

# 中国



## 8天高原香巴拉<甘南藏区>经典游

【夏河、郎木寺、若尔盖、迭部、宕昌、天水、兰州】

### 甘南小九寨

#### 宕昌官鹅沟景区

一条长约三十多公里的峡谷，内有二十多个颜色深浅不一的碧绿湖泊，湖水清澈，还有老树等盘桓水中，是摄影家眼中的“小九寨”。峡谷两侧山势陡峭，山崖上有很多瀑布飞流直下，景观众多。



### 天空之城

#### 迭部扎尕那村寨

一座完整的天然石城，地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。峭丽岩壁围绕下沿山而建的藏族古村，随处放眼都有如画美景；是整个甘南藏区风光最为优美的地方之一。

### 本团特色全程无购物

- ✓ 夏河：拉卜楞寺-转经长廊  
甘加秘境<含景区环保车>
- ✓ 郎木寺镇：达仓郎木格尔底寺  
纳摩大峡谷轻徒步
- ✓ 若尔盖：花湖<含景区环保车>  
黄河九曲第一湾<含上行扶梯>
- ✓ 迭部：扎尕那村<含景区环保车>
- ✓ 宕昌：官鹅沟景区<含景区环保车>  
鹅嫚沟
- ✓ 天水：麦积山石窟<含景区环保车>  
伏羲庙

### 豪华住宿 (特别提升 2 晚 5 星级酒店)

- ✓ 宕昌官鹅豪生温泉酒店
- ✓ 兰州众邦喜来登酒店

### 精选美食

土火锅，兰州拉面  
陇南搅团特色餐，陕西八大碗，

### 夏河拉卜楞寺

被誉为“世界藏学府”，规模仅次于布达拉宫；有着 6 大学院，48 座佛殿和活佛住所，500 多座僧院的庞大建筑群，列居中国格鲁派（黄教）六大寺院之一。



### 甘加秘境<含景区环保车>

西北部海拔落差达约 1300 米，八角古城、作海寺、白石崖寺、丹尼索瓦人遗址溶洞是这里深厚历史文化底蕴的印迹。莲花生大师、宗喀巴大师等高僧大德都曾在此修行传道。



### 郎木寺镇

一座小镇，在四川和甘肃两省的交界处；周围被草原、树林、山丘、红色的石崖围绕，环境优美，有“东方小瑞士”之称。



### 若尔盖花湖

<含景区环保车>

夏秋季的草坝上各色野花竞相开放，肥美的牛羊成群，牧民的藏包到处可见。清新的空气和最灿烂的阳光让人流连忘返。



### 黄河九曲第一湾

黄河与白河在这里汇流，见识一下黄河九曲的第一个 180 度大转弯；这里也是黄河九十九道弯中最美的一弯。<含上行扶梯>



康泰旅行社

6533 1788

#02-121, #04-25/26 珍珠坊  
电邮订位服务: enquiries@hongthai.com.sg  
www.hongthai.com.sg

\*订团须知规则，请参阅订单 /  
Tour Booking Form



# 中国



| 天数 | 早餐                 | 午餐 | 晚餐      | 城市                   | LHWL8               |
|----|--------------------|----|---------|----------------------|---------------------|
|    | 8 天 (7 早、6 午及 6 晚) |    |         |                      | 4* 酒店 或 同级          |
| 1  | -                  | ✱  | ✓       | 兰州                   | 4* 铂苑酒店 或 海鸿假日酒店    |
| 2  | 酒店                 | ✓  | ✓       | 合作                   | <当地最好> 4* 颐和大酒店     |
| 3  | 酒店                 | ✓  | 土火锅风味   | 若尔盖                  | 4* 途缘天际酒店           |
| 4  | 酒店                 | ✓  | ✕       | 迭部                   | <当地最好> 4* 印象扎尕那洲际酒店 |
| 5  | 酒店                 | ✓  | 陇南搅团特色餐 | 宕昌                   | 提升 5* 官鹅豪生温泉酒店      |
| 6  | 酒店                 | ✓  | 八大碗     | 天水                   | 4* 维也纳酒店            |
| 7  | 酒店                 | ✓  | 兰州拉面风味  | 兰州                   | 提升 5* 众邦喜来登酒店       |
| 8  | 酒店                 | ✱  |         | 结束 8 天精彩行程 康泰祝您旅途愉快! |                     |

生效日期: 4-10 月 2026年 LHWL8\_CN\_3-Oct-25

- 若航班时间及行程次序如有任何更改, 以航空公司及当地接待单位安排为准。
- 沿途部份住宿及餐厅因条件所限, 食物及环境设施仍欠水准, 本社已尽量安排当地较佳, 请各位团友留意!
- 中国各地酒店的三人间提供的是折叠加床, 请各位团友留意!
- 酒店标明, 仅供参考; 若中英文行程版本出现不符之处, 将以中文版本为依据。
- 导游司机服务费: 人民币¥40/天/人 - 两岁之小朋友亦需要缴付
- 附加配套: 人民币 600/人
  - 1) 夏河桑科草原; 2) 天水古城
  - 3) 迭部藏猪猪特色餐 4) 扎尕那航拍

## 第一天 新加坡 ✱ 兰州~正宁路夜市

**正宁路夜市:** 因一杯牛奶鸡蛋醪糟被捧红的夜市, 这里汇聚了西北特色美食: 小吃, 排挡, 面食, 只有你想不到的美食, 没有正宁路没有的美食。

## 第二天 兰州~(约 3.5 小时)夏河(海拔 3000 米)~甘加秘境-八角古城栈道徒步<含景区环保车>

~拉卜楞寺(海拔 3200 米)-转经长廊-晒佛台~桑科草原(海拔 3000 米)<附加配套>~(约 1.5 小时)合作

**甘加秘境:** 甘南最完整的古代城郭, 甘南最神秘的存在; 八角古城、作海寺、白石崖寺等多个千年藏传佛教古寺, 筑成了甘加的历史文化积淀。南部海拔落差达 1300 米, 独特的地质构造使得其蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峡谷、史前溶洞、河流等多种地质资源在内的青藏高原所有的景致特征。

