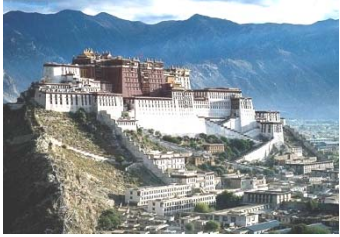




# 10 天西藏雪域高原+青藏列车/西安 10LXAXIY



世界上最酷的铁路、最酷的火车、最酷的窗景和最酷的目的地。这是一条最具特色最具魅力的线路，探险和勇敢者的首选行程；

一回生命感悟人生的心路旅程；一个展现喜马拉雅山脉高原雪域风光的精彩历程；

一次历尽艰辛后进入另外一种境界的心灵震撼

循着文成公主的脚步，走过格萨尔王的家乡，24 小时旅游专列，美仑美奂的风光切换，前所未有的心跳体验，谁能拒绝？！

空旷无际的原野，纯净无瑕的蓝天，幽深浩瀚的湖泊，又充满神奇的喜马拉雅山，奔腾的雅鲁藏布江，最神秘的宗教，最淳朴的人民和最美丽的风景,还有最高的宫殿-布达拉宫

布达拉宫 - 世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群

纳木错 - 藏区三大圣湖之一，世界上海拔最高的咸水湖

白居寺 - 塔寺结合的典型的藏传佛教寺院建筑

扎什伦布寺- 历辈班禅喇嘛的驻锡寺庙,26 米高世界上最大室内铜像强巴佛

羊卓雍错 - 最美的高原湖泊，藏区三大圣湖之一

塔尔寺 - 藏传佛教宗喀巴大师的诞生地，艺术三绝 - 堆秀/壁画/酥油花

青海湖 - 中国第一大内陆湖泊，中国最大的咸水湖

兵马俑 - 世界第八大奇迹，见证秦始皇兴衰的历史

**第一天：新加坡—昆明**

(早午晚餐)

4\*\*\*酒店

齐集新加坡樟宜国际机场，抵达后游览昆明市的标志性景点【金马碧鸡坊】，金马碧鸡坊位于昆明市中心，于今金碧路西段与三市街的交叉处。明代时建立，坊建后曾两次毁于战火，最后一次是在光绪年间重建的。坊为木结构，高大挺拔，跨街屹立，雕檐彩绘，金碧辉煌，雄浑壮丽。之后游览【南屏步行街】

**第二天：昆明—拉萨—日喀则**

(早午晚餐)

4\*\*\*酒店

早餐后搭乘内陆航班飞往拉萨。抵达后沿着中尼公路前往日喀则。抵达后参观班禅大师灵魂安息地、黄教六大寺之一【扎什伦布寺】。扎什伦布寺是西藏佛教格鲁派在后藏地区的最大寺院，为历代班禅喇嘛驻锡地。此寺为格鲁派祖师宗喀巴的大徒弟一世达赖根敦珠巴于1447年兴建，以后又经历代班禅的不断修善，扩建，达到现金面积30万平方米。寺内的阿霸扎仓(寺院中的一级机构)成为历代班禅的居所，寺内有九世班禅曲吉尼玛于公元1914年开始，历时四年，耗费紫铜32万多斤，黄金550多斤，并用大量珍珠、琥珀、珊瑚、绿松石等装饰修造的弥勒佛镀金铜像；还有历代班禅的灵塔殿。寺内供奉的强巴佛像是世界上最大的铜制佛像，高28米。扎什伦布寺各僧院墙上均绘有许多壁画，以人物传记为主，色彩鲜艳夺目，用力细腻工整。

**第三天：日喀则—江孜—拉萨**

(早午晚餐)

4\*\*\*酒店

早餐后翻越海拔4900米的冈巴拉雪山，远眺冈巴拉雷达站，前往世界上最高和如洗的蓝天融为一体，陶醉、震撼并涤荡着你的灵魂。观赏世纪冰川【咖惹拉冰川】，环绕羊卓雍湖前往电影《红河谷》外景地—【江孜】参观唯一集西藏三大教派于一体，以精美绝伦的壁画和雕刻而著称的十万佛塔【白居寺】，远眺宗山抗英炮台后前往拉萨入住酒店。



#### 第四天：拉萨

(早午晚餐)

4\*\*\*酒店

早餐后游览世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群—**布达拉宫**。公元七世纪中叶，藏王松藏干布迁都拉萨并建宫殿于红山之上。随着历史的变迁，十七世纪中叶重建后成为历代达赖喇嘛的驻锡地和政教权利中心，并以其极高的历史价值和旷世宝藏闻名于世。下午游览位于拉萨旧城中心、藏传佛教信徒心中的圣地—**大昭寺**。公元七世纪文成公主进藏时带来的一尊释迦牟尼十二岁等身像被供奉于此。在大昭寺门前可近距离体验信徒们五体投地的虔诚，寺庙金顶处是观赏布达拉宫远景的最佳位置之一。随后到八角街手市场自由参观。感受到浓郁的民族特色及风土人情。

#### 第五天：拉萨—纳木错—拉萨

(早午晚餐)

