



天威旅遊

至尊假期

TA 1749

NEWAY TRAVEL SERVICE PTE. LTD.

1 Park Road, #02-11 People's Park Complex, Singapore 059108

Tel: 6438 7478

Fax: 6438 9794

www.newaytravel.com.sg

12 天西藏(林芝+青藏鐵路)珠穆朗瑪峰全覽遊

Tour Code: TEB12ZF

品质和信誉保证:

全程纯玩, 无自费无购物, 无隐形消费, 让您充分享受独一无二的青藏高原美景。

※ 獨家贈送：“幸福在路上”藏戲歌舞秀+拉萨五星级酒店豪华自助餐 ※

★ 贴心服务内容:

- ★ 此行程所到地區因海拔高, 容易引起高山反應, 務請多準備個人所需預防藥, 及出發前休息充足以適應高原地區氣候變化。每人贈送 1 盒紅景天或高原安, 适时服用效果更佳。
- ★ 抵達拉萨, 特別安排專業醫生体检, 做到安心旅游。
- ★ 免费提供每人 1 瓶携带式氧氣瓶以便需要时使用, 每人每天 2 瓶礦泉水。
- ★ 我公司特别提供西式早餐 (除定日外), 特殊地区本社根据客人喜好贴心准备。
- ★ 於旅遊巴士上配備專業醫用供氧設備, 讓團友玩得更無後顧之憂。
- ★ 於旅遊巴士上配備: 咖啡/中国茶/牛奶/水果/热水等, 真正做到轻松旅游。

行程特色:

- ★ 精心安排行程, 內容精采, 市場獨一無二。
- ★ 由低而高的旅遊行程安排, 有效減少高原反應發生機會。(林芝地區平均海拔 2500 米、植被豐富、含氧量可達 80% 以上、是西藏旅遊適應高原環境最佳地區)
- ★ 獨家將拉萨的酒店提升为中国境内唯一的博物馆式主题酒店:
雅魯藏布大酒店 (当地 5*)
- ★ 青藏鐵路火車保證住宿四人一室软卧间
- ★ 全程精心安排各种美食: 林芝魯朗石鍋雞/野生菌湯鍋/新派川菜/尼洋河冷水魚風味餐/地道尼泊爾餐/庭院式藏家宴特色藏餐/五星級酒店豪華自助餐
(价值人民币每位 188 元)
- ★ 中国导游和司机的小费每人每天新币 6 元, 领队小费每人每天新币 5 元



主要行程景区介绍

西藏

地處世界上最大最高的青藏高原, 平均海拔 4 千米以上, 有“世界屋脊”、“地球第三極”之稱。西藏獨特的地理環境造就了既有獨特的高原雪域, 又有嫵媚的南國風采的獨一無二的雪域風光。而與這種大自然相融合的人文景觀, 也使西藏在旅行者眼中具有了真正獨特的魅力。至今, 還有許多藏族人的生活習俗與高原之外的現代人有著很大的距離, 也正由於距離的產生, 才使西藏的一切具有了觀賞價值。西藏名勝古跡眾多, 其中, 國家級重點文物保護單位 27 處。

青藏鐵路

是中國實施西部大開發戰略的標誌性工程, 是中國新世紀四大工程之一。東起青海省省會西寧, 西至西藏自治區首府拉薩, 全長 1956 公里。其中, 西寧至格爾木段 814 公里已於 1979 年鋪通, 1984 年投入運營。青藏鐵路格爾木至拉薩段, 北起青海

省格爾木市，經納赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古喇山，再經西藏自治區安多、那曲、當雄、羊八井，至拉薩，全長 1142 公里，其中新建線路 1110 公里，於 2001 年 6 月 29 日正式開工。青藏鐵路是當今世界海拔最高、線路最長的高原鐵路。青藏鐵路總投資逾三百三十億元人民幣。

