請勿盲目進入高原。如果你只患有一般疾病，必須預先採取必要的預防措施，如隨身攜帶氧氣等。

二，到達高原後應注意事項

海拔 3600 米，氧氣含量僅為平原的 70% 左右，大氣壓也較低，這就是產生高原反應的主要原因。

1. 剛到青藏高原，每一個人都會感到不同程度的胸悶，氣短，呼吸困難等缺氧症狀，嚴重的會有頭痛、全身肌肉痛、失眠等症狀。但這並不說明您不能適應高原，這種反應是很正常的，如果能夠正確地保護自己，1-3 天后，一般都可使上述症狀好轉或消失。但反應緩解之後，並不是就可為所欲為，更應該控制自己的行為，才能起到很好的作用。
2. 人們常常提倡用吸氧來緩解不適。當然，吸氧能暫時解除胸悶，氣短，呼吸困難等症狀，但停止吸氧後，症狀又會重新出現。這樣便延緩了適應高原的時間。我們主張，如果你上述症狀不很嚴重，特別是在靜息時較輕微，最好不要吸氧，這樣使你很快適應高原環境。
3. 剛進入高原，不可暴飲暴食，以免加重消化器官的負擔，使其能很好地適應此環境。最好不要飲酒和吸煙。
4. 多吃蔬菜，水果等富含維他命的物質，要多飲水，不要牛飲，保持持續定量飲用，每日最少須喝足 3000c. c.
5. 初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做體力勞動，最好能用半天時間完全靜養休息，第一晚上要早休息，多睡眠。這一條要從下飛機開始做起，很多人一下飛機，沒有什麼高原反應，就自以為是，結果一到晚上症狀才出現，這時後悔已晚了。
6. 初到西藏，要防止因受涼而引起的感冒。感冒是急性高原肺水腫的主要誘因之一。高原溫差特別大，很容易著涼並感冒，這時要切記，寧可熱一點，不可冷一點，多穿衣服。
7. 初到高原第一晚，不可洗頭、洗澡，待經過一天適應高原氣候後，方可進行沐浴，已減少在高原著涼機會。
8. 進入西藏的旅遊行程安排很有講究，不可盲目。要先到低海拔的地方，再到高海拔的地方。
9. 一旦發生高原反應也不必恐慌，要視其反應的程度而有針對性的治療。如果反應較低，可採取靜養的辦法，多飲水，少運動，一般一段時間後會消失或減弱；如果反應較重，影響到了睡眠，可服用一些藥物幫助治療；如果反應太重，就可到醫院進行治療，輸液、吃藥、吸氧等，川藏有很好的專門治療高山反應的醫院及醫師，而且較好的飯店也有很好的這方面的醫務室，可以提供這方面的服務；如果實在受不了高原反應的折磨，只好乘最早的航班返回平地了，一般情況可以立即得到緩解。
10. 常有傳說有人在西藏因高原反應而丟命的，其實真正丟命的原因一般都是因高原反應而引起的併發症。所以一般都會勸說有感冒、心，肺，腦，肝，腎的病變，嚴重貧血或高血壓病人不要進藏，就是怕因高原反應而引發這些疾病。
11. 如果只是有一般的疾病或僅僅是高原恐懼，但又非常想去西藏的人應該怎麼辦呢？
 - A. 要克服恐懼心理，保持正常的心態，高原反應不是“SARS”，沒有傳說中的可怕。
 - B. 若對自己沒有信心，可以在出發前去醫院做體檢，全面正確的瞭解自己的身體狀況。
 - C. 若還沒有信心，可以請一個專科醫生，全面陪護自己的旅遊行程，讓醫生為您的飲食起居作全面的跟蹤安排，起到保駕護航的作用，當然您要付很多費用了。
 - D. 若還沒有信心，就只好不去了，通過網站、電視等來瞭解西藏了。
12. 旅途儘量安排輕鬆，行程適當寬鬆，先低海拔，再高海拔。
13. 常用的預防高原反應的藥物：紅景天、葡萄糖等，進山前二天開始服用，路途也堅持服用，可以有效防止高山反應。
14. 也許不是直接的，但相信也是有用的，就是要防止乾燥，特別是防曬用的唇膏、防曬霜等，每天堅持用，可以有效防止水份的流失，可以增加身體的抵抗力。