

林海

SCENIC
SPOT

林海如诗、村落如梦、江湖如画



鲁朗林海

LULANGLINHAI

自带滤镜的天空和树木 空气都令人沉醉



云山雾海里的古老原始森林 走入夏季漫山遍野的花海里

THE ANCIENT PRIMITIVE FOREST IN THE MISTY SEA OF YUNSHAN
WALKS INTO THE SEA OF FLOWERS COVERED WITH MOUNTAINS AND FIELDS IN SUMMER



鲁朗国际小镇

LULANG INTERNATIONAL TOWN

小河、牧场、草地、牛羊、雪山 田园风光森系大片



鲁朗花海牧场

LULANG HUAHAI PASTURE

骑摄

GIFT
ITEMS

—湖魅影、一匹骏马、一张弯弓



赠送骑马射箭

GIVE AWAY HORSE RIDING AND ARCHERY

雪域江南无边林海、策马奔腾 唤醒自由的灵魂



赠送圣湖潮拍

COMPLIMENTARY SACRED LAKE TIDAL SHOOT

羊卓雍措，湖光山色交相辉映
永远跌落在她的诱惑里



宫词

INTERNET
CELEBRITY

藏王专属、网红打卡、品读千年



布宫露天咖啡

BUGONG OUTDOOR COFFEE



喝杯世界海拔最高的殿堂咖啡
读懂藏民怀着怎样的信仰
要把房子往天上建

HAVE A CUP OF COFFEE AT THE HIGHEST ALTITUDE IN THE WORLD
UNDERSTAND THE BELIEFS OF TIBETANS
WE NEED TO BUILD THE HOUSE INTO THE SKY



最佳视野最近距离欣赏布宫

BEST VIEW NEAREST DISTANCE TO VIEW THE CLOTH PALACE

圣城

SCENIC SPOT

宫宇叠砌、巍峨耸峙、不灭信仰



药王山观景台

YAO WANG MOUNTAIN VIEWING PLATFORM

布宫网红摄影角度
50元人民币背面图案诞生地



大昭寺广场·八廓街

DA ZHAO TEMPLE SQUARE · BAKUO STREET

仓央嘉措曾经驻足的地方 偶遇磕长头的朝圣者

宴遇

DELICIOUS
FOOD

藏地风味、高原珍馐、歌舞伴餐



藏家体验走进工布藏家村落
COLLECTION EXPERIENCE

听藏家故事，赏藏族舞蹈，品藏地佳肴
与藏家主人围炉茶话



牦牛肉汤锅

YAK MEAT SOUP POT

产自青藏高原纯天然的牧场
肉中之冠、营养之皇



✔ 烤羊晚宴 ✔ 石锅鸡 ✔ 大峡谷自助餐

峡谷

SCENIC SPOT

地球伤疤、田园风光、森系大片



雅鲁藏布大峡谷

YARLUNG ZANGBO GRAND CANYON

《中国国家地理》中国最美峡谷 世界最深最长的河流峡谷



这里被认为是地球上最后的秘境

雅尼湿地公园

YANI WETLAND PARK

雅鲁藏布江与尼洋河相遇，一柔一刚、一清一浊 守候江与河的浪漫邂逅



卡定沟

KADING DITCH

轻享

SERVICE
HOTEL

优氧旅途、真诚之作、品质之选



独家特供



鲁朗花海牧场别墅酒店

LULANG HUAHAI RANCH VILLA HOTEL

清风入室、花香入鼻
推窗即见景，开门满眼绿

首晚升级当地五星供氧酒店



远离抗高反

STAY AWAY FROM ANTI HYPERREFLEXES

升级车载供氧+随车配备红景天
真正做到高反无忧



哈达接机

HADA PICKUP

专业人员微笑接机
献上哈达，西藏欢迎您



雪域彩虹-拉萨、布达拉宫、药王山观景台、八廓街、鲁朗国际小镇、鲁朗花海牧场、
鲁朗林海、雅尼湿地、雅鲁藏布大峡谷、羊卓雍措卧飞 9 日游/双卧 11 日游

行程特色：

1. 全程 0 自费；
2. 品精美咖啡，观布达拉宫全景；
3. 穿上藏族服装，用镜头记录拉萨之旅；
4. 首晚入住当地五星供氧酒店，特别安排一晚鲁朗花海牧场别墅；
5. 随车备红景天胶囊，为客人高原反应做好应急准备；
6. 赠送特色烤羊、鲁朗石锅鸡、牦牛肉汤锅享受特色美食带来的畅快；

行程安排

D1	武汉-拉萨			
	早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：青藏列车上
	武昌火车站乘火车（Z264 次（当天晚上 23：00 开车，第三天 16：56 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）。			
D2	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
	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			
D3	格尔木-拉萨			
	早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：拉萨



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受凉以免感冒，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-布达拉宫（露天咖啡）-药王山观景台-大昭寺广场-八角街-拉萨

