

- ☑ 无购物站、纯玩品质游|全宿 4+5 钻舒适酒店
- ☑ 直挂行李到拉萨(新加坡-拉萨)
- ☑ 羊卓雍措- 西藏三大圣湖之一
- ☑ 拉萨布达拉宫- 是西藏的标志，也是世界上海拔最高、最宏伟的宫殿式建筑之一
- ☑ 米堆冰川- 是世界上海拔最低的冰川，也是被评为中国最美的六大冰川之一
- ☑ 特别升级一晚国际五星林芝工布庄园希尔顿酒店
- ☑ 轻松出行高铁 - 解放双手，无须担心安顿行李
- ☑ 特别安排: 首晚特别安排医生巡房，为初到高原的您保驾护航，拉萨全程有氧酒店
- ☑ 特色风味: 尼泊尔咖喱餐、菌汤锅、藏香猪风味、石锅鸡风味

## 8 天 6 晚 圣境西藏 · 雪域冰川秘境

### (拉萨 / 林芝 / 波密 / 卡定沟 / 米堆冰川 / 天边牧场 / 鲁朗 / 羊湖)

CN8STB 行程从 2026 年 9 月起适用

#### 第一天 新加坡 - 拉萨 (机上用餐/晚餐)

酒店: 拉萨德朋大酒店 (有氧酒店) 或同级 4 钻

集合于新加坡樟宜国际机场，办理登机手续后准备飞往拉萨。抵达拉萨，享用晚餐后，入住酒店休息。

**注: 拉萨海拔 3650 米，当日安排医生巡房，随车配备医用氧气钢瓶，便携式氧气瓶每人 1 瓶，协助适应高原气候，初到高原建议静养休息，避免剧烈运动。高原反应因人而异，50%左右的人不会有高原反应，40%左右会出现轻微头昏，适当休息适应一下就会正常了，极个别的会出现高原反应严重的情况。**

#### 第二天 拉萨 - 林芝 (早/午/晚餐)

酒店: 林芝豪生酒店或同级 4 钻

酒店早餐后，驱车前往林芝，游览有“世界巨柏王”之称巨柏林。巨柏自然保护区树木十分集中，生长较好，是一片比较完整的巨柏纯林。据测算，该树已达 2000 ~ 2500 年之久，其中最大一棵树围 18 公尺，高 50 公尺，树龄 2500 年以上，被称为“柏树之王”和“苯教神树”。之后，参观西藏 AAAA 级景区卡定沟，又名嘎定沟，藏语“人间仙境”，天佛瀑布落差 200 米，崖壁天然佛像，峡谷葱郁，藏地秘境。



巨柏林



卡定沟

#### 第三天 林芝 - 波密 (早/午/晚餐)

酒店: 波密山水大酒店或同级 4 钻

酒店早餐后，前往打卡林芝的鲁朗色季拉山位于西藏林芝市巴宜区鲁朗镇，是 318 国道咽喉，林海苍茫，经幡飞舞，遥望日照金山，藏东南经典观景台，更是远眺“中国最美雪山”南迦巴瓦峰及俯瞰鲁朗林海的绝佳观景台。接着，翻越山口后向下，便可进入宛如瑞士阿尔卑斯般的鲁朗林海，它周围被云雾缭绕，松杉苍翠、草甸如茵，雪山环抱，是藏地“东方瑞士”，高原天然画廊。接着，藏地仙境鲁朗小镇，林海苍翠雪山环绕，田园静谧风光如画，藏韵悠然，宛若世外桃源，清新治愈。



鲁朗色季拉山



鲁朗林海



鲁朗小镇

第四天 波密-林芝 (早/午/晚餐)

