



林芝南迦巴瓦峰

高原反

西藏全景专列



9月出发

第1乐章

全景画卷 一次尽览雪域精华

西藏之美,在于其宏大与精微的完美交融。我们的行程精心设计,串联拉萨、林芝、山南、日喀则四大核心区域,让您一次旅程览尽前藏后藏精华,深度感受西藏的多样风情。

汇处的湿地栈道,看碧水蜿蜒,沙洲星罗,远山含黛,水鸟翔集,感受高原湿地的宁静与生机。

低调山南,文化之源

在西藏的版图上,山南似乎总笼罩在拉萨与日喀则的光芒之下,但它才是打开西藏文明的那把金钥匙。这里有西藏历史上第一座宫殿、第一座三宝俱全的寺庙、第一块农田、第一个村庄……

羊卓雍措,西藏三大圣湖之一,蜿蜒于群山之间,湖水在阳光照耀下变幻着不可思议的蓝,纯净得令人心醉。卡若拉冰川是电影红河谷的拍摄地,近距离感受巨大的冰舌从山顶倾泻而下,寒光熠熠,仿佛触手可及。

后藏明珠,班禅驻锡地

在藏语里,日喀则意为“如愿以偿的庄园”。世界上14座海拔8000米以上的高峰有5座位于日喀则,其中包括珠穆朗玛峰。这里还是雅鲁藏布江的发源地、世界青稞之乡。

探访历代班禅大师的驻锡之地扎什伦布寺。恢弘的金顶红墙,错落有致的殿宇,精美的壁画与巨大的强巴佛(未来佛)坐像,无不彰显其庄严与神圣,是了解后藏宗教文化的必到之处。

圣城拉萨,触摸心灵

登上世界上海拔最高、最宏伟的宫殿布达拉宫,在红白相间的宫墙间,触摸历史的厚重。每一座殿堂,每一幅壁画,都在诉说着千年的故事。

大昭寺前青烟袅袅,八廓街千年转经道旁,琳琅满目的藏式工艺品、飘香的酥油茶,编织出最生动的拉萨市井画卷。登上药王山观景台,收获布达拉宫的经典侧影,定格50元人民币背后的壮美瞬间。

“西藏江南”,温润仙境

在青藏高原的东南部,林芝宛如一处被尘世遗忘的仙境,将高原的壮丽雄浑与江南的温婉灵秀融为一体,成为无数旅行者心驰神往的人间胜境。

上一刻,奔腾的雅鲁藏布江如同巨斧劈开群山,南迦巴瓦峰(若天气晴好可见)直刺苍穹,于世界最深、最长的河流峡谷雅鲁藏布大峡谷感受大自然的惊心动魄与造化神奇。下一刻,漫步于尼洋河与雅鲁藏布江交

你是否梦想过,在布达拉宫的金顶下感受震撼?在羊卓雍措的碧波前屏住呼吸?在雅鲁藏布大峡谷的深邃里聆听地球的心跳?西藏,以其无与伦比的自然奇观和深厚独特的人文底蕴,召唤着每一个向往纯净与壮阔的灵魂。然而,高原反应的隐忧,让许多憧憬的脚步踟躇不前。

现在,快乐老人报美时美刻旅行社倾情推出“抗高反”氧博士旅游团,以革命性的“氧博士”科技为后盾,带您乘坐空调品质有氧列车12天畅游西藏全景,彻底扫除高反顾虑,开启一场终生难忘的圆梦之旅!(本报记者刘霞)



山南羊卓雍措



日喀则扎什伦布寺

第2乐章

舒适无忧 科学氧护全程保障

我们深知,只有身体舒适,才能让心灵充分享受美景。本次旅程的核心优势之一,便是全方位、科学化的“氧”护体系,最大程度减轻高原反应,让您安心畅游。

阶梯式海拔适应法

应对高反,我们采取循序渐进上高原的方式。

第一站在海拔2200米的西宁停留1天,让身体初步适应。第二站林芝,海拔3100米,停留2天,让身体在“西藏江南”的温润富氧环境中得到充分缓冲与适应。当行程进行到第7天左右,您才抵达山南(海拔约3600米)和更高海拔的拉萨、日喀则。此时,您的身体早已适应了高原环境,游览更加从容。

有氧列车,舒适进藏

乘坐空调品质有氧专列穿越青藏高原。列车配备弥漫式供氧系统,车厢内氧气含量维持在舒适水平,大大缓解旅途疲劳和高海拔带来的不适,让您在行进中也能保持良好状态。

“氧博士”科技,贴身守护

我们独家引入由清华大学王锡麟教授发明的国家专利产品——“氧博士”(专利号:ZL200610089493.6)为大家保驾护航。它并非简单的吸氧设备,而是通过科学配方促进人体高效利用氧气。

“氧博士”能够有效分散成团血红细胞,显著扩大血红细胞与肺泡氧气接触面,并增强血红蛋白结合与释放氧气的的能力,从而快速、显著地提升血氧饱和度(通常可提升10个单位以上),从根本上解决高原低氧环境下人体高效用氧的问题。并且,“氧博士”的使用极为方便,只需将少许“氧博士”滴入随身携带的矿泉水瓶中,摇匀饮用即可。相比于携带笨重制氧设备,方便快捷,效果显著且持久。我们全程充足配备,且提供专业使用指导,为您的高原之旅提供强有力的内在支持。

第3乐章

银发专享 贴心服务畅享无忧

本次行程专为中老年朋友量身定制,采用小团运作模式,确保每位游客都能得到充分的关注和照顾。3280元/人起的震撼价格,包含全程交通、住宿、用餐和导游服务,让您在享受高品质旅游体验的同时,无需为额外的费用而担忧。

行程中特别升级了牦牛汤锅、烤羊藏餐、石锅鸡等特色美食,让您在品尝地道藏味的同时,感受西藏的独特魅力。此外,全程无自费项目,购物无压力,让您真正享受无忧旅游的乐趣。

2025年9月17日左右、10月13日左右,全球首批高科技“抗高反”氧博士旅游团即将从西宁启程。名额有限,机会难得,立即行动起来,拨打美时美刻旅行社胡先生电话13807312812报名,微信同号。拥抱西藏的壮丽与圣洁,就在这一次!



温馨提示

行程安排以美时美刻旅行社最终确认版本为准。高原旅行需结合自身健康状况,建议出行前咨询医生意见。