



热爱漫无边际  
最好的时光一直在路上

旗云

# 香溢藏歌

*Fragrant Tibetan Songs*

有氧欢歌行

旗云 香溢藏歌  
XIANGYIZANGGE

孔西德勤

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！



# 西藏，朝圣的路上

千山之巅，万水之源，有着最传统的文化信仰。  
这里既有雄伟壮观的雪山、湖泊和藏民，  
也有神秘的神山、神湖和信徒。

FREEDOM WITHOUT RESTRAINT, IN ORDER TO ENJOY SPIRITUAL ABUNDANCE,  
AND TIRELESS PURSUIT OF MATERIAL WEALTH  
A SPIRITUAL IN FORM AND A MATERIALIST IN REALITY

# 旗云 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

孔西德勤

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

# 独家

DU JIA

TRAVEL SEEK LIFE'S MOST BEAUTIFUL DREAM

## 香溢 | 多布湖湖景房

- ◎车在画中游的壮观
- ◎最美水上公路
- ◎住在风景里的旅行

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dali. Because of its important geographical location, all dynasties sent heavy troops to garrison. the Ming Dynasty also built the stone city, known as "the first pole city".



备注：多布湖景房为行程赠送项目，若因交通管制等原因无法入住多布湖景房，则改为八一镇住宿

## 体验

START A NEW JOURNEY

## 圣城的心脏·拉萨

Lhasa is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dali. Because of its important geographical location, all dynasties sent heavy troops to garrison, the Ming Dynasty also built the stone city, known as "the first pole city".

- ◎布达拉宫——西藏的象征，所有朝拜者心中的神圣场所
- ◎大昭寺广场——藏传佛教信徒朝拜的圣地和终点



## 自然奇观·两江汇流

Lhasa is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dali. Because of its important geographical location, all dynasties sent heavy troops to garrison, the Ming Dynasty also built the stone city, known as "the first pole city".



◎雅鲁藏布江

西藏最长的河流，源自喜马拉雅山脉，自西向东流淌，两江汇流，迎面是壮阔的江流，回首是连绵的雪山。

◎雅尼湿地

风光旖旎，水草丰美，是西藏“青山绿水、蓝天白云”景致的代表。

# 旗云 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

水西德勤

## 绝美相伴

**拉林高速**——中国最美景观公路，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河

**巴松措**——有“东方瑞士”美誉，巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、名胜古刹为一体，国家级森林公园、自然类5A级景区。

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dali. Because of its important geographical location,



拉林高速



大柏树



巴松措



秀巴古堡

## 2选1景点

**大柏树**——在古柏林中央有一株十几人都不能环抱的巨柏，它高达50多米，直径近6米，树冠投影面积达一亩有余。

**秀巴古堡**——西藏现存年代最久远、历史最悠久、规模最大、结构保存最完整的古堡群。

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dali. Because of its important geographical location,

# 旗云 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

水西德勤

## 震撼人心之景

远眺南迦巴瓦峰——“云中的天堂”，被中国国家地理杂志社评选为中国最美的山峰之首。

色季拉山——分布着许多观景台和经幡，是拍照和观赏景观的绝佳位置。

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dall. Because of its important geographical location,



南迦巴瓦峰



色季拉山

我在西藏等你



羊卓雍措

## 碧玉仙境

羊卓雍措——西藏三大圣湖之一，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，宛如一条飘带挂在天地间

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dall. Because of its important geographical location,

旗云

# 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

孔酒总勃

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

# 打卡

DA  
KA

TRAVEL SEEK LIFE'S MOST BEAUTIFUL DREAM

## 香溢 | 亲水羊湖旅拍体验

- ◎赠送拉萨网红墙旅拍
- ◎羊湖藏装拍照+无人机航拍
- ◎车载钢罐氧气

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and dali. Because of its important geographical location, all dynasties sent heavy troops to garrison, the Ming Dynasty also built the stone city, known as "the first pole city".



### 体验

START A NEW JOURNEY

旗云

# 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

北西德勤

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

# 人文

REN WEN

TRAVEL SEEK LIFE'S MOST BEAUTIFUL DREAM

## 香溢 | 探索西藏非遗人文

- ◎挂经幡
- ◎撒隆达
- ◎亲近体验藏族风情

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dali. Because of its important geographical location, all dynasties sent heavy troops to garrison, the Ming Dynasty also built the stone city, known as "the first pole city".



