

序言

即使你已经踏遍万水千山
但总有一个地方要去过一次才算圆满 那便是冬日的西藏

沐浴在阳光中的佛寺 虔诚行走的僧侣
熠熠生辉的冰川 远道而来的飞鸟

俊秀玉洁的雪山 晶莹剔透的雾凇
浩瀚的夜空中不眠的晨星 牛羊踱步的金色草甸

冬季的西藏比想象中美太多了!



住摄影师的终极梦想地

索松村

TIBET HOTEL

感受原生态烟火气·遇见漫天星河

与自然近接触 远离喧嚣的城
一处秘境的村落入夜了 就枕着星空浪漫而眠
满船清梦压星河



4个理由告诉你 为何要冬游西藏

TIBET TOURISM

曾被CNN评为亚洲最佳冬季旅行地



“日光之城”白天也不冷

1

拉萨素有“日光之城”的美名就是因为拉萨日照充足。西藏的许多地区都是适合过冬的地方。白天出门活动，晚上躲进温暖的房间，还是非常舒适的。

此景只因天上来 冬天雪山冰川更美

2

到了冬天，一场大雪之后到处都是银装素裹，高山上的积雪也得到了补充，那种别样的美丽神圣才得以体现。

错峰出行·旅人更少

3

冬天在西藏旅游的人会更多，这也意味着在此时前往西藏能获得更极致的体验。你见到最多的不再是拍照的游人，而是转经的藏族人们。

冬游西藏 政府补贴 玩的更香

4

冬天是西藏的旅行淡季，因此航空公司、酒店都会有很大折扣以吸引游人。官方“冬游西藏”活动可以带来门票优惠和减免，进一步为你节约旅费。



遇见梦幻蓝冰-卧飞 10 日/双卧 12 日

冬韵·探秘藏东南雪山冰川

【行程亮点】

绝美风光一站式体验：遇见高山牧场，感受田园风光，通麦大桥致敬英雄、秘境冰川探险、从南迦巴瓦峰的金色日照，到索松村夜空下的繁星点点；一网打尽西藏冬季精华。

【亮点行程全覆盖】精选雪山、林海、冰川、人文、湖泊、峡谷、瀑布及林卡，尽览冬季西藏绝美风光与深厚文化。

【精品小团，尊享体验】2-8 人小团，确保私密宁静，远离喧嚣，享受高品质旅行。

【纯玩无自费】承诺无任何隐形消费及购物环节，保障旅行纯净。

【沉浸式人文风景】Citywalk、体验藏式早茶、手绘生肖唐卡、全方位沉浸于西藏风情。

【地道美食，拒绝快餐】人均 30 元特色餐石锅鸡、石锅鱼、牛肉汤锅、藏式简餐、让味蕾尽享西藏美味。

【安全保障，全程无忧】每人一瓶便携式氧气瓶及葡萄糖口服液，确保旅途安全舒适，让您放心游玩。

【入住酒店】拉萨精选四星四钻供氧酒店、索松村观景民宿、波密四星四钻酒店、然乌三星三钻酒店

【西藏须知】

气候与穿着：西藏自治区早晚温差显著，最大温差可达 20 度左右。出行时，请务必做好防风保暖措施，同时白天日照强烈，建议携带防晒衣物及用品。

防晒与保湿：西藏日照强烈，冬季气候干燥，请务必携带墨镜、防晒霜、润唇膏、帽子等防晒及保湿用品。若遇流鼻血等轻微高原反应，属正常现象，无需过分担忧。

尊重风俗：西藏地区受宗教影响深远，风俗习惯与内地有所不同。请入乡随俗，避免在任何场合提及涉及少数民族的政治敏感问题。

车程与准备：由于西藏地域辽阔，地区间距离较长，车程相对较长。请提前做好心理准备，并准备一些零食、高糖食品等，以应对可能的高原反应。

物价认知：西藏资源匮乏，蔬菜水果等均需从内地运输，因此物价相对较高。请提前了解并做好心理准备。

基础设施与理解：西藏作为全国各省援建地区，基础建设和从业人员素质可能相对内地有所差距。请大家给予理解和包容。

【行程安排】

*行程中的时间节点会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解

*以上行程仅供参考，因布达拉宫为世界文化遗产，需要提前约票，我社根据时间在不减少景点和降低服务标准的情况下，有权调整游览参观顺序。

DAY1. 武汉-拉萨

武昌火车站乘火车（Z264 次（当天晚上 20:45 开车，第三天 14:17 抵达拉萨）前往拉萨，从低海拔的沿海地区向青藏高原迈进，此次全长 4980 公里，跨越 6 大省份：湖北、河南、陕西、甘肃、青海、西藏，【西藏之旅】正式开始！

