

# 越野傳奇

## 青藏火車拉薩全攬川藏公路(亞丁)越野車18日遊

保證：四人成行，行程可依貴賓的需求，機動調整，自由，輕鬆，愉快。

行程特色	*海拔最高的宮殿「布達拉宮」。	*西藏的第一座佛寺「大昭寺」。
	*攀登世界最高的城市「拉薩」。	*手工藝品集中地「八角街」。
	*西藏三大聖湖之【羊卓雍湖】【納木措】。	*藏族宮庭風味餐。
	*世上最大的銅佛「紮什倫布寺」。	*西藏小江南→林芝、巴松措
特別安排：西寧✈️拉薩使用軟臥火車(4人1室) 前往珠峰大本營觀珠穆朗瑪峰，雅魯藏布大峽谷 至觀景台，亞丁，川藏公路使用4輪傳動越野車。		

青藏鐵路北起青海省西寧市，南至西藏自治區拉薩市，全長約1956公里，其中西寧至格爾木約846公里已於1984年建成。後修建的青藏鐵路格爾木至拉薩段，從青海省西部重鎮格爾木市火車站引出，過南山口後，上青藏高原腹地，途經納赤臺、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古喇山進入西藏自治區，再經安多、那曲、當雄、羊八井，至西藏自治區首府拉薩市。線路走向與青藏公路基本並行。

青藏鐵路是當今世界海拔最高、最長的高原鐵路。線路經過地區海拔4000米以上的地段有960公里，翻越唐古喇山線路最高處達5072米；經過多年連續凍土地段550公里，經過九度地震烈度區216公里。沿線高寒缺氧，生態環境脆弱，地殼運動活躍。在這樣的區域修建鐵路，具有很強的探索性和科研性，建設任務艱巨。

青藏鐵路的修建，將結束西藏自治區不通鐵路的歷史，進一步改善青藏高原的交通條件和投資環境，促進西藏資源開發和經濟快速發展。對加強內地與西藏的聯繫，促進藏族與各民族的文化交流，增進民族團結，造福沿線人民，將發揮重要作用。

第一天	臺北→澳門(香港)→深圳→西安 宿：★★★★西安賓館或同級
第二天	西安→西寧(塔爾寺)✈️格爾木(青藏火車) 宿：青藏火車軟臥(4人1室) CZ3203 08:15/12:45 早餐後專車前往機場搭機前往青海省的省會西寧抵達後專車前往『塔爾寺』塔爾寺是藏傳佛教格魯派(黃教，俗稱喇嘛教)創始人宗喀巴大師的誕生地，被尊為藏傳佛教格魯派的鼻祖而聞名於世，為格魯派六大寺廟之一，國務院於1961年第一批公佈為全國重點文物保護單位。位於西寧市西南25公里處的湟中縣城魯沙爾鎮。分佈在塔爾寺佛殿外面具有代表性的佛塔有：八寶如意塔、過門塔、時輪塔、菩提踏、宗喀巴紀念塔。後專車返回西寧晚餐後前往火車站搭乘『世界上最高的鐵路→青藏火車』前往拉薩。

第三天

格爾木(青藏火車)→拉薩

宿：★★★★江蘇生態園或同級

清晨火車抵格爾木也是青藏鐵路延途風景最迷人的地方沿途經過崑崙山口 /不凍泉/五道梁/沱沱河沿線/唐古喇山口/安多/那曲/當雄/羊八井/後抵拉薩 火車亦途經世界著名的可哥西裏無人區(高原凍土區)可哥西裏



位於青海西南部，昆侖山系南側支脈。蒙古語意為“青（或綠）色的山梁”。北西—南東走向，長 300 餘公里，寬 20—30 公里。斷塊山，平均海拔 5000—6000 米，地貌表現為寬淺底山，山坡平緩，相對高度 500—700 米，最高峰崗紮日東峰海拔 6136 米。海拔 5600 米山地夷平面上，發育有零星的平頂冰川，青新交界處的山峰匯集眾多冰川，最大冰川面積 1000 平方公里，為

道天河支流楚瑪爾河發源地。年均氣溫低於 -8℃度，年降水量 100 毫米左右，屬高寒荒漠氣候。植物稀少，種類貧乏，有成群野牛、野驢、石羊，長角羊等蹄生動物出沒。

可哥西裏湖位於治多縣西北部，可哥西裏山與馬蘭山之間斷陷盆地東段。半鹹水湖，內流湖，岸邊有鹽鹼結皮。湖水面積 302.2 平方公里，湖水深度為 25 米，湖水體積為 75.5 億立方米，湖以山名命名，東西長 39.4 公里，南北寬 14.7 公里，湖水面 300 平方公里，水深一般 30 米，湖面海拔 4878 米。水色淺綠 匯入面積 1125 平方公里，以冰雪融水補給，西北部冰川融水形成的連水河從湖西端注入源於西南 面漢臺山的冷水河從湖西南注入；北面興軍山，東西黑石山，南面可哥西裏山均有溪流以潛流形式匯入該湖。湖岸多為砂土帶，植物覆蓋度低，是高原野生動物藏羚羊與野生髦牛的活動地。