# 体验

START A NEW JOURNEY

旗云

# 香溢藏歌

XIANGYI ZANGGE

孔酒德勤

## 航空座椅



SHBXIANGCHUXING

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

### 豪华专享

旅游L牌2+1航空座椅  
豪华陆地头等商务舱

### 舒心配置

每座配有USB充电口  
无限畅充，旅途不断电

### 2+1座椅

超大空间  
全方位提升宽敞舒适度

### 135°

躺椅沙发，包容性强  
可躺可卧



## 豪华三排座旅游巴士

LUXURY THREE-ROW TOUR BUS

创新引进头等舱式座椅豪华巴士超大空间，让您忘记旅途疲劳，更好的享受旅行的乐趣！



车辆

START A NEW JOURNEY

旗云

# 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

孔西德勤

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

# 悠闲

YOU  
XIAN

TRAVEL SEEK LIFE'S MOST  
BEAUTIFUL DREAM

## 香溢 | 旅途中的休闲时光

- ◎雅鲁藏布江悠漾
- ◎小岛林卡下午茶

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dali. Because of its important geographical location, all dynasties sent heavy troops to garrison, the Ming Dynasty also built the stone city, known as "the first pole city".



## 体验

START A NEW JOURNEY

旗云

# 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

孔西德勤

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

# 美食

MEI SHI

TRAVEL SEEK LIFE'S MOST BEAUTIFUL DREAM

## 香溢 | 品藏香美食

- ◎巴河特色餐
- ◎藏皂石石锅鸡
- ◎新派藏餐

banna is a famous hometown of overseas Chinese, a land of literature and jade distribution center, as well as a provincial historical and Dali. Because of its important geographical location, all dynasties sent heavy troops to garrison, the Ming Dynasty also built the stone city, known as "the first pole city".



# 美食

START A NEW JOURNEY

# 旗云 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

北西德勤



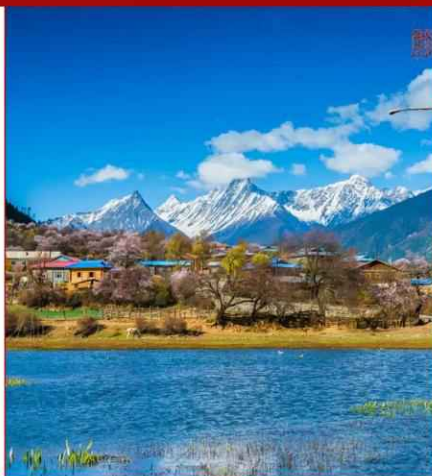
总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

WELLA



## 01 静享藏式茶歇

融合了藏族的传统茶文化与现代生活的休闲方式



## 02 跳锅庄、藏装拍照

跳锅庄体验藏族舞蹈魅力  
藏装拍照留下民族风情回忆



## 04 近观草甸与尼洋河水

近赏草甸翠绿  
尼洋河波光粼粼



## 03 远眺雪山、祈福

远眺雪山壮丽，风马旗下祈福  
尽享西藏风情与文化



## 香溢 | 雅尼深度体验

LUXURY EXPERIENCE GIFT PROGRAM

解锁雅尼湿地玩法大全  
带您一站式感受藏式民族风情

START A NEW JOURNEY

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

日程	行程速览	住宿	用餐
D1-3	抵拉萨，接站入住酒店	拉萨四钻	无
D4	拉萨>中国最美景观公路>甲琼拉康>巴松措(5A级景区)>湖心岛>林芝	多布湖湖景房或巴松措主题酒店或林芝	早中
D5	雅鲁藏布江·两江汇流>玻璃栈道>雅鲁藏布江悠漾“十里长廊画中游”>林卡茶歇>色季拉山口(挂经幡撒隆达)>远眺南迦巴瓦峰>林芝	林芝	早中(小岛藏式茶歇)
D6	藏式村落>尼洋河风光>秀巴古堡或大柏树(2选1景点) <b>桃花节期间更改为桃花沟</b> >>拉萨	德吉藏家 或 拉萨	早晚
D7	德吉藏家>羊卓雍措亲水台>羊湖藏装拍照>羊湖无人机航拍>拉萨 <b>备注：羊湖无人机航拍为行程赠送项目，如因不可抗力因素导致取消无任何费用可退。</b>	拉萨	早中
D8	布达拉宫>赠送网红墙藏装旅拍(5张原片)>药王山观景台>宗角禄康公园>大昭寺广场 <b>(因布宫票政策原因，市内可能出现拼团拼车情况)</b>	拉萨	早中
D9-11	根据返程时间送站>返回温馨的家>扎西德勒	温馨的家	无

