

神秘藏境-布达拉宫/药王山观景台/扎基寺/八角街/色季拉山口
 鲁朗林海/鲁朗小镇/扎塘鲁措/高山牧场/雅鲁藏布大峡谷
 雅尼湿地两江汇流/羊卓雍措卧飞 9 日/双卧 11 日

神秘藏境【1秒读懂行程】			
日期	简易行程	用餐	宿
D1-D2	武汉-拉萨	自理	火车上
D3	抵达拉萨	自理	拉萨
D4	拉萨-卡定沟-色季拉山口-鲁朗林海-鲁朗小镇-扎塘鲁措-鲁朗	早中晚	鲁朗
D5	鲁朗-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-林芝希尔顿	早中晚	林芝希尔顿
D6	林芝希尔顿-拉萨	早中晚	拉萨
D7	拉萨-羊卓雍措-拉萨	早中晚	拉萨
D8	拉萨-布达拉宫-药王山观景台-扎基寺-八角街-拉萨	早中	拉萨
D9-D11	拉萨-武汉	早/无	自理

行程特色：

【产品亮点】：纯玩 20 人精品团

【舒适住宿】：拉萨三钻酒店+1 晚鲁朗小镇三钻酒店+1 晚林芝五钻希尔顿

【舒适用车】：2+1 航空座椅旅游用车（12 人以下康恩迪）

【美食盛宴】：鲁朗石锅鸡、雅江石锅鱼、烤羊晚宴、牦牛汤锅

【旅行体验】：布宫旅拍+羊湖航拍



行程安排

武汉—拉萨

早餐：自理

午餐：自理

晚餐：自理

住宿：青藏列车上

D1

武昌火车站乘火车 **(Z264 次 (当天晚上 20: 44 开车, 第三天 14: 54 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)。

青藏铁路—兰州—西宁—青海湖—格尔木

早餐：自理

午餐：自理

晚餐：自理

住宿：青藏列车上

D2

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

格尔木—拉萨

早餐：自理

午餐：自理

晚餐：自理

住宿：拉萨

D3

乘**【青藏列车】**沿途经过青藏铁路起点**【格尔木】**。沿途于车上观赏**【昆仑山景】**、**【昆仑山隧道】**、**【风火山隧道】**、**【唐古拉站】**。**【可可西里无人区】**、**【长江源】**、**【长江源大桥】**、**【藏北羌塘大草原】**、**【错那湖】**等。抵达日光城**【拉萨】**(海拔 3650 米), 敬献洁白的哈达。

【温馨提示】: 由于西藏特殊原因, 接站人员到达不了出站口接站, 请告知游客到达出站口后继续前行至马路边处接站。今日请客人保持手机畅通, 接站人员将在拉萨火车站外等待客人并提前以短信或电话的形式联系客人, 当天到拉萨请尽量不要冲凉以免感冒, 并在房间放上湿毛巾, 那会让你感觉没那么干燥, 睡上一个好觉!)