林芝

地處雅江中游地帶，平均海拔 3000 米，氣候溫和，雨量充足，動植物種類極為繁多。林芝在藏語意為“太陽的寶庫”，這個名字起的真是恰如其分，把這個綠色的寶庫和它獨有的瑰麗的文化知識如實地反映出來。極地天河雅魯藏布江河蜿蜒的尼洋河孕育了這裏形態迥異而原始的人文文化；也孕育了這裏豐富的林木資源和峽穀資源。

绝无仅有：西藏第一大圣湖--納木措湖+西藏第三大圣湖“羊卓庸措湖”

行程安排

第一天 新加坡→成都

集合於機場，搭乘豪華客機直飛前往四川省會-【成都】。『成都』四川省省會，天府之國。位於四川盆地西部成都平原，面積 12389.6 平方公里，人口 980.74 萬，其中市區人口 301.6 萬。抵後送酒店休息。

晚：机上簡餐

宿：花园城酒店或同級

第二天 成都→林芝(海拔 2800 米)100KM2H【魯朗原始森林景区】

【林芝地區】-自古以來就是入出藏重要的交通要道，連結了四川及雲南兩省，可說是青藏鐵路開通以前西藏對外聯繫最重要的生命線之一，自有其歷史及經濟的價值；沿途風光美麗，亦非常值得欣賞。尤其途中米拉山因其高度（5000 多米）的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。林芝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，被稱為西藏的江南；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，林芝地區是世界上僅存絕少為人類所涉及的淨土之一。

【魯朗林海觀光帶】-沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，在山頂，遙望中國最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿爾卑斯山；原始森林環抱的魯朗高山牧場一片歐陸風光。魯朗位於林芝八一鎮以東 75 公里的川藏線上，魯朗藏語意為“龍王穀”、也是“叫人不回家”的地方，是我國面積最大、保持最完好的第三大林區。綠水青山的魯朗離不開大山的懷抱、雪山、森林，構成了魯朗與眾不同的自然景觀，它是西藏的另一種風景；遠觀世界第十五高峰——南迦巴瓦峰的魅力還在於集壯麗與秀美於一身（2005 年曾被《中國國家地理雜誌》當選為中國最美的山峰之首）！

早：酒店內

中：林芝地區菌類新派川菜

晚：魯朗石鍋雞

宿：林芝小天鵝大酒店或同級

第三天 林芝 50KM1.5H【卡丁溝瀑布、巨柏林】 米拉山 拉薩

【卡丁溝瀑布】-“卡定溝”即是指景區溝內有一塊很大的花崗石，它平如刀削，上面長滿了碧綠的青苔，猶如地毯一樣美麗鬆軟，地毯在藏語中叫“卡定”，以此，卡定溝由此得名。溝內有一天瀑布其來意是瀑布中有一尊威嚴的佛像，春夏旺水季節，才顯佛像真容。佛的左右有各一男女護法神。在停車場可以看到一女護法神——班丹拉姆（指吉祥天女），惟妙惟肖、婀娜多姿，在左側山頂之上有一維肖石龜。

【巨柏林】-它位於林芝縣巴結鄉的巨柏自然保護區，是一片極其珍貴完整的喜馬拉雅珍稀巨柏樹林，其中有棵高 46 米的巨柏，據推測已有 2000 餘年之久，被當地人尊稱為“神樹”。

【米拉山】-（5033 米）沿拉薩河谷前行，過達孜遠處就能看到紅山上雄偉的布達拉宮，到達魂牽夢繞的聖城拉薩（3600 米）。米拉山因其高度（5000 多米）的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。

早：酒店內

中：尼洋河冷水魚風味餐

晚：榮和酒樓特色餐

宿：拉薩雅魯藏布飯店或同級 local 5*

第四天 拉薩【布達拉宮、大昭寺、八角街】

【布達拉宮】-是世界文化遺產，是拉薩的象徵，是旅遊者瞭解西藏宮堡建築、佛教歷史和佛教藝術的必遊之處。初建於西元七世紀，後毀於戰火中，而現在的建築大部分是十七世紀五世達賴主持修建的，整個宮殿分紅宮和白宮兩部分，其金頂為印度傳統式樣，四腳飾有摩鰲魚首、金碧輝煌，佈局參差錯落，置身其中恍若神地，是西藏碉樓式建築的代表，以其精美的壁畫、複雜的建築結構及歷代達賴的執政地而聞名海外。

