

# 西藏印象

## Tibet Impression

中國經濟週刊推薦旅遊品牌



關於我們：

168play旅遊玩家 / 一六八國際旅行社  
168INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE LTD  
旅行社牌照號碼: 交觀甲6630號 品保會員1434號  
中華民國觀光局指定辦理-出入境遊的國際旅行社  
地址: 台灣台北市信義區松山路130號10樓  
電話: (02)6608-6168 傳真:(02)2552-6629  
網址: <http://www.168play.com>

## 168全台獨家策劃-走進香格里拉【稻城亞丁】 遇見不真實的美麗-甘南【亞青行】聽心之旅!

168 獨家安排結合安排-五大聖域仙境齊聚-探訪被遺忘的時光~香格里拉-大環線之旅！  
一條路線為您一次覽盡~川滇藏-絕色秘境天堂、九天瑤池、海螺溝冰川、丹巴美人谷、四  
姑娘山+藍色星球【稻城亞丁】+全世界最大女兒國覺姆島-靈魂淨土佛國【亞青-烏金禪林  
寺】、梅里雪山、明永冰川、瀘沽湖、巴拉格宗、西昌、螺髻山-深度全覽十九日遊



★以下文字、圖片均為我司《西藏印象》書中版權，未經本公司授權同意，切勿抄襲轉載，翻拷必究★

### 【“168TIBET 川藏攻略旅遊網”獨家服務】

- 1、贈送 稻城亞丁川藏旅遊行前說明會資料一份；
- 2、成都住宿豪華酒店或同級，出發前予以確認住宿飯店名稱；
- 3、早餐安排在所住飯店用，正餐在指定掛牌的旅遊定點餐廳用餐；
- 4、特別安排優秀援藏導遊為您講解川藏風光與神秘藏傳佛教歷史；
- 5、每輛旅遊車備用氧氣設備，讓您無後顧之憂玩得安心更放心；
- 6、提供獨家中藥配方(需自行購買)，進藏前服用有效提前預防減緩高原反應；
- 7、@168 為您提供最好旅遊品質【無購物】，絕不安排藏藥、蠶絲被、紅景天、貔貅購物。堅持尊嚴旅遊，享受旅行！
- 8、本行程為自由行參考建議路線，旅客可依個別需求彈性調整，並由本公司協助提供相關代訂及資訊服務



### 安排精緻行程



《香格里拉大環線~此生必去，震撼心靈的生命之旅！

- 聽心之旅-甘南【亞青】行，遇見不真實的美麗！
- 走進香格里拉【稻城亞丁】安排入住景區飽覽秘境！
- 一次貫穿川、滇、藏、香格里拉大環線，不走回頭路；
- 一條線路走遍川滇藏天堂秘境，攝影探險首選行程；
- 秋季獨家安排~帶您走進上帝打翻的調色盤【螺髻山
- 感受純粹幽遠、秘境中的秘境-世外桃源【巴拉格宗】
- 土司文化流轉-讓你感受藏族將宗教人生緊緊一起。
- 東方阿爾卑斯山的美景四姑娘山，讓遊客如癡如醉！



### 看點一：穿越極地世界-步入神話的水晶宮-海螺溝冰川

一眼萬年～海螺溝冰川。是中國目前最容易觀賞、接近的冰川，其中海螺溝一號冰川是貢嘎山地區五大冰川中規模最大、海拔最低的一條，冰川上的大冰瀑布也是中國至今發現的最高最大冰瀑布，比著名的黃果樹瀑布大出十餘倍，瑰麗非凡。冰雪秘境泡溫泉，梵天淨土覓冰川！使人如入神話中的水晶宮，每年秋季，海螺溝彩林層林盡染，醉遍遊子之心！



### 看點二：走進摩梭女兒國 - 醉美的情人海『瀘沽湖』

探秘最後一個女兒國【瀘沽湖】在山水如畫的瀘沽湖畔，找到了無數人嚮往的詩和遠方，享受遠離塵囂，走進瀘沽湖，尋找寧靜的心動！那種純粹得一塵不染的美，讓人分不清這是夢？還是畫。「目光所及盡仙源」，瀘沽湖形如半月，登臨女神山可窺見瀘沽湖全景；她像一塊巨大的藍寶石，鑲嵌在碧綠的群山中，水天一色，清澈如鏡。在她萬年摩梭人在溫柔而智慧的女性的「統治」下，幸福的生活着。「這是一個適合神仙居住的地方」。如詩如畫的旖旎風光，舉世無雙。充滿古老而神秘的色彩。



### 看點三：赴諸神之約-與神耳語--八大神山之首『梅里雪山』

英國著名作家詹姆斯·希爾頓在其長篇小說《消失的地平線》中，描繪的一個遠在東方群山峻嶺之中的永恆和平寧靜之地——“香格里拉”雲南與西藏交界處的【梅里雪山】有 13 座 6,000 米高峰，均被奉為「修行於太子宫殿的神仙」，又稱「太子十三峰」，特別是主峰卡瓦格博，海拔6,740 米，是雲南海拔最高的山峰，更被尊奉為「藏地八大神山之首」，藏傳佛教朝覲聖地，大批教徒千里朝拜，神聖險峻至今無人成功登頂！



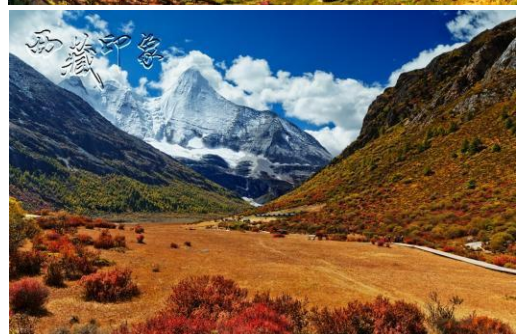
### 看點四：東方阿爾卑斯山、探訪蜀山之后『四姑娘山』

四姑娘山-雄偉挺拔，終年積雪，山下綠草如茵，溪流不絕，被世人譽為“東方阿爾卑斯”。景區內有鍋莊山、攆魚壩、犀牛望月，兩面皆是山，卻山山不同，溝內處處皆景，而景景有別“橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。還有各種奇特景觀，獵人峰，聖母峰，冰川，奇特的山峰加上特有的天氣變幻，讓山峰，每時每刻~都有不同美景如夢似幻美不勝收。



### 看點五：靈魂甦醒的神聖淨土、天空之城 - 亞青

亞青烏金禪林寺、與色達佛學院是齊名的大型修學地。世界上最大的覺姆島 - 女兒國，島上星羅密佈數萬修行者的紅色小木屋，震撼的佛國畫卷呈現在眼前—河流環繞，金碧輝煌的佛學院，紅色的木屋、紅色的人群，完全是一片紅色的海洋，每當清晨或黃昏，炊煙瀰漫，河水閃耀金光，頌經聲隨風傳來，猶如天籟，動人心弦。這裡是離天堂最近的地方！



### 看點六：藍色的星球上的最後一片淨土- 稻城亞丁

沉睡在歲月的冰河，它被時光遺忘，千萬年來，日昇日落，默默守著曠世美景。最早發現稻城亞丁的是美國傳教士瑟夫·洛克，1928 年，把所拍的照片發表在《國家地理雜誌》上，引起了巨大轟動，他當時並未發現他到的是稻城。直到 1996 年，有關專家才確認洛克所到之地“香格里拉”乃稻城亞丁。這裡擁有最原始純淨的生靈，自由歌唱飛翔的鳥兒，無憂的牛羊如回到大地初生之境，靜靜地洗滌放牧心靈...感動生命之旅！