拉萨—卡定沟—色季拉山口—鲁朗林海—鲁朗小镇—扎塘鲁措—鲁朗

早餐：含

中餐：含

晚餐：含

住宿：鲁朗

D4

酒店用完早餐后，前往林芝地区【米拉山隧道】是连接西藏拉萨市和林芝市的重要交通工程，位于海拔 5013 米的米拉山口，属于 G318 川藏线的关键路段。后前往【卡定沟】卡定藏语译为人间仙境，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近 200 米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。前往鲁朗林海观景台，【色季拉山口】海拔 4728，色季拉山是川藏线旅游路上，一处重要的垭口，这里是观赏云海、日出、原始森林以及远眺南迦巴瓦峰重要的观景平台。这座观景台是远眺南迦巴瓦峰的最佳场所，距离南迦巴瓦峰的直线距离约 12 公里，如果遇到降温，色季拉山垭口便是银装素裹，堆起了厚厚的积雪。【挂经幡撒龙达】是藏族宗教信仰中通过自然力量传递祝愿的仪式，前者以悬挂五彩布幡为载体，后者通过抛撒印有经文的纸片实现精神寄托。【鲁朗林海】藏语的意思是龙王谷、神仙居住的地方。风景名胜海拔 3700 米，区内树满青山，河流纵横，有规模巨大，一年四季林木葱郁的原始森林和漫山遍野的杜鹃，被誉为天然氧吧、生物基因库。在鲁朗林海观景台，想要一睹其全貌，运气与选择合适的观赏点至关重要。你可以看到南迦巴瓦峰最壮观的景象。站在观景台上，放眼望去，是一片整齐排列的云杉和松树林，它们在南迦巴瓦峰的映衬下显得更加苍翠欲滴日落时分，金色的阳光洒在南迦巴瓦峰上，形成一幅绝美的画卷。这种美景让人陶醉万分，仿佛置身于仙境之中。前往【鲁朗国际小镇】鲁朗位于西藏林芝八一镇以东 80 公里左右的川藏路上，地理位置优越、旅游资源丰富，有“东方瑞士”的美誉。主要以冰川地貌、高山峡谷和动植物资源景观为主，是冰川、高山、峡谷、草甸、森林、河流、湖泊等各种景观并存且全世界不可多得的顶级旅游资源地，这里被誉为“东方小瑞士”，拥有不输阿勒泰的田园风光，是一个非常适合放松心情的童话般的地方。旅行不仅仅是身体的迁徙，更是心灵的洗礼。鲁朗，这个被誉为“神仙居住的地方”，等你来探索。【扎塘鲁措】在藏族文化中，扎塘鲁措有着特殊的象征意义，被认为是“吉祥之水”的象征。扎塘鲁措不仅是自然景观的一部分，也是当地文化的重要组成部分。游客可以在这里欣赏到湖光山色，感受到浓厚的藏族文化氛围。也可以漫步在高山牧场感受高原上的草原。

【温馨提示】

- 1、此日行车时间较长，请自行备些高热量的零食在车上，便于缓解因长途坐车而引起的不适，有晕车的朋友请提前备好晕车药。
- 2、欣赏沿途美丽风光，但车程时间长，比较辛苦，导游会途中多次安排停车休息。
- 3、林芝地区海拔 2900 米左右，气候宜人，森林覆盖率高，氧气充足，完全不用担心高原反应。





鲁朗—雅尼湿地—雅鲁藏布大峡谷—林芝希尔顿

早餐：含

中餐：含

晚餐：含

住宿：林芝希尔顿

D5

酒店用完早餐后，前往【雅鲁藏布江大峡谷】抵达雅鲁藏布江大峡谷，沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，全然是世界上海拔最高的江河的春天美景。到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，游览世界最大的峡谷——雅鲁藏布大峡谷旅游区。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳，这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿，或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的花朵，还可欣赏中国十大名山之首的南迦巴瓦峰。雅鲁藏布大峡谷不仅以其深度、宽度名列世界峡谷之首，更以其丰富科学内涵及宝贵资源而引起世界科学家的瞩目，世界最大降水带分布在布拉马普特拉河——雅鲁藏布江流域世界最北的热带气候带和自然带分布在雅鲁藏布大峡谷；因此这里是地球系统中层圈耦合作为研究最理想的野外实验室。【雅尼湿地两江汇流】位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。湿地对面的是本波教徒们所崇拜的重要神之一，教徒们把自己今世的幸福、来世的解脱等所有希望都寄托给苯日神，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该。藏族所有史记中都公认，雅尼湿地是世界上唯一一座是由敦巴辛饶佛亲自加持的神。因为此是被幸饶弥沃如来佛祖加持过的大神，所以至今仍然被加以重视和崇拜。绕转雅尼湿地也是全世界众多信众心中的理想。

【温馨提示】

- 1、林芝地区平均海拔 2900 米左右，您不用过于担心高反问题。
- 2、林芝地区湿润多雨，进入景区前请一定备好冲锋衣。

林芝希尔顿—拉萨

早餐：含

中餐：含

晚餐：含

住宿：拉萨

D6

酒店用完早餐后，在希尔顿园林轻徒步，【热嘎贡布王庄园遗址-米林希尔顿庄园酒店】嘎藏语意为“风水宝地”。据说，热嘎是贡布王阿吉杰布的一座庄园，距今已有 1380 年的历史，也就是说它出现于土蕃王朝统一前后时期，主体建筑位于称之为萝卜坝的地方。2000 年 7 月，由西藏文物局邀请四川博物馆的专家和四川大学历史系教授前来米林考察鉴定，初步论证是贡布王的庄园遗址。经测量，遗址占地面积为 3 万平方米。后返回拉萨。