【大昭寺】-是西藏最神聖的寺廟，建於 648 年，是拉薩的首批建築，藏語意為“佛之屋”，距今有 1300 年的歷史，是拉薩老城中心、僧俗的聚居地。寺前有著名的“唐蕃會盟碑”和“公主柳”。傳說寺內供奉的釋迦牟尼佛像是釋迦牟尼在有生之年親手製作的本尊。

【八角街】-是著名的古鎮街道，八角街內可以看到繁多的民族工藝品，已成為國外遊客瞭解西藏民風民情的一扇視窗。

早：酒店內

中：雅汀舍爾自助午餐

晚：人民公社菌王府

宿：拉薩雅魯藏布飯店或同級 local 5*

第五天：拉薩-羊八井-納木措

【當雄】藏語意為“被挑選出來的好地方”，是西藏水草最為豐美的地段。傳說 1000 多年前，文成公主遠嫁吐蕃王松贊幹布，途經藏北時，曾駐紮在當雄草原，看著美麗的景色，高興地說“這真是上天選出來的好地方”，當雄便由此得名。

【羊八井】羊八井地熱田是目前中國最大的高溫地熱濕蒸汽田。地熱田面積 17 平方公里。這裏溫泉、熱泉、沸泉、噴汽孔、

熱池、熱爆炸穴星羅棋佈，熱液溫度達 93°C-172°C，全年放出的熱量相當於燃燒 47 萬噸標準煤。現已打好生產 40 多眼，是世界上海拔最高和中國最大的地熱開發項目。遠遠望去，這片山谷瀰漫著白色霧氣，像沸騰了一樣，不時可見縷縷白色的蒸汽從地底冒出，恰與積雪終年不化的念青唐古喇山相映成趣。這裏的藏族民居別具風格，黃色土牆上佈滿了規則的橢圓形條紋，上部塗有赭紅色，房屋頂交插有經幡。肖振中的羊八井地熱電廠已成為高原上一顆璀璨的明珠。

【西藏第一大聖湖—納木措湖】納木措湖面海拔為 4718 米，從湖東岸到西岸全長 70 多公里，由南岸到北岸寬 30 多公里，總面積 1900 多平方公里，是中國的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的鹹水湖，最深處約 33 米以上。寧靜、遼遠、聖潔的納木措在藏語中為“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，其中最大的良多島面積 1.2 平方公里。此外 5 個半島從不同的方位深入湖中，湖東側的紮西半島是最大的一個。

早：酒店內 中：當雄縣中式合菜 晚：成都味道新派川菜

宿：拉薩雅魯藏布飯店或同級 local 5*

第六天：拉薩 130KM 2.5H 【羊卓雍湖、崗巴拉山頂】 140KM 4.5H

江孜(海拔 4040 米)【遠眺宗山遺址、白居寺(萬佛塔)】 90KM 1.5H 日喀則 3836 M

【羊卓雍湖】-是西藏三大聖湖之一，湖面海拔 4441 米，有 700 多平方公里的水面。其風景優美秀麗，。大概行駛一個半小時就可以到崗巴拉山口(4794 米)，從山口既能欣賞碧綠般的高原湖泊，也能欣賞連綿不斷錯落有致的山峰。

【崗巴拉山頂】-站在【崗巴拉山頂】向南眺望，像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石，碧綠的湖水平滑如鏡，白雲、雪峰清晰地倒影其上，湖光山色，相應成趣。湖濱水草豐美，牛羊成群，是理想的天然草場。