### 第一天: (桃園)或(高雄) →(澳門)或(香港) →成都

今日集合桃園(小港)機場，搭機經香港轉機，前往天府之國-成都。“天府之國”—四川，是西南地區最大的平原，共 6 個城區、4 個郊區、6 個縣，總面積 1.26 萬平方公里，人口 1000 多萬，成都旅遊區是四川旅遊的核心地帶。這裏不僅地處全川中心，同時也是四川省政治、經濟、文化的核心，成都不僅人文景觀豐富，自然風貌也獨具一格，早在 1000 多年前的唐代，詩人就唱出了“窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬裏船”的名句。

### 第二天：成都- 四姑娘山【雙橋溝風景區、貓鼻樑、藏家樂】 150km 3.5h 3200m

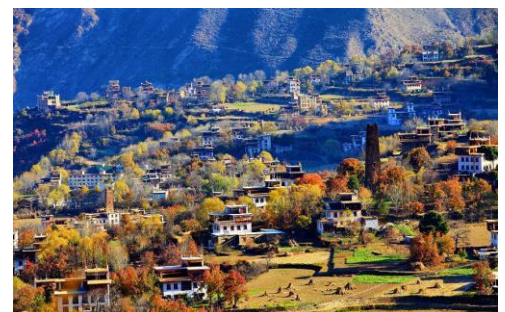
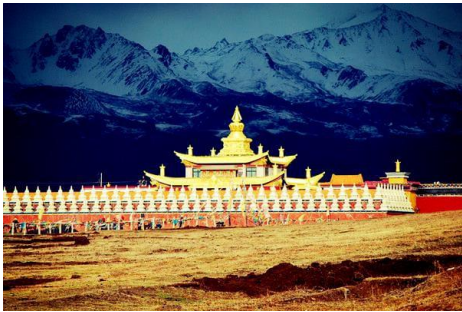
於酒店早餐後，準備前往【貓鼻樑】這裡是中國國家地理評選為--四姑娘山全貌最佳拍攝點，在貓鼻樑遠眺，前面是海子溝，後面是，如果運氣好的話，“蜀山之后”，將可完整地展現在我們眼前！【四姑娘山】，享有“東方阿爾卑斯山”及“蜀山之后”美譽，由四座雪峰構成，以四姑娘山為最高，海拔 6250 米，終年積雪不化，高聳入雲，山峰直插藍天，白雲繞著山腰，那種雄偉壯觀，冰雪覆蓋，銀光照人。隨後乘車前往遊覽【四姑娘山-雙橋溝風景區】，首先來到終點站下車，【紅杉林】這裏地勢較高，一大片已轉黃色的紅杉林在陽光下金色燦然。襯映著皚皚白雪真美極了，雪山巍巍然矗立在眼前，又好像近在咫尺似的，神聖不可侵犯之姿，峰峰相連，景色如畫，因為在溝底三面呈現 180 度半圓形雪山環繞視覺效果。接著來到一片大草甸大草甸上散落許多大石頭分別寫上六字真言，一旁有座山體像『拉薩布達拉宮山』配上周圍的白塔、轉經輪真是最貼切的藏區風景。再接下來到【四姑娘措】湖面平靜無波，遠近景物、山巒在水中的倒影是攝影者的最愛。雙橋溝境內的四姑娘措是 512 汶川大地震，引起泥石流衝擊扇堆積阻塞而形成堰塞湖，經過整治清淤規劃為高山湖泊，成為堰塞湖後把國畫樹沙棘掩埋在湖中，又是一幅美麗的圖畫，時間仿佛在這裏凝固住了海枯石爛~天長地久~再度上車，幾分鐘後來到了【盆景灘】，一樣的平靜無波，因河道阻塞而形成的「湖泊」，矗立著枯乾的沙棘樹，就像是天然的大盆景般幽雅美麗。另有一份淒涼的美感。最後，下一站海拔已降至三千三百公尺，這裡的草坪長滿了藏語稱為「覺瑪」的薔薇科植物，形似人參果，故稱為【人參果坪】放鬆心情，置身在雪山環抱著美景之中，滿眼驚喜，令人無不震撼與感動！



### 第三天: 小金縣 - 丹巴 - 八美 - 塔公【東女國故都 - 甲居藏寨、墨爾多神山、東谷天然盆景、八美塔公草原、木雅金塔、雅拉神山、塔公寺】 230km 5h 3500m

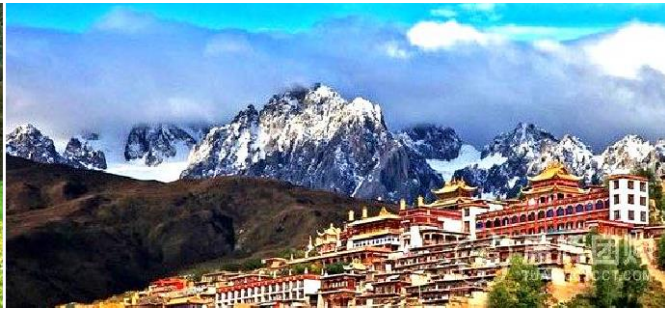
於酒店早餐後，乘車前往丹巴，隨後走入被譽為【美人谷】的丹巴縣；沿途欣賞小金河谷的秀麗風光與兩岸層疊的山色。遠眺墨爾多神山的神奇氣勢，這座神山自古以來受到無數遊人墨客的頂禮與傳頌，傳說空行母在此極為靈驗，因此在此修行更易獲得正果。途中可遠觀散落於河谷兩側的傳統建築，尤以梭坡與中路兩鄉的景致最為集中壯觀，因此我們將前往大渡河另一側的最佳觀景點，從最合適的角度欣賞山谷風貌。隨後抵達被譽為中國最美“千碉之國”的丹巴【甲居藏寨】——藏語意為百戶人家。成百上千座色彩鮮豔的“城堡式”民居展現嘉絨藏族的獨特風格，錯落分布於田野與山林之間，宛如置身童話世界般迷人。

山寨依著山勢連綿起伏落差千米的山坡上，四季景色繽紛，恍若置身人間仙境般～美不勝收！隨後前往一望無際的【塔公大草原】，點綴著成群的犛牛、馬匹，和座座帳篷的這個大草原上，襯著藍天白雲，欣賞【雅拉神山】運氣好還可得見狀如皇冠的雅拉雪山峰頂壯麗風光，雅拉雪山主峰海拔 5820 米，又稱海子山、亞拉神山，是大雪山的主峰之一，為《格薩爾王傳》記載的四座神山之一，有“東方白犛牛”與塔公草原相連，形成雪山與草原交相輝映的壯美景觀。雅拉雪山主峰海終年積雪覆蓋，盛夏時，在繁花似錦的塔公草原上觀雅拉雪峰，有如臨仙界之感。雪山下的【木雅金塔】，是多吉扎西活佛為紀念十世班禪大師于此灌頂布法而修建的佛塔。藏語稱“古汝塘”，意為“蓮師道場”。隨後前往參觀【塔公寺】就坐落於菩薩喜歡的地方——美麗的塔公草原上。塔公寺是甘孜州著名的薩迦派(花教)寺廟。距今有一千多年的歷史，是康巴地區藏民朝拜的一個重要聖地。是甘孜州著名的薩迦派(花教)寺廟，寺內保存有一尊與拉薩大昭寺相同的釋迦牟尼像。傳說是文成公主入藏路經此地，模擬攜往拉薩的釋迦牟尼像造一尊留供寺中。因二者之間具有極其特殊的因緣，因而有「凡願到西藏拉薩朝聖而未能如願者，朝拜康藏塔公寺釋邊牟尼像亦具有同等效果和功德」之說，所以塔公寺又有「小大昭寺」之稱。寺廟周圍佛塔成林，構成了絕妙的塔林景觀。隨後駛入綿延六十公里的【東谷天然盆景】風景區，其間犛牛河水潺潺，清澈明亮，林海遮天蔽日、鬱鬱蔥蔥；奇峰異石如林，溝壑縱橫、石筍林立。山間有眾多海子，與獨特的紅石灘。神奇的景色猶如人間仙境，途中參觀【尼瑪石河谷】雅拉雪山消融的雪水匯流成河，河中布滿了色彩斑斕的尼瑪石刻，延綿十多公里，蔚為壯觀。神山聖水，佛秘經咒，讓這片朝聖的藏地充滿了神奇的魅力。隨後入住酒店。