详细行程				
D1-3	抵拉萨，接站入住酒店			
	早餐：无	午餐：无	无	住宿：拉萨四钻酒店

抵拉萨→接站或接机为远方而来的您献上洁白的哈达→入住酒店→适应高原性气候。(拉萨海拔约 3658 米)

方式一： Z264次 武昌-拉萨 20:45-14:54(第三天)

方式二： 武昌-西宁，可将行李寄存火车站后自行前往西宁市区休息闲逛，享用晚餐，缓解疲劳后于晚上乘坐 19:00-22:00 之间的车次前往西藏！

**接送服务为拼车方式，若有等待敬请谅解。**

**备注：接站/接机服务每人只含一次，因航班车次延误或取消无法按时到达，如需二次安排则费用游客自理。**

**温馨提示：** 到达当天请不要洗澡，多吃蔬菜、水果、多喝水，最好不要抽烟与饮酒。良好的心理素质，是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。

**酒店参考：** 吾思藏酒店，兰泽假日，圣辰国际大酒店，民族饭店，德朋大酒店，岷山银桥大酒店，蔚来酒店，江冲藏润酒店，圣瑞斯酒店等同级作为参考。

**特别安排：** 为预防高反，第一晚免费升级高档供氧酒店(因西藏酒店资源有限，第一晚尽量安排弥散供氧酒店，

如无弥散供氧，公司会为游客免费提供制氧机，一间房一台）

**重要提示：导游会于到达当天 21:30 前电话或短信通知第二天的集合时间（如导游未联系请及时联系报名方，避免漏接）。**

### 【温馨提示】

- 1、此日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨海拔约 3650 米，含氧量只有内地的 65%，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，勿剧烈运动、多喝水多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食。如身体不适，请及时到医院治疗。
- 2、抵拉萨的第一晚，不要洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。
- 3、拉萨火车站接站人员不能进入候车室，请出站之后往前直行 100 米，找“客人姓名”的接站牌：接站师傅在栏杆处接您，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联系人。接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。
- 4、西藏的酒店较内地相差较多，酒店的前台基本为藏族，可能会有语言沟通的障碍，如果您的房间或有任何问题，请直接联系酒店总台或者西藏当地紧急联系人为您解决。
- 5、因西藏地区条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，大部分酒店都使用太阳能水器（太阳能一般在使用热水时，将出水口打开一段时间，排出管道中的凉水。热水有时候可能不太热，敬请谅解）。酒店可提供加棉被或电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。
- 6、酒店在办理入住手续时，需自行缴纳房卡和房间内自费用品的押金，在退房时确认酒店房间物品无任何损坏和使用的前提下，凭押金条退还押金，请务必保管好押金条。
- 7、抵达当天无导游服务，请务必注意自身人生财产安全。如有任何问题，可联系我们的工作人员。

	拉萨>中国最美景观公路>甲琼拉康>巴松措（5A 级景区）>湖心岛>林芝			
D4	早餐：酒店含早	午餐：巴河特色鱼	晚餐：无	住宿：多布湖湖景房或巴松措主题酒店或林芝

**（布宫管委会 2025 年 11 新出规定，逢周一闭馆，需根据报票时间和参观时间合理调整，因此该日行程可能会先走市内，顺序调整，景点不减少，敬请谅解）**

住宿：多布湖湖景房或巴松措德亨大酒店或林芝吾之家，诺央林，林源，阿哒庄园，龙都宾馆，中辰等同级（西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档，三星标准酒店无空调或不含空调费用，敬请理解）。

**备注：多布湖湖景房为行程赠送项目，若因交通管制等原因无法入住多布湖湖景房，则改住林芝八一镇。**

**【拉林高速】**作为被称为中国最美高速公路的川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，依托雪域高原壮美的自然景观，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。沿路慢行拍摄风景！

**【赠送参观：甲琼拉康】**位于西藏林芝市工布江达县巴河镇朗色村，毗邻 318 国道，是一座苯教寺庙，苯教是西

藏本土原始宗教，与藏传佛教并存，它是林芝地区 7 座苯教寺庙之一，反映了当地多元的宗教文化传统。寺庙规模较小，但在当地非常有名，当地民众认为它有去病除灾的功效。

**【巴松措】** 西藏小瑞士（轻徒步 2 小时）。巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，有“东方瑞士”美誉。 国家级森林公园、 自然类 5A 级景区。

**【扎西岛】** 沿顺时针方向转岛，可以看到桃抱松、 以前的水葬台、树叶上有自然形成的藏字母的“字母树”、莲花生洗脸的神泉、远山与湖水交融……措宗寺一湖中城堡，可以看到西藏宗教的另一面一生殖崇拜，它们分别摆放在寺庙石阶的两侧，男左女右。神奇的玛尼堆一小小的石头，希望的寄托。它是藏族刻在石头上的追求、理想、感情和希望。一座座玛尼堆拔地而起，愈垒愈高。每颗石子都凝结信徒们发自内心的祈愿。