途徑【卡若拉冰川】-跨越斯米拉山口後，就可看到了冰川的冰舌從天而降，在您的眼前隨著山回路轉，時掩時現，冰舌距離遊客最近的，是世界上感覺觸手可得的冰川，讓您有一種莫名的感動。隨後驅車前往江孜宗山。1904 年，英帝國主義的侵略軍從亞東侵略到江孜，江孜人民在宗山築起炮臺，用土炮、土槍、『古朵』、刀劍和弓箭與入侵之敵展開了英勇血戰，由於裝備和勢力的懸殊，最後所有勇士寧死不屈跳崖殉國，寫下了光輝而悲壯的篇章。宗山上至今還保留著當年抗英的炮臺。因此，江孜古城又稱為『英雄城』。

遠眺【白居寺】-宗山腳下的【白居寺】，其特色是一寺容三派，和睦共處，相安無事。

遠眺【萬佛塔】-白居寺內的【萬佛塔】供有十萬佛像和壁畫，故名之，始建於 1414 年，歷時 10 年，用了 100 多萬個工日，塔高 40 米，分為塔基、塔座、塔身和塔瓶等部分。這座佛塔的設計者和工匠們將佛教中八種佛塔的特點融於一體，是西藏佛教建築中獨一無二的珍品。

早：酒店內 中：浪卡子中式合菜 晚：後藏風味餐

宿：扎西曲塔大酒店或同級 4*

第七日：日喀則 定日

【紮什倫布寺】-參觀班禪大師的靈魂安息地—黃教六大寺之一的紮什倫布寺。紮什倫布寺藏語意為「吉祥須彌山寺」，是後藏最大的一座格魯派寺廟。西元 7 世紀，松贊幹布統一西藏後，以崗巴拉山為界，將所轄地區劃分為「衛」和「藏」兩部分，山以東為衛區，也稱為「烏思」或前藏；山的西面稱藏區，也稱後藏。紮什倫布寺位於後藏首府日喀則城西的尼瑪山麓，全寺有牆垣圍繞，周長達 3000 多米，由佛殿、經堂、祀殿等組成的主建築群，聳樓疊閣，朱壁金頂；其前方的僧舍，多是二層或三層的平頂樓房，形同藏式民居，也是歷代班禪的駐錫地；黃教掌握西藏政權後，它的歷史地位僅次於布達拉宮。大彌勒殿內供奉九世班禪主持鑄造的鑲金青銅彌勒坐像，是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。

早：酒店內 中：中式合菜 晚：中式合菜

宿：定日珠峰賓館或同級

第八日：定日 珠峯大本營(海拔 5200 米) 日喀則 220KM 4H

(因定日到珠峰均為土路，請做好吃苦準備，當天返回日喀則會是深夜，可自行準備些自己喜歡的零食等)

【絨布寺】：建於 1899 年是西藏紅教寺廟，海拔 5020 米，該寺位於珠峰北坡的絨布冰川末端，是世界上海拔最高的寺廟，該寺距離珠峰頂約 20 多公里，在這裏您可以面對面一睹世界第一高峰-珠穆朗瑪峰的雄姿。到絨布寺，最吸引人的就是附近的珠穆朗瑪峰。很多登山專家認為絨布寺所在地正是觀看珠穆朗瑪峰的最佳位置。自絨布寺南望，是舉世公認仰望珠峰的最佳位置。您不僅可以欣賞到當今世界保存和發育最為完好充分的絨布冰川，有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩的珠峰旗雲。夜幕在黃昏慢慢籠罩群山，唯有珠峰的頂峰在夕照下猶如女神的金色皇冠一樣在天空中閃耀，享受雄踞世界之巔，地球唯我獨尊之殊榮。是夜星光燦爛伸手可及。

【珠峰大本營】：珠穆朗瑪峰登山大本營海拔 5,200 米，是攀登世界第一高峰的起點，亦是近距離欣賞珠峰的最佳。海拔 8,848.13 米的珠穆朗瑪峰位於喜馬拉雅山中段地區，峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高峰，一派聖潔景象。