#### 第四天：塔公→甘孜【異域星球-墨石公園、甘孜寺、隱藏版-秘境有約】250km 4.5H 3390m

酒店早餐後，前往世界地質奇觀，中國唯一高原石林景觀，被譽為“中國最美景觀大道第八美”【中國墨石公園景區】國家 4A 級旅遊景區，擁有壯美草原、婉約濕地、奇幻墨石、特色民居、高原花海、金色彩秋、白塔聖寺、日出日落八大奇觀。這裡一年四季顏色不同，而且一天之內的顏色也有不同，主要和空氣濕度和陽光照射度相關，在不同的適度環境下呈現出不同的顏色。置身其中，猶如變化的寶石迷宮，在色彩的神秘世界裡充滿無窮樂趣。“春賞格桑夏避暑，秋觀彩林冬踏雪”是一年四季風光的特色，八美土石林，色澤異常、明亮強烈。時值夏天，青山黛翠，碧草野花如茵，石林便像是遠遠地擱在五彩地毯上的寶石。秋天，滿山的金黃衰草，火紅槭木，石林又像是在浴火中重生。登上石林觀景台，萬塔林立、千峰競秀，有的好似定海神針，有的狀若金字塔，令人時空迷離；巧奪天工，綿延數十米，遠看真的就是一副畫，美的不真實。隨後前往位雪山下絕美喇嘛廟--【甘孜寺】康巴地區黃教第一寺，是甘孜州最大的藏傳佛教格魯派寺院，稱為“霍爾十三寺”第一寺，擁有近 350 年歷史，全稱為“甘孜扎西拉卜楞寺”，藏語意為潔白美麗。一座依山而建的寺廟，很壯觀，登上寺廟平臺居高臨下，可盡情飽覽對面巍峨的沙魯里雪山，與高原明珠甘孜縣城盡收眼底，建築氣勢宏偉莊嚴，有著神秘的傳奇色彩。1957 年時，全盛時期喇嘛 3300 人，下午五點還有機會看見到喇嘛辯經研習佛法喔！隨後前往，白塔公園，沿著甘孜縣城門向東南一望，一座 37 米高的大寶塔便呈現在你的眼前，寶塔其底三層寶座均北京天壇祈年殿座底比列大小而建。雄偉壯觀。隨後為大家精心安排【隱藏版-秘境有約】，在醉人的雅礱河畔享用晚★貼心提示：此日隱藏版-秘境有約餐，感受星星、月亮、雪山、天人合一的浪漫之約！天氣好時~受限天候或不可抗力之因素！168 同學都超感動喔！若天候不佳下雨、下雪、下冰雹、則另安排餐廳或酒店享用晚餐。



## 第五天 甘孜:【天堂的誘惑--世界上最大的覺母島—天空之城—亞青寺】 240k 6h 3390m

享用早餐後準備前往離天堂最近～極少人到訪的蓮花秘境【亞青寺】，亞青位於甘孜州白玉縣，而甘孜是以藏族為主體，藏、漢、彝、羌、回等 22 個民族聚居區，當地藏族個性更加鮮明不羈，故也因此受到中國高度關注～隨時會收緊管治不開放外賓前往遊覽，所以能來到甘孜亞青，也需要緣份！這個比色達更原始更具靈性的地方。更猶如中國的不丹。雖然貧窮，但是來到這裡，都能夠感到心靈的幸福指數升高。此地藏族民風更樸質原生，與充滿神奇奧妙的藏傳佛教，都讓甘孜州被譽為“比西藏更西藏”的地方！【亞青寺】與色達佛學院是齊名的大型修學地。是藏區很有影響的大寺。屬寧瑪教派。法王阿秋喇嘛是創始人，初建於一九八五年。亞青寺常住約(兩萬餘僧尼)。四面環山的草原上，有數萬間修行者居住的小木屋，震撼的佛國畫卷漸漸呈現在眼前——縱橫交錯的河流包圍了整個寺廟的建築群，心型島上星羅密佈的紅房子，裹著紅袍的覺姆們在其間穿行，覺姆(對女性最高敬意的尊稱)，金碧輝煌的佛學院，與藍天白雲下莊嚴參天大佛的蓮師像，慈悲的普照寺方、澤佑眾生、紅色的經幡、紅色的木屋、紅色的人群……完全是一片紅色的海洋，這就是世界上最大的覺姆島女兒國～亞青寺。每當清晨或黃昏，炊煙瀰漫，河水閃耀著金光，頌經聲隨風遠遠傳來，猶如天籟，動人心弦。她們是生活在這個離天堂最近的地方！這裡四面環山，河流清澈，海拔 4000 多米，每當清晨或黃昏，炊煙瀰漫，河水閃耀著金光，頌經聲隨風遠遠傳來，猶如天籟，動人心弦！這裡海拔 3700 公尺，空氣中的含氧量大約只有海平面的 65%，常年雨雪冰雹，冬天最冷達到-20 度也沒有暖氣供應，生活條件非常艱苦。但是，這裡也是一片遺世獨立而美麗的河谷，被認為是藏傳佛教修行的聖地，超過 20000 名藏傳佛教的僧侶在此苦修。以河為界分為紮巴、覺姆兩區，共八個洲。圍繞寺廟的建築群，是一片片信徒居住的小屋。而百日閉關是覺姆們，在亞青一年的修行中最重要內容。靠近覺姆島的山坡上有一片木箱改造成的小屋，是閉關打坐的修行屋。11 月寒冬將至，每年入冬後，覺姆們就會進入一個僅容一人的“火柴盒”小屋，進行為期百日的閉關修行，以極其艱苦的生活條件換取日以繼夜的修法之樂。覺姆在百日閉關後，只有不到 1% 的覺姆可獲得阿秋喇嘛的成就印證，所以，來此修行的覺姆，少則要居住三五年，多則十來年。獲得印證對於覺姆來說，是個榮耀在虔誠地將畢生奉獻給藏傳佛教信仰的信徒中，她們遠離塵世，在門門緊閉的尼庵(尼姑寺)中苦讀經文、虔誠祈禱、恪守戒律、努力以一顆聖潔之心，去叩響她們理想中的「超然世界」之門。讓我們在此沉澱心靈～一起感受學習～超然物慾的心靈至美之境吧！

★貼心提示：由於亞青為清淨苦修之聖地·故每一處地方均禁止吸煙/喝酒/吃肉·當地的館子·也全部為素食飯館。故中午在亞青寺用素膳·由於入境隨俗·建議可自備零食泡麵·餐食上如有不便·還請貴賓們敬請配合-理解見諒！



