**吉祥卓玛+纳木错双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1748242545o6 | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **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** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南宁-拉萨**参考航班：南宁-拉萨： TV 9948 17:00-22:20（实际以出团书为准）游客持有效身份证件自行提前3小时抵达出发地机场，乘坐飞机前往拉萨，敬献洁白哈达送上真挚的祝福迎接您，并送您至酒店办理入住。温馨提示：1、当日避免剧烈运动，不要沐浴、多饮水勿暴食多休息2、导游会提前通知您的行程，注意着装，避免感冒3、特别赠送：首晚提供制氧机，让您高反无忧行 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** |
| **行程详情** | **拉萨-开启富氧林芝之旅-米拉山隧道-5A天堂巴松措-湖心岛-米林朗多民宿（藏家篝火）**早餐后乘车沿着西藏的“较美天路”拉林高等级公路一路北上，从“雪域小江南”林芝到“日光之城”拉萨，这条“西藏较耀眼的绿色长廊”全程经过达孜县、墨竹工卡县和工布江达县这三个县城；平均海拔3500米，沿途雪山绵延，景色美不胜收，可以说拉林高速是318国道的升级版。它囊括了西藏大部分精华景色，沿途雪山、森林、河流、湿地、藏寨、草原景别丰富，风光无限。随后抵达【巴松措】（车程时长约4小时）是西藏自治区自然风景类国家5A级景区，是西藏高原众多圣湖中的一个，人称“措高湖”。此湖四面环山，宛若镶嵌在高山峡谷中的一块碧玉。正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的。岛上有唐代的建筑“错宗工巴寺”，是西藏有名的红教宁玛派寺庙。 晚餐后入住景区米林朗多民宿，闲暇之余可加入藏家篝火晚会。温馨提示：此日行车时间较长请游客备好晕车药及小零食！ |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D3** |
| **行程详情** | **林芝-天边牧场（轻徒步）-骑马射箭--雅尼湿地公园-布久拉康-色季拉山挂经幡祈福-林芝**早晨后，按指定时间集合前往【天边牧场】（游览时间不低于30分钟），沿途设置了林荫大道，野生黄牡丹林，沙棘树芝恋，天幕小憩（水果，零食，酥油茶）藏式舞蹈小知识，天边牧场，祈福林，沿途多处打卡点，珍稀植物随处可见，鸟儿陪你歌唱，蓝天为幕，白云萦绕，仿佛仙家之地。随后前往林芝【骑马射箭场地】（游览时间不低于30分钟）；在保证您安全的情况下让您感受在高原上策马奔腾的乐趣。射工布响箭，让您做一个真正的藏族人。随后驱车穿过【雅尼国家湿地】沿途欣赏湿地两岸风景， 尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。雅江的水黄浊、尼洋的水青绿；雅江的水汹涌、尼洋的水平静。随后前往位于林芝市巴宜区布久乡朵当村，始建于七世纪初，是吐蕃赞普松赞干布为镇压堪舆家所说的罗刹女右肘而建，距今已有1300多年历史，属于西藏12座镇魔寺庙之一。在历史长河中，该寺多次遭受战争和自然灾害破坏，又几度重建。随后前往【色季拉山】（游览时间不低于30分钟）在山口处挂经幡撒龙达为家人祈福，远眺南迦巴瓦峰和鲁朗林海。鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方。鲁朗沿途处处皆是景致，它的美，像一个娇羞的闺秀，云掩遮面，不轻易向外人展露她的娇颜。鲁朗林海更是云蒸霞蔚，大气磅礴，风光优美，有高原江南的美誉。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景；沿山路而上翻越海拔4702米的色季拉山，在山顶，遥望南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；过奇妙的色季拉山（4768米），可见薄去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。 随后返回林芝，晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **林芝-世界柏树王园林：巨柏树或者卡定沟-尼洋河风光-拉萨**早餐后前往【世界柏树王园林】（游览时间不低于40分钟）位于西藏林芝市巴宜区八一镇东南方向约8公里的巴结村，在318国道旁边，是西藏人民政府批准成立的自治区区级柏树林保护区，占地面积约20万平方米。园林内的柏树为林芝巨柏，又称雅鲁藏布柏木，是西藏特有的树种之一，属国家二级保护树种，如该景区因特殊原因去不了改去卡定沟。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨-羊卓雍措-圣湖美拍-拉萨**早晨后随后前往【羊卓雍错】（游览时间不低于30分钟）是一个高原堰塞湖，海拔4441米，湖岸线总长250公里，是喜马拉雅北麓较大的内陆胡泊，西藏的三大圣湖之一，湖岛上黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群结队，时起时落；湖水颜色会随着环境变化而变得的色彩斑斓 ，十分神奇，生活在湖边的人们，用“天上的仙境，人间的羊卓；天上的繁星，湖畔的羊群”来赞美她。抵达山脚下后，前往服装区换装旅拍，也许你这一辈子都没见过这样的蓝和绿，大片大片的，就像上帝的颜料盘毫不吝啬地全倒在了这里，浓郁却又不过艳，湖就该那样蓝，山就该那样绿，在赏风景之余，您的一颦一笑都被摄影镜头所记录。湖边有玛尼石堆和经幡山，与这湖光山色融为一体，如同行走在画间。