**【臻品青藏】西藏拉萨三飞一卧8天 | 体验青藏有氧铁路天路风光 | 360°全景布达拉宫 | 药王山观景台 | 龙王潭公园 | 八廓街 | 巴松措 | 鲁朗林海 | 然乌湖 | 羊卓雍措 | 林芝桃花沟十里桃花 | 波密百里桃花双桃林行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SD-20250311-A | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★ 360°感受布宫不一样的美感，打卡南迦巴瓦下的秘境桃林。※ 360°环游布达拉宫：【药王山观景台】打卡50元人民币背面图案风景；※ 拍摄最佳布宫高位远景360°感受西藏地标之美【龙王潭公园】拍摄布宫倒影最佳地方；※ 打卡双桃花林【林芝十里桃花沟】【波密百里桃花沟】遇见属于您的三生三世十里桃花。※【羊卓雍措】遇见高原蓝宝石，湖水澄澈透亮，与天空一色※【巴松措】湖心岛中有一棵神奇的桃抱松(古老的桃树上生长着一棵松树)，桃花与青翠的松树相应※【藏族家访】参观藏式民居，品一口酥油茶，跳一曲欢乐的锅庄，感受藏族人的幸福生活；※【藏式美食】特别安排特色美食【鲁朗石锅鸡】【牦牛汤锅】品味舌尖西藏★ 畅游西藏，四大保障巡，礼青藏铁路，从低海拔进发，减轻高原反应！※【青海西藏联游】乘坐一段青藏高原列车，中国新世纪四大工程之一，是通往西藏腹地的第一条铁路※【氧无忧保障A】导游随身携带红景天，车上配备手提氧气瓶，白天一样安心出游※【氧无忧保障B】不在为高原问题而烦恼，保证拉萨安排豪华供氧酒店【提供医用鼻吸式吸管】助你轻松入睡※【氧无忧保障C】随车配备酥油茶，当地人最爱的茶品，有缓解高原反应的帮助，当地人人手必备佳品 |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州—西宁-青藏铁路（参考航班待定）指定时间于广州新白云国际机场集合,由专业人员为你贴心办理好乘机手续后乘坐国际航班前往西宁，抵达接团后前往乘坐国内最先进最安全最干净的列车前往日光城拉萨（海拔约3658米）（根据有关规定，火车票无法指定铺位、座席，均为随机分配，不能保证连号。车票按实际出票为准，不补退差价。如对铺位、席位有特殊要求，请上车后自行与其他旅客或乘务人员协调解决，敬请谅解）。从低海拔的沿海地区向青藏高原迈进！【温馨提示】：1、出发前请携带有效身份证件原件（以备住宿及安检所需）及旅行社提供的出团通知及游览行程；请保持手机开机状态，以便旅行社和导游与您取得联系；因不可抗力因素（如飞机、火车晚点）造成的参观景点时间压缩，旅行社不承担相应连带责任，敬请谅解；2、出发前出发前一天，导游以及送机工作人员，将会以短信形式在20点之前跟你联系，请保持手机畅通！3、特别说明：由于青藏铁路运力紧张，如遇车厢征调等特殊情况，我司保留调整列车车次的权利；我司保证每人一个铺位，但不能保证指定车厢、指定铺位等附加条件。火车票信息请以实际出票为准。列车上晚餐敬请自理，如想到餐车中用晚餐，可于下午提前向列车员预订餐位。（注：青藏铁路沿途停站的时间都很短，建议游客不要随便下车拍照，密切听从列车员的指示。）交通：飞机、火车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 青藏铁路硬卧 |
| D2 | 拉萨接火车 （车程约30分钟）乘坐天路列车顿时令人改变对火车旅游的呆闷看法，沿途旅游资源繁多绝无污染，【天路青藏线著名景观带】如下——那曲桑丹康桑雪山；巍峨的念青唐古拉山脉及其主峰；藏北圣湖—错那圣湖；万里羌塘草原；长江三大源头—沱沱河/楚玛尔河/通天河；跨源3桥；可可西里无人区；穿越世界上最长的冻土隧道——昆仑山隧道；昆仑山泉；昆仑雪山玉珠、玉虚“双峰对峙”； 世界最高的冻土隧道——风火山隧道；海拔5072米的世界铁路第一高站——唐古拉车站；青藏铁路第一高桥——三岔河大桥；世界上最长的“以桥代路”高原铁路——清水河大桥。客人可在主要停车点游览（以列车安排为准），亦可在列车内观看。到达拉萨（海拔3650米）。【温馨提示】：1、列车停靠格尔木，此后在行车过程中，列车全程进行弥散式供氧，为了保障您和他人的人身安全，禁止在列车任何位置吸烟。建议游客早起，趁列车洗手间人较少时进行洗漱。2、游客到达站台后，沿着人群出站，麻烦您将火车票保管好，导游将进行回收备案，作为团队凭证资料之一、以便旅游局查阅。（注：游客出站后，请勿在火车站前的广场内滞留拍照；导游只能在广场出口处举牌接应游客；游客需步行5-10分钟才能到达火车站指定的停车场上车，建议游客放缓行动，逐渐适应高原。司机接您后会送您前往酒店做适应性休息）3、当晚尽量不要洗澡洗头，以防感冒和耗氧过多加重高原反应；也不要饮酒抽烟，多饮水，多吃水果，勿饱食。4、发生高原反应属于正常现象，轻微的高反可自身调节，如发生严重的高反请联系导游或工作人员去医院接受诊疗。交通：火车、汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 拉萨 |