## 第六天：甘孜 - 理塘【168 香巴拉秘境“九天瑤池”、長青春科爾寺】 260km 5h 4000m

今日享用早餐後準備前往「遺落在人間的精靈」「童話美景」...【168 香巴拉私房秘境“人間仙境·九天瑤池”】...這裡沒有喧囂的遊客，只有純粹的寧靜，猶如世外桃源。瑤池仙境的美·美在與世無爭·湖面面積約 3 平方公里，猶如鑲嵌神山中的“綠寶石”她那碧玉般的湖水晶瑩剔透，猶如萬花筒般收集著藍天、白雲、綠樹、青山、紅寺廟的身影，仿佛整個世界都被她攬入懷裡，湖水與天光相映，美極了，莽莽的原始森林，靜靜的在山間。當你走近這裡，你會驚訝於她湖水的澄澈，天與地成鏡像世界的美麗。湖外的世界與湖中的世界，更是難分「真假」。天與地，山與湖，渾然天成，如仙境一般迷幻。有那麼一瞬間，你甚至會誤以為，水中的倒影才是原來的世界。入秋時，漫山紅透、層林盡染，碧波倒映出斑斕的五彩世界，令人目迷神馳心醉，仿佛能洗滌心靈深處的塵埃。這裡目前尚未開發，一山一水一草一木，仍是那樣的原始，由於地處深山，遊人罕至，湖泊四周寧靜安祥，大有藏在深山人未識的羞澀少女，猶如世外桃源！午餐後準備前往又稱理塘寺 - 仙鶴迷戀的地方【長青春科爾寺】是六世達賴的故鄉，於 1580 年由三世達賴喇嘛索南嘉措創建，是康巴藏區歷史最悠久，規模最大的藏傳佛教黃教寺廟。長青春科爾為藏語譯音，“長青”意為彌勒佛（即未來佛）“春科爾”意為法輪，“長青春科爾”意為彌勒佛法輪（標誌著法輪常轉、妙諦永存）。

★貼心提示：今天由於參觀瑤池·因地區尚未過度開發，故餐飲條件有限·午餐·可能安排在寺廟內用簡單素食·或安排鄰近村莊用餐·因條件有限·建議可自備零食泡麵·餐食上如有不便·還請貴賓們敬請配合 - 理解見諒！



## 第七天：理塘 - 日瓦【兔兒山、海子山觀景台、桑堆紅草灘、尊勝白塔】220km 4h 2700m

今日享用早餐後準備由高原明珠、世界高城--理塘縣出發，觀毛垭大草原風光，經無量河，翻越【兔兒山】海拔 4696 公尺，得名如此是因這裡適合野生長，另外一原因是主峰聳起兩座陡峭巨石，酷似一對兔子的耳朵。途中將經過青藏高原蒼涼、粗獷、壯美的【海子山自然保護區】(海拔 4500 米--5030 米)，位於稻城縣北部高原區，是青藏高原最大的古冰體遺跡，以“稻城古冰帽”著稱於世。是古地中海隨喜馬拉雅山系隆起而抬升起來的高原丘陵，是青藏高原的一部分，區內共有 1145 個大小湖泊，其規模密度在中國是獨一無二的，因高山湖泊藏族又叫海子，所以得名海子山。如果天氣晴好的話，在此透過一望無際的亂石灘，看到天邊的一排雪山組成的雪線，景象十分的壯觀哦！。隨後抵達【稻城】古名“稻壩”，屬康巴藏區。它北部的海子山與南部的雪山幽谷，構成了稻城的原始生態。途中的【桑堆紅草灘】在秋天時，一簇簇的紅草，是那種最豔麗的深紅。水將藍天、白雲、遠山都攬入懷中，給紅草灘增加了更加斑斕的色彩。稻城縣城外的傍河，河兩岸有連片的青楊林，金黃的光線斜射下來，還有附近藏寨裡的嫋嫋炊煙，拿起相機，可千萬不要放過這些美麗瞬間。隨後前往稻城【尊勝白塔】由一個主塔和 108 個小塔組成，是稻城的門戶。又稱勝利塔，藏語稱為朗傑曲登。是當年世尊釋迦摩尼佛在八十高齡顯示涅槃之時，眾多眷屬祈求世尊法身長駐，佛陀於是囑修尊勝塔，並親自加持開光，以此代表法身。尊勝塔擇風水寶地而建，是鎮邪驅魔、護佑一方平安，供世人向善積德，朝奉淨化的精神依託。抵達香格里拉鎮入住。



## 第八天：日瓦 - 亞丁【洛絨牛場、央邁神勇神山、夏洛多吉神山、牛奶海、五色海】

於酒店早餐後，由稻城縣，穿【萬畝青楊林】前往亞丁景區。數以萬計的青楊林像衛兵守護著清清傍河，守望著天堂裏的香格里拉，秋天則燦若雲霞，金黃灑滿大地，一幅完美的自然畫卷。抵達亞丁後，前往傳說中的香格里拉，有三座相隔很近的神山，它們就是 - 仙乃日、央邁勇和夏諾多吉，在當地藏民的心中，這裏就是至高無上法力無邊的聖殿神壇。出於對神靈的敬畏和崇拜，居住在這裏的人們對神山區的一草一木都珍愛有加，使這裏的自然生態得以完好的保持下來。今日體魄強健的貴賓可向【牛奶海】和【五色海】進發，目前這兩個海子走的是土路，路程較遠，海拔較高，所以請謹慎評估身體條件再選擇前往，量力而行，風景可以再看，安全永遠第一。由此乘電瓶車 15 分鐘 (6.7 千米) 到達洛絨牛場 4150M。開始準備徒步登山前往—牛奶海 4500M—五色海 4600M—洛絨牛場徒步全程 8 公里，海拔上升約 550 米左右。『步行來回約 4-6 小時』，【牛奶海，又叫洛絨措】，這個作為亞丁的三大聖湖之首，被譽為「群山間一顆碧藍寶石」位於央邁勇神山腳下的山坳裡，是一個面積不大狀如水滴的古冰川湖。四周雪山環繞，湖水清瑩碧藍，湖畔則是一圈乳白色環繞，故稱牛奶海。牛奶海是亞丁地區的聖湖之一，位於央邁勇神山下，海拔 4600 米。牛奶海湖水深淺不一，近岸由於湖底遠久植物的沉澱而略顯黑色，往裡面一些則是淺綠色的一帶，再深處則是碧綠色的水面，藍得透亮，當陽灑下猶如落入人間的寶石，閃耀著金燦燦的光芒，讓人醉心不已！而【五色海】就在牛奶海的上方，翻上一片陡峭的山崗，約再上升 100 多米，在山脊上就能俯瞰五色海了，這裡也是看仙乃日的絕好地點，水色變幻無窮，相傳高僧在尋找轉世靈童的時候，就回到五色海，根據五色海顏色的變幻來判定靈童的方位。從洛絨牛場到牛奶海約 4.5 公里，只能徒步或者在洛絨牛場馬幫處租馬。騎馬往返約 3 小時，費用人民幣約 300 元。但只有 30 匹，旺季是租不到馬的。沿途欣賞夏洛多吉神山、央邁勇神山二座神山英姿，觀賞野生動物、高山花蕊、雪山森林、冰川、湖泊、河流，體驗人與自然和諧相處的天然妙趣，下山後返回亞丁景區用餐住宿。今晚 168 精心安排住在亞丁村內，對面就是巍峨的仙乃日雪山，無論黃昏還是黎明，甚至星光漫天的夜晚，這裡都有令人讚嘆的風景，好好充分享受~美麗的秋色陽光，感受香格里拉的~雪山美景~慢心遊攝~真的真的...很美！