温馨提示：甲琼拉康为小众景点，并非专门针对旅游开放，如遇特殊原因未开门，则取消此景点，望谅解！

D5	雅鲁藏布江·两江汇流>玻璃栈道>雅鲁藏布江悠漾“十里长廊画中游”>林卡茶歇>色季拉山口（挂经幡撒隆达）>远眺南迦巴瓦峰>林芝			
	早餐：酒店含早	午餐：含（送：藏式茶歇）	晚餐：无	住宿：林芝

住宿：林芝吾之家，诺央林，林源，阿哒庄园，龙都宾馆，中辰大酒店等同级

（西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档，三星标准酒店无空调或不含空调费用，敬请理解）。

**【雅鲁藏布江悠漾“十里长廊画中游”】**

有“神女眼泪”之称的林芝人民的母亲河尼洋河若碧玉裁成，苯日景区休闲漂流起点为尼洋河观景台下方为起点，途经雅尼湿地国家公园，在尼洋河上休闲观光漂流体验颇为丰富（为游客配备手机自拍杆、防晒喷雾、雨衣等防护设备），中途还可以体验景区精心准备的下午茶歇（甜茶、酥油茶、当地应季水果、奶渣等各种小食）终点为苯日景区游船码头；是不可多得的雪域旅程亲水体验。（如遇湿地水位太低或太高的情则改为船游雅尼湿地，费用不增不减）

**【雅尼国家湿地公园】**

位于西藏自治区东南部、林芝市中部南部，巴宜区和米林县境内的雅鲁藏布江与尼洋河江河交汇处，河面海拔 2920 米。湿地公园共涉及巴宜区、米林县两区县 5 个乡镇 21 个村，总面积 8738 公顷。雅尼国家湿地公园 2009 年被批准开展国家湿地公园试点建设，2016 年通过国家林业局试点验收正式授牌国家湿地公园。在这里可以打卡西藏首个玻璃栈道观景台。

**【色季拉山口】** 厚厚的白雪，在阳光下很是晃眼；低矮的云层，让人错觉触手可及；无边无际的林海，绿的深沉；五颜六色的经幡，恣意飞扬。闭上眼睛，能听风吹过的声音，仿若经幡在传唱；伸开双手，能感受风掠过指尖的温柔；睁开双眼，还是那个冰雪的世界，让人觉得那么不真实；深呼吸，是清冷阳光的味道。

**【远眺南迦巴瓦峰】**——天界之渡，云中天堂

被誉为“云中的天堂”，被中国国家地理杂志社评选为中国最美的山峰之首，南迦巴瓦存于这世上已有 7 亿

多年，他是整个喜马拉雅地区最早脱海成陆之地。这座陡峭的山峰坡壁上基岩裸露，峡谷之中又布满了巨大的冰川，攀登系数之大，一直为世界登山界瞩目。

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

D6	藏式村落>尼洋河风光>秀巴古堡或大柏树（2选1景点）桃花节期间更改为桃花沟>拉萨			
	早餐：酒店含早	午餐：无	晚餐：新派藏餐	住宿：德吉藏家或拉萨

住宿：德吉藏家（象雄美朵主题文化民宿）或拉萨亚奢，梅里雪山，天鸿假日，丽呈睿轩，瀚金佰，维也纳酒店等同级酒店

（西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档，三星标准酒店无空调或不含空调费用，敬请理解）。

**【大柏树】**林芝世界柏树王园林（依舍庄园）景区位于巴宜区，距市区 4 公里，是林芝近郊的森林氧吧与田园花海景区，柏树王景区为国家 4A 级。园内有 1000 棵雅鲁藏布巨柏（国家二级保护树种），最大一棵高 57 米、胸径 5.8 米，树龄超 3200 年，被称“世界柏树之王”，2019 年获“世界树龄最长巨柏”认证。景区含科普馆、木栈道等体验点，适合研学。此地也是藏族心中圣地，最大柏树传为苯教始祖生命之树。