【温馨提示】此日车程较长，景点及用餐都在途中，请自备些零食。回到拉萨后海拔稍高，空气干燥，请提前做好相应调整。





拉萨—羊卓雍措—拉萨

早餐：含

中餐：含

晚餐：含

宿：拉萨

D7

酒店用完早餐后，前往【羊卓雍措】羊湖观景台，翻越海拔 4990 米的冈巴拉山，世界最高岗巴拉雷达站建于此。抵达被称为天上圣湖之美誉的西藏三大圣湖之一的湖面宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天和朵朵白云融为一体，秀美如画的风光让你陶醉于这世外桃源般之人间仙境中。后乘车返回拉萨。前往游览【布宫夜景】（约 20 分钟左右），布宫夜景的璀璨与绚丽，一定会给您留下不一样的体验。

【温馨提示】

- 1、今日游览时间充足，羊湖也是藏区有名的拍照圣地，请提前做好防晒，备好后备电源。
- 2、岗巴拉山口海拔较高，注意动作轻缓，不易长时间停留。

拉萨—布达拉宫—药王山观景台—扎基寺—八角街—拉萨

早餐：含

中餐：含

晚餐：自理

住宿：拉萨

D8

（布达拉宫参观时间视前日预约时间而定有可能此日行程有调整但景点不减少）

上午前往【布达拉宫】“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，登上布达拉宫后记得看看世界上海拔高的西藏和平解放纪念碑。前往【药王山观景台】布达拉宫全景极佳的拍摄地点，也是 50 元人民币的取景点。药王山藏名“夹波日”，意为“山角之山”，位于布达拉宫右侧，海拔 3725 米。供奉药王菩萨，而且山顶的招拉笔笔洞寺为业医喇嘛所居。

下午【布宫旅拍】完美的镜像，穿上藏式的特色服装在圣城拉萨留下您的动人画卷。绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！……【大昭寺广场，八角街】自由活动，“囊廓”转经道，围绕大昭寺，全长不到 1000 米。据传转经源于藏传佛教“身语意”三密相应的修行理念，主要流行于藏、川、青、甘等藏区。转经方向可分为顺时针和逆时针。藏传佛教多以顺时针方向围绕核心一圈，等同于诵读一遍所经过经筒内的经文。您可以闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情。

【扎基寺】扎基寺位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。



重要温馨提示：（请认真阅读）

- 1、布达拉宫进宫时间线路由布达拉宫管理处批准时间而定，故由布达拉宫的进宫时间线路来调整行程的参观顺序；1号线、2号线为随机安排，不指定线路安排参观布达拉宫；不接受选择线路而投诉（旅游局也不接受此类投诉）
- 2、布达拉宫周一闭馆，请出发前合理算好出发团期；我社为了客人能顺利游览布达拉宫，我社有权调整整个行程的游览顺序，但是总的景点不减少。
- 3、布达拉宫、大昭寺租赁耳机费用随个人意愿自理，不属于自费强消项目。
- 4、此日行程寺庙参观，请着装不穿拖鞋，短裤，吊带衫，寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意；
- 5、由于保护文物的原因，布达拉宫的参观时间必须在60分钟以内，并且在参观布达拉宫的时间内，导游不允许讲解，请客人见谅，布达拉宫的讲解导游会在参观前或者参观后给客人做讲解；
- 6、参观布达拉宫总时间不得超过60分钟，参观布达拉宫会通过三个门，参观时间从第三个门开始计算，第三门在布达拉宫的半山腰，从布达拉宫的停车场到第三个门是上山路，需要时间为40-60分钟左右，参观布达拉宫会凭进宫批件上的时间提前40——60分钟进入布达拉宫，便于不延误参观时间。
- 7、此日请务必携带好自己的身份证，否则不能正常参观布达拉宫与我社无关。
- 8、宫殿较高，上下要慢行。殿内比较阴冷，即使夏季也建议准备件外套。布达拉宫不允许导游在景区内讲解，只能在外面讲解完。布达拉宫严禁拍照，请游客进入前一定不要带相机、摄像机、带拍照功能的手机。请各位游客文明出行，遵守文物保护单位的规定。
- 9、布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。
- 10、布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳过多游客容易造成安全隐患，所以参观完了就尽就尽快离开，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全，不要拥挤。
- 11、布宫与大昭寺广场的距离非常近，1公里以内（大昭寺附近不允许旅游大巴停靠），因此从布宫到大昭寺广场这一段为步行，请游客知悉，提前准备好帽子，墨镜等防晒用品
- 12、布达拉宫参观凭证分：团队票、散客票、单位接待票等，每一批上布达拉宫的时间均为随机，团队票每一批上布达拉宫的人数上限26人，故不保证同行的同一波游客同一时间上布达拉宫，有可能夫妻都会被随机分开时间参观，如有异议我社不做布达拉宫参观安排。不承诺要求的时间、人物、线路等进宫条件。
- 13、如报名期错过了提交团队票等报布达拉宫票的渠道，游客无条件配合我社在布达拉宫官方小程序人脸识别安排散客票。