## 第九天 亞丁 - 鄉城【扎灌崩、沖古寺、卓瑪拉措、仙乃日神山】 180km 4h 2900m

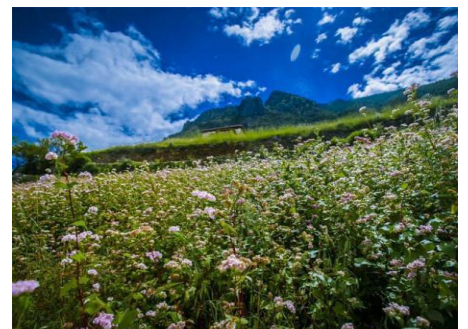
早餐後乘景區觀光車前往【紮灌崩】(約 1 小時車程) 進入核心景區內藏鄉村寨建築和寺廟建築別具一格，這裏人們崇拜天地自然萬物，與大自然和諧共處。亞丁自然保護區內三座聖潔美麗的雪峰【仙乃日神山】、【央邁勇神山】、【夏諾多吉神山】是，名稱相傳為五世達賴所封：北峰仙乃日，意為觀世音菩薩；南峰央邁勇，意為文殊菩薩；東峰夏諾多吉神山，意為金剛手菩薩；三座神山呈“品”字形排列，被當地藏民視之為神山。下車後須徒步 760 米至【沖古寺】。沖古寺 (3880 米) 位於仙乃日雪峰下，在亞丁自然保護區內占據著最佳地理位置，站在沖古寺前，頭頂著藍得近乎誇張的天空，腳踏著綠黃相間的草地，遠處是千年不化的雪山，身後是沉睡萬年的峽谷，沖古寺猶如天堂之門，感覺非常接近神的世界。距離沖古寺 840 米的上方，有【卓瑪拉措-珍珠海】海拔 4100 米，卓瑪是藏語“度姆”的音譯，是“仙女”的意思，漢語就是仙女湖。從神山上流下的溪流匯入湖中，在陽光的照耀下如同散開了的珍珠，這裡是仙乃日神山最佳觀賞點。(往返 3 公里，步行約 2 小時，此地海拔高請務必放慢腳步，才不易高反!) 靜躺在海拔 4600 米的山坳，海水翠綠，煙波浩渺激盪，在央邁勇雪山烘托和渲染下，顯得清遠空靈。湖畔原始林密佈，綠草茵茵，野花綻放-美景天成，令人樂而忘俗。隨後前往鄉城享用晚餐，入住酒店休息！



## 第十天 鄉城-得榮【香巴拉、金沙江第一灣、神仙園地 - 翁甲寺】 160k 5h 2420m

神秘幽深的原始畫廊茶馬古道上、白色藏房串成的香巴拉—鄉城，索曲河一條從北向南，貫穿了這座美麗的縣城，河水像銀絲線般，將沿河兩岸的白色村寨連在一起鑲在碧澈的河流上，猶如串串佛珠。鄉城，是藏語的音譯，意為“手中佛珠”寓意著這裡的玲瓏和美麗，無處不在的茶馬古道，將它與外界聯繫了起來。在山色淡淡的氤氳裡，眼前的這一切就是香巴拉之景，一座座村莊點綴在山間，起伏的田地環繞著閃著白色光暈的白藏房，月色霧靄中的山谷都成了藍色光暈中的月亮谷。或許希爾頓在描寫他的藍月谷風光時，想不到康巴高原上會有如此眾多的藍色月亮谷…如果說甘孜州是最後一片淨土，那鄉城就是這片土地上最唯美的縮影。隨後前往得榮——位於大香格里拉腹地，是中國最美景觀大道 318 線中段與金沙江上游的交匯之地。沿途山勢開闊、河谷深切，陽光灑落在高原地貌上，勾勒出得榮被譽為“太陽谷”的獨特氣候與明亮色彩。這片土地自然風光雄秀，康巴文化濃厚，村落、經幡與傳統建築點綴其間，展現純樸而神秘的地方氣息。其中最令人期待的景致，便是壯闊的「金沙江第一灣」，翁甲聖地、景區精彩紛呈。奔騰的江水在群山間急轉形成巨大的天然弧線，江面在陽光下泛起金色光芒，如金龍盤踞山谷。站在觀景點遠眺，江流、山勢與天光交織成震撼畫面，是旅途中最具代表性的地標，也讓人深刻感受自然造化的力量。隨後前往參觀【翁甲寺】俗稱“神仙園地”，佛教聖地位於得榮縣城東北10公里，的東旺亞山西麓山腰。始建於西元八世紀中葉，當時的修行大師薩嘉丁真發現該縣東面有一溶洞，壁上有上百個天然形成的藏文“翁”字，而“翁”恰是釋迦牟尼佛的“一字經”，後又在修建時發現地下有一小溶洞，洞內有一天然鐘乳石形成的念經台，壁上有一個特別明晰的“翁”字，故而起名“翁甲寺”。相傳大師在修行過程中，釋迦牟尼佛傳夢於他：地下室（小溶洞）內“翁”字是開啟藏區 108 處聖地門戶的金鑰匙。該寺殿堂僧舍隨自然形成的岩洞依崖而居。寺院周圍有很多天然形成的奇石異山。相傳人們只有先到這裡取得金鑰匙後，再到其它宗教聖地朝拜願方能靈驗。四周自然景觀有七仙女峰、大象白螺、格薩王馬鞍，蓮花生大師的“銅色仙境”淨土，除病祛邪的“淨身瀑布”和鎮寺之寶“等神奇絕妙的美景。每山每石的來歷都有動人的傳說，因而人們把翁甲寺視為康區普陀山。一年四季朝拜者不斷，翁甲寺的香火十分旺盛。

★今日由於中午為山路沿途沒有餐廳，故此日午餐安排路餐水果餐盒或泡麵！餐食上如有不便，還請貴賓理解見諒！



## 第十一天：得榮-德欽【飛來寺、赴諸神之約-梅里雪山、洗滌心靈的朝聖之路】 160k 4.5 h 3400m

今日前往英國著名作家詹姆斯·希爾頓在其長篇小說《消失的地平線》中描繪的，遠在東方群山峻嶺之中的永恆和平寧靜之地——“香格里拉”雲南與西藏交界處的【梅里雪山】有 13 座 6,000 米高峰，均被奉為「修行於太子宮殿的神仙」，又稱「太子十三峰」，特別是主峰卡瓦格博，海拔 6,740 米，是雲南海拔最高的山峰，更被尊奉為「藏地八大神山之首」，是藏傳佛教的朝覲聖地，許多旅人將此段旅程視為「赴諸神之約」的心靈洗禮，帶著敬畏與期待走向神山所在。每年的秋末冬初，西藏、青海、四川、甘肅的大批教徒千里迢迢趕來朝拜，虔誠艱辛的場面令人歎為觀止，神聖險峻至今無人成功登頂，因為雪山終年雲霧籠罩，不僅是遊客，就算是居住在梅里雪山下的村民，也甚少能見到梅里雪山顯像，所以當地人說，能看到梅里雪山的人，絕對是平日廣植福田，才能獲得神山召見，加持滿滿，幸福滿滿。沿著高原山谷一路向西前往德欽，車行於蜿蜒山路之間，海拔逐步升高，視野愈加開闊。沿途可遠眺金沙江上游峽谷，江水奔流於深切谷地，與層疊山巒相互映襯，展現川滇交界獨有的壯闊景致。道路兩旁的經幡隨風飄揚，白塔與藏式村落點綴其間，使整段旅程充滿濃厚的高原文化氣息，宛如踏上一條靜謐而莊嚴的朝聖之路，讓人不自覺放慢步調，沉浸於天地之間的純淨能量。隨後抵達【飛來寺】傳說該寺建寺原定於現址兩公里外之處，就在破土動工當晚，柱樑等主建材不翼而飛，後於現址找到時，柱樑已豎好，當時人們認為這是神意，於是遵照神意將寺建於現址，並命名為「飛來寺」占地面積 1,500 平方公尺，建築高低錯落，建築木雕柔麗、清幽別致，殿前格扇齊備，樑花紋樣精巧，雕工純熟洗煉，雕刻藝術讓人嘆為觀止。今日一路飽覽金沙江河谷風光、月亮灣大峽谷，翻越白茫雪山，可以在十三佛塔迎賓台遠眺梅里雪山全景，運氣好的話還可以看到雪山崢嶸顯像，讓您美景盡收眼底，為這段朝聖之旅畫下深刻而神聖的篇章！



