

高原慢行 · 拉萨与珠峰地区

参考起价 / 人

¥11,280

参考起价 / 人；许可、住宿、车辆与预约确认后报价

日光圣境 · 拉萨与珠峰

把适应、许可与天气放在抵达珠峰之前



八天从拉萨逐步前往日喀则与珠峰地区。此路线仅是待确认框架：预约、边境地区通行文件、道路、天气和个人适游性缺一不可，页面不提供医疗判断或观景保证。

路线概览 拉萨 — 羊卓雍措 — 日喀则 — 珠峰地区 — 拉萨

首要原则 逐步适应与及时停止 身体不适时不勉强继续	通行前提 许可与预约获批 未获批准不得进入	观景说明 天气决定能见度 不保证看到珠峰峰体	预订状态 申请确认 先核实适游需求与资源
---	---	--	--

体验亮点

原则 01

拉萨先慢下来

前两天控制活动强度，核心场所按预约安排，并为个人状态变化保留退出空间。

原则 02

羊卓雍措不是赶路停靠

把高原公路拆成可休息的路段，观景点和停留时间服从天气、道路与现场管理。

原则 03

珠峰行程有明确前提

只有许可、道路、天气和个人状态都允许才进入珠峰地区；能见度、日出和峰体景观均不作保证。

完整逐日行程

本行程为可执行的建议框架。预约时段、交通、酒店与现场开放情况完成核实后，顾问会把最终顺序写入合同或确认单。

拉萨

舒缓

抵达日光之城

抵达后只做必要接驳与入住，不用观光填满高原第一天。

全天接机并入住供氧酒店，顾问进行高原适应说明，当天不安排观光。

住宿是否配置供氧、使用方式与费用必须以最终确认单为准；页面不作健康或疗效保证。

抵达接驳

高原行程说明

路线 拉萨机场或车站 → 拉萨

餐食 早：敬请自理 午：敬请自理 晚：餐食待确认

住宿 拉萨住宿（设施待确认）

拉萨

舒缓

慢下来适应高原

以低强度城市步行为主，任何活动都以个人状态和专业建议为前提。

午后轻量步行八廓街，跟随本地文化向导了解建筑、手工艺与日常生活。

如出现不适，应停止活动并寻求当地专业医疗帮助，行程可按实际情况调整或中止。

八廓街轻量步行

城市文化导览

路线 拉萨 → 八廓街 → 拉萨

餐食 早：含早餐 午：餐食待确认 晚：敬请自理

住宿 拉萨住宿（设施待确认）

拉萨

适中

宫殿、寺院与预约秩序

在预约获批的前提下参观核心文化点，并控制步行强度和停留节奏。

布达拉宫及相关场所实行预约和安检管理，实际参观日期、时段与开放区域以官方安排为准。

预约制文化参观

拉萨城市慢行

路线 拉萨 → 预约文化场所 → 拉萨

餐食 早：含早餐 午：餐食待确认 晚：敬请自理

住宿 拉萨住宿（设施待确认）

拉萨至日喀则

充实

羊卓雍措 · 高原蓝

沿高原公路前往日喀则，把交通日拆成可休息、可调整的观景段。

沿雅鲁藏布江前往羊卓雍措，设置多次适应性停靠，傍晚抵达日喀则。

观景点、道路与停留时间受天气、交通管制和个人状态影响，以当日安全判断为准。

羊卓雍措观景

分段休息

路线 拉萨 → 羊卓雍措 → 日喀则

餐食 早：含早餐 午：途中简餐待确认 晚：餐食待确认

住宿 日喀则住宿（待确认）

日喀则至珠峰地区

挑战

向珠峰地区前行

在证件、许可、道路、天气与个人状态均允许时，进入珠峰地区。

边境地区通行文件和景区预约须提前办理并最终核准；未获批准、道路关闭或个人不适时不得强行进入。

高原公路行车

珠峰地区抵达

路线 日喀则 → 定日方向 → 珠峰地区

餐食 早：含早餐 午：途中简餐待确认 晚：餐食待确认