【温馨提示】：上车前建议备好零食、干粮、扑克牌，因青藏铁路特殊性 & 实名制的影响，旅行社只能保证游客的硬卧铺位）。



DAY2. 青藏铁路—兰州—西宁—青海湖—格尔木

列车经兰州、西宁等闻名的旅游城市，随后开始驶入西宁至格尔木地段，列车正式进入青藏高原，坐在“世界首列高原高寒”火车中，这里配备几乎与飞机一样的高原供氧系统使空气中氧气浓度始终保持在人体舒适水平，动态观赏自然景观也成为了这次主要的旅游方式，您还可选择精美的旅游景观进行拍照留影。

【温馨提示】：沿途停站购买食品请认准生产标签，以防假冒食品。

DAY3. 拉萨接机/站-扎西德勒！

集合日开启冬游西藏

餐食：自理

住宿：拉萨瑞皇云尚/拉威国际/柳梧亚朵/喆啡锐品/北京中路亚朵

海拔：3650M 左右

抵达拉萨，酒店办理入住的时间为 14:00。如果时间较早可把行李寄存在前台，随后开启拉萨的自由时光。初到日光城，天地皆白的风光总能让人兴奋，这是一座可以依靠双腿走遍的城，在这里我们不妨开启一次不设目的的出发，在人来人往的八廓街，与虔诚磕着长头的朝圣者来一次不期而遇，抑或打卡央央嘉措最爱的玛吉阿米茶馆，在甜茶中品出曾经情僧心中的柔情蜜意.....在最具松弛感的状态等待领队的联系，进一步沟通后续行程。

【温馨提示】

当您从成都或重庆飞往拉萨时，为了获得更佳的雪山观景体验，建议您优先选择左侧舷窗位置，以便欣赏到更多壮观的雪山景观，为您的飞行之旅增添无限魅力。而右侧舷窗则以幺妹峰、雀儿山、萨普群山、卡加乔、叶隆及念青唐古拉峰等著名雪山为亮点风光。关于集合的酒店和司机的联系方式，我们会在出发前一天通过微信发送给您。

【关于高反】

拉萨平均海拔约为 3650 米，对于初次进入高原的您，可能会遇到轻微的高原反应，但别担心，这是非常正常的。为了更好地适应高原环境，建议您在出发前 10 天开始服用红景天，以增强身体的携氧能力。

到达拉萨的第一天，请保持平静，避免过度兴奋。建议当天不要洗澡，多喝水，多吃蔬菜水果，饮食清淡，八分饱即可。晚上早点休息，避免抽烟和饮酒。保持乐观的心态是应对高原反应的最佳方法。为了您的舒适，我们特别为您预定了供氧酒店，让您的高原之旅更加无忧。

抵达的第一天，建议您在酒店周边游玩，不要进行剧烈活动。酒店附近有许多美食等着您去发现，建议您在酒店内用餐，或者叫外卖，用美食开启您的西藏之旅。

DAY4. 拉萨-拉林高速-色季拉山雪山-鲁朗林海-鲁朗高山牧场-鲁朗国际小镇

餐食：早中（石锅鸡）

住宿：鲁朗喜路/必居/四季德勒或同级

海拔：3500M 左右

行车：约 500KM 约 7 个小时左右

高光时刻：

1. 穿越此生必驾「中国最美景观大道」拉林公路
2. 抵达色季拉山，遇见众山之父“南迦巴瓦峰”
3. 邂逅东方的小瑞士，鲁朗，体验高山牧场

早上 7:30 左右正式冬游西藏的第一天，我们的旅程从穿越此生必驾的拉林公路开启，这条被称为“中国最美景观大道”的公路在穿越时绝对不能在睡觉中度过！当车开始奔驰，雪山便已以盛宴的方式来到我们的眼前，延绵不断的雪峰在车窗倒退时，我们才会警觉西藏的真正到来。在途中许多千里而来的朝圣者也会以转经或者磕长头的方式出现，虔诚也会在心中变得具象。