| D3 | 拉萨-轻奢下午茶-巴松措-林芝（约470km车程约6.5小时）早餐后，乘车沿着【拉萨河】而行，经由新修好的拉林公路一路驰骋，【拉林公路】被称为中国最美公路，是中国唯一不收费的“高速公路”，从“日光之城”拉萨到“雪域江南”林芝。【体验野奢露营下午茶】营地坐拥有雪山观景台、百年桃树、营地处于巴河镇嘎拉桃花村，巴河河边、桃林下，对面是巍峨的羊达杰布神山（雪山）、野山楂林，蓝天、白云、桃花、山楂林、雪山、河流、风景绝佳，及其出片，营地是前往巴松措最美的打卡点之一。游览【巴松措】（游览约1小时），又名错高湖，可以“错高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔3700多米。湖形状如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月，长约12公里，湖宽几百至数千米不等。 最深处66多米。总面积25.9平方公里。湖水清澈见底，四周雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽浮游湖面。后入住林芝酒店。【温馨提示】：由于拉萨下林芝全程限速且车程较长，集合时间较早敬请谅解！此日行程全程限速，时间可能根据实际情况有所调整；路途较长，请随身自备巧克力等零食以补充能量交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 林芝 |
| D4 | 林芝-鲁朗林海-然乌（约350km车程约7.5小时）早餐后，翻越色季拉山口前往游览【鲁朗林海】（游览约40分钟）依次在两个观景台停留拍摄。终年不化的雪峰冰川下是莽莽林海，雾气升腾缭绕，美不胜收。后前往然乌镇入住酒店【温馨提示】：此日路途较长，集合时间较早敬请谅解！请随身自备巧克力等零食以补充能量交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 然乌 |
| D5 | 然乌湖-波密百里桃花-古乡湖-林芝（约360km车程约7小时）早餐后，乘车前往【然乌湖】（游览约1小时）然乌湖是藏区著名的高原冰川湖，三四月早春，还可以看到远处洁白雪山，近处，万物初生，草木渐长，碧蓝的湖水，树木倒影，清澈见底，宛如仙境般。我们在此停留，亲近然乌湖，沿着木栈道可走到湖边或走上观景台，融入来自然乌湖独特之美.前往【波密桃花沟】（自由拍摄，约2小时），这里是整个林芝地区桃花最为密集的地区，桃花、绿柳、雪山、溪流，一起构筑了最美的春天，我们沿着桃花沟内的公路边走边拍，寻找最美的构图。（具体花期和绽放程度需视当地天气而定）前往【古乡湖】（游览约1小时），古乡湖，一听到这个名字就让人想起了“故乡”，它位于波密县城西部的古乡古村，是波密人民母亲河——帕龙藏布江的一段，湖畔树影婆娑，湖岸蜿蜒，如一道柔美的曲线，用力呼吸着林间和叶片的香气，给人一种灵魂都得到滋养的感觉，清新无比，整个一幅田园风光的画面环境怡人。后前往林芝入住酒店【温馨提示】：此日路途较长，集合时间较早敬请谅解！请随身自备巧克力等零食以补充能量交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 林芝 |
| D6 | 林芝-藏民家访-林芝桃花沟-拉萨（约430km车程约6小时）早餐后，乘车前往【藏族村寨家访】（赠送景点，游览时间约1.5小时）参加藏族同胞独具特色的家访活动（品酥油茶、吃甜点）领略藏家文化。【林芝桃花沟】（游览时间1.5小时，具体花期需视当地气候及气温而定）拍摄雪峰下的野桃林给林芝带来了一片壮丽的春天，这里是观赏桃花的最佳去处之一。桃花沟三面雪山环绕，四周林木葱茏，终年碧绿苍翠，远处是尼洋河流水，清澈见底；春日，桃花竞相绽放、美不胜收。后前往拉萨入住酒店。【温馨提示】1、藏民家访集中展示了藏族的历史、民俗文化、藏族非物质文化遗产、民俗建筑风格和藏族生产生活习俗等；（温馨提示：景区内有银器展示，此为景区行为与旅行社无关！）西藏早晚温差大，早晚需要穿上厚外套，以免受寒；西藏紫外线照射强烈，也特别干燥，请做好防晒措施并及时补充水分；2、由于林芝到拉萨全程限速且车程较长，集合时间较早敬请谅解！此日行程全程限速，时间可能根据实际情况有所调整；路途较长，请随身自备巧克力等零食以补充能量交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 拉萨 |
| D7 | 拉萨-扎基寺-布达拉宫-龙王潭-药王山-西藏博物馆-八廓街-拉萨（市内游玩）早餐后，前往参拜藏区最灵验的财神殿—【扎基寺】（游览时间 0.5 小时）前往布达拉宫广场，参观当今世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群【布达拉宫内景】（殿内游览约1小时）；后前往布达拉宫倒影最佳拍摄点—【龙王潭公园倒影】（游览约 30分钟）；前往【药王山观景台全景】（游览约15分钟）这里是拍摄布达拉宫全景的最佳位置。之后游览【西藏博物馆】（游览约 30分钟，如遇周一闭馆，或政策性关闭，属不可抗力，则取消游览，不接受投诉）展出的"西藏历史与文化"由四部分组成。其中"史前文化"、"不可分割的历史"直观地揭示了西藏自古以来就是祖国大家庭和中国领土不可分割的重要组成部分;"文化与艺术"、"民俗文化"向观众展示了西藏的历史和文化。接着前往拉萨最古老的集市—【八廓街】（游览 1小时），自由活动。客人可在此领略藏传佛教文化，自由选购当地特色商品。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 拉萨 |