早餐：含

中餐：含

晚餐：自理

住宿：拉萨

（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）

上午游览西藏的标志性建筑——【**布达拉宫**】（游玩时间约 60 分钟）。布达拉宫建于公元七世纪藏王松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是世界文化遗产；自公元 17 世纪开始一直作为历代达赖喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫。后前往**药王山观景台**，现在流通 50 元人民币背面就在此拍摄，经常可见摄影爱好者扛着长枪短炮在此拍摄布达拉宫，你也可以带上 50 元去打卡。

餐后前往【**大昭寺广场**】广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福，其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒（注：如需要大昭寺入内参观，请提前 1 天在大昭寺微信小程序里预约参观门票，费用自理）。随后可根据时间安排，自由游览闻名的转经道——八廓街，八廓街是整个拉萨最热闹的地方，街道由青石板铺成，两旁是藏式建筑。磕长头的朝圣者、热情的商贩和穿街而过的喇嘛，诵经和叫卖声飘荡了几百年。空气中飘来美食和甜茶的味道，时间静止在某条街巷，或是仓央嘉措曾经驻足的地方……

布宫参观的规定及注意事项：

- 1、因布达拉宫管委会要求，为保证所有客人顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：每个旅游团会拆分成多个小团体；每个小团体分成不同时间参观；每个小团体跟随不同导游进入；或无导游跟随。
- 2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。
- 3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。

【**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）。

D4



拉萨-米拉山隧道-色季拉山-鲁朗国际小镇-鲁朗花海牧场

早餐：含

中餐：含

晚餐：含

住宿：鲁朗花海牧场别墅

D5

早餐后乘车前往素有“西藏九寨沟，小瑞士”美誉之称的林芝，经拉林高速隧道，西藏的江南风光顿时呈现在你面前，舒缓富饶的邦杰塘草原、绿树成荫的尼洋河美景会让你不禁感叹。前往【色季拉山】属念青唐古拉山脉，是西藏林芝县东部与中西部的分界带，是尼洋河流域与帕隆藏布江的分水岭，为川藏公路南线所跨越。登临海拔 4728 米处的山口（会有高原反应，要预防缺乏内源氧），可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。后参观【鲁朗国际小镇】（游览时间约 40 分钟）位于西藏自治区林芝鲁朗镇，是由广东省援建的重点旅游开发项目，凸显藏族文化、自然生态、圣洁宁静、现代时尚的国际旅游小镇。前往【鲁朗花海牧场】（游览时间约 30 分钟）是国家规划中的大香格里拉旅游环线上的生态明珠。景区内自然风光和人文景观交相辉映，鲁朗花海色彩斑斓，争奇斗艳；在景区内还能欣赏到中国最美的山峰南迦巴瓦峰、世界第一大峡谷雅鲁藏布江大峡谷以及加拉白垒峰。返回酒店，享用晚餐，结束愉快的一天。

【温馨提示】本日行车时间较长，可以备一些零食及晕车药，进入低海拔区域，氧气充足。

鲁朗花海牧场-鲁朗林海-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-骑马射箭-林芝

早餐：含

中餐：含

晚餐：含

住宿：林芝

D6

早餐后前往【鲁朗林海】（游玩时间约 30 分钟）鲁朗海拔 3700 米，位于距林芝地区八一镇 80 公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中。两侧青山由低往高分别由灌木丛和昆茂密的云杉和松树组成“鲁朗林海”；中间是整齐划一的草甸，草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上报春昆花、紫苑花、草梅花、马先蒿花等成千上万种野花怒放盛开，颇具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星落棋布、错落有致，勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。参观【雅尼湿地】（游玩时间约 20 分钟）又名雅尼湿地景区，横跨林芝、米林两县的雅尼湿地景区（原苯日神山），气候宜人、温度适中、水汽氤氲，不仅有西藏常见的蓝天白云雪山，也有江南的绿树成荫，雅尼湿地因雅鲁藏布江和尼洋河交汇而形成，近处的湿地与水道交替，景色优美。

而后乘车前往【雅鲁藏布江大峡谷】（游玩时间约 120 分钟）有“世界第一大峡谷”之称，大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔 7782 米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它



也称为“羞女峰”。此日可体验骑马射箭。返回酒店，享用晚餐，结束愉快的一天。

【温馨提示】大峡谷景区内的观光车是循环班车，每个站点随上随下，请携带好随身的物品。

林芝-卡定沟-走进藏家-拉萨

早餐：含

中餐：含

晚餐：含

住宿：拉萨

D7

早餐后前往游览【卡定沟】天佛瀑布（游览时间约 30 分钟），卡定沟位于距八一镇 24 公里，海拔 2980 米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔，气候温湿宜人，雨水充沛，森林茂密夏季最高气温 28℃冬季最低气温零下 6℃，冬暖夏凉湿避暑度假的好地方。左侧山崖 200 多米落差的瀑布由天而降，更为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，天佛瀑布由此而此得名。如果用望远镜看，还可以看到瀑布右上角有一个藏族美女的图案，惟妙惟肖。