下午 1:00 左右色季拉雪山（游玩半小时左右）是我们与南迦巴瓦同框的第二次机会，当驰车抵达垭口，白雪上铺天盖地的风马旗让我们震撼，在这里我们将在南迦巴瓦的遥祝之下，和藏民们一起以“索索索拉索索”呼唤神明，抛洒隆达，也会迎着风把风马旗挂起，让愿望在雪域之上飘扬！

冰雪带来的心灵悸动在鲁朗山林被延续，这或许是世间最有温度的冰雪童话小镇，铺天盖地的雾凇林海会让每一个进入的人恍然置身仙境。远离了人来人往的侵扰，冬季的鲁朗山林属于雪地上跳跃的生灵与每一颗在自然中寻找返璞归真的人儿！在这里我们可以做的事情有很多，一场雪仗、一次漫步都能让我们不虚此行！

下午 3:00 左右抵达鲁朗高山牧场，享受漫步在广袤的草原上，呼吸着清新的空气，寻找着隐藏的“宝藏”，让人欲罢不能的探索体验！在这里，我们可以欣赏到美丽的风景。

旅程继续向前，我们走进鲁朗小镇。在这个被誉为“神仙居住的地方”中，我们会体会到仿佛身临格林童话般的梦幻，亲自走进媲美北欧小镇的自然仙境，任林海、雪山、草甸、村落在眼前交织成一幅震撼人心的艺术品，让身心在其间沉醉，忘却尘世的烦恼。晚上我们将入住这里。

【温馨提示】

1. **午餐安排：**中午时分，我们将抵达巴河镇/鲁朗镇，并享用具有林芝特色的午餐，包括藏香猪或巴河鱼。请注意，由于西藏物产资源相对匮乏，大部分食材需从内地运输，因此成本和物价较高。请勿以内地的餐饮标准来衡量西藏的餐饮价格。
2. **行程准备：**今日行程较长，主要风景集中在沿途。请您自行准备一些高热量的零食，以便在车上食用，缓解因长途坐车可能带来的不适。

DAY5. 鲁朗-通麦大桥-古乡湖-波密-嘎瓦龙冰川-嘎瓦隆寺-途径盔甲山-然乌

餐食：早

住宿：然乌紫宸泊悦/蓝湖驿站/铭景或同级

海拔：3850M 左右

行车：约 380KM 约 8 小时左右

高光时刻：

1. 通麦大桥致敬英雄，三代桥，“两路”精神的传承地标
2. 走进森林冰川掩映下的绝美寺庙

早上 8:00 左右出发前往“冰川之乡”波密，途径最美景观大道 318 国道。

途径通麦大桥，致敬英雄之路，丛林茂密，谷深河急，通麦特大桥屹立在西藏自治区林芝市波密县境内易贡藏布和帕隆藏布两江交汇处的群山峡谷间，“让高山低头，叫河水让路”几个鲜艳的红字在桥梁墩柱上十分醒目，让人看后顿感精神振奋，颇有一番豪情壮志。最艰险的通麦天险，也是川藏线上最闪亮的精神传承地标之一。“一不怕苦、二不怕死，顽强拼搏、甘当路石，军民一家、民族团结”的“两路”精神，成为通麦三代桥风景中，最让人动容、令人振奋、给人力量的所在。

中午 12:00 左右抵达嘎瓦龙景区，嘎瓦龙，鲜为人知的藏地秘境，藏于老扎墨公路尽头的世外桃源。它在藏语中的意思是令人愉



悦的地方。有人说 嘎瓦龙冰川 的壮观是“隐秘的伟大”。当你翻过最后一处垭口，高耸的巨大冰川从四面八方扑面而来，内心敬畏油然而生。

嘎瓦龙冰川有两座守护寺，山上是 嘎龙寺，供僧人夏季居住，山下是波密三大寺庙之一的 多东寺，意为像海螺的石头。僧人们每到冬季便搬到山脚多东寺居住，在冰天雪地间守护一方庙宇。