依舍花海庄园占地 1300 余亩，集休闲娱乐于一体，500 亩花卉区四季有花，还提供藏餐、骑马射箭等特色体验，邀您领略古树与花海之美。

**【秀巴古堡】**秀巴千年古堡由 5 个高低不同的堡垒组成，间距大约为 30 至 50 米，各个堡垒相互呼应，互为犄角。令人难以置信的是，整个古堡竟是由片石和木板搭建而成，内部小空，上不封顶，外观呈现出 12 面 12 棱柱的几何状体，内为规则的八角形。堡垒墙体厚约 2 米，非常坚固，内侧则嵌有木板，可供防守一方登顶攻击。

备注：秀巴古堡和大柏树为二选一景点，桃花节期间更改为桃花沟。

**【藏式村落】**（参观时间 90-120 分钟）

走进村寨，接过洁白的哈达，说一声扎西德勒，在村里藏导的带领下，参观各种藏式建筑，了解藏族同胞健康长寿的秘密，这里有藏民手工制作的饰品，他们常年佩带具有养生之效，走进藏民家里，零距离体验藏民家庭起居生活，纯朴的藏主人听说远方的贵宾要来家中，还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑，青稞酒以及各式藏族小吃供大家品尝。

**【德吉藏家】**德吉藏家有西藏第一家之称，位于拉萨市堆龙德庆区象雄梅朵景区内，这里有丰富的象雄文化旅游资源，象雄文化是西藏本土古老的原生文化，它的痕迹贯穿于西藏的方方面面。从生产到生活，从民俗到信仰，处处都有象雄文化的影子。

花间民宿，休憩驿站。寄情云水间，住进藏家里。

走进藏家，淳朴藏家热情扑面。

享地道民俗，体验纯正藏式风情。

# 旗云 香溢藏歌

XIANGYIZANGGE

水西德勒

品新派藏餐，漫享藏家特色风味。

当夜幕降临，德吉藏家的小广场上燃起了篝火，年轻的藏族姑娘和小伙儿们带着游客一起跳着欢快的锅庄...

在白天的山水间，在夜晚的星空下，推窗见月色，入眠伴温情，时光就在这儿静静地流淌，祝好梦。

## 【温馨提示】

- 1、请客人自行准备一些高热量的零食在车上食用，便于缓解因长途坐车引起的不适。
- 2、景区内藏家自己售卖的工艺品、银饰等物品，属于景区商业个人行为，非旅行社安排的购物店，如自行购买，请索要相关发票。

D7	德吉藏家>羊卓雍措亲水台>羊湖藏装拍照>羊湖无人机航拍>拉萨			
	早餐：酒店含早	午餐：含	晚餐：无	住宿：拉萨

住宿：拉萨亚奢，梅里雪山，天鸿假日，丽呈睿轩，瀚金佰，维也纳酒店等同级酒店

(西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档，三星标准酒店无空调或不含空调费用，敬请理解)。

**【羊卓雍措亲水台】**羊卓雍措宛如一条飘带挂在天地间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，如画的风景让人陶醉。在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。羊卓雍措是西藏三大圣湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以饮用。湛蓝的湖水与远方的雪山连为一体，加上两岸各色的山脉、极具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走来，心旷神怡。羊湖湖水面积 638 平方公里，湖面海拔 4441 米，湖岸线长达 250 千米。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。羊卓雍措像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天。来到西藏三大圣湖之一-羊卓雍措，换上一套美美的藏装，与神山圣湖来一个美美的合影，留下感动回忆！参观完后，返回拉萨市区。

**备注：羊湖无人机航拍为行程赠送项目，如因不可抗力因素导致取消无任何费用可退。**

D8	布达拉宫>赠送网红墙藏装旅拍（5张原片）>药王山观景台>宗角禄康公园>大昭寺广场			
	(因布宫票政策原因，市内可能出现拼团拼车情况)			
	早餐：酒店含早	午餐：优质用餐	晚餐：无	住宿：拉萨

住宿：拉萨亚奢，梅里雪山，天鸿假日，丽呈睿轩，瀚金佰，维也纳酒店等同级酒店

(西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档，三星标准酒店无空调或不含空调费用，敬请理解)。

**【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统治权力中心。布达拉宫分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。登上布达拉宫后记得看看世界上海拔最高的西藏和平解放纪念碑。