抵达【走进藏家】（游玩时间约 90 分钟）到藏民家中做客，感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着藏家故事，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏民族民俗民风，用完中餐后沿拉林高速返回圣城拉萨，清风拂面、牛羊点点、在路上才叫旅行……晚餐后入住酒店。

拉萨-羊卓雍措（藏装拍照）-藏梵阁-健康生态体验馆-小商品市场-拉萨

早餐：含

中餐：含

晚餐：含

住宿：拉萨

D8

酒店用完早餐后，前往【冈巴拉山】，海拔 4990 米，是观赏羊卓雍措全景的最佳观景位置，参观【羊卓雍措】（游玩时间约 30 分钟）一汪湛蓝的湖，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝。藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔 4441 米，总面积 638 平方公里，大约是杭州西湖的 70 倍，湖水深 20-40 米最深处 60 米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较多想珊瑚一样，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。中餐后可前往参观【藏梵阁唐卡博览中心】（游玩时间约 90 分钟），赏藏区极具特色的艺术品，探秘神奇藏地的传奇文化。之后参观【健康生态体验馆】（游玩时间约 90 分钟）了解下高原地区人民的养生秘诀。前往参观【小商品市场】了解西藏的风俗和文化。

【温馨提示】羊湖海拔高温度低，不宜久留，并注意保暖

D9-

拉萨—武汉

D11

早餐：含

中餐：自理

晚餐：自理

住宿：无/青藏列车上



西藏

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。

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。

膳食: 6早9正,10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20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许,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: 全程入住当地挂三/准四标准建造双人标准间住宿,特别安排一晚鲁朗花海牧场别墅度假村,拉萨安排一晚当地五星供氧酒店,酒店设施与内地有较大差距,请勿以城市人心态衡量,如发生单男单女请付单房差。

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。

导服: 当地优秀中文导游服务。

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3购物,工艺品、藏药、小商品。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。

服务标准



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	*西藏旅行中客人自愿放弃旅行项目（如：用房、用餐、用车、景点门票等）或中途脱团、退团，地接费用一律不退，飞机退票金额以航空票代规定实际损失为准。 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问题与本接待社无关。谢谢！ 旅游者预订提示 （1）此选路正常收客年龄 26-68 岁，6 人内，超年龄附加费 300 元/人。 （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。
	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



温馨提示

度，稍有不适应高原紧张，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 0 ~ 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

温馨提示



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



0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。

(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咽喉不适。

(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





西藏
XIZANG

旅游补充协议

甲方（旅游者）：

乙方（旅行社）：

本着公平自愿原则，为原则范围内的限度地满足甲方在旅游期间对吃、住、行、游、购、娱的需求，在甲、乙双方已签定《国内旅游合同》的基础上，现甲、乙双方就前述旅游合同所约定的《旅游行程单》以外的其他游览项目和内容进行了充分协商，并已达成一致意见，特补充约定如下：

一、购物场所：

地点	商店名称	主要商品	时间
拉萨	西藏藏医药文化博览中心或者西藏甘露藏药工艺园区或净土庄园种植基地或彩轮藏药或昆仑玉店或宗喀藏医药文化中心或祥珠巴扎或健康生态体验馆同等类型购物店	藏药/玉器等	90 分钟
拉萨	西藏圣宝缘地矿博物馆或者西苑民族工艺品有限公司或者七彩藏地工艺品或者西藏民族福利商场或者阳卓国际或者奇圣牦牛肉店或藏地传奇或彩轮藏药或藏梵阁唐卡博览中心同等类型购物店	南红、乳胶、牛肉干、工艺品等	90 分钟
拉萨	小商品市场	工艺品等	90 分钟

购物场所说明：

- 1：乙方应甲方要求，在《旅游行程单》安排的甲方自由活动时间内，乙方可安排甲方前往以上购商店：
- 2：乙方绝不强制甲方进店，除本补充协议约定的购物商店以外，乙方不再另行安排其他进店活动。甲方在本补充协议约定的购物商店购买的商品，非质量问题，乙方不协助退换；甲方自行在本补充协议约定的购物商店以外所购商品，乙方不承担任何责任。

补充说明：

本补充协议为《旅游合同》的组成部分，自甲、乙双方签订之日起生效，其有效期与《旅游合同》有效期一致，同具法律效力。本协议一式两份，甲、乙双方各执一份，以备查。

甲方旅游者（盖章或者签字）：

日期： 年 月 日

乙方旅行社（盖章）：

日期： 年 月 日



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。但我社会保证酒店干净卫生。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）我社会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）由游客本人自行担负并承担一切责任。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