酒店: 林芝工布庄园希尔顿酒店国际 5 星

酒店早餐后, 前往一个世界级的冰瀑布汇合处-米堆冰川。每个瀑高 800 多米, 宽 1000 米, 而两个瀑布之间是一片原始森林。它是西藏最重要的海洋冰川, 也是中国三大海洋冰川之一, 也是中国最低的冰川之一。之后入住国际五星林芝希尔顿庄园。酒店坐拥尼洋河畔, 藏式风情与现代奢华交融, 客房推窗即见雪山倒映碧波, 夜听流水潺潺入梦。工布文化体验贯穿全程——唐卡手作、藏香制作、藏服旅拍, 沉浸式感知千年工布文明。



米堆冰川



林芝工布庄园希尔顿酒店

第五天 林芝-拉萨 (早/午/晚餐)

酒店: 拉萨德朋大酒店 (有氧酒店) 或同级 4 钻

酒店早餐后, 打卡“天边牧场”背靠喜马拉雅雪山, 面朝雅鲁藏布江, 天幕雪山、草地交相辉映。藏舞老师带大家穿藏装, 教大家跳藏族舞蹈。到了差不多时间, 前往林芝火车站乘搭拉林铁路高原复兴号, 穿行雪山峡谷与桃花林海, 窗外一步一景, 雪域江南最美观景列车。



天边牧场

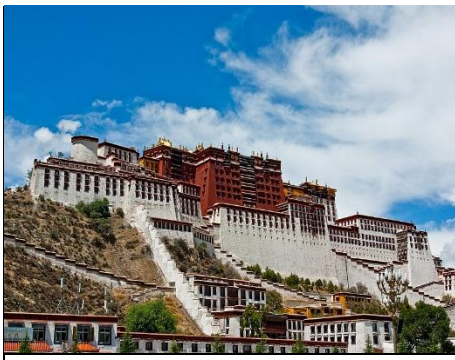


拉林铁路高原复兴号

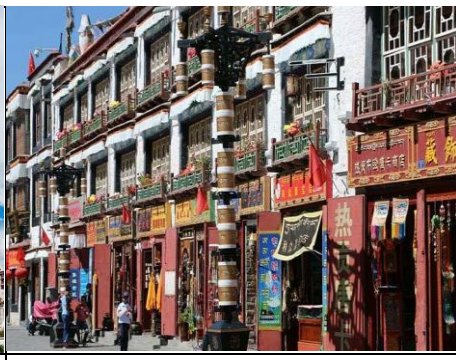
第六天 拉萨 (早/午/晚餐)

酒店: 拉萨德朋大酒店 (有氧酒店) 或同级 4 钻

早餐后, 早餐后, 驱车前往布达拉宫——始建于公元 7 世纪松赞干布时期, 是世界上海拔最高的宫堡式建筑群, 被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录, 宫内珍藏大量文物古籍与艺术瑰宝。随后, 前往八廓街, 这条千年古转经道上, 朝圣信徒手持转经筒顺时针前行, 与沿街琳琅的藏式商铺、酥油茶香交织, 见证藏地最纯粹的信仰与人间烟火。接着, 打卡布达拉宫广场是世界上海拔最高的城市广场, 正对巍峨布达拉宫, 立和平解放纪念碑, 湖水映宫墙, 雪域风光壮阔动人。最后, 参观全西藏唯一的著名女财神庙-扎基寺。寺庙虽小但香火鼎盛, 主供“扎基拉姆”。因其求财灵验且具独特汉藏融合色彩, 吸引各地信众前往朝拜。



布达拉宫



八廓街



扎基寺

**第七天 拉萨 - 羊卓雍措 - 新加坡 (早/午/机上用餐)**

酒店早餐后出发，前往被誉为“高原蓝宝石”兼西藏三大圣湖之一的**羊卓雍措**，湖面海拔 4441 米，湖水随光影变幻呈现出层次丰富的蓝，湖畔经幡摇曳，与远处雪山构成绝美画卷。随后返回拉萨，送往至机场，结束雪域高原的难忘旅程。