这时候的风光较能让新人放松了，见过很多表情僵硬的客人，在这“美色”面前，也忍不住一展笑颜。记录此时的美好和幸福，定格精美瞬间；让您在多年后翻起，还是能让您心头涌上幸福，这是圣湖旅拍的意义。温馨提示：羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前讲好价钱！ |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **布达拉宫-大昭寺广场-八廓街-扎基寺-药王山观景台-拉萨**早晨后前往【布达拉宫】（游览时间不低于120分钟）建造于红山之上的布达拉宫是拉萨乃至整个西藏的象征，以其磅礴的雄姿占据着拉萨的较高点，在拉萨任何角落抬头可见。这座松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主所建的宫殿，经过1300多年不断修建，终成气势磅礴，澄澈的蓝天下，外墙为红白相间的宫殿坐落在山顶，而金灿灿的屋顶衬着白云显得无比壮丽。 随后前往布达拉宫旁边的【药王山观景台】（游览时间不低于15分钟），半山腰拍摄布达拉宫较好的角度，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宫。随后前往【八廓街】（游览时间不低于50分钟）是整个拉萨较热闹的地方，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……【大昭寺广场】也在其街区内，寺庙终日香火缭绕，藏族信徒们终其一生，只为来此朝圣。虔诚的朝拜者留下了等身长头的深深印痕。如果有一天你迷失了自我，请到大昭寺广场坐坐……你会在这里找到答案。场上的寺庙便是藏传佛教中心寺庙—大昭寺（可根据自己实际情况，自行购买进入参观，费用自理）随后前往【扎基寺】（游览时间不低于30分钟）较早建立时供奉的并非财神，来此朝拜的多是前来拉萨做生意、工作的外来人口，这些生意人来此朝拜后，都感觉非常灵验，随着拉萨的发展革新，生意也越做越好。于是经过口口相传，扎基寺就演变成求财较灵验的寺庙，每天香火不断，如果恰逢初每周一、三、五前来朝拜，那人更是多到不行。温馨提示：1、所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况,在全体游客签字同意情况下，我社在保证所有景点游览情况下,可以对行程先后顺序做出调整。2、散客存在自行预约布达拉宫门票的情况，届时我社会安排工作人员协助客人约票，请游客全力配合才能保证您上布宫。3、自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：团餐 晚餐：无  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨-纳木错-拉萨**1、6:00早餐后(一般为路早)乘车（旅游巴士）从酒店出发。2、中午旅游定点餐厅用餐，继续乘车返回拉萨。3、游览灵气逼人的纳木错（游览时间不低于50分钟）。4、入住酒店，自由活动。景点简介：纳木错：为天湖、灵湖或神湖，是藏传佛教的有名圣地，信徒们尊其为四大威猛湖之一，传为密宗本尊胜乐金刚的道场。纳木错湖面海拔为4718米，从湖的东岸到西岸全长70多公里，由南岸到北岸30多公里，总面积为1920平方公里，是我们的第二大咸水湖，也是世界上海拔较高的咸水湖，较深处约33米以上。纳木错湖水靠念青唐古拉山的冰雪融化后补给，沿湖有不少大小溪流注入，湖水清澈透明,湖面呈天蓝色，水天相融，浑然一体，闲游湖畔,似有身临仙境之感.温馨提示：1、当天车上时间比较长，较为辛苦，需要早起。请客人提前一天自行到酒店前台提醒酒店准备路早。2、藏北地区海拔比较高，请带好厚外套，擦好防晒霜，带上墨镜，帽子。3、纳木错海拨高，含氧低，若有需要可以提前在拉萨购买好便携式氧气。途中有氧气供应站，但是价格比较贵，自行购买不强迫。因为自行购买氧气产生的任何投诉，理由均不成立！ |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-南宁**参考航班：拉萨-南宁 TV 9947 10:55-15:55（实际以出团书为准）早餐后自由活动，根据游客的航班时间，安排提前3小时送达机场。搭乘指定航班返会出发地机场散团，结束难忘的西藏之旅。温馨提示：1、临行前请检查所有的行李是否带齐；拉萨、中转地机场无导游在场，请游客自行办理登机牌，注意自身人身财务安全。航班信息以出团通知为准；根据航班时间提前2-3小时到达机场国内出发大厅，办理登机手续。出门前请检查好有效证件。上下飞机请携带好贵重物品。2、机票一经出票后,不改不签不退。3、酒店的退房时间规定为中午12:00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台，贵重物品请自行保管。温馨提示 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 一、接代标准1、【交通标准】南宁至拉萨往返机票经济舱含税含服务费，团队、特价机票不可退改签；具体航班以实际出票为准！2、【用车标准】当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃行程，车费不予以退还,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。3、【用餐标准】7早10正，林芝段含林芝欢迎晚宴、石锅鸡、牦牛肉汤锅、新式文化藏餐或特色藏餐；早餐为酒店含早（不吃不退），八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减），行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）餐标：20元/人/正4、【门票标准】含景点门票及小交通, 报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件均无优惠可退。