晚上 19:00 左右抵达然乌，入住酒店。

备注：色季拉山口有时候会下雪封山，可能需要等待清理完雪之后才能通行，有可能会存在临时调整行程，具体按实际情况调整。

【温馨提示】

1. 中午在沿途给大家享用午餐，请注意，由于西藏物产资源相对匮乏，大部分食材需从内地运输，因此成本和物价较高。请勿以内地的餐饮标准来衡量西藏的餐饮价格。
2. 景区内有很多本地和外地小商贩买林芝特色产品，墨脱乌木筷、石锅、特别是前往大峡谷景区或返回八一途中佛掌沙丘免费观景台处游客购买的伪劣产品旅行社和工作人员（导游和司机）一概不承担，游客自行解决。
3. 全天以户外观光为主。途径色季拉高海拔山口，山口气温较低，可提前准备点高热量食品或者葡萄糖，坐车时间长，较为辛苦，但路况很好，全程柏油路面。
4. 然乌镇条件有限，入住酒店已经选择当地条件较好，但地处偏远，同级别相对内地内地差一些，敬请谅解。

备注：晚上酒店一般都会提供电热毯或者加被子，如有需求请提前跟前台说一下哦！

DAY6. 然乌-然乌湖-来古冰川-波密

餐食：早中（石锅鱼）

住宿：波密柏翰酒店/森吉/桔子或同级

海拔：2700M 左右

行车：约 200KM 约 5 小时左右

高光时刻：

1. 探访藏东明珠，体验如镜湖光
2. 走进冰川，零距离感受南极冰川的壮丽

早上酒店享用完早餐 8:00 左右，我们前往然乌湖（游玩半小时左右）前往有人说，幽蓝深邃的然乌湖水恍若天空滑下的一滴眼泪，寂静得没有丝毫声息，犹如被久远时光凝固的女子，心头再也泛不起涟漪。静谧幽蓝的湖水，在湛蓝的苍穹下散发魅力，别有一番特色。

10:00 左右我们抵达来古冰川（游玩 2 小时左右），原始的冰湖，犹如回到远古的冰河时代，巨大的冰体千姿百媚，仿佛来到了“冰河世纪”。湖畔是茂密的原始森林，还有很多原始的藏族村落。天空一尘不染，蓝得摄人心魄，置身于海拔 3800 多米的冰川，浮躁的心立刻会沉静下来，内心所有的世俗烦恼，仿佛都被眼前的晶莹剔透洗涤殆尽。

备注：来古冰川有骑马自费项目，如果自费一定要自身注意安全。

DAY7. 波密-318 国道-色季拉雪山-雅鲁藏布江大峡谷-索松村

餐食：早

住宿：索松村花山佑/藏地归心/花田间或同级

海拔：3000M 左右

行车：约 350KM 约 7 小时左右

高光时刻：

1. 走进世界上最大最深峡谷
2. 摄影家的天堂-索松村，入住观景酒店，近距离观赏南迦巴瓦峰

早上 8:00 左右我们沿着帕隆藏布江，途径醉美景观大道，318 国道，前往世界上最深最大的峡谷旅程还在继续，索松村是我们开启极致的关键！或许你曾千万次想象在圣山脚下的感觉，但所有想象都不及真正在索松村看见南迦巴瓦在面前出现的分毫！冬季，著名的「羞女峰」南迦巴瓦褪去云雾，现在的它时刻以“刺向苍穹的长矛”的形式出现在世人的眼前。

黄昏即来，当落日带来的金山出现在眼前时，索松村的观景台上反而呈现出两种极端，一种是为了壮美风光的欢呼，另外一种则是心灵带来的迟滞的沉默。不要犹豫，拿起相机和南迦巴瓦来一张「人生合影」吧！

当夜幕降临，这座圣山下的村落也变得热闹起来，远处雅鲁藏布江大峡谷带来的湿润江风，让人感觉身在江南。而眼前冬季限定款明亮夜空也会彻底点燃视觉的感知！我们被城市里的霓虹挡住了视线许久，在这里终于在南迦巴瓦的庇护下狠狠地补回来！山、水、月、星同行的晚上会让每一位旅人感知「藏民的心灵内核」就藏在这些时刻让人震撼的景致中！