| D8 | 拉萨-羊卓雍措-中转-广州（飞行时间约6小时+约150km车程约2.5小时）早餐后，前往【冈巴拉山】（海拔4990米），是观赏羊卓雍错全景的最佳观景位置，参观【羊卓雍措观景台】（游览约1小时）藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”，后车赴贡嘎机场，告别圣地西藏，乘机中转返回广州，结束愉快的旅行。【温馨提示】：1：羊湖有大量进行商业拍照的藏民和牦牛，拍照时请要十分小心，如不小心将它们拍下，那么需要支付相应的费用哟！:2：此行程是参考行程，我社根据航空公司的出票时间调整行程及港口，但不影响原标准及游览景点。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定,并且以我社出发前给予的行程为准。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社说明，否则我社视游客已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。交通：汽车、飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：西宁至拉萨中间程硬卧火车票，广州至西宁去程、拉萨至广州返程中转航班经济舱机票。进出港口、航班时间等以航司出票为准。（火车铺位不指定，随机出票）2、住宿：入住当地标准酒店的标准双人间。每成人每晚一个床位，若出现单男单女，客人需补单房差入住双标间。拉萨供氧4钻酒店：德朋大酒店/岷山圣瑞斯酒店/兰泽假日酒店或同级林芝网评4钻酒店：天宇藏秘主题酒店/东辰锦辉酒店/亦岚酒店/阿洒仓酒店/丽怡酒店或同级然乌网评3钻酒店：八宿紫宸泊阅大酒店/康江大酒店/几米酒店或同级【特别备注】：在遇到政府征用或旺季房满的情况下，旅行社将不得不选用同等级但未在行程内列明的其他酒店时不另行通知，敬请谅解；本团促销团，当地门票、用餐、酒店等不使用，或因自然原因无法使用，不退费用，如有客人临时退团，团费费用不退，如因此产生单房差需同行客人自理，请知悉3、用餐：含6早6正，正餐餐标40元/正，10-12人/桌，此产品是打包价，所有餐食如自动放弃，款项恕不退还。餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。4、用车：5-55座空调旅游车，按实际人数用车，保证一人一正座。5、导游：当地普通话导游服务，费用已含导游服务费，不派全陪。6、门票：成人含景点第一道大门票（自费景点门票除外），不含景点小门票，个人消费及行程上自理的项目。赠送项目如因特殊原因不能成行，不做退款。此行程为综合优惠包价产品，若持学生证、军官证、长者证、记者证、残疾证、教师证等有效证件，我司不再进行任何差额退减优惠，敬请注意！客人对此无异议。7、小童：2周岁以下婴儿不含任何费用，全部由家长自理；2-11周岁小孩含机位、车位、半价正餐，不占床位、不含门票（超高门票需当地自理）。温馨提示：行程中途经的休息站、加油站、公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，公园、博物馆、展览馆、体验馆、制作工场附设商品销售为景区设施，仅供了解当地特色文化之用，游客购物为个人自主行为，以上均不属于我社指定购物店，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。 |
| **费用不包含** | 1、合同未约定由组团社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、游览过程中缆车索道游船费、自由活动期间发生的费用等）。2、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。3、航空公司临时增加的燃油附加费。4、不包含个人旅游意外保险费、航空保险费，强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买。5、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。6、娱乐项目（景区特殊娱乐项目如：景区游船，漂流，越野车，骑马，歌舞晚宴，特色餐，歌舞表演以及个人消费项目等除外）不算自费景点。7、不含机场建设燃油附加税270元/人。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认：1、本产品供应商为：广州市圣地国际旅行社有限公司，许可证号：L-GD01372，联系电话（020-83371233）。此团 10人成团，为保证游客可如期出发，我社将与其他旅行社共同组团（拼团 出发），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。如报名人数不足 10成人时无法成团，或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等） 致使团队无法按期出行，我社提前 7天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期， 如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。此团由广州市圣地国际旅行社有限公司委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，地接社的相关信息、委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意。2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车票 出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受 旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整 由当地导游与游客签名确认。