羊卓雍措

**第八天 抵达新加坡**

抵达温暖的家园，我们下次再见！

**Flight Details**

- D1 SIN-CKG PN6444 0445-0945
- D1 CKG-LXA PN6444 1205-1455
- D7 LXA-CKG PN6443 1725-2000
- D7 CKG-SIN PN6443 2245-0345+1

**备注：**

行程若更改，需受公司的条款与细则所约束。顾客需注意以下事项：在公司无法控制的情况下行程可能更改。指定城市的住宿需视客房供应情况而定。行程顺序可能更改。不同团体可能合并成一团。若有更改不被接受，需遵守条款与细则中的退款规定。

## 温馨提示

★衣：高原的阳光很美也易伤人，墨镜、带沿的帽子、防晒露等是必要的，带件外套，早晚温差大，随时加衣。

★食：饮食和内地差别不大，拉萨各种菜系基本都有，有兴趣还可以品尝地道的藏餐以及印度尼泊尔等风味。初入高原的人因消耗大，故食量增大，但为了预防高原反应，应以每餐八分饱最佳。西藏传统饮食是藏餐，藏餐的主要原料有糌粑、酥油茶、牛羊肉、青稞酒、茶叶和不同品种的奶制品。糌粑为藏族的主食，原料为青稞或豌豆炒熟后磨成的面粉；酥油从牛奶中提炼，耐寒耐饥；藏餐中的牛肉以高原牦牛肉为主，羊肉大多是绵羊肉；作为日常饮品的青稞酒经常被用来招待客人。林芝由于林下资源极为丰富，松茸烧藏鸡、虫草炖鸭等菜肴都很有名。除此之外，西藏常见的菜系以川菜最为普遍。

★住：保证睡眠质量和时间、避免剧烈活动可有效地避免或减轻高反。西藏属于特殊地区，接待条件有限，星级酒店数量较少，有很多酒店因为新装修新开业，或者因为具有民族风格的缘故，未能拿到国家认可的星级酒店照。西藏的酒店星级评定标准也比内地低，所有酒店设施软件与硬件均不能以内地的眼光去衡量，热水及服务，或用餐均会不尽人意。

★行：我们的常规观光行程所达之处，路况都非常好，全程使用正规旅游巴士，窗外全是风景。初到高原的游客请注意休息，活动量不要太大，走路应以缓慢为原则。

## 注意事项

★出发时，切记携带有效身份证正本。

★有严重高血压、心脏病患者、哮喘病患者不宜去西藏，请不要带严重的感冒进藏。

★团费含每人每天一床位，若出现单数成人出行，请补单房差。

★由于西藏能源不足，故许多酒店只能定时供应热水。

★西藏旅游情况特殊，以上行程时间安排可能因天气、路况等原因相应调整，敬请谅解！

★本产品全程为纯玩团，无强制购物，敬请放心。

★按照国家旅游局相关规定，由于客人自身原因未能完成全部游览项目，或提前返回出发地，将被视为自动放弃旅游，客人所交团费均不退还。

★由于航空公司航班调整或延误，所产生的费用由游客自理。

★进藏后，注意身体变化，量力而行！若行程中出现严重高原反应者，请务必听取医生建议，终止或调整行程，未完成部分将被视为您自行放弃，所有行程恕不退任何费用。

★西藏春夏季多雨，经常造成泥石流及塌方，由于以上原因及其他人力不可抗拒原因而造成团队不能按照行程前往拉萨以外地区旅游，接待方不承担任何赔偿责任，客人所交团费不退还也不增加，我司会在拉萨地区增加景点用以弥补。

## 高原反应

★高原反应是人到达一定海拔高度后，身体为适应因海拔高度而造成的气压差、含氧量少、空气干燥等的变化，而产生的自然生理反应，海拔高度一般达到2700米左右时，就会有高原反应。拉萨的海拔在3680米左右，空气稀薄、气候干燥，极易发生高原反应，应提前做好应急措施。由于当地太阳辐射较强，防晒霜（高倍的）、太阳镜、遮阳帽也是必备的，此外还要准备足够的衣物以应付较大的温差。