DAY8. 索松村-卡定沟-拉萨

餐食：早

住宿：拉萨瑞皇云尚/拉威国际/柳梧亚朵/喆啡锐品/北京中路亚朵

海拔：3650M 左右

行车：约 500KM 约 7 小时左右

高光时刻：

1. 穿越此生必驾「中国最美景观大道」拉林公路

早上 7:30 左右南迦巴瓦的金山日出震撼来袭，千万不要睡懒觉哦！而想要参与这一场震撼的金山盛宴，需要做的事情也不复杂，不过是“推开门”，抑或“推开窗”而已。不想出门的小伙伴便可以轻松在室内拥有一场“框景”带来的雪山盛宴。相较于日落带来的万籁俱寂，日出的万物俱明会让人们更加感觉到「自然的极致审美」，而由雪山带来的生命力也将成为我们今天活力的焰火。

早上 8:00 左右我们开启返程之路，别了南迦巴瓦后，我们将途径雅鲁藏布江大峡谷远观闻名世间的大拐弯，接近垂直的山崖，江上奔腾的水，会让人不禁想象这里的大地是经过了神明如何的精心雕琢，才呈现出如此壮阔的景象。我们返回圣城拉萨

中午 10:30 左右将抵达卡定沟千佛瀑布（游玩 1 小时左右）。这是一处佛光与山石完美融合的地方！在这里为了佛千里而来的客人们，不妨在自然圣迹中来一场「佛的具象冥想会」，在想象中让山石化作酥油灯、喇嘛护灯、强巴佛、班丹拉姆、神龟叫天、观音菩萨、神鹰献宝……让自然的造化，与瀑布流溪的清冷洗涤人心。

拉萨-体验藏式早茶-布达拉宫-宗角禄康过林卡-手绘生肖唐卡-八廓街变

DAY9. 装扎西卓玛

餐食：早中（藏餐）

住宿：拉萨瑞皇云尚/拉威国际/柳梧亚朵/喆啡锐品/北京中路亚朵

海拔：3650M 左右

行车：全程步行，不含车

高光时刻：

1. 土著体验「藏式早茶」体验拉萨人用甜蜜开启一天的快乐
2. 抵达布达拉宫打卡西藏名片，沉浸其深厚的历史文化底蕴
3. 到访拉萨的后花园宗角禄康，与当地人一起帐篷下开启林卡时光
4. 非遗文化体验「手绘生肖唐卡」，非遗匠人带领感受传统技艺的魅力与传承

属于日光城的深度体验终于来袭，一杯暖暖的甜茶是拉萨人早晨独有的仪式感。我们一起走进拉萨茶馆，在人间烟火中体验“藏式早茶”。茶馆受欢迎的茶一般为甜茶和酥油茶，据反馈酥油茶更受当地人喜爱哦~在这里我们还会吃一个特色满满的藏式早餐，为

今日的 citywalk 蓄能。

布达拉宫是我们今日深入探索的主角，这座被誉为世界屋脊上的明珠，以其独特的建筑风格和深厚的宗教意义，吸引着世界各地的游客。而关于布宫的传说有很多，1080 级台阶挑战、打卡 1000+间房间，还有松赞干布像！让我们带着小任务与好奇开启布宫的旅程！也通过一步一步的探索，触摸到这座信仰宫殿的「心脏」！

随后，我们将在被誉为拉萨人的后花园的宗角禄康公园开启过林卡，这或许是我们西藏看过最热闹的地方，在牛肉干、糌粑、藏式烤肉等美食满桌的同时，载歌载舞会让每一个步入的旅人都感觉到西藏人对生活的热爱，也会从一个帐篷传递到另一个帐篷的欢声笑语间解锁一种「零压力」的社交。

高深的唐卡容易让人乏味，而趣味的手绘生肖唐卡则是我们打开这一门非遗技艺的方式，和非遗匠人一次，把繁复的唐卡与自己或亲人朋友链接，用珍贵的颜料、聚精会神的心思、虔诚的信仰，开启关于美好生活的肖想！原来唐卡也可以这么有趣！

【温馨提示】

1. 布宫门票为实名制，需凭本人身份证进入，请带好身份证等有效证件。如果没有不适，晚上可上街体验拉萨夜景。晚间时间较为充足。此日白天户外停留时间较长，请准备太阳帽或遮阳伞，墨镜，防晒霜及饮用水。
2. 布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，规定一个导游带 13 人，行程需根据布宫门票时间做相应调整。淡季可能需要客人配合预约布宫门票。行程会存在和其他团上游客一起上布宫的情况。