早：酒店內 中：中式合菜 晚：後藏特色餐

宿：扎西曲塔酒店或同級 4*

第九日：日喀則【藏民家訪】280KM 6H 拉薩

早餐後，沿着雅魯藏布江返回聖城拉薩，途中我們將前往普通藏民家，零距离接觸藏牧民，感受他們不一樣的生活方式和態度，實實在在了解他們的生活狀態，仁者見仁，智者見智，我們應該慶幸生活給與我們的一切美好，學習藏族人民的佛家思想，感受和融入到有佛教思想的生活當中去。

早：酒店內 中：尼泊爾特色餐 晚：雅汀舍麗豪華自助晚餐

宿：拉薩雅魯藏布飯店或同級 local 5*

第十日：拉薩 青藏鐵路跨天際，沿途盡是好風景 1972KM

22H

早餐後，前往火車站搭乘【青藏鐵路】，由拉薩至格爾木段 1,142 公里長的鐵路，也是我們搭乘青藏鐵路全程最精華的路段，有 960 公里的路段在海拔 4,000 米以上，我們將以 25 個小時時間前往西寧，我們的三餐均在車上使用，餐食內容會比較簡單，希望您有心理準備！酒店早餐後，告別了美麗的拉薩，再次遙望布達拉宮，坐著前往西寧的青藏火車緩緩離開。由拉薩搭車到格爾木，主要分為三大段，沿途停靠【拉薩】、【當雄】、【那曲】、【安多】、【沱沱河】、【格爾木】、【西寧】

第一段由拉薩至當雄，

【當雄】藏語意為“被挑選出來的好地方”，是西藏水草最為豐美的地段傳說 1000 多年前，文成公主遠嫁吐蕃王松贊幹布，途經藏北時，曾駐紮在當雄草原，看著美麗的景色，高興地說“這真是上天選出來的好地方”當雄便由此得名。

【羊八井】羊八井地熱田是目前中國最大的高溫地熱濕蒸汽田。地熱田面積 17 平方公里。這裏溫泉、熱泉、沸泉、噴汽孔、熱池、熱爆炸穴星羅棋佈，熱液溫度達 93℃-172℃，全年放出的熱量相當於燃燒 47 萬噸標準煤。現已打好生產 40 多眼，是世界上海拔最高和中國最大的地熱開發項目。遠遠望去，這片山谷瀰漫著白色霧氣，像沸騰了一樣，不時可見縷縷白色的蒸汽從地底冒出，恰與積雪終年不化的念青唐古喇山相映成趣。這裏的藏族民居別具風格，黃色土牆上佈滿了規則的橢圓形條紋，上部塗有赭紅色，房屋頂交插有經幡。肖振中的羊八井地熱電廠已成為高原上一顆璀璨的明珠。

【納木錯湖】納木錯湖面海拔為 4718 米，從湖東岸到西岸全長 70 多公里，由南岸到北岸寬 30 多公里，總面積 1900 多平方公里，是我國的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的鹹水湖，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，其中最大的良多島面積 1.2 平方公里。此外 5 個半島從不同的方位深入湖中，湖東側的紮西半島是最大的一個。

远眺【念青唐古拉】從藏北八塔到拉薩的途中經過海拔 5000 多米的念青唐古喇山口，山口經幡林立，沒有多少值得拍攝的東西，反而在公路邊或拐進幾公路去，可以見到牧人的房屋，以念青唐古喇山為背景拍攝牧民或房舍更好一些。如果天氣好，山口這一帶經常有藏民和孩子向路人乞討。

第二段由當雄到唐古喇山口

【那曲】是藏文的譯音，意為黑色的河流，因怒江上游那曲河流經境內而得名。數千年來，在這片“世界屋脊的屋脊”之上，在逶迤起伏的唐古喇山脈、念青唐古喇山脈和岡底斯山脈環抱之中，藏北牧人澤水落賬、澤草而牧，一頂牛毛帳篷就是家。早在松贊幹布時期，那曲一帶就有“軍糧馬匹、半出其中”的美稱，是吐蕃王朝主要的軍事和馬匹供應基地。18 世紀初，那曲地區最大的黃教寺廟孝登寺，建起了那曲第一座房屋。過去西藏地方政府派駐的藏北總管，只在夏季小住，收完膚稅後即回拉薩。當時總管住的帳篷被尊稱為“吾古”或“古嘎爾”，至今仍是民間對那曲鎮的別稱。