3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用 2 个或以上的航班班次）。4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名， 且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！5、团队均提前 7天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含 改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、 天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃 游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，我社不退返任何费用；客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），请游 客注意人身及财产安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一 切行为责任游客自负。8、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。9、西北地区是当地旅游度假城市，硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距， 请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列酒店标准的同类型酒店。10、购物：西北地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，行程中途经的休息站，加油站，公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。11、行程服务项目特别约定及说明：A.为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在 50 克/升以下的病人；7）大中型手术的恢复期病患者；8）孕妇及行动不便者。B.未满 18 周岁及老年旅游者预订提示：1）未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待 18 周岁以 下旅游者单独报名出游,敬请谅解。2）因服务能力所限，无法接待 70 周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。12、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下：http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。13、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理。14、此线路行程中景点门票为旅行社折扣优惠套票。凡客人持有长者证、学生证、导游证、记者证、军官证、军人残疾证等均无任何优惠或退票，如有未产生或自愿放弃当地景点、住宿及赠送的项目，费用不退还。15、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件. |
| **温馨提示** | 温馨提示：西部地区：条件不能与城市相比较，所有酒店均略低一级，所有酒店标准按照当地标准评定，携程评钻仅供参考，不作为评定星级标注，请知悉注意事项：1.身体准备：（1）进藏前睡眠和休息要充足。（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）由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，一定注意自身保暖，第一天不要洗澡，以免感冒。2.旅途中准备：（1）适量饮用酥油茶、奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力。（2）初入高原多休息，不要奔跑和剧烈运动。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。可多吃蔬菜、水果、多喝水，最好早上活动前喝足水，活动时多喝水但每次少喝点，最好不吸烟、不喝酒。（3）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。 （4）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。 （5）人们常常用唾吸氧来缓解除胸闷不适。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。 （6）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。 （7）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。总之，无论男女老幼、体强体弱，保持健康、乐观的心态至关重要，只要你能遵循上述几点，就会在进藏后很快驱除高原反应的困扰，乘兴而来，尽兴而归。3.