火車於晚上抵拉薩後專車接往酒店休息。

第四天

拉薩（布達拉宮、大昭寺、八角街、沙拉寺）

宿：★★★★江蘇生態園或同級

早餐後專車前往【布達拉宮】布達拉宮始建於西元 7 世紀，是藏王松贊幹布為遠嫁西藏唐朝文成公主而建，為當今世界上海拔最高、規模最大的宮殿式建築群，宮內珍藏大量佛像、壁畫、藏經冊印，具有很高的學術和藝術價值。是西藏最寶貴的宗教和文化寶庫。續往【大昭寺】大昭寺殿高 4 層，整個建築金頂、斗拱為典型的漢族風格。碉樓、雕梁則是西藏樣式，主殿二、三層簷下又呈現尼泊爾和印度的風格特點。寺內有文成公主進藏圖）和《大昭寺修建圖》，還有兩幅明代刺繡的護法神唐卡，這是藏傳佛教格魯派供奉的密宗之佛中的兩尊，為難得的藝術珍品。隨後轉往環繞大昭寺周圍的環形道路【八角街】和大昭寺祇一牆之隔，街內的商品充滿西藏民族特色，隨處可以看到西藏民族手工藝品和琳琅滿目的旅遊紀念品。續往【沙拉寺】作為拉薩三大寺廟之一，沙拉寺全稱為“沙拉大乘洲”，位於拉薩北郊的沙拉烏孜山腳。依山面河，綠樹掩映，高聳的金頂在藍天的映托下奕奕生輝，光彩奪目。沙拉寺的寺名來源說法有二：一說的是因其建寺時山下的一片茂盛的野玫瑰（藏語“沙拉”）而得名；又說該寺始建時天降冰雹。沙拉寺格魯派祖師宗喀巴委派其八大弟子之一的釋迦也失於明代永樂十七年（1419 年）建造。寺院依山而建，錯落有致，由佛殿、經堂、紮倉（僧院）、僧舍和康村及策墨林和熱振等著名大活佛的刺章宮殿等建築單元組成。

第五天

拉薩 → 羊八井 → 羌塘大草原 → 納木措 → 拉薩

宿：★★★★江蘇生態園或同級

早餐後專車經羊八井(地熱溫泉)後經羌塘大草原前往納木措湖、後專車返回拉薩

【納木措湖】位於拉薩西北約兩百公里處（當雄縣和那曲地區班戈縣之間），納木措"意為天湖、靈湖或神湖，是藏傳佛教的著名聖地，信徒們尊其為四大威猛湖之一，傳為密宗本尊勝樂金剛的道場。納木措湖面海拔 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，總面積為 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。納木措湖水靠念青唐古喇山的冰雪融化後補給，沿湖有不少大小溪流注入，湖水清澈透明，湖面呈天藍色，水天相融，渾然一體，閒遊湖畔，似有身臨仙境之感。清晨，湖面靄靄茫茫，周圍群山若隱若現，太陽升起，

第五天

雲消霧散，清風拂面，浩瀚無際的湖面蕩起漣漪，真似慈祥的仙女，手揮素巾注視頭著來人，這時的念青唐古喇山的主峰格外清淅，牧場一片淺綠，山體紅黑間雜，峰頂白雪皚皚，主峰如一個威武戰士守護著納木湖。高原氣候瞬息萬變，時而狂風大作，時面烏雲蓋天，風雪過後，湖面依然波光粼粼。傍晚，湖水被夕陽的餘暉照得霞光閃爍，真是迷人。湖中五個島嶼兀立于萬頃碧波之中，佛教徒們傳說他們是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，莫不虔誠頂禮膜拜，其中最大的是良多島面積為 12 平方公里。此外還有五個半島從不同的方位凸入水域，其中紮西半島居五個半島之冠。島上紛雜林立著無數石柱和奇異的石峰，有的壯如象鼻，有的酷似人形，有的似松柏，千姿百態，惟妙惟肖。島上還分佈著許多幽靜的岩洞，有的洞口呈圓形而洞淺短，有的溶洞狹長似地道，有的岩洞上面塌陷形成自然的天窗，有的洞裏佈滿了瘤鐘乳石。島上到處怪石嶙峋，峰林遍佈，峰林之間還有自然連接的石橋，島上地貌奇異多彩，巧奪天工，實屬奇觀。