★高原反应有哪些症状？

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、睡不着觉等不同的表现。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。

★如何避免或减轻高原反应？

大部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，一般什么样的人会有高原反应没有规律可循，避免或减轻高原反应的最好方法是保持良好的心态面对它，许多的反应症状都是心理作用或有心理作用而引起的，比如：对高原有恐惧心理，缺乏思想准备和战胜高原决心的人，出现高原反应的机会就多。可缓解高原反应的药品景天红花胶囊（至少提前7-10天服用，淘宝店有售，抗高反，效果不错）、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的疗效）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。

### ★到达西藏后有高原反应怎么办？

西藏一般宾馆或有一定规模的城镇都有医院或卫生院，轻微的高原反应建议通过自我调节来适应它，严重的可以看医生。出现高原反应后，应多休息，少活动，坚持进食，可服用一些缓解高原反应的药品。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的无影无踪，并且无任何后遗症。

### ★进藏身体有何要求？

哪些病人不宜进藏？是否要体检吗？需要锻炼身体吗？进藏除了要保持良好的心态外，对于健康的身体并无特殊要求，有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人不宜进藏，因此，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。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。

### ★感冒为什么不能去西藏？在西藏感冒怎么办？

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，特别是肺水肿，一种特别危险的高原疾病，不及时治疗很容易有生命危险。感冒患者，建议您在出发前将感冒治好，痊愈 1 个月后再进藏，不要带感冒病菌进藏。在西藏感冒，一般没有太大的问题，因在高原已经有一定的适应性和抵抗力，身体基本上都调整过来了，及时治疗即可，而且，西藏的医生治疗感冒都非常有经验。随身带一些感冒药，一旦有感冒征兆，自己服用一些常用感冒药品，一般 1-2 天症状即可消失。

★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。不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了（依赖性非常强）。如果能适应酥油茶的味道，也可以多喝一些酥油茶，对缓解高原反应也有一定的作用。若有感冒、咳嗽、发烧等症状，一定要及时吃药和看医生，否则很容易转化成肺气肿。

## 风俗禁忌

★藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉；

★敬酒时，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续 3 次，以示祭天、地和祖先，接着轻轻呷一口，主人会及时添满，再喝一口再添满，连喝三口，至第 4 次添满时，必须一饮而尽；

★吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响；

★喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝；

★禁忌在别人背后吐唾沫，拍手掌；忌讳别人用手触摸头顶；

★遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左向右绕行；

★不得跨越法器、火盆；经筒、经轮不得逆转；六字真言“唵嘛呢叭咪吽”的意思即“啊！愿我功德圆满，与佛融合！”

★在寺庙里不要大声喧哗或乱动乱摸，如遇佛事活动，最好静立默视或悄然离开；面见僧人最好的礼节是双手合十，微微低头，不要握手、拥抱；

★喇嘛庙中的僧人应称他们为“喇嘛”；与喇嘛交谈，最好避免提及钉戮、婚配等，也不要随意打听食用腥荤之类的事情；

★在八角街上行走一定要记住随着转经的藏人以顺时针方向行走，否则不仅很难从人群中突围，还会被藏族同胞视为亵渎神灵；

★西藏本来没有限制观看天葬，后来为了避免对死者不敬才禁止游客观看，不建议去观看天葬。首先关系到个人隐私，天葬的死者家属不愿外人观看，这是人之常情。其次，有些游客未经同意偷看，甚至将拍的照片拿出来炫耀，令人可悲。藏族是一个友善的民族，应该尽量尊重他们的文化习俗和生活习惯；