**【网红墙藏装旅拍】**5张原片+一套服装。

**【药王山观景台】**(参观时间 20 分钟)无疑是拍摄全景布宫的最佳位置了。这里也是 50 元人民币的拍摄地，日

X I A N G Y I Z A N G G E

探雪山觅神影 寻自然之力源于西藏

总要去趟西藏吧，赴一场净化心灵的旅程！

出和日落的时候会有很多驴友和游客在这里搭起脚架等候，这个角度的布宫，随便按下快门就很美。

【**西藏的灵魂—大昭寺广场**】（参观时间 20 分钟）大昭寺寺前终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印痕。万盏酥油灯长明，留下了岁月和朝圣者的痕迹。在这里，对神的膜拜是不分昼夜的。

【**龙王潭**】是拉萨人最喜欢的娱乐休闲场所，在这里的茶座上喝一杯茶，你可以充分体会到拉萨的悠闲。龙王潭藏名鲁康，或称作龙王塘，位于拉萨市布达拉宫山后，初建于传奇人物六世达赖仓央嘉措时期。六世达赖仓央嘉措在湖心建了三层八角琉璃亭，经常到此憩息。

### 重要提示：

（布宫管委会 2025 年 11 新出规定，逢周一闭馆，需合理调整参观时间）

- 1: 布达拉宫门票方式多样，检查严格，故不保证布宫一定安排导游陪同参观，布达拉宫实行电子实名参观，请客人配合我社工作人员提前预约，朋友，亲戚均有可能分开参观，不接受此项投诉。
- 2: 参观布宫时 请着正装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。
- 3: 寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。
- 4: 此日请务必携带好自己身份证原件
- 5: 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。
- 6: 布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。
- 7: 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。
- 8: 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

**温馨提示：由于布宫限票需提前需预约，故本日行程可能会有拼团拼车现象，敬请谅解！**

D9-11	暂别世界屋脊回家—西藏欢迎你，再来、再来！			
	早餐：酒店含早	午餐：无	无	住宿：温馨的家

带着藏区给您的感动和美好回忆 回到温馨的家 扎西德勒！

方式一：Z266 次 拉萨-武昌 12:40-08:29（第 3 天抵达）

方式二：拉萨-西宁/兰州，稍事休息后，再乘坐 西宁/兰州-武昌 车次返程（第 3 天抵达）

方式三：升级拉萨-武汉中转或直达航班，不指定航班（如需指定航班，请报名时咨询补齐差价）

## 【特别说明】

- 1、火车返程旅行社首选方式— Z266 次直达火车返程，如遇特殊情况 Z266 直达车次异常紧张（如政府征用/运兵/学生返校等其他原因），则自动更改为拉萨-西宁/兰州-武昌中转车次，保证如期返程；
  - 2、回程若需升级飞机，请报名时预定并补齐差价（返程或去程升级飞机，无全陪陪同，自行办理登记手续乘机，由我社安排接送机）；
  - 3、拉萨为特殊航段机票，部分机票一经出票无法签转、更改、退票，如需退团，请谨慎考虑；航班可能会因天气或军演等特殊情况发生延误或取消，如遇此类情况，可自行到机场所属航空公司值班柜台协商处理，我社工作人员也会协助游客处理（旅行社为游客提供代订机票和火车票服务，不承担此类延误或取消所产生的任何责任）
- 温馨提示：临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房手续

## 【温馨提示】

临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。我社免费派车送您前往火车站/机场（司机送站，无导游），请根据集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵达之时会联系您。提前 2 小时送您到达火车站/机场。【温馨提示】

临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。我社免费派车送您前往火车站/机场（司机送站，无导游），请根据集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵达之时会联系您。提前 2 小时送您到达火车站/机场。

**备注：送站/送机服务每人只含一次，因航班车次延误或取消如需二次安排则费用游客自理。**

## 费用包含

- 1、【用车标准】24 人内团，当地旅游牌照 2+1 航空座椅，车型根据此团人数而定，保证每人 1 正座（**团队低于 15 人则为普通旅游用车**）。市内行程为**拼团拼车，普通旅游用车**，布宫导游接送客人酒店-布达拉宫的往返。
- 2、【用餐标准】6 早 5 正，餐标 30，早餐为酒店含早（不吃不退），全程 3 特色用餐+2 正餐，十人一桌（人数不足菜量酌减）不含酒水，以川菜为主，如有忌口者可自备食物（当地饮食较内地相差较多，不要期望太高），客人可自由选择当地特色小吃（例如：藏式甜茶馆感受当地浓浓生活气息，尼泊尔餐厅体会一下异域风情、凉粉店、土豆包子、藏式饺子等等）若因游客原因旅游期间未产生的餐费概不退还。主菜不变的情况下，图片照片仅供参考，根据季节菜单会有所变化。行程中团队用餐，如因客人自身原因放弃用餐，费用不退，赠送的特色餐不吃不退。其中有可能会有早上出发过早，早餐有可能为路早，用餐不习惯者可自备食物。自由活动期间用餐请自理。
- 3、【门票标准】含景点门票，报价已按西藏折扣门票核算，任何证件均无优惠可退（老年证、学生证、记者证、军官证、导游证等所有证件）；如因政策性及天气原因无法参观景点，现退门票费用。如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。提示：因参观景点需要，