【温馨提示】此日行程安排较轻松；户外停留时间稍长，请准备太阳帽、墨镜、防晒霜及口罩还有身份证等相关证件；八角街两旁店铺林立摊点遍布（大众商品请注意辨别真伪，低值商品仅作纪念品留念）。

拉萨—武汉

**D9-D
11**

早餐：含

中餐：自理

晚餐：自理

住宿：无/青藏列车上

早餐后(酒店含早),自由活动,乘火车返回武汉;乘机经中转城市返回武汉,结束此次探秘之旅。

服

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。

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。

用车：2+1 航空级座椅高标用车(12 人以下康恩迪)（车型根据此团人数而定，持证司机专业服务，车型随团队情况调配）（备注：拉萨接送机场/火车站属于接送公司用车和市内游览为普通用车，车型根据人数而定。）提示：因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施。因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。若客人自行放弃行程，车费不予退还，请谅解。

膳食：6早9正，8菜1汤，10人1桌，早餐为酒店含早/路早（不吃不退）酒店含早，正餐50元每人每餐不吃不退。旅游定点餐厅（不含酒水），口味主要以川菜为主，高原地区资源有限，餐饮质量请不要给予太高的期望值，有时因为道路限速而造成的用餐不准时，请备一些干粮。

住宿：全程三钻酒店，升级1晚林芝国际五钻（希尔顿）（因气候特殊不开空调，具体入住酒店请以出团通知书或导游通知为准）。若出现单男单女安排加床或三人间，或由客人补齐房差（西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档，敬请理解）。

景点：行程内标明的旅游景点首道门票；布宫需要请客人备好身份证等有效证件。所有景点门票均为优惠门票，任何证件不再享受优惠，且无法退门票差价，请知晓。在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社有权保留对游览次序的调整。

导游：当地优秀中文导游服务，6人以下司机兼导。

保险：旅行社责任险，请自行购买旅游意外险。

购物：全程0自费0购物。景区内设的商店非旅行社安排购物店，与旅行社无关，请客人谨慎购买。路边停靠洗手间小摊小贩较多，客人自行购物行为与旅行社无关。





费用不含

- 1、单房差
- 2、旅游者当地的个人消费
- 3、因景区政策变化景点门票价格调整差价由旅游者自理。
- 4、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。

特别备注

请参加此次旅行的贵宾保证自己适合长途旅程，没有心脏病、高血压、哮喘等呼吸道疾病、心脑血管疾病、精神疾病，近期没有做过大型手术等不宜前往高原地区的疾病，并充分知悉和接受此行程对自己身体带来的风险，同时得到家属的认可。自愿承担因自身原因导致的一切情况（包括意外及自身疾病），如因自身原因出现的任何与本接待社无关。谢谢！

旅游者预订提示

- (1) 此选路正常收客年龄 18-70 岁。
- (2) 60 周岁（含）以上老年人预订出游，须与组团社签订免责协议并有家属或朋友陪同方可出游。
超过 65 周岁（含）以上须与组团社签订相关免责协议并且提供三甲医院及或以上的合格的体检报告，方可出行。
- (3) 因服务能力所限，无法接待 18 周岁以下旅游者，无法接待 70 周岁以上的旅游者单独报名出游，敬请谅解。
- (4) 因地理环境特殊，未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团，并且须与组团签订免责协议方可出游。