★在西藏拍照时，如送一些糖果或文具礼品给当地的小朋友，他们会很开心，会有利于同他们的沟通交往，但不提倡给予金钱；最好随身准备些香烟、糖果和文具小礼品等，以便途中搭车或感谢路人帮助，或者给当地物质缺乏的适学孩童；请保护这片净土，去西藏任何一个地方前别忘了准备垃圾袋，并将旅途中的垃圾带回住宿地的垃圾收集站，保护环境是我们每一个人应尽的义务。

- ☑ No Shopping Stops | Pure Leisure & Quality Experience
- ☑ Stay 4★ & 5★ comfort hotels throughout the journey.
- ☑ Enjoy through baggage check from Singapore to Lhasa
- ☑ Yamdrok Lake – One of Tibet’s Three Sacred Lakes
- ☑ Potala Palace, Lhasa – The iconic symbol of Tibet and the world’s highest and most magnificent palace-style complex
- ☑ Midui Glacier – The lowest-altitude glacier in the world and one of China’s Six Most Beautiful Glaciers
- ☑ One Night Exclusive Upgrade to an International 5-Star Stay Hilton Linzhi Resort
- ☑ Comfortable High-Speed Rail Experience - enjoy the journey without the hassle of handling or arranging your luggage.
- ☑ Special arrangement: Doctor visit on the first night to support acclimatisation; oxygen-equipped hotels throughout Lhasa stay
- ☑ Specialty Meals - Nepalese Curry Meal | Wild Mushroom Hot Pot | Fragrant Pork | Stone Pot Chicken

## 8D6N SACRED TIBET WHERE GLACIERS MEET THE SKY

(Lhasa / Nyingchi / Bomi / Kading Valley / Midui Glacier / Sky Ranch / Lulang / Yamdrok Lake)  
CN8STB NO SHOPPING STOP

### DAY 1: SINGAPORE – LHASA (MOB/D)

**Hotel: Depung Hotel Lhasa or similar 4\***

Gather at Singapore Changi International Airport and complete check-in procedures for your flight to Lhasa. Upon arrival, enjoy dinner before checking in to the hotel for rest.

**Note: Lhasa is situated at an altitude of 3,650 meters. A doctor will conduct a room visit on the day of arrival. Medical oxygen cylinders will be available on the coach, and each guest will be provided with one portable oxygen canister to help acclimatize to the high altitude. It is recommended to rest well and avoid strenuous activities upon arrival. Altitude sickness varies from person to person—approximately 50% of travelers experience no symptoms, around 40% may feel mild dizziness which usually subsides with rest, while only a very small number may experience more severe symptoms.**

### DAY 2: LHASA - NYINGCHI (B/L/D)

**Hotel: Howard Johnson Hotel Nyingchi or similar 4\***

After breakfast, travel to Nyingchi and visit the **Giant Cypress Forest**, home to the renowned "King of the World Giant Cypress." . The largest tree measures approximately 18 metres in circumference, stands 50 metres tall, and is believed to be over 2,500 years old, earning the titles "King of Cypress Trees" and the "Sacred Bon Tree." Continue to **Kading Valley**, a national AAAA scenic attraction, also known as Gading Valley. Its Tibetan name means "Fairylad on Earth." Highlights include the 200-metre Tianfo Waterfall, naturally formed Buddha images on the cliff face, lush gorges, and breathtaking hidden landscapes.



Giant Cypress Forest



Kading Valley



### DAY 3: NYINGCHI – BOMI (B/L/D)

**Hotel: Bomi Shanshui Hotel or similar 4\***

After breakfast, travel to **Sejila Mountain Pass** in Lulang Town, Bayi District. Located along the famous G318 Highway, the area is known for its dense forests, fluttering prayer flags, and spectacular mountain vistas. Weather permitting, you may enjoy views of the famous Mount Namcha Barwa, often regarded as China's most beautiful snow mountain, as well as panoramic views over the vast **Lulang Forest**. Next, visit **Lulang Town**, a charming Tibetan settlement nestled among forests and mountains, offering tranquil pastoral scenery and an idyllic atmosphere.