【羌塘國家級自然保護區】是世界僅有的幾處未開發的地區之一。由於人煙稀少，豐富的野生動物資源不亞於南部非洲大陸。現有總面積約 29.8 萬平方公里，是我國面積最大的自然保護區，保護區內地勢平坦開闊，湖泊棋佈，水天一色。活躍著野犛牛、藏羚羊、野驢、黑頸鶴、天鵝等 40 多種珍稀的國家重點保護動物，是高原野生動植物的樂園。青藏鐵路橫穿藏北草原達 300 多公里，遊客可以充分體驗到坐著火車看“風吹草低見牛羊”的草原風景，偶爾可見『野犛牛』、『藏羚羊』、『藏野驢』、『盤羊』、『黑頸鶴』等珍稀野生動物在此棲息，分外美麗。

【錯那湖】是青藏鐵路沿線最著名的景點之一，錯那湖車站是全線最亮麗的旅遊觀光站點之一，東距美麗的神湖僅 20 米，車站設計為六股道，月臺長 500 米，平均寬度 30 米。走上月臺即可近在咫尺的飽覽多姿多彩的湖光山色以及翱翔戲水的珍稀禽鳥。在湖的東面，列車與寧靜美麗的神湖貼身而過。海拔 4650 米，是世界海拔最高的淡水湖。錯那湖也是國家級的森林黑頸鶴保護區的一部分。錯那湖是被熱振活佛注名的西藏“神湖”。每到藏曆龍年會有無數的藏族信徒前來朝拜，祈禱風調雨順，牛羊興旺。

第三段由唐古喇山口到崑崙山口

【唐古拉車站大橋和唐古喇山口】

千里青藏線，公路、鐵路幾乎相行相伴，到了唐古喇山它們卻分開了。公路在海拔 5231 米的山口處通過，而鐵路則從公路以西 50 多公里的海拔 5072 米處的唐古喇山跨越，這裏也是過可哥西裏長江源景觀帶的最後一個景點。這裏既是青藏鐵路的最高點，也是世界鐵路的高海拔之最。唐古拉火車站海拔 5072 米，相信所有的攝影愛好者都會在這裏下車拍照。

【沱沱河】是長江源頭與青藏線的交匯點，海拔 4500 米，距離格爾木 420 公里。此去各拉丹東雪峰西南面的長江源有百餘公里。其中姜古迪如冰川是長江的發源地。下午或黃昏的時候，只要耐心等待，在青藏公路上能夠拍攝到火車通過沱沱河大橋的情景。7-8 月中旬，夏天河水雨量充沛，日出日落都很美。

【不凍泉】列車行駛過海拔 4000 多米的西大灘，昆侖山的連綿雪峰完整地橫互在眼前。從青藏鐵路凍土區的起點開始，山腳下的河谷寬廣，綠草如茵，鐵路順河灘筆直向前延伸而去，仿佛通到天邊。在藍天白雲雪山映襯下，數條冰川從雪峰頂部沿山谷俯衝而下，甚是壯觀。往前在一片比較普通的山梁上，就是“不凍泉”。可哥西裏管理局的不凍泉保護站使這裏最醒目的建築，對面一處終年不凍的泉水為地名作了最好的詮釋。