**转经长廊:** 拥有世界上最长的转经长廊, 共有 1700 多个, 环绕整个寺院, 绵延 3.5 公里长, 很是壮观。要转完所有的转经筒, 需一个多小时。

**桑科草原:** 以其优良的草场和历史上多在此举行盛大的藏传佛教佛事活动, 而享誉西北藏区。夏季的桑科绿草如茵, 野花争妍, 绚丽悦目, 似一块天然地毯铺展于天际。

## 第三天 合作~(约 3 小时)郎木寺镇(海拔 3300 米)-达仓郎木格尔底寺-纳摩大峡谷轻徒步~(约 1.5 小时)若尔盖花湖(海拔 3400 米)<含景区环保车>

**郎木寺镇:** 四川甘肃两省交界线横穿小镇, 镇中心马路两段铺设了不同颜色的石板, 两种石板间便是省界, 在此可体验一步跨省的神奇体验。

**达仓郎木格尔底寺:** 位于郎木寺镇的四川部分, 寺内的五世格尔登活佛肉身殿是郎木寺景点中的精华; 供奉着圆寂后几百年都不腐坏的活佛肉身, 但不肉身殿并不能随时看到, 属不定期开放, 只有有缘佛的游客才能见到。

**#甘丹赛赤寺寺院后有座天葬台, 天葬只有在当地人去世的时候才有, 这种家属为逝者丧葬的场面不建议以猎奇心理前往观看**

**纳摩大峡谷:** 以壮丽地貌与丰富生态闻名的自然景区, 峡谷内岩壁巍峨、地形多样, 沿着步道健行, 两侧高耸的峡壁与清澈的溪流相映成趣, 途中更有机会邂逅野生动物, 感受大自然的宁静与壮丽。

**若尔盖花湖:** 黄河大草原上的一个天然海子, 海拔 3468 米; 被评为“中国最美的湿地”。以草原、沼泽和湖泊为主要地形, 夏季格桑花海漫山遍野, 秋季红叶竞相争艳。

## 第四天 若尔盖~(约 1.5 小时)黄河九曲第一湾(海拔 3500 米)<<含上行扶梯>>~(约 3 小时)迭部~扎尕那(海拔 2600 米)<含景区环保车>-无人机航拍体验<附加配套>

**黄河九曲第一湾:** 在这里, 黄河与白河汇合, 形成九曲第一大转弯。天下黄河九曲十八弯, 最美的自然景观是第一湾。站在观景台上瞭望, 黄河之水从天上而降, 一路迂回曲折, 流向蜿蜒崎岖的远方, 形成九曲十八弯的壮观景象尽收眼底。

**扎尕那:** 以三面秀峰环拱, 苍松翠柏如高峻浑厚, 坚不可摧的城墙, 把四村一寺围在城中; 村中古老的木制藏居沿山而建, 藏民们安静淳朴的劳作在山坡河水之间, 构成美妙的田园风光。这里是《爸爸去哪儿》第 5 季拍摄地, 在 2009 年就被《中国国家地理》评选为中国十大非著名山峰。

**无人机航拍体验:** 跟随航拍镜头, 穿梭云雾间, 俯瞰村落全貌, 一起探寻这片隐藏的“世外桃源”。

## 第五天 迭部~(约 4 小时)宕昌~官鹅沟景区<含景区环保车>-通天门-九叠瀑-官鹅天瀑~鹅嫚沟

**官鹅沟:** 由通天门服务中心开始到官鹅天瀑景点为主景区, 只能步行。这一段以瀑布和峡谷风光为主; 有众多形态各异的峡谷奇观, 还有龙涎瀑、九叠瀑等大小长短不一的瀑布点缀其间, 其中官鹅天瀑又叫官鹅飞天大瀑布, 瀑布高几十米, 水量很大, 非常壮观。

**鹅嫚沟:** 集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、气象景观等自然景观和人文景观于一体; 大面积的原始森林更是一个天然氧吧。

## 第六天 宕昌~(约 4.5 小时)天水~麦积山石窟<含景区环保车>~天水古城<附加配套>

**麦积山石窟:** 石窟所在的麦积山是一座岩壁陡峭、绿植环抱的孤山; 登上山崖上的悬空栈道, 既可以观赏佛教艺术, 又能欣赏周围的景色, 还能体验到脚下隧道的惊险刺激。

**天水古城:** 是西部地区现存规模较大、保存较完整的明清时期古民居建筑群落; 号称一街十一巷, 是一个秦风氛围浓厚的市井文化生活古城。

## 第七天 天水~伏羲庙~(约 4.5 小时)水墨丹霞地质公园(含景区环保车)~(约 1 小时)兰州

**伏羲庙:** 是目前中国规模最大的纪念伏羲氏的明代建筑群, 素有“中华第一庙”之誉。

**水墨丹霞地质公园:** 以红山湾地貌为主, 同时包含丹霞崖壁、孤峰、幽谷、一线天等多种奇特地貌景观, 色彩斑斓如画卷, 丹霞地貌独步天下。

## 第八天 兰州 ✱ 新加坡 8 天行程至此圆满结束, 康泰旅行社祝君旅途愉快



**康泰旅行社** 6533 1788

#02-121, #04-25/26 珍珠坊  
电邮订位服务: enquiries@hongthai.com.sg  
www.hongthai.com.sg

\*订团须知规则, 请参阅订单 /  
Tour Booking Form