请游客随身带好身份证件!

4、【住宿标准】全程指定或同级酒店，首晚升级四钻有氧酒店+5晚行程标注酒店同级标准(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)。行程标准住宿若出现单男单女接受拼房，旅行社可提供同性拼房服务，若客人不接受拼房，则补齐房差单住。(西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档，三星标准酒店无空调或不含空调费用，敬请理解)。

**备注：若对酒店住宿要求较高可以自费升级住宿标准。**

**标准住宿酒店参考：**

拉萨：亚奢，梅里雪山，天鸿假日，丽呈睿轩，瀚金佰，维也纳酒店等同级作为参考

林芝酒店参考：林芝吾之家，诺央林，林源，阿哒庄园，龙都宾馆，中辰大酒店等同级作为参考

特色酒店参考：多布湖湖景房，巴松措德亨大酒店，德吉藏家民宿（如遇政策调整或爆房则改住林芝和拉萨）

**升级酒店参考（特色酒店不升级）：**

拉萨：吾思藏酒店，兰泽假日，圣辰国际大酒店，民族饭店，德朋大酒店，岷山银桥大酒店，蔚莱酒店，江冲藏润酒店，圣瑞斯酒店等同级作为参考。

林芝：天宇藏秘，东辰景辉，岷山饭店，海螺大酒店，林芝印象酒店，万青堂酒店，柏乐荟舍酒店等同级

5、【导服标准】2人起含专业持证地接导游讲解服务；因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。

6、【保险说明】西藏旅行社责任险（强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险等其他险种）

7、【购物说明】全程无购物店，景区、餐厅所售货物并非旅行社安排购物场所。

8、【交通标准】武昌—拉萨—武昌往返空调火车硬卧（火车上餐自理）直达或者西宁/兰州中转联程票以出团通知为准，只保证出团，不保证车次及铺位、不保证是否挨在一起，确认以后如出票，客人取消只退未产生并扣除手续费的票面金额。

回程若需升级飞机，请报名时预定并补齐差价，安排接送机！

**费用** 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。

**不含** 2、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。

3、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！

4、个人购物、娱乐等消费。

- 5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。
- 6、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。
- 7、【大交通】各地/拉萨/各地火车硬卧
- 8、市区耳机+部分酒店押金需要客人自理，不属于自费项目。

## 特别提醒

12岁以下儿童不宜进藏；68岁以上老人不宜进藏。

### 【布宫说明】

**特别说明：**所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况，我社在保证所有景点游览情况下，有权对行程做出调整。

**重要说明：**（布宫管委会 2025 年 11 新出规定，逢周一闭馆，需合理调整参观时间），布宫每年旺季（5 月-10 月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有 100 个参观名额，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团会拆分成多个小团体 2/每个小团体分成不同时间参观 3/每个小团体跟随不同导游进入 4/游览线路不同（由管委会随机分配），保证上布宫，**不保证参观路线**，敬请理解！因人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请游客知悉）

**【接站送站】**由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。由于火车上信号不好，师傅一般会提前发接站信息到您手机上，请随时注意查收短信，拉萨火车站接站人员不能进入候车室，请出站之后往前直行 100 米，按师傅接站信息上的提示出站，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人，接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。

拉萨贡嘎机场：接机师傅一般提前一天发短信告知客人（接机事宜），下机后师傅在停车场等候客人，请客人按师傅发送的信息出机场，师傅接机。

送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入候车或候机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。

进藏携带物品：太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装，进入布达拉宫或寺庙，不可穿裙子，短裤，拖鞋。