备注：酒店提供电热毯服务，如有需要请提前联系客服。

DAY10-DAY12. 拉萨送机/站-江湖再见！

餐食：早

住宿：温馨的家

极致的西藏冬游已圆满落幕，雪山、冰川、圣域、林海、星空与信仰，这一切美好回忆皆被珍藏于心，满载行囊！在那片最纯粹真实的西藏土地上，我们与人物、历史、自然深度邂逅，相互碰撞又和谐交融。正是这份极致的体验，深深触动了我们的心灵，让此次“季节的逆行”成为了我们与广阔世界重逢的珍贵契机。面对人生海海，逆行是通往理想彼岸的独特航道，更是铸就了每一次人生回望时不可或缺的心灵锚点，铭记此行，赶往下一程繁华！

【温馨提示】

- 请提前与司机或导游确认次日的送机或送站时间，以确保您有足够的时间整理行李和准备离开。考虑到西藏的特殊情况，本团队车辆空间有限，建议您轻装出行。如果您购买了大量纪念品或行李较多，建议提前做好行李的寄送服务。
- 在您离开西藏前，请再次检查您的个人物品，确保没有遗忘在酒店或旅行车上。
- 请记得与您的同伴交换联系方式，这样即使旅行结束，你们也能保持联系，分享旅途中的美好回忆。

最后，感谢您选择与我们一起探索西藏的冬季之美。我们期待在未来的旅途中再次与您相遇。



【费用包含】

交通：去程：武汉至拉萨硬卧火车票/武汉-兰州/西宁/重庆/成都，兰州/西宁/重庆/成都-拉萨的中转硬卧火车票，以铁路局系统出票情况为准。

双卧：返程拉萨至武昌硬卧火车票/拉萨-兰州/西宁/重庆/成都，兰州/西宁/重庆/成都-武昌中转的硬卧火车票，以铁路局系统出票情况为准。

卧飞：返程拉萨-中转城市-武汉的机票含税，如若要求安排拉萨-武汉的直航，价格另议，机票为特价机票，机票不可改签，如因不可抗力因素导致航班取消，我社可协助办理相关事宜，一切变更事宜由客人自行承担。当地旅游用车（因为西藏特殊的气候条件，西藏地区旅游车辆均不开空调）

对于乘车方式和卧铺铺位旅行社不承诺乘车类型和铺位类型，即不承诺是下铺，中铺还是上铺，中转票还是直达票，具体铺位以铁路局系统出票分配的铺位和票为准。若火车票被政府征用或者无票，我社将安排中转联程票（例武汉-兰州/西宁/成都/重庆，兰州/西宁/成都/重庆-拉萨中转联程票）。具体车次及铺位以实际出票为准，如临时取消行程，客人需承担火车票综费和铁路系统收取的退票手续费；拉萨火车票为实名制请客人报名时交上身份证复印件，请客人予以理解并配合送团导游的工作。

门票：来古冰川含观光车

以上不包含门票均以执行西藏免票优惠政策（寺庙全票）。

酒店：拉萨瑞皇云尚/拉威国际/柳梧亚朵/喆啡锐品/北京中路亚朵、鲁朗喜路/四季德勒/必居、然乌紫宸泊悦/蓝湖驿站/铭名或同级、波密柏翰酒店/红云杉/桔子或同级、索松村观景房花山佑/藏地归心/花田间

用餐：早餐酒店用餐、4正，餐标 30/人，特色餐：石锅鸡、石锅鱼、牦牛肉汤锅、藏式简餐

用车：市内当天全程不含车，根据人数安排车型，7-15 座

导游：仅布宫当天专业持证中文导游讲解（其他行程司机兼导游）

接送：专业接送公司车辆包车接送

赠送：每人一瓶便携式氧气+葡萄糖、赠送项目不用不退。

【费用不含】

- 1、产生单房差或加床费用自理
- 2、自由活动期间交通费、餐费等
- 3、行程中未提到的其它门票、用餐等费用
- 4、个人购物、娱乐等消费。
- 5、因交通延误、取消等额外费用

【特别提示】

司机会与出行前一天晚上 22:00 点前与你加微信确认酒店位置并告知酒店接早的时间，请保持手机畅通（携带好身份证及有效证件）。行程中的所有时间点安排，均为预计时间，不是确切时间，请以实际出行中的时间为准，请知晓。请按照司机前一天和您约定的时间地点，准时上车。