**Sejila Mountain Pass**



**Lulang Forest**



**Lulang Town**

**DAY 4: BOMI - NYINGCHI (B/L/D)**

**Hotel: Hilton Linzhi Resort International 5\***

After breakfast, visit **Midui Glacier**, one of the world's finest glacier waterfall landscapes. Midui Glacier is Tibet's most important maritime glacier, one of China's three major maritime glaciers, and also one of the country's lowest-altitude glaciers. Later, check into the luxurious **Hilton Linzhi Resort**, beautifully situated along the Niyang River. Blending traditional Tibetan architecture with modern luxury, the resort offers breathtaking views of snow-capped mountains reflected in crystal-clear waters.



**Midui Glacier**



**Hilton Linzhi Resort**

**DAY 5: NYINGCHI - LHASA (B/L/D)**

**Hotel: Depung Hotel Lhasa or similar 4\***

After breakfast, visit the spectacular **Sky Ranch**, set against the majestic Himalayas and overlooking the Yarlung Tsangpo River. Snow-capped mountains, grasslands and blue skies create a breathtaking natural panorama. Dress in traditional Tibetan costume and learn authentic Tibetan dances under the guidance of a local dance instructor. Later, transfer to Nyingchi Railway Station and board the **Lalin Railway Fuxing High-Speed Train**, one of the world's most scenic plateau railways. Journey through dramatic mountain gorges, snow-covered peaks and lush valleys, with spectacular scenery unfolding outside the window.



**Sky Ranch**



**Lalin Railway Fuxing High-Speed Train**

**DAY 6: LHASA (B/L/D)**

**Hotel: Depung Hotel Lhasa or similar 4\***

After breakfast, visit the magnificent **Potala Palace**, originally built during the reign of King Songtsen Gampo in the 7th century. Recognized as a UNESCO World Heritage Site, it is the world's highest palace complex and houses a vast collection of cultural relics, ancient scriptures, and priceless artworks. Then proceed to **Barkhor Street**, a thousand-year-old pilgrimage route surrounding the Jokhang Temple. Continue to the **Potala Palace Square**, the highest urban square in the world. Facing the majestic Potala Palace, the square features the Monument to the Peaceful Liberation of Tibet and a reflecting lake that mirrors the palace's grandeur. Afterward, visit **Zhaji Temple**, the only well-known Temple of the Female Wealth Deity in Tibet. Although modest in size, it is renowned for its strong incense offerings and devotion to Zaki Lhamo, attracting worshippers from across the region who seek blessings for prosperity and good fortune.



Potala Palace



Potala Palace



Zhaji Temple

### DAY 7: LHASA - YAMDROK LAKE - SINGAPORE (B/L/MOB)

After breakfast, travel to **Yamdrok Lake**, one of Tibet's Three Sacred Lakes and often referred to as the "Sapphire of the Plateau." Situated at an altitude of 4,441 meters, the lake's waters display stunning shades of blue that shift with the changing light. Prayer flags flutter along the lakeshore against a backdrop of snow-capped mountains, creating one of Tibet's most iconic landscapes.

After the visit, return to Lhasa and transfer to the airport for your flight home, concluding your unforgettable journey through the Roof of the World.



Yamdrok Lake

### DAY 8: ARRIVE IN SINGAPORE

Arrive back to Singapore in the morning. End of a wonderful trip — see you next time!

### Flight Details

D1 SIN-CKG PN6444 0445-0945

D1 CKG-LXA PN6444 1205-1455

D7 LXA-CKG PN6443 1725-2000

D7 CKG-SIN PN6443 2245-0345+1

### Remarks:

Itinerary may be adjusted subject to unforeseen circumstances or company policies.

Photo show in itinerary is only for reference.

Hotel accommodation is subject to availability.

Itinerary sequence may be altered.

Group merging may occur.

Refunds follow the terms and conditions.