4\*\*\*酒店

早餐后，乘车前往被誉为西藏三大圣湖之一的**纳木错**，沿途欣赏位于草原、雪山环抱之中的羊八井高原地热，领略藏北草原迷人风光和**念青唐古拉山**山脉。**纳木错**，藏语错即湖的意思。“纳木错”意为天湖、灵湖或神湖，信徒们尊其为西藏三大圣湖之一，传为密宗本尊胜乐金刚的道场，是藏传佛教的著名圣地。公元十二世纪末，藏传佛教达隆嘎举派创始人达隆塘巴扎西贝等高僧，曾到湖上修习密宗要法，并始创羊年环绕纳木错湖之举。信徒传说，每到羊年，诸佛、菩萨、护法神集会在纳木错设坛大兴法会，如人此时前往朝拜，转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次，其福无量，所以每到藏历羊年僧俗信徒不惜长途跋涉，前往转湖，这一活动在四月十五达到高潮，纳木湖畔玛尼堆遍布，如有教徒经过这里，总会投下一颗石子在这个西藏人心目中的圣湖。在欣赏完美丽的高原湖光景色和感受天蓝水碧之后，乘车返回拉萨。

#### 第六天：拉萨—青藏高原—青海

(早餐、火车上餐费自理 宿火车中)

**拉萨—格尔木段**是青藏旅游列车白天快速通过的区段，动态观赏自然景观也成为了今天主要的旅游方式。您可以坐在车厢中充分享受青藏高原的自然风光和独特景观。沿途经过**羊八井、那曲、错那湖、玉珠峰、唐古拉山口、格尔木**等观光车站。青藏铁路桥梁总长 160 公里，除传统的跨江河桥及跨公路桥外，因环保的需要，还设计有冻土隧道、野生动物通道及穿越湿地沼泽的代路桥等独特的“环保桥”。您将一睹这些桥梁的神彩：桥墩高达 52 米的青藏路第一高桥**三岔河特大桥**，千里青藏第一长桥**清水河特大桥**万里长江第一桥**沱沱河特大桥**，以及横跨昆仑、穿越唐古拉、雄贯拉萨河的众多大桥，又有兼具冻土隧道和野生动物通道两种功能于一身的“环保桥”银色桥墩孔孔相连与广阔草原十分搭配。

#### 第七天：青藏铁路—西宁

(午晚餐)

4\*\*\*酒店

今天中午抵达青海的首府—西宁。午餐后参观中国藏传佛教格鲁派六大寺院之一的**塔尔寺**，这里是格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，塔尔寺的**堆秀、壁画和酥油花**被称为“艺术三绝”。

#### 第八天：西宁

(早午晚餐)

4\*\*\*酒店

出发乘车经中国第一颗原子弹、氢弹的研制基地退役旧址—**原子城**（远观），探寻西部歌王王洛宾驻足写下世界名曲《在那遥远的地方》的**金银滩草原**，踏上令人向往的青藏公路，开往中国最大的内陆咸水湖泊—**青海湖**，身临其境的感受是那一座座雪山相连的壮观奇景。返回时车上远观纪念当年文成公主进藏标志性建筑—**日月山**

#### 第九天：西宁—西安

(早晚餐)

4\*\*\*酒店

参观【**东关清真大寺**】，东关清真大寺，是西北地区的四大清真寺之一，与西安化觉寺、兰州桥门寺、新疆喀什艾提尕清真寺相提并论，驰名国内。始建于明洪武年间，它是一座融塔、墙、殿为一体的伊斯兰建筑，占地 1102 平方米，正中的礼拜大殿为全寺最大的建筑物。整个建筑式样别致，结构分明，每逢礼拜、三大宗教节日，数以万计的穆斯林汇集在此举行隆重的聚礼活动。今天我们将搭乘内陆航班前往西安。被誉为“古城明珠”接着游览【**大雁塔广场**】。晚上逛逛老街小巷【**回民坊**】可以说家家都有绝招，各种小吃特别吸引人。最后到【**仿古一条街**】，在繁闹中感受西安的风情。

#### 第十天：西安—昆明—新加坡

(早午餐)

西安古称长安，有十三朝古都之称，历时 1100 年。抵达后前往**兵马俑博物馆**，秦始皇兵马俑—世界第八奇迹，被列入「世界遗产名录」，兵马俑威武壮观、气势浩大，与真人一般大小，武士俑风格雄浑，外观、表情各不相同，兵马俑中有战马列队，身临其境，您可感受到秦始皇的丰功伟绩。**骊山华清池**—杨贵妃于此避寒洗浴的故事而声名大噪，“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”，说到唐玄宗和杨贵妃的爱情故事，华清池作为传说中最为美妙、温情、浪漫的故事段落发生地，是无法被忽视的。今天我们将前往机场，经昆明返回新加坡温暖的家。

**最后：**希望您能够满意 **REN REN TRAVEL** 为您安排的旅行线路，并衷心祝福您度过一个美好的旅行假期！（最终确认行程以当地旅行社确认及航班时间为准）