第六天

拉薩 🚗 日喀則 (紮什倫布寺) 🚗 協格爾 宿：★★★★上海大廈或同級  
早餐後專車前往後藏的首府日喀則，日喀則是歷代班禪的駐錫之地。那裡有遼闊的草原場，亞熱帶的叢林和高海拔的冰雪世界。西藏境內的 5 座海拔 8000 米以上的雪峰都在此歷代班禪的駐錫地【紮什倫布寺】；紮什倫布寺是西藏最大的寺廟之一，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楞寺並列為格魯派的 6 大寺廟。紮倫布寺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。建築面積近萬平方米，是藏傳佛教格魯派在後藏地區的最大寺院後專車前往協格爾。

第七天

協格爾 🚗 絨布寺 🚗 珠峰大本營(含馬車) 🚗 日喀則 宿：★★★★山東大廈或烏茲或同級  
【絨布寺】始建於 1899 年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建，海拔 4980 米。儘管不上多麼古老，但它是世界上海拔最高的寺廟，所以景觀絕妙。這裏曾一度住著 500 僧侶，今天只剩下一共 50 名僧人與尼姑。1983 年寺廟經歷了大規模的修建。這裏壁畫值得仔細觀賞。整個絨布寺依山而建，一共五層，現在仍在使用的只有兩層。據說初之所以把寺廟建得這麼高，主要是圖這裏清靜，便於休息。由於珠穆朗瑪峰近些年來遊越來越熱，廟裏的喇嘛們想清靜也清靜不起來，寺外白塔下的瑪尼堆是當地佛教信徒為自己祈求好運的一種形式，而現在，十字架和英文也出現在這裏面。  
【珠穆朗瑪峰】是喜馬拉雅山脈的主峰，位於東經 86.9 度，北緯 27.9 度，地處中尼邊界東段，北坡在中國西藏定日縣境內，南坡在尼泊爾王國境內。“珠穆朗瑪”，藏語意為“女第三”。早在 1721 年，我國清政府編繪的《皇輿全覽圖》就精確地標出了珠峰的地理置，並根據藏語名之為“朱姆朗馬阿林”（阿林系滿語，意為“山峰”）。到了 1771 年《乾隆內府輿圖》以“珠穆朗瑪”一名替代了“朱姆朗馬”，遂沿襲至今。珠穆朗瑪峰區擁有 4 座 8000 米以上、38 座 7000 米以上的山峰，故亦譽稱地球。珠峰腳下發育了許規模巨大的現代冰川，刀脊、角峰、冰鬥等冰川地貌分佈廣泛。珠峰山體在中國這邊看形陡峭高峻，山峰上部終年為冰雪覆蓋，呈令人震撼的金字塔狀。而尼泊爾方面的景色很破碎，所以，如去西藏不觀珠峰不能不說是一件遺憾的事。珠穆朗瑪峰面積在 10 平方米以上的山嶽冰川就有 15 條，最大的絨布冰川長達 26 千米，平均厚度達 120 米，最厚處過 300 米以上。這些冰川類型齊全，其上限一般在 7260 米。冰川的補給主要靠印度洋季帶兩大降水帶積雪變質形成。其中最大、最為著名的是複式山谷冰川—絨布冰川。絨布川冰舌平均寬 14 千米，面積達 86.89 平方千米。冰川上有千姿百態、瑰麗罕見的冰塔林、冰茸、冰橋、冰塔等千奇百怪，美不勝收。又有高達數十米的冰陡崖和步步陷阱的明暗裂隙，還有險象環生的冰崩雪崩區。在沖積扇的兩側聳立著形態各異的石山，岩層的線一覽無遺，抬升、斷裂、擠壓地殼運動的威力會直觀地展現在你的面前。從協格爾到珠大本營的道路狀況不好，路面顛簸不說，在雨季不時會發生短時間的道路中斷，沿途還翻越兩個比較高的山口，如果遇上雨雪，就更困難了。到達登山大本營後，去冰塔林大需走 4-6 小時。後專車返回日喀則。