## 第十二天：德欽 - 巴拉格宗【桃源隱士-明永冰川、香格里拉-巴拉格宗】 240k 6h 3400m

清晨要早起，天氣好時將有機會可見到--梅里雪山“日照金山”絕美景色，金光映照的梅里雪山光芒萬丈美不勝收。

梅里雪山在藏民心中是座聖山，觀雪山最好季節是 10-5 月的冬春季，天氣晴朗，空氣潔淨，透明度高，常能看到主峰卡瓦格博峰，隨後準備前往【明永冰川】位於雲南迪慶香格里拉，是卡瓦格博峰下其中一條低緯度熱帶季風海洋性現代



冰川。它的冰舌可以從海拔 5500 米往下延伸到海拔 2800 米處，如一條銀鱗玉甲的遊龍，冰門、冰川隨處可見。猶如一匹從天而降的白練。在陽光照射下，吐焰噴光，氣勢壯觀。沿途轉經者絡繹不絕。寺院的晚鐘，駿馬、帳篷、炊煙、奶茶，將人生濾得純淨香醇；森林、流雲、湖光、雪山，洗滌盡人世的喧囂。晴天的時候，這裏是看卡瓦格博峰絕佳之地。從明永冰川徒步到冰川腳下，徒步一覽森林綠意，流雲飄逸，雪山壯麗，在梅里雪山裏穿行時，一定不能高聲呼喊，這樣會破壞了神山的寧靜和靜秘，是不被允許的。★此日行程難度較大，徒步至明永冰川觀景台，2 公里徒步單程大約需要 1.5 小時，往返大約需 3 個小時依腳力時間不等。請量力而為，若不勝腳力，請原途慢慢返回！跟著專業導遊領隊走~明永冰川，景致奇特：冰凌、冰洞，千姿百態，而千年古雪，天高了，地寬了，水長了，視野中滿溢遠古倩影，讓人有種超然人世的感覺。隨後準備前往消失的地平線-香格里拉【巴拉格宗景區】享用晚餐入住。

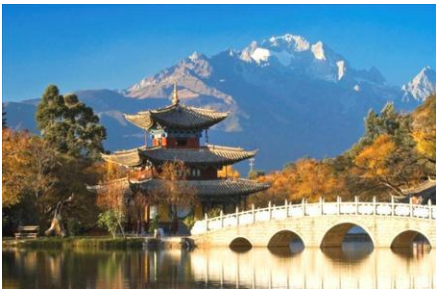
## 第十三天：巴拉格宗 - 麗江【消失的地平線-香格里拉-藍月通天大峽谷】 260k 4.5h 2400m

清晨享用早餐後，準備走進香格里拉感受純粹幽遠、秘境中的秘境【巴拉格宗】，位於香格里拉縣，是「三江並流」世界自然遺產紅山片的核心景區之一。由於巴拉格宗地勢險峻，長期得不到開發，一直處於與世隔絕的狀態，而被世人遺忘的地方，看到的都是原始的生態將景觀，被稱為最後的香格里拉。景區裡面出奇的大，雄偉壯觀之中又透出神秘的色彩！雪山、峽谷、高原湖泊、高山牧場、天然佛塔、千年菩提樹、巴拉村等景色無一不吸引人，植被豐富，怪石嶙峋，感歎大自然的鬼斧神工！隨後前往雪山下的樂土『巴拉村』，這裡傳說 1300 年前格薩爾王時代，巴塘的斯那多吉土司驍勇善戰，稱霸一方，經大半輩子征戰後，突然對擁有的一切失去了興趣，最後放棄權利財富，只想尋找一處，遺世獨立讓心自由，的隱世淨土『巴拉村』在此落地生根。這裡還有『天然佛塔』世界上唯一的山就是塔，塔就是山，是一座可以與佛交流靈性神山，可以把想說的話說給佛聽，他會幫我們保密的。在佛塔前方，三座高山形似端坐誦經的喇嘛和展開的經書，被人們形象的譽為“佛、法、僧、”三寶。隨後前往美國小說家詹姆斯·希爾頓在《消失的地平線》一書中記載的藍月亮峽谷，就是【巴拉格宗大峽谷】是大自然的驚世巨作，從海拔 5545 米的主峰，到海拔 2000 米的河谷，落差高達 3545 米，一步入大峽谷，我們就聽可以聽到通天峽谷中潺潺的水聲，由遠而近，大峽谷的棧道修在峭壁上，走在其間就像行走在一段絕美的通天路之中。像一幅巨大的水墨畫，每走一步都不一樣。峽中有峽，峽上有峽，峽峽相連，壯觀無比。若去香格里拉不去巴拉格宗和梅里雪山，就不算完整香格里拉之旅，真的會很遺憾！



#### 第十四天：麗江-瀘沽湖【麗江古城、麗寧山路十八灣、摩梭族篝火晚會】206k 4.5h 2700m

清晨享用早餐後，前往麗江遊覽東河古鎮，是世界文化遺產的「麗江古城」的一部分，也是納西族在麗江地區最早的群居地之一，更是茶馬古道上保存完好的重鎮。相比麗江來說，這裡的商業化氣息不是很重，東河古鎮遊玩，那寧靜舒適的環境，幽美的風景，很是愜意。古鎮的溝渠也美成一幅幅山水畫。鎮上的【九鼎龍潭】景點是必遊之處。天氣好時，可見到【玉龍雪山】山頂的白色積雪。依山傍水、田園阡陌、民居房舍錯落有致，比起麗江大研古城寧靜許多；這裡是茶馬古道的必經之地，是雲南地區重要的皮毛集散地，遊客在此能買到便宜、精巧又耐用的皮製品。東河古鎮最熱鬧的地方就是四方街，逛街時遊走清龍河畔，可以好好淘寶一下當地特色伴手禮，贈送親友喔！享用午餐後準備前往探秘最後一個女兒國【瀘沽湖】在山水如畫的瀘沽湖畔，找到了無數人嚮往的詩和遠方。將途經【麗寧山路十八灣】這裡是張藝謀電影《千里走單騎》的取景地，從那裡看下去【瀘沽湖】的景色是最美的，令人嘆為觀止。瀘沽湖位於四川省鹽源縣與雲南省麗江市寧蒗縣之間，為兩省共轄。這裏因為路途遙遠，交通不便，所以去的人相對較少，不過正因如此，瀘沽湖多了一份寧靜，少了一份吵雜。這裏的天空是那麼藍，水是那麼清，宛如一個世外桃源呈現在我們面前。風吹草浪，陽光傾瀉。遠處小島與靜靜漂浮的豬槽船，在朝陽的照耀下更顯夢幻。你可以在湖邊漫步發獃，可以乘船深入湖中，這裏有太多的美景等你去發現。青山環繞着湛藍的湖水，就像一塊畫板，透露着寫意般的唯美。湖面海拔約2690.75m，面積約48.45km<sup>2</sup>。湖邊的居民主要為摩梭人，也有部分納西族人。而摩梭人至今仍然保留著母系氏族婚姻制度。享用晚餐後，準備參加最熱情的【摩梭族篝火晚會】這是摩梭族瀘沽湖畔最歡快的時光，也是摩梭女人挑選自己情郎的佳期；晚會時男女手牽手圍成一圈，中間燃起篝火載歌載舞，姑娘們穿戴華麗，所有飾品都戴在身，頭纏黑布大包頭，身穿白色百褶裙，高聲歌唱對情歌，再端上一碗“蘇理瑪”酒，要情郎當眾誓言忠誠。熱情的摩梭族人民能歌善舞，如果他們邀請了你，千萬不要害羞哦，一今晚就放開懷做個熱情奔放的摩梭情人吧！呵呵....