温

1、进入高原之前的准备

- (1) 进入高原前，可向有高原生活经历的人咨询注意事项，做到心中有数，避免无谓紧张。
- (2) 进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原。
- (3) 良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，树立坚强的自信心，能够减弱高原反应带的身体不适。反之，忧心忡忡、思虑过度，稍有不适便高原紧张，反而会加大脑组织的耗氧量，从而使身体不适加剧，使自愈时间延长。



(4) 如果你从未进过高原, 在进入高原之前, 一定要进行严格的体格检查。严重贫血或高血压病人, 切勿盲目进入高原。

2、进入高原途中注意事项

(1) 应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物, 如硝苯吡啶(又名心痛定)、氨茶碱等, 也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等, 以防万一。

(2) 由于高原气候寒冷, 昼夜温差大, 要注意准备足够的御寒衣服, 以防受凉感冒。寒冷和呼吸道感染都有可能促发急性高原病。

(3) 在进入高原的途中若出现比较严重的高山反应症状, 应立即处理, 及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶 20 毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰, 或反应迟钝、神志淡漠、甚至昏迷, 除作上述处理外, 应尽快到附近医院进行抢救, 或尽快转往海拔较低的地区, 以便治疗恢复。

(4) 由于乘车进入高原所需时间长, 途中住宿条件差, 体力消耗大, 因此除要准备以上各种物品外, 还应该准备水或饮料以及可口易消化的食物, 以便及时补充机体必需的水和热量。

3、高原反应 → 在西藏旅行, 最应该注意的就是高原反应

因人而异, 未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大, 体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现形式也各不相同。一般情况下, 瘦人好于胖人, 女士好于男士, 矮个子好于高个子, 年轻者好于年老者。

从平原地区进入高原后, 人体出现的调节性变化主要表现在以下几方面:

(1) 脉搏(心律)频率: 平原地区正常脉搏为 72 次/分, 初到高原时脉搏可增至 80 ~ 90 次/分, 个别人可达 100 多次/分, 居住一段时间后, 又可恢复。

(2) 呼吸: 呼吸系统轻度缺氧时, 首先表现呼吸加深加快, 随缺氧加重呼吸频率也进一步加快, 人们会感到胸闷气短。适应后, 会逐渐恢复到原来水平。

(3) 血压: 平原地区正常收缩压为 110 ~ 120 毫米汞柱, 舒张压为 70 ~ 80 毫米汞柱。初进入高原后, 由于血管感受器作用和体液等影响, 使皮肤、腹腔脏器等血管收缩、血压上升, 从而保证心脏冠状动脉、脑血管内的血液供应。适应后亦会恢复正常。

(4) 神经系统: 中枢神经系统特别是大脑对缺氧极为敏感。轻度缺氧时, 整个神经系统兴奋性增强, 如情绪紧张、易激动等, 继而出现头痛、头晕、失眠、健忘等。进入较高海拔地区后, 则由兴奋转入抑制过程, 表现嗜睡、神志淡漠、反应迟钝。少数严重者会出现意识丧失甚至昏迷, 若转入低地后会恢复正常。神经症状的表现轻重常与本人心理状态和精神情绪有密切关系。对高原有恐惧心理, 缺乏思想准备的人, 反应就多些; 相反, 精神愉快者反应就较少。





(5) 消化系统：进入高原消化腺的分泌和胃肠道蠕动受到抑制，除胰腺分泌稍增加外，其余消化食物的唾液、肠液、胆汁等分泌物较平原时减少，肠胃功能明显减弱。因此可能出现食欲不振、腹胀、腹泻或便秘、上腹疼痛等一系列消化系统紊乱症状。在高原生活了一段时间后，可逐步恢复。在高原，如果持续感觉不适就应该上医院治疗。最重要的就是不要背着心理恐惧的包袱上高原。

4、到达高原后注意的事项

(1) 刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2~4天后，一般都可使上述症状好转或消失。

(2) 如果是坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在12~14小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运力，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。