**【车辆须知】**当地气候条件特殊，旅游车多数无空调或者不开（因为藏区海拔较高，如开空调会引起车

	行动力缓慢，车中内热外冷易引发游客感冒等）。
参团须知	<p>1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。</p> <p>2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。</p> <p>3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。</p> <p>4、机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低，旅行社概不受理此项投诉。</p> <p>5、65周岁以上的报名需要做体检遵医嘱并签免责声明（免责需本人和子女签字），单个超过74岁客人不建议报名</p>
备注	<p><b>1、在不减少游览景点的情况下，我社导游有权根据实际情况改变旅游先后顺序。</b></p> <p>2、请客人带有效身份证，小孩带户口簿原件（满16岁未办理身份证的需在当地派出所开具证明）。</p> <p>3、如遇政策性调价（如门票涨价、机票调整等）及人力不可抗拒的因素（如泥石流、塞车、大雪封山、航班延误、政府性征用等）所增加的费用或造成的损失，均由客人承担。</p> <p>4、请游客进藏前自行前往医院进行全面体检，如有高血压、心脏病、冠心病、糖尿病、哮喘病及医生建议不宜进藏者，谢绝入藏，如有任何情况我社概不负责！</p> <p>5、如因客人原因在旅行期间自行离团，所有未产生的费用概不退还；如擅自脱离团队所发生意外，其后果均由客人自负，请在出团前向客人说明。</p> <p>6、请游客在出行前准备好常用药品；因其早晚温差较大请备好防寒衣物。</p> <p>7、外国外交官、记者不得入藏。外宾（未持有中华人民共和国居民身份证）和台湾同胞进藏须办理外宾进藏证！</p> <p>8、游客投诉意见以在当地填写的意见反馈表为准，请各位团友认真填写！</p> <p>9、进入布达拉宫不能超时，如客人不由我社工作人员统一安排，耽误进入布达拉宫的时间客人自己承担责任！</p>
西藏旅游注意事项	<p>西藏特殊的高原环境，对身体会有一定的影响，因此，到西藏旅游之前一定要去医院做身体检查，在肯定自己心肺等主要脏器没有毛病的前提下，才能启程。以下将为大家介绍一些高原的基本保健常识。</p> <p><b>1、不适宜到西藏旅行的人</b></p> <p>心、肺、脑、肝、肾等有明显的病变，以及严重贫血或高血压的病人，切勿盲目进入高原。你如果从未</p>

进过高原，那么请你在进入高原之前，进行严格的体格检查。患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期，发生急性高原病的危险性明显高于其他人；若在高原停留时间过长，也较其他人易患各种慢性高原病。同时由于机体要适应高原环境，肝、肺、心、肾等重要脏器的代偿活动增强，使这些脏器的负担加重。一旦这些脏器出现疾患，便会使病情进一步加重。如果你不清楚自己是否能参与西藏的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。

## 2、进入高原之前的准备

(1) 65 周岁以上的报名需要做体检遵医嘱并签免责声明（免责需本人和子女签字），单个超过 74 岁客人不建议报名

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

## 3、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。

## 4、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，个别的人可达 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。

## 5、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、呼吸困难等症状，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。

## 6、皮肤保养

科学研究一致认为造成皮肤伤害和老化的最主要原因是阳光照射。西藏地处高原，天气干燥，空气稀薄而且多尘，紫外线十分强烈，而且旅行通常十分艰苦。这样的环境对皮肤是一个不小的考验。如果你不想在旅途中牺牲掉自己的肌肤的话，那就必须做好准备，尤其是旅行中女士。

戴帽子很有必要，但别把帽子带得太紧，这样脑门很容易长痘痘。

防晒霜可不能贪便宜，防晒系数大于 15 的为佳。涂抹防晒霜十分钟以后再出门—化学防晒剂需涂抹一段时间与皮肤结合后，才能发挥最佳效果。旅行中难免会流汗，最好每隔一两小时涂一次。

同时格外需要注意的就是嘴唇。在西藏，嘴唇是很容易开裂的。一定要准备唇膏。

另外，保持心境平和是有利于保持你的皮肤的；即便条件有时候比较困难，但是还是要多吃水果和蔬菜。保持皮肤好的另一个偏方是：晚上睡觉前一定要洗脸，早上起床最好不要洗脸。超过 10 天的长时间野外活动，如果没有良好的卫生条件，最好就不要洗脸，灰扑扑的一般对皮肤有保护作用，当然，涂一点酥油会效果更好。有点脏不怕，怕的是洗得太干净很容易晒脱皮的。

## 7、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。

(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。

24小时服务电话：027-81889166 微信/服务号：81889166 网址：[www.81889166.com](http://www.81889166.com)