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪塞车、天气、航班延误等原因），造成行程延误或不能完成游或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社只按旅行社协议门票价格退还。 5、【住宿标准】首晚升级有氧酒店，后面当地舒适型酒店，共7晚住宿；若产生单男单女客人自补房差。（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升级标准，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大多不带空调）升级一晚有氧酒店参考：拉萨岷山宝顶酒店或同档次拉萨舒适型酒店参考：川蓬、普仁仓、福幡林、帅龙、尚景、念藏钦、嘉玺、圣天鹅、群立、21号客栈、金昊或同档次林芝舒适型酒店参考：风溢、鹤立、都市118、7天连锁、昊林、龙都或同档次（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升级标准，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大多不带空调）【导服标准】10人以下司机兼职向导（不含讲解服务；服务费：30元/人），布宫安排导游讲解；10人以上全程安排中文导游讲解服务；导服费：30元/人；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。7、【保险说明】西藏旅行社责任险 |
| **费用不包含** | 1、强烈建议客人在报名时购买个人旅游意外险，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2、不含单房差570元/人3、不含除上述所列费用外其他任何费用 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 购物场所：藏颐堂 主要商品信息：各种知名藏药（冬虫夏草胶囊，辅酶 Q10，玛卡精品等）如：冬虫夏草，藏红花， 人生果，雪莲花，贝母，七十位珍珠，红景天，野生灵芝，等等种类繁多 不低于一个小时购物场所：楚布圣缘 主要商品信息：西藏较大的国际贸易中心广场、各种天珠、转经轮、唐卡、蜜蜡、琥珀等等 不低于一个小时购物场所：藏式村落 主要商品信息：藏银饰品，绿松石饰品， 牦牛角饰品，等等 不低于一个小时购物场所：土特产超市或者玉博物馆二选一 主要商品信息：乳胶制品、牦牛肉干、奶贝、茶叶；乳胶或其他特产 不低于一个小时 | 60 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、特别提醒 1、12岁以下儿童不宜进藏；73岁以上老人不宜进藏。2、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,在全体游客签字同意情况下，我社在保证所有景点游览情况下,可以对行程做出调整.重要说明：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7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； 敬请理解！（请贵社将上述情况告知客人）3、导游服务：行程内中文导游讲解服务,旺季可能会出现导游更换的问题,每晚9点导游会联系客人,请客人手机畅通!珠峰段无导游！二、参团须知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），游客自行承担任何责任及损失及费用。 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，游客自行承担损失和责任。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已产生不退还。 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。------------------------------------------------------------------------------------------------------风险须知及安全提示书1、确认出行安排：签约后，旅游者解约的，将给旅行社造成损失（该损失可能会涵盖旅游费用的大部分），该损失 需由旅游者承担。按照合同约定，旅游者还需要向旅行社支付违约金。请旅游者详细阅读合同相关内容，充分考虑自 身出行可行性。 2、特殊情况解约：因旅游行程涉及的国家地区发生社会动荡、恐怖活动、重大污染性疫情、自然灾害等可能严重危 及旅游者人身安全的情况，且双方未能协商变更合同的，均可在行前通知对方解约，旅游费用在扣除实际发生的费用 后返还旅游者。3、 票务须知：火车票实名制且为团队票，报价中所包含火车席位为火车硬卧，若出到软卧，请客人现补差价。由于 进出藏的列车车票紧张，不能保证一起报名游客在火车上的车厢、铺位、也无法保证能挨在一起。实名制车票，随机 出票，实名进站，实名上车，敬请谅解。4、 门票政策： 由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量销售，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间 可能会影响到整体线路的先后调整，我社保留对游览次序进行调整的权 利。参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部 门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分 拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，请游客谅解。