物品准备：西藏早晚温差较大，纳木措等景点海拔高，温度较低，请务必带上（海拔5000左右的地方均要备上）羊毛衫、厚外套（户外外套和抓绒穿在一起的厚度）、保暖衬裤、牛仔裤等。西藏日照强烈，很干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏一定随身带。 4.其他健康事项     （1）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，即可造成雪肓。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。雪肓会造成暂时性失明，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。若发生雪肓，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肓的症状，但完全恢复通常须５～７天。 （2）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。 （3）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。 （4）带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓角干燥带来的鼻喉不适。 （5）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。 八、进店说明：全程0个购物店，（景区内小摊以及购物不算购物店），如需购物或参加另行付费的旅游项目，导游会和旅游者协商一致，在当地补签以上自愿去购物店和自愿参加另行付费旅游项目的相关合同因西藏为高原地区：为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；7）大中型手术的恢复期病患者；8）孕妇及行动不便者。B.未满18周岁及老年旅游者预订提示：1）未满18周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。2）70-75周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有70岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。3）因服务能力所限，无法接待75周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。旅游注意事项：一、衣装方面1、衣服以宽松、休闲装为佳尽量穿浅色服装，尽量备有长袖衣服。2、外出时最好戴一顶遮阳帽或使用防晒伞。3、最好不要穿过硬的皮鞋，特别是新鞋，以防磨上血泡影响行程。4、春秋季早晚温差大，需要带保暖的长衣长裤。二、保健常识1、防晒：阳光中含有大量的紫外线，野外活动时要涂防晒霜，带戴上遮阳帽和墨镜。2、饮水：夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，需带些清凉饮料、矿泉水。3、中暑：在预防上，应尽量避免在烈日下活动，带上遮阳帽和墨镜。一旦发生中暑，应将病人抬到阴凉通风处躺下休息，给病人解开衣扣，用冷毛巾敷在病人的头部和颈部，让病人服些仁丹或十滴水；如病人昏倒，可用手指掐压病人的人中穴或针刺双手十指指尖的十萱穴位，然后送往附近的医院治疗。4、过敏症：夏天各种植物生长茂盛，人们穿衣较少，旅游中发生皮肤过敏，应随身携带一些抗敏类药品。5、预防感冒：春秋季，东北地区早晚温差较大，外出时要穿好外套，以免着凉感冒。三、安全常识1、坐船或在海、江、河、湖、溪边游览，请听从工作人员指挥，切莫擅自下水游泳。2、外出旅游时，特别是去山川和江、河、湖、溪边旅游，注意不要穿凉鞋登山在草丛中行走；要随身携带含有驱虫成分的药品，如风油精、万金油等。3、小心保管好现金等贵重物品，外出时建议不要携带大量财物，更不要配戴贵重首饰，以免遗失。4、切莫随意跟随陌生人或单独外出去酒店以外的娱乐场所消遣。5、护照、现金、信用卡等贵重物品不可放在外套口袋里，要放在腰包或夹克衣袋里随身携带。安全注意事项1、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。2、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。3、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走。4、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。5、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。6、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括：（一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。（二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。（三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。（四）其他含有违反法律、法规规定内容的。如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。 |