进藏装备：

箱包装备：行李箱+背包，包里装齐洗漱用品和遮阳帽、防晒霜、墨镜等，高原日照强烈，在户外时要注意戴上墨镜和遮阳帽，要做好保护措施。

日常用品：藏区很多地方条件有限，所以这些东西在出发之前，自己尽量去准备一些牙膏、牙刷、毛巾、洗发露、沐浴露等。西藏地区气候较为干燥，随身携带唇膏可以缓解干燥天气带来的不适。

防晒用品：藏区紫外线非常强，防晒霜一定要准备，建议 SPF50+。太阳镜、遮阳帽也是必不可少的物品。

太阳镜：太阳镜在西藏非常重要，不仅可以抵挡刺眼的阳光，而且在下雪的时候也可以防止雪盲症。

遮阳帽：遮阳帽的种类有很多，大家可根据自己的喜好来选择。但更建议帽檐较大的遮阳帽，尤其是可以遮挡后颈及双耳的遮阳帽。

手套：可以通过戴薄手套来防止晒黑。

口罩：这里说的口罩不是指医疗防护口罩，而是可以准备棉制漂亮的口罩以保护鼻口部不被晒黑。同时，口罩还可以起到鼻腔保湿的功能，对于西藏干燥的气候非常实用。





防晒霜和保湿喷雾：除了上面的物理防晒方法，还可以选择标号较高的防晒霜或经常使用保湿喷雾进行补水，不过为了给肌肤减负，还是尽量选择遮挡等物理防晒方法吧。

晒后修护霜：芦荟胶或晒后修护霜作为补救措施，也可以准备作晒后应急之用。

保温水壶：其实补水的关键还是多喝水，可以利用一切机会进行补水，比如早晨以酥油茶作为饮料，中午以甜茶为饮料，晚上以白开水为饮料，既补充了能量，又补充了水分。

空气加湿器：在住宿时，尽量选择有空气加湿器的房间。当然，如果行李箱允许，也可以自带个小型空气加湿器。

抗高原反应：在进藏前半个月停止有氧运动，提前吃高原红景天，同时备上葡萄糖口服液，西洋参含片；

止痛类：高原反应的最大症状就是头痛，可带药物有百服宁，必理通，白服灵，克痛，止痛散等；

感冒类：在高原什么都行，就是别感冒，一旦感冒就会引起肺气肿等急性高原病，大家可以多带些板兰根感冒冲剂，能起到预防作用，而如果稍有感冒带来的不适，可以服用康泰克、999感冒灵等；

肠胃类：初上高原，饮食稍有不注意就会引起肠胃疾病，可带上黄连素，厄哌酸，泻利停，江中健胃消食片等。吗叮啉等胃药刺激性过大，最好不要使用；

营养类：金施尔康，鱼肝油，维生素片；

外用类：创可贴，风油精，云南白药，眼药水，药棉，纱布，绷带，达克宁等；

其他：晕车的当然要带晕车药拉，容易上火的要带上牛黄解毒丸，牙疼的要带牙周宁，在高原上解决一些常见症状可以使用：芬必得治头痛，维生素B6治恶心、呕吐，如果仍感觉不适就应该上医院治疗。

食品：可备一些自己喜欢吃的水果和高热量的零食，以防万一路上不能正点就餐。

证件：身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证，如果没有身份证，就不用来了。

其他证件：导游证、学生证、军官证、士兵证、残疾证，老年证……可能减免门票证件，统统带上，一定要是真证件，使用伪造证件，后果自己承担；

行李：24寸箱子或26寸箱或一个背包（70L以下）；建议带一个双肩小背包，可以在景区使用，背一些小食品，不建议用单肩包或手提袋

冬季(十二月一月二月)去西藏旅游穿衣说明：

此时进藏的游客除了可以享受冬季景区门票免费的政策外也可以领略雪域高原的风采和感受这里温暖的阳光。白天在大昭寺广场晒晒太阳是很惬意的一件事情，早上跟晚上的话气温会达到零下几度，衣服要加上毛衣，羽绒服了，裤子就建议厚的运动裤加上保暖性很好的秋裤即可抵御这寒冬啦。鞋子建议加棉防潮的硬底鞋为宜。

24小时服务电话：027-81889166 微信/服务号：81889166 网址：www.81889166.com