此外，旺季及特殊节日导游有可能不陪同进入布达 拉宫进行讲解。5、 自然条件：因人力不可抗拒因素（如政治、火车/航班晚点等） ，造成行程时间延误或变更游客自行承担损失及责任， 所产生的费用由客人自理。在全体游客签字同意情况下，我社可以根据天气或往返车次不同及当地情况调整行程的顺序。6、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）。此外景点之间的车程较长，有晕车的游客请自备晕车药。7、 遵守交通规则：过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带，并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽危险。8.保管贵重物品：贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。 随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。 9、住宿须知：西藏还不是完全开放的城市，西藏的酒店星级评定标准也比内地低，所有酒店设施软件与硬件均不能以内地的眼光去衡量，热水以及服务，或用餐均会不尽人意，敬请容纳此特殊情况。普通酒店大多数为太阳能热水器， 热水较少且受自然条件因素，大多无空调网线等，对住宿要求较高的客人建议选择其他更高标准酒店住宿。 10、确保身体健康：确认自身体条件能够适应和完成旅游活动；如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。 11、注意饮食卫生：提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。 12、注意人身安全：请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关或中国驻当地使领馆的帮助。 13、证件提示：请带好身份证原件登机(16 岁以下儿童须带户口本原件,16 岁以上儿童带身份证原件)，若因自身原因造成不能成行的由旅游者自行承担责任，因参观布达拉宫需要，请客人带好身份证原件。 14、保险：含旅行社责任险，建议游客自愿购买旅游人身意外险，如在当地发生费用，请把县级以上医院盖章的诊断证明书、用药清单、病例、医药费原件发票一并带回，并及时与您报名旅行社沟通，以便理赔；单证不全者，保险公司不予理赔。 15、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。 16、保持通讯畅通：请保持手机号码与预留在旅行社的一致，保持畅通有效；并注意将手机随身携带以备紧急联系。17、理性购物消费：购物时注意商品质量及价格，并向商家索取正式发票。18、高原反应：有高血压、心脏病、哮喘病患者不适宜进藏旅游，不要带着感冒进藏。进藏前请谨记 “慢慢走，少开口，多睡觉，别喝酒，防感冒”。有需要的游客请提前备好防高原反应药品，如红景天、诺迪康等。 19、不允许客人私自离团，如客人离团，则视为自愿终止合同，并自愿放弃合同中未发生的接待事项和费用，我社概不受理因此而产生的一切后续争议。 20、年满 60 岁以上的游客需签署健康申明，谨慎入藏。年满70周岁以上游客不建议进藏，如仍想入藏，需家人陪同并出示医院的体检证明，证明身体状况事宜入藏。 21、游客投诉意见以在当地填写的意见反馈表为准，请各位游客认真填写，如客人在旅程中遇到任何质量问题请在旅游目的地与组团社协商解决，如客人对当地协调有异议，请反应在意见单上，并在回京后 3 个工作日内与我社联系解决，延误日期投诉，我社不予受理，敬请谅解！当地未填写意见单的游客，视为对行程、接待服务表示满意，回京后不予受理。如意见单签得好，回京后我社不再对此做出任何的赔偿。感谢您的支持与配合，祝您旅途愉快！ 四、第三方责任告知： 1.航班问题提醒：旅行社对航班因运力、天气等因素延误、变更、取消等无法掌控，如遇此种情况，旅行社将尽力避免损失扩大，并与航空公司协调。旅行社可能因此将对行程做出相应调整，届时敬请旅游者配合谅解。 2.个人消费说明：非旅行社行程中安排的购物、娱乐等项目，属旅游者个人消费行为，如产生纠纷或损失游客自行承担责任。------------------------------------------------------------------------------------------------------西藏旅游告知书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作身体检查，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。 1、不适宜到西藏旅行的人 心、肺、脑、肝、肾有明显的病变，以及严重贫血或高血压的病人，切勿肓目进入高原。你如果从未进过 高原，那么建议你在进入高原之前，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）．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，切勿肓目进入高原。 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，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、神志谈漠、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 |
| **温馨提示** | 温馨提示：1、羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前讲好价钱！2、自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。 |