#### 第十五天：瀘沽湖【遇見最美女兒國-環湖一日遊、走婚橋、女神灣、尼塞村、大嘴村、格姆女神山-含纜車上下、里格半島(觀景台)、豬槽船遊湖、走婚橋、萬畝草海】

今天準備好好享受遠離塵囂，走進瀘沽湖，尋找寧靜的心動！瀘沽湖素有「高原明珠」之稱。湖中各島婷婷玉立，形態各異，林木蔥鬱，翠綠如畫，身臨其境，水天一色，清澈如鏡，藻花點綴其間，緩緩滑行於碧波之上的豬槽船和徐徐飄浮於水天之間的摩梭民歌，使其更增添幾分古樸、寧靜，是一個遠離鬧市，是世上所罕見的至今未被污染的處女湖。宛如美麗的摩梭女子般靚麗。那種純粹得一塵不染的美，讓人分不清這是夢？還是畫。「目光所及盡仙源」，瀘沽湖形如半月，只有登臨女神山才可窺見瀘沽湖全景；當地人奉格姆女神山為神山，說格姆女神為此山的化身，在轉山節期間，摩梭人都要上山祭祀女神。陽光下的瀘沽湖藍得像一塊寶石，【里格半島】鑲嵌在這塊藍色的寶石上海島三面環水，景

色千變萬化。而草海橋又稱為「走婚橋」、這裡是一大片濕地稱為草海、生有茂密蘆葦和豐美的水草。全長 7000 公尺、夏天茂密的蘆葦、初春只見略吐枝芽、一座木橋橫跨草海連接陸地、這座長達 300 公尺的木橋、是連接兩岸的重要通道、摩梭族奉行「男不娶，女不嫁」而走婚時男子都會經過走婚橋去往女方家裡，因此這座橋又稱「天下第一鵲橋」白天，成年摩梭男女在聚會上以舞蹈、歌唱的方式對意中人表達心意。男子若對女子傾心，則在白天約好女子後，於半夜前往女子的“花樓”(指摩梭成年女性的房間)。在走婚橋這裏，男性稱女情人為“阿夏”，女性稱男情人為“阿注”。走婚橋上來往著赴約的“阿注”們。攜手走過橋上、微風吹拂、乘坐小船遊草海、感覺天地真是無比遼闊。似乎，山是山，水是水，天是天，天已經空了，都化成了情的浪花。讓我們沉浸感受摩梭人最古老的浪漫。

168 特別安排深度的環湖遊,讓您感受瀘沽湖魅力的最佳方式。半島上密集分佈的建築、營造出一種與世隔絕的美感。

★西藏印象-貼心提示:本日環湖景點順序,會依實際狀況調整前後遊覽順序時間! 以下為瀘沽湖島上景點介紹。

【洛克島】·距湖岸落水村 2500 米·島上樹木蔥籠·百鳥群集·候鳥等棲息之處·也是昔日土司的水上行宮。

【尼塞村】因為情人樹而聞名。應著女兒國的浪漫景,一面是山,一面是湛藍湖水呈現眼前,整個畫面寧靜的醉人。

【女神灣】公認瀘沽湖最美湖灣之一,正對格姆女神山,是拍攝湖水和神山相映最佳角度,日落和晚霞是攝影師最愛。



## 第十六天：瀘沽湖 - 西昌【人在畫中游，醉美的東方之珠-邛海、瀘山】 250k 5h 4000m

享用早餐後告別美麗的瀘沽湖準備前往-西昌又稱“月城”，自古即為西南邊陲的重鎮，司馬相如、司馬遷等歷史名人均在此居住過，迄今已二千多年歷史，古遺址、石刻、岩畫、遍及全市。現今的西昌是全國三大航太基地之一，而邛海更是西昌的一顆璀璨明珠，是四川省第二大淡水湖，臥於瀘山東北麓，螺髻山北側，山光雲影，一碧千頃，水質清澈透明，以恬靜著稱，景色四季各異，「舟行碧波上，人在畫中游」，使人流連忘返。是四川省十大風景名勝區之一。義大利著名旅行家馬可波羅在遊歷邛海後，對景色讚嘆不已，並將美景分享在《馬可波羅遊記》中寫道：「碧水秀色，草茂魚豐，珍珠碩未勝數，氣候與恬靜遠勝地中海，真是東方之珠啊。」早上湖面上散發著薄薄的霧氣，猶如仙境般的迷人……，據傳，邛海是月光仙子沐浴之所，每逢農曆月中之夜，仙子便降臨人間，在邛海中嬉戲。故這一天月光最明，月色最美，賞之令人心曠神怡，肺腑俱清。隨後前往遊覽川南勝景——佛、道、儒“三教合一”的瀘山，感受中國宗教文化的源遠流長，隨後前往瀘山第一殿千年的古剎光福寺是山上最大的建築羣，建於貞觀十五年。也是觀賞邛海景色和西昌城最美的地方，隨後下山參觀中國唯一的彝族奴隸博物館，瞭解彝族一步跨千年的歷史，途中還有有可能遇到許多野生獼猴跟您 Say Hello! 獼猴很可愛，但也俱有野性，所以還是請保持愛的距離，行注目禮喔！



## 第十七天：西昌 - 海螺溝【“世界最後的聖地” 螺髻山國家森林公園】 250k 4h 1600m

早餐後乘車前往被稱為“世界最後的聖地”【螺髻山國家森林公園】，西昌市城南 30 公里處，地跨西昌、普格、德昌

兩縣一市，螺髻山之名來源於與峨眉山的“姊妹”關係，“峨眉山似女人蠶蛾之眉，螺髻山似少女頭上青螺狀之髮髻”，故而得名，是中國已知山地中罕見的保持完整的第四紀古冰川天然博物館，海拔 3500-3900 米之間，遍佈冰門、冰噴湖、角峰、冰川刻槽等古冰川遺跡。螺髻山沿途林木茂密，山間生長有大片野生杜鵑，據統計種類有 30 餘種。因上千年未受到砍伐，有些杜鵑花已長成一兩人合抱的大樹，堪稱奇跡。每年 5 月開始，螺髻山變成一片杜鵑花的海洋。一年四季都是旅遊的好時節，每年四五月，杜鵑花盛開，此時來可以看到杜鵑花海。這裡有亞洲第一長索道，抵達景區後，乘坐景區觀光車抵達索道下站（海拔 2700 米），乘坐 45 分鐘的索道纜車抵達索道上站（約 3700 米）。開始遊覽景區的風光，俯瞰世界最大的古冰刻槽以及高山湖泊。沿棧道觀賞、珍貴奇異的原始森林，黑龍潭、黃龍潭、珍珠湖群、五彩湖群、壘翠湖、姐妹湖、幹海子、仙鴨湖、仙草湖、共有 50 多個，似珍珠碧玉，星羅棋佈的鑲嵌螺髻山原始森林中。阿魯崖、神鷹峰、臥龍峰，螺髻山每一座角峰都不一樣，奇形怪狀，在海拔 4000 米以上就有 58 座、螺髻山仙人洞、黃聯士林等。暢遊螺髻山，使人彷彿登上了秀麗的峨眉，又好象走進了九寨溝的童話世界，讓人留戀往返。後乘索道和景區觀光車返回。隨後開上【雅西天梯高速】前往海螺溝，整條高速公路穿行在崇山峻嶺之間，山巒重疊，地勢險峻，每向前延伸一公里，平均海拔上升 7.5 米，被稱作四川天梯高速、雲端上的 - 雅西高速公路。貼心提示：螺髻山原始森林，旅遊過程中不要亂跑。海拔高氣候多變帶兩具防曬霜，山頂風很大，需帶件保暖的衣服。