住宿 珠峰地区基础住宿（待确认）

珠峰地区至日喀则

挑战

天气允许时远望珠峰

是否看到峰体完全取决于天气，不把日出或清晰能见度写成保证。

按许可范围和现场管理安排活动，随后返回日喀则；如天气、道路或身体状态不适合，顾问将执行已确认的替代或返程方案。

珠峰地区观景机会

返回日喀则

路线 珠峰地区 → 定日方向 → 日喀则

餐食 早：早餐形式待确认 午：途中简餐待确认 晚：餐食待确认

住宿 日喀则住宿（待确认）

日喀则至拉萨

充实

返回拉萨·留出缓冲

用完整一天返回拉萨，为道路变化和途中休息保留弹性。

返程线路、停靠和到达时间由当天道路与管制决定，不在未确认前安排紧密衔接活动。

高原返程

途中休息

路线 日喀则 → 雅鲁藏布江沿线 → 拉萨

餐食 早：含早餐 午：途中简餐待确认 晚：敬请自理

住宿 拉萨住宿（设施待确认）

拉萨

舒缓

送站返程

按确认交通送往机场或车站，不在返程日追加高强度活动。

建议在购买后续交通前核对送站距离与缓冲时间；临时交通管制可能影响抵达时间。

返程接驳

行李协助

路线 拉萨 → 拉萨机场或车站

餐食 早：含早餐 午：敬请自理 晚：敬请自理

住宿 无

STAY

住宿安排

城市舒适住宿，设施待确认

拉萨与日喀则住宿

拉萨4晚、日喀则2晚 · 便于行程接驳的位置

酒店名称、房型、早餐、供氧设施和取消规则须按日期逐项核实。

独立卫浴需确认

供暖与热水需确认

供氧设施不作统一承诺

床型以确认单为准

当地可落实条件

珠峰地区基础住宿

1晚 · 许可与道路允许的珠峰地区

设施可能明显低于城市住宿；地点、房型、卫生条件和替代安排必须提前说明。

设施条件以实物为准

夜间温度提示

行李安排需确认

必要时执行替代住宿

PRICE SCOPE

费用说明

费用包含

- 最终确认单所列7晚住宿与注明餐食
- 确认路线内的接送、当地用车与司机服务
- 最终方案列明的门票、预约与文化导览
- 行前证件与通行材料清单说明

费用不含

- 往返西藏及行程起止城市的大交通
- 个人医疗、药品、保险与紧急处置费用
- 未在确认单列明的餐食、门票与升级服务
- 因许可、天气、道路、管制或个人原因产生的额外费用

重要提示

- 01 本产品不提供医疗建议，也不保证任何人适合进入高海拔地区。
- 02 旅行者应根据自身情况决定是否参加；如有疑问，应在预订前咨询合格医疗专业人士。
- 03 珠峰地区必须满足证件、许可、预约、道路和现场管理要求，任何一项不成立都可能调整或取消。
- 04 天气和能见度不可控制，不承诺看到珠峰、日出或特定景观。
- 05 如出现不适，应立即停止活动并寻求当地专业帮助；安全决定优先于完成行程。

可选加购

全程独立文化向导

按语言、预约场所与服务时长确认，不替代医疗或专业健康意见。

提交后核价

单人入住申请

城市与珠峰地区分别核对房态和价差，不作统一承诺。

提交后核价

拉萨机动缓冲日

可申请增加一晚拉萨住宿，为交通或个人状态变化留出空间。

提交后核价

NEXT STEP

把这份框架变成你的正式行程

提交意向不会自动扣款或锁定资源。顾问将核对日期、人数、住宿、交通、门票与特殊需求，再发送报价和书面确认；最终服务、价格与退改条件均以确认文件为准。

渝美国际

+86 186 8088 0305

info@yumeichina.com

ymintchntravel.qzz.io