<p style="text-align: center;">第八天</p>	<p>日喀則(羊卓雍湖) 🚗 拉薩(哲蚌寺) <span style="float: right;">宿：★★★★江蘇生態園或同級</span></p> <p>早餐後專車前往被譽為西藏三大聖湖之一【羊卓雍湖】；羊卓雍湖，海拔 4718 公尺，湖藍得像一張天鵝絨，神秘且又散發著生氣，加上四周的雪山，構成一幅典型的香格里拉致，延途牛羊成群、大草原風光。後專車返回拉薩抵達後前往【哲蚌寺】是藏傳佛教魯派三大寺廟之一，也是全世界最大的寺廟，解放前這裏的僧侶數目多達 10000 人。位拉薩市西郊 10 千米處的根培烏山上，海拔 3800 米，沿山勢逐層而建，占地面積約 20 萬方米，寺內有 7 個紮倉（僧院）。該寺是格魯派祖師宗喀巴的徒弟絳央曲傑紮西班牙丹在大族朗嘎桑的資助下，於明代永樂十四年（1416 年）動工興建的，名為“白登哲蚌寺”，簡稱“哲蚌寺”在藏語裏“白登”意為祥瑞莊嚴，“哲蚌”意為堆積大米。哲蚌寺建成後，很快發展為格魯派寺院中實力最雄厚的寺院。1464 年，哲蚌寺建立僧院，傳授佛教典。哲蚌寺內喇嘛大都很友善，若能邀得他們陪同遊寺，肯定會有很多的收穫。由大門看去，建於後面的供殿輪廓逐步升高，殿宇相接，群樓聳峙，規模宏大歷代達賴視此為母寺。殿宇連接規模宏大，層次錯落有致，具有藏族宗教建築藝術的特色。全寺分果芒羅色林、德央、阿巴四個紮倉（經學院）。僧人定額為 770 人，是喇嘛最大的寺院。與丹寺、沙拉寺合稱“三大寺”主要建築大經堂，雄偉壯觀，雕柱精美，可容納八千僧人。內收藏的歷史文物、佛教經典及工藝美術品十分豐富。</p>
<p style="text-align: center;">第九天</p>	<p>拉薩 🚗 林芝(巴松措、雅魯藏布大峽谷至觀景台) <span style="float: right;">宿：★★★★福建大酒店或同級</span></p> <p>早餐後專車前往有西藏小江南美稱的『林芝』途經米拉山後前往巴松措『巴松錯』藏語又名“三岩湖”，意為“湖之源頭”，是西藏東部最大的淡水堰塞湖，也是西藏紅教的著名神湖和西藏四大聖湖之一。湖面平均海拔 3460 米，總面積 37.5 平方公里。湖水清澈湛藍，遊魚如織；湖心小島聳立，寺院玲瓏；湖周山梁聳翠，森林密佈，是林芝地區唯一的國家 AAAA 級風景區。後專車前往林芝，走進林芝，走進世界的淨土。站在屋脊的高端，耳聆天籟，心躍雲端。這裏一步一山，山山皆神山，一步一水，水水皆聖水，伴隨悠揚的原古民歌，心已隨大自然遠行後專車前往雅魯藏布大峽穀『雅魯藏布大峽穀』與尼洋河並行而下的雅魯藏布江，他們恰似一對失散的親人，從遙遠的天際不畏艱難彼此尋找，終於在林芝縣林則村聚集萬般情感相互交融，化為一體，彙聚帕龍藏布，劈開了世界第一大峽穀——雅魯藏布大峽穀，完成了生命的轉彎。在林芝，幾乎所有的山、所有的水都是為了一個目標而延伸。那就是雅魯藏布大峽穀。雅魯藏布大峽穀是林芝旅遊資源的制高點，與布達拉宮、珠穆朗瑪峰並列為西藏三大世界級旅遊品牌，是當今世界上最長最大最深的第一大峽穀，其規模與資源遠遠超過美國的科羅拉大峽谷和秘魯的科卡爾大峽穀以及尼泊爾的喀雷根大峽穀。</p>
<p style="text-align: center;">第十天</p>	<p>林芝 🚗 波蜜(235KM) <span style="float: right;">宿：波蜜(雙人間獨衛)</span></p> <p>從八一鎮 4 公里可欣賞號稱“世界柏樹王”巴結鄉巨柏林，距林芝地區首府八一鎮 19 公里是尼洋河下游河谷的林芝縣城，沿途全是兩排柏楊裝點著的柏油公路。翻越冰雪覆蓋，雲霧繚繞，海拔 4702 米的色季拉山，該山以春夏時的杜鵑花海聞名，同時此山也是觀看南迦巴瓦峰最好的地方之一。穿過密林似海的魯朗，過排龍之後路況更為艱險，排龍至通麥 15 公里路段，在雨季時，山洪和泥石流常引發山體滑坡而使公路中斷，著名的 102 滑坡段就在其間。排龍門巴民族鄉是通往雅魯藏布大峽穀的重要入口，從該鄉沿帕龍藏布南行，抵大峽穀拐彎弧頂處一段是最具探險旅遊特色的路線。汽車在原始森林中穿行，穿過川藏線上最著名的通麥天險抵達波密縣城紮木鎮。</p>