(3) 人们常常用吸氧来缓解胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症，但停止吸氧后症状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。

(4) 进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。

(5) 注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）

(6) 在藏期间，旅游活动不宜过于频繁，身体负荷不宜过重。初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动。一周后，才可逐渐增加一定的活动量。

(7) 必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区。

(8) 常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强。尤其是进入到新的海拔高度前，要有一两天的渐进适应性锻炼，在没有适应和准备的情况下，不要骤然进入海拔5000米以上的地区，以防突发不测。

5、其他健康事项

(1) 注意保暖，西藏的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备外套或毛衣，在阴暗的寺院殿堂里待时间长了也是很寒冷的。另外，保持身体的干燥也很重要。

温
馨
提
示



(2) 高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜。西藏有很多冰雪环境，冰雪地及水面会反射很强的太阳光，在阳光灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境中数小时，即可造成雪盲。所以，在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪盲会造成暂时性失明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪盲，应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇，减少用眼，尽量休息。良好的休息和舒缓的环境能及时缓解雪盲的症状，但完全恢复通常须 5 ~ 7 天。

(3) 西藏各条旅游线上，尘土大，卫生条件不好，所以不宜使用隐形眼镜。要戴的话，不妨考虑使用用完即弃型的镜片，拉萨有隐形眼镜出售，价格和内地相当。

(4) 刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。在贡嘎机场经常可以看到一些游客带着灼伤的面颊和鼻子离开拉萨。所以要带上防晒霜、润肤露和润唇膏。

(5) 带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的鼻喉不适。

(6) 建议大家考虑带着以下药品：金施尔康、西洋参含片、阿司匹林、必理痛、牛黄解毒片、感冒灵、喉炎丸，止咳水、白花油、维他命 C 丸、胃药、纱布、眼药水及消炎药。

(7) 建议准备大小各一个小型药盒，大的放在背囊里，小的随身带。

(8) 小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。因此高原户外旅行活动一定要备有清凉油、人丹之类的等，而且要多喝水。发现有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处，抬高头肩部半躺下，脱掉外衣用水湿润患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体使得患者的体温降低。患者清醒时，应给他补充水分。

6、航班信息出票信息提示

(1) 具体的航班信息以实际出票为准，不指定具体航班信息，按照航班信息出票信息若跨凌晨，则行程增加一天。

(2) 具体航班信息以实际出票为准，不指定具体航班信息，若指定特定航班信息，则另收指定航班信息的增收费用



旅行社告知义务告知事项

- A、对于酒店：**西藏地区特殊，这里的酒店跟内地的酒店有很大的差别。酒店分有三星，四星，五星。四星以下的酒店大多都没有空调，故请客人注意自身保暖。并且我社合作的酒店，离布达拉宫有远有近，具体以我社安排的为准，不得有异议。但我社保证酒店干净卫生。所有酒店的早餐为酒店提供，不包含在我社合作之内。如果未用不得以任何理由找我社退费用。
- B、对于餐：**西藏的团餐厅可在一定范围内做不同的餐标，对于菜品的多元化，可能没得内地的团餐厅那么好。特别是地区上面的餐厅，对菜品的采购相对比较缺乏。如果客人觉得餐不合适，可以选择让导游推荐社会餐厅用餐。
- C、对于旅游车：**车型（4座越野车、9—11座瑞风商务、7座别克商务、14座。金龙或宇通：17+2座、23座、27+2座）我社根据客人的人数来安排相对座位的车型，西藏的旅游车一般情况下都不开空调，一是：西藏气候温度适中，在阴凉处就比较凉爽，开空调可能导致感冒。二是：由于高原气候，开空调会使旅游车行车时动力不住，司机开车也比较困难，西藏旅游行程路程遥远，路途较险，更会导致一些上坡无法顺利行驶。
- D、对于景区：**鉴于西藏地区的特殊性，西藏的所有景点请于景区的规定为准。对于携带导游证，学生证，老年证，军官证，残疾证等等国家规定允许打折或免票的证件。请提前出示给导游，让导游予以办理折扣（或免票）政策。对于景点限制带入景区的违禁物品，请游客务必遵守。如果因不可抗力的原因导致没有前往景区参观，经客人见证同意，以少数服从多数的原则取消。可退门票，但别的费用一律不退。各景点参观的准确时间以当地景区规定为准，因此旅行社有权利在不减少景点的情况下调整景点的参观顺序！
- E、对于导游：**全团人数未达16人的，不以委派全陪导游人员。我社安排的当地导游都是持有全国导游资格证和西藏旅游局颁发的上岗证的。在旅游区间，导游有责任和义务为游客提供合理范围内的服务。但是导游在整个团队中也起到一个维持秩序的作用，监督客人正常合理的完成行程。
- F、对于进出藏的火车或者飞机：**车次和航班的延误或取消，不受我们旅行社的控制，由此给客人带来增加的费用，请客人自理，于我社旅行社无关。
- G、客人认真填写质量意见表，**此单做为评价我社服务质量的唯一依据，不接收事后与意见单表达不一致的投诉及扣款。