## 第十八天：海螺溝 - 成都【穿越時光隧道~走進冰川王國『海螺溝』】 280k 4.5 h 500m

清晨準備前往【海螺溝景區】是“蜀山之王”貢嘎山的問鼎畫卷、和令人神往的“香巴拉門戶”，是川、滇、藏三省香格里拉旅遊東大門，是康定情歌龍頭景區，擁有全球同緯度~最壯麗的山嶽冰川，雄偉冰瀑、天然氧吧、紅石公園、雪域溫泉、康巴風情。以低海拔現代冰川著稱於世。特別是舉世無雙的大冰瀑布，高達 1000 多米，寬約 1100 米，比著名的黃果樹瀑布大出十餘倍，瑰麗非凡，景象萬千，晶瑩的冰川，從高峻的山谷飛瀉而下，將寂靜的山谷裝點成玉潔冰清的瓊樓玉宇；巨大的冰洞、險峻的冰橋，使人如入神話中的水晶宮！景區由海螺溝、燕子溝、磨子溝、南門關溝、雅家根和磨西臺地 6 個景區組成，遊客可乘索道，高處欣賞原始森林、飛越冰川峽谷的壯麗奇觀。在冰天雪地的海螺溝冰川，罕見地蘊藏大量沸熱溫冷礦泉，熱辣辣的泉水終年不斷湧出，水質含碳酸氫鈣的熱礦泉，除了可浸泡，還可飲用，一嚐冰火交融的樂趣，當搭乘觀光索道進入海螺溝時，從高處望下兩旁高聳的樹木都被披上滿滿的積雪，白茫茫一片，置身跨越冰川上海螺溝內較大的冰川有三條，最大的稱為一號冰川，長約 14 公理，是海螺溝內舉世罕見的大冰瀑布由於冰川運動，形成了冰石蘑菇，冰川漂礫等奇觀，海螺溝更是觀賞蜀山之王貢嘎山的最佳景觀處。貢嘎山在藏語中是“至高無上、潔白無瑕的山，是大雪脈的主峰。在它周圍海拔 6000 米以上的山峰有 45 座，主峰更聳立於群峰之巔，海拔 7556 米。

天氣好時每日清晨傍晚，數十座雪峰全披上燦爛奪目的金光，這就是最著名的“日照金山”是海螺溝奇景之一，可來此洗溫泉浴消除疲憊，享受大自然純淨之美！隨後返回成都，168 精心為貴賓們安排慶功宴！為此行順利圓滿完成~香格里拉 - 大環線之旅，讓自己生命豐滿、成為有故事的人，一起舉杯喝采！



## 第十九天：成都→(直飛)或(香港)→(桃園)或(高雄)

今天在酒店享用早餐後，帶著滿滿幸福仙境回憶，回到六星級甜蜜的家！



本公司另有隱藏版、行程、餐食、住宿升等安排，未免同業抄襲故不便事先公佈！

[🌸 玩家遊後評價](#) [🌸 西藏印象優勢](#) [🌸 非凡新聞專訪](#) [🌸 飛碟電台專訪](#) [🌸 西藏玩家 Q&A](#) [🌸 高原反應解析](#)

[👉 HOME](#) | [168 玩家感謝函](#) | [最新出發表](#) | [168facebook](#) | [西藏攻略必讀](#) | [影音實況](#) | [旅遊講座](#) | [168 玩家日記](#) |

代訂費用包含及服務標準如下：

### 1 關於交通：

機票：臺北-經香港轉成都來回直飛(兩段)，或港澳轉(四段)

旅遊車：成都接送機服務+西藏全程用車為旅遊車(金杯車、宇通、日野、亞星、考斯特) [西藏車隊介紹](#)

### 2 關於住宿：[👉 以下常用酒店一覽表可點擊進入詳](#) [👉 西藏遊知識寶](#) [👉 西藏遊風光影](#) [👉 西藏遊攝影作品](#)

[尊爵等-五星\(都江堰百倫大酒店\)、準四星\(日隆悅山渡假酒店\)、準五星\(道孚八美藝家酒店\)、四星\(甘孜青稞大酒店\)、四星\(理塘蟲草大酒店\)、準五星\(日瓦華美達酒店\)、準四星\(亞丁村知白藝術酒店\)、準四星\(鄉城德勒大酒店\)當地最好、三星\(得榮太陽谷酒店\)、三星\(德欽觀景天堂大酒店\)、準五星\(巴拉格宗藏式酒店\)、五星\(麗江希爾頓大酒店\)、四星\(瀘沽湖曉駐精品酒店\)、五星\(西昌美麗陽光凱隆酒店\)、五星\(海螺溝神湯溫泉酒店\)、五星\(成都保利皇冠假日酒店\)。](#)

[尊爵體驗《以上為 168 全程為玩家嚴選當地景觀最好或特色酒店，如遇滿房或徵收，則另改其他同級酒店安排》](#)

3 關於用餐：早餐均在酒店享用，除非搭早機或行程需要則安排路早餐盒，午晚餐，豪華等餐標 50、風味餐 60-200 元，均以人民幣計價。車上備礦泉水，每餐均安排酒水，與季節性水果。

[★ 我社為保留 168 貴賓們有更好的用餐品質，故為免同業抄襲，因此不便將餐廳詳列，168 貴賓們對餐食安排大致滿意【用餐寫真】！](#)

4.關於導遊：當地優秀援藏導遊服務為您服務

5.本頁內容係提供旅客自由行及客製化行程規劃參考，實際行程內容、出發日期、住宿、交通及相關安排，均依旅客個別需求及當地實際狀況調整。

※ 稅金小費：【不含】機場燃油費 6500 元、機建稅、航空保險、陪同、司機導遊小費：(每天 400 元台幣/人)

※ 去程航班參考：(直飛) 桃園 - 成都 CA418 18:10-21:30

(港轉) 桃園-香港-成都 CX495 13:20-15:25 + CX6128 17:30-20:15

回程航班參考：(直飛) 成都 - 桃園 CA417 15:30-18:30

(港轉) 成都 - 香港 - 桃園 CX987 14:30-17:15 + CX402 18:35-20:15

※ 注意事項：由於航空公司依季節性經常臨時調整增減航班，最終正確行程均須以航空公司實際發配為最終確認，正確行程須以行前說明會資料為準，特此向貴賓說明，請理解見諒。2.由於阿壩州及甘孜州為藏族自治區，碰到宗教敏感節日、有權隨時開啟或封閉景點，或修路途中遇道路管制或修路、或臨時徵收酒店使用、或景區、寺廟維修等情況，或遇天災不可抗力等，致使須變更行程酒店或替代道路等；當地旅行社有權以其他景點或同級酒店安排最妥適替代方案請貴賓們需有心理準備，保持理解地區性特殊性，並且請勿於當地談論政治批評藏人落後等言論，以免發生誤解！