第十六天	<p>日瓦 🚗 理塘 🚗 新都橋 (487 公里) <span style="float: right;">宿：新都橋</span></p> <p>理塘毛垭大草原面闊 5000 平方公里左右，平均海拔 4000 米以上，雖然海拔甚高，但地形卻相對平緩，這裏是一遍茫茫的草原構成的高山牧場。最後到達素有“世界高城”之稱的海拔 4014 米的理塘，這裏是七世和十世達賴的轉世之處。高城城郊，有一座金碧輝煌的康區的第一大藏傳佛教格魯教派寺院-----長青春科爾寺，仍然可以領略到神秘的藏傳佛教和藏族燦爛輝煌的歷史文化。離開毛垭大草原，翻越兩座海拔均在 4000 米以上的剪子彎山 (4658 米)、高爾寺山 (4500 米) 後抵達雅江。從雅江出發穿過奔騰咆哮的雅礱江峽谷和茂密的森林抵達新都橋，被譽為“攝影天堂”的新都橋是個小鎮子，又叫東俄洛，是川藏南北線的分路口藏漢分野線。</p>
第十七天	<p>新都橋/康定/成都 (364 公里) <span style="float: right;">宿：羅曼假日酒店(四)</span></p> <p>“情歌之鄉”康定出發，經瀘定鐵索橋，到達川西最大最深峽谷大渡河穀，（順大渡河而下，可抵達世界級的貢嘎山海螺溝冰川景區），曆陰陽兩重天後穿越國內海拔最高、埋深第一的公路隧道二郎山隧道（4176 米），海拔 3437 米的二郎山以前由於山高、路面狹窄、坡急而成爲川藏路上的第一天險。穿越巍巍二郎山沿秀美青衣江直至抵達雅安，曾是西康省省會的雨城雅安，以“雅雨、雅女、雅魚”三絕而聞名於世，自古以來就是川藏、滇藏的咽喉，也是古南方絲綢之路和茶馬古道的門戶和必經之路。經 147 公里成雅高速公路抵達成都。</p>
第十八天	<p>成都→深圳→澳門(香港)→臺北</p> <p>早餐後專車前往機場搭機前往深圳後轉搭國際線經澳門 (或由深圳轉飛翔船前往香港機場搭機返回溫暖的家 轉機返爲溫暖的家</p>

- 友情提示：**西藏為高山地區、平均海拔 3000 米以上、如您有心血管方面疾病、請遵醫所囑、以決定是否前往。西藏氣候特點：**【空氣稀薄，氣壓低，含氧量少】**【太陽輻射強，日照時間長】**【氣溫偏低，日夜溫差大】**【全年明顯的乾季和雨季】**【氣候類型複雜，垂直變化大】**因此，進藏前應隨身帶一些鼻腔外用軟膏和潤喉片可解緩乾燥帶來的鼻喉部不適。帽子、太陽眼鏡、防曬油、護唇膏、乳液都是不可或缺的裝備。並請攜帶防寒外套、防寒褲、防寒鞋、防寒襪、、、等。
- 抵達拉薩後您可能就會開始感覺心跳加速，這是因為高原空氣稀薄所引起的反應，因此抵達晚上最好不要洗澡，請將所有的動作都放慢(千萬不要太興奮)，以便適應當地的高山氣候。
- 拉薩海拔 3600 米，故前往西藏前，請一定要特別注意身體狀況，在台灣請一定不能感冒(如萬一感冒，一定要去看醫生，在台灣把感冒治好)
- 青藏火車在火車上要待約 26 小時(沿途觀賞可哥西裏無人區高原凍土風光)，火車上有氧氣供應在火車上不能抽煙也不能打開窗戶。因火車上無淋浴設備，但有盥洗設備(可洗臉刷牙)請隨身準備小旅行袋(裝盥洗用具)內裝牙膏、牙刷、毛巾、肥皂(或洗臉乳液)。因火車上空間有限，故所帶大件行李，請不要過於龐大。火車上有供應熱開水，但沒有杯子，故請準備一個茶杯或環保杯(可裝熱水)。
- 如遇大陸政治接待或其他特殊因素，青藏火車有可能改成拉薩🚗西寧或改搭硬臥火車(如改搭硬臥火車將退差價給貴賓)。