鉴于西藏旅游的特殊性，以及布宫限时限量不在旅行社控制范围内的情况，

特作如下声明：

旺季（布宫限制参观人数开始），淡季不适用。

我社接待游客围绕让客人能参观布宫为中心，在不减少游览景点及参观时间的前提下，我社可以对游客游览参观景点的顺序作调整。同团客人会分多批次上布达拉宫，并且有的客人上布宫时没有导游陪同，我们行程中的参观时间是参考时间，具体以当时当地各景点规定为准。客人表示同意，不得有异议！若因游客自身原因上不到布达拉宫，我社不负责任，如名字，身份证错误等。

散客备注：

散客只提供一人一座，但对于散客所用的车型，我社不予以承诺，根据当时收客的情况安排车型的大小。散客产品一经选定就表示接受我社产品的合约，不得以其他要求更换产品内容（比如要求酒店位置，如果酒店是达标的，不能要求随意更换酒店），但客人另行付费并不影响同团其他游客的权利情况除外。如果客人有特别要求的，请在报名之前说明（比如酒店的位置，酒店的星级，楼层的高低等等，请在出团前说明，我社可单独设计产品并提供相关服务）。

客人同意签字：

年 月 日



西藏旅游适合参团声明书

旅行社：

本人_____出生于_____年__月__日。今自愿参加_____旅行社组织的_____年__月__日至_____年__月__日_____旅游活动。

因旅游途中需乘坐火车或汽车，路途较远且行程时间较长，西藏海拔高行程辛苦、旅行社已经告知我本人：有严重高血压、心脏病、哮喘患者以及其他重感冒或高原有严重反应的客人不宜进藏。确保身体可以，本人签字，本人年龄较大，因此现郑重承诺：本人途中若出现自身疾病导致的身体不适或意外，与旅行社及地接旅行社无关，所产生一切费用（包括医疗费及交通费等）由游客本人自行承担并承担一切责任。旅行社已经建议本人购买人身意外险。本人已完全了解和理解了旅行社接待人员告知的注意事项，并根据高龄人群的相关要求，承诺如下：

- 1、本人了解自己的身体状况，适合参加此旅游团，本人能够完成旅游团全部行程并能按期返回；
- 2、如本人未按旅行社要求如实告知相关健康情况，本人承担因此而产生的全部责任及发生的全部费用，并承担给旅行社造成损失的赔偿责任；
- 3、在旅游过程中，本人放弃禁止高龄人群参加的相应景点或相应活动权利；若因本人坚持参加所产生的全部后果均由本人承担；
- 4、在旅游过程中，如果本人由于身体不适或其他原因导致不能继续完成行程，需要旅行社协助提前返回、就医等情况发生，本人同意承担全部责任及发生的全部费用；
- 5、本人已就此承诺告知了直系亲属并得到他们的同意，本人同意旅行社任何单一或全部核实义务。

以上承诺是本人真实意思表示。对本承诺函的各项条款，旅行社工作人员已充分告知本人相关含义，本人已阅读并理解各项条款的意思。若发生纠纷，以本承诺函的承诺为准。 特此承诺！

姓名		性别		出生日期	
联系电话		手机		团号	
身份证号					
联系住址					
旅游线路					
亲属姓名		联系电话		手机	

游客签名：_____年__月__日

家属签名：_____年__月__日

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