【可可西裏】是中國大地上最美的一片荒原。這裏雪山延互，路與天齊，有著眾多美麗的湖泊、雪山和冰川，有著無數珍稀的野生動物。它因可哥西裏山而得名，地理概念是以可哥西裏山為主體的臨近山原湖盆地區，主峰崗紮日海拔 6305 米。沿著昆崙山奔向唐古喇山的鐵路線，在每年五六月份藏羚羊遷徙和 12 月交配的季節裏，從車窗內你能很容易地看到這些高原上的精靈。藏羚羊是可哥西裏的驕傲。由於大自然的造化，可哥西裏素有高原“動物天堂”的美譽，這裏動植物的數量遠超出我們的想像，這裏有 231 種動物（脊椎動物 65 種，國家重點保護的野生動物 20 餘種），是藏羚羊的主要棲息地。大群的野犛牛、藏野驢、藏原羚（黃羊）不時可見，還有雪豹、棕熊、高原狼、草原雕等兇猛的食肉動物。202 種植物呈低矮、墊狀的形態。5 重點地梅和 5 種雪靈芝，數種鳳毛菊、黃芩、紅景天、水柏枝等構成了世界上少有的墊狀植被景觀。因而可哥西裏被稱為“世界第三極”的珍稀野生動植物基因庫。

第四段則由崑崙山口到西寧

【玉珠峰】、【崑崙神泉】。如果天氣好，海拔 6178 米的『玉珠峰』清晰可見，周圍 15 座海拔 5000 米以上的雪山由東向西排列，山上是終年不化的冰川和積雪。

【格爾木青藏鐵路新線起點】位於青藏鐵路新線起點上的鐵軌有兩條，一條通往倉庫，一條通往拉薩。這個地方也是修建青藏鐵路時候的物資集中地，當時所有的物資都是從這裏的倉庫運往鐵路沿線。青藏鐵路新線起點標牌位於從格爾木往拉薩 20 公里左右的青藏公路邊。汽車可以從公路邊駛到標牌和鐵路的路基下麵。火車繼續行駛抵達格爾木站，格爾木是青藏鐵路的格拉段的起點城市，自古以來是中國的西部交通要道。

早：酒店內 中：火車上自理 晚：火車上自理

宿：軟臥火車（四人一室）

第十一日：青藏列车抵达西寧【東關清真寺】

【東關清真寺】參觀東關清真寺位於西寧市城東區東關大街，是西寧市規模最大、保存最為完整的清真寺，也是西北地區四大清真寺之一。該寺創建於明初（1368-1644），大約有六百年的歷史，為至今仍保存完整的古建築群，寺院採用中國古典宮殿式建築，飛簷雕樑，輝煌壯麗，後屢有修葺，清同治年間被毀，1911 年復建，1919 年又改建擴修。

附記：如遇清真寺作禮拜時則改馬步芳故居參觀

早：火車上自理 中：馬忠食府回族特色餐 晚：藥膳風味

宿：西寧大酒店或同級 4*

第十二日：西寧→北京→新加坡

乘搭早上飞机飞往北京。当天转机返回溫暖的家，結束此一令人難忘的『日光城~拉薩+江孜. 日喀則. 林芝. 西寧~東關清真寺+青藏鐵路 12 日』之旅。

早：酒店內 中：飛機上 晚：飛機上

说明：

免费赠送的节目“幸福在路上”藏戲歌舞秀，如因故停演将无替代项目也无退款。

备注：全程无购物

- 1 行程的次序可能受当时航班交通等情况影响而调整，有些特殊景点可能会受气候或其它不可预见的因素而更换，敬请配合。
- 2 航班时间如有变更，或者航空公司因某些特殊原因取消航班，请以航空公司和旅行社的最终确认为准。
- 3 以上行程价格含注明的景点，餐食，酒店，交通，**但不含机场税，签证费，小费和一切个人费用。**

青藏鐵路注意事項：

- 1)：車廂上有供氧設施，火車上有餐車用餐可自由点菜，提供便当。
- 2) 大件行李請取出貴重物品，並上鎖以免物品遺失。
- 3)：此行程所到地區因海拔高，容易引起高山反應務請多準備個人所需預防藥，及出發前休息充足以適應高原地區氣候變化。
- 4)：本公司提供高原康或高原安(抗高山症藏藥)

