

# 九天神秘成都/西宁/拉萨/江孜/日喀则

(成都—西宁-拉萨-江孜-日喀则)

## 地接

## 6人成行



二零零六年七月一日，世界海拔最高举世瞩目的青藏铁路专线列车通车了！贯穿青海西藏最具特色景点最多。西宁到拉萨路线进藏游客的首选行程，也是多年没有办法到西藏的人们有了希望。沿着世界海拔最高、里程最长、景色最壮观的高原铁路走过长江源、和雄伟的雪山、和一望无际的大草原，全景画般展现青藏高原雪域风光的历程是梦想者的心灵之旅

### 第一天 新加坡/成都/西宁

午/晚餐

今天齐集新加坡章宜国际机场乘达豪华客机飞往中国西南重镇-**成都**。成都简称蓉、别称锦城、芙蓉城。成都位于四川省西北部。终年温暖湿润，物产丰富，自古被誉为“天府之国”到达后转乘飞机抵达四面环山的，三川会聚，扼青藏入口咽喉，素有“青藏门户”之称的高原明珠城市-**西宁**。

住宿：西宁

### 第二天 西宁/青海湖/西宁/拉萨

早/午/晚餐

早上参观藏传佛六大寺院之一的著名寺院，宗喀巴大师的诞生地，以堆绣、壁画、酥油花“艺术三绝”闻名的塔尔寺。沿唐朝文成公主近藏的唐蕃古道观赏日月山、日亭、月亭、倒淌河，感受黄土高原和青藏高原，汉文化和藏文化的分解线，接着乘船游览面积4500多平方公里，我国最大的内陆咸水湖—青海湖。青海湖湖面碧泼万顷，湖畔草原辽阔，麦浪翻滚，充满诗情画意而又无比壮丽辉煌。晚上搭乘世界海拔最高的青藏铁路专线列车前往拉萨，（线路-西宁-格尔木-沱沱河-那曲-当雄-拉萨）。（行時計26小时）

住宿：火车

### 第三天 拉萨（抵达拉萨，火车站接车献哈达迎客，适应高原气候）

晚餐

傍晚抵达拉萨后适应当地环境及气候，以平稳度过高原气候适应期。拉萨是一座有1300多年历史的古城，是西藏政治、经济、文化、宗教的中心。根据情况安排大家休息。

宿：拉萨

### 第四天 拉萨（大昭寺—八角街）

早/午/晚餐

早餐后去朝拜**大昭寺**，在拉萨的八角街上，高四层楼。他与早期的布达拉宫建于同一时期，为拉萨最早的建筑之一。位于拉萨古城中心，寺内供奉有文成公主从长安带来的释迦牟尼12岁等身像。这里被佛教信徒视为最为神圣的地方。在此您可体验到佛教的魅力所在。环绕大昭寺的**八角街**既是举世闻名的商业街，领略别类的风情。

宿：拉萨

### 第五天 拉萨 (布达拉宫-諾布林卡--小昭寺)

早餐后，参观世界上海拔最高的古代宫堡式建——有“高原明珠”之称的**布达拉宫**，它始建于公元七世纪，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心，珍藏有存放历代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。位于拉萨的玛布日山上。布达拉宫规模宏大，全宫依山而筑，共十三层，高达 178 米，主楼高耸，气势雄伟。其中以八座达赖喇嘛灵塔最为华贵精美。被称为“世界一饰”的五世达赖喇嘛灵塔外裹金衣，遍镶珠宝。为举世罕见的艺术精品。宫中以无数的古玩珠宝和丰富的藏经册印文明天下，为西藏首屈一指的艺术宝库。参观完布达拉宫后去参观达赖喇嘛的夏宫和当年为文城公主带来西藏的释迦摩尼 12 岁等身佛像而建的小昭寺。现在供奉的是尼泊尔带来的释迦摩尼 8 岁等身像。

宿：拉萨

### 第六天 拉萨 (羊八井地热景区远眺念青唐古拉山自费沐浴温泉) 早/午/晚餐

早餐后乘车前往**羊八井**，羊八井是驰名世界的地热景区，为于西藏西北 110 公里的当雄境内的上谷盆地中，海拔 4300 米，面积 100 多平方公里，内有中国最大的地热发电站，进入盆地后，整个大地蒸气灼人热气弥漫，到处都有地热露头点，沸泉，温泉，热泉热水湖，水热爆炸穴等，盆地东北端有面积 7300 的平方公里，自然水温达 50C 左右的热水湖，运好碰上热水泉喷发。可一睹沸腾的水柱飘然升起，直喷云霄，十分壮观。游览羊井地热景区，可远眺念青唐古拉山，途中可观赏北草原旖旎迷人的自然风光。

宿：拉萨

### 第七天 拉萨/江孜/日喀则 (羊卓雍湖卡惹拉冰川白居寺十万佛塔) 早/午/晚餐

早餐后翻越 4900 米的**冈巴拉雪山**，远眺冈巴拉雷达站，前往有世界上最高的淡水湖，“天鹅之湖”美称的**羊卓雍湖**。观赏世纪冰川，环绕羊湖前往电影《红河谷》外景地-江孜，江孜的名胜首推**白居寺**，它坐落江孜城西的一个小上坳内。它是一寺多派和独特风格的建筑。随后到**十万佛塔**去。它一共有百二十间佛殿，佛殿内壁画大部分都是十五世纪尼泊尔人的作品。参观完后前往日喀则。

宿：日喀则

### 第八天 日喀则-拉萨 (扎什伦布寺、沿雅鲁藏布江回返拉萨) 早/午/晚餐

日喀则位于雅鲁藏布江与楚河的汇流处，为西藏的第二大城市，有 500 年的历史。早餐后游览黄教六大寺院之一的**扎什伦布寺**，意为“吉祥的须弥山”，后藏最著名的黄教寺庙。也是历代班禅的驻地。主要建筑有：措钦大殿、阿霸扎仓、四世至九世班禅合葬的扎什南捷，以及十世班禅大师灵塔殿、强巴佛殿和晒佛台等。下午返回拉萨。

宿：拉萨

### 第九天 拉萨/成都/新加坡 早餐

早餐后前往机场飞往成都后转机飞往新加坡

**订位或询问请拨电： +65 6491 1027**