

**西藏纵览山河双卧11日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZMQJ20250628 | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【私享小团】 精品2-8人私享嗨玩团，人少超自在，随走随停，自由无拘束，告别“赶路式旅游”！【小众环线】 专业规划，“阶梯式海拔适应路线”，小众环线不走回头路，精品深度游【特色体验】 布宫180°观景咖啡+挂经幡撒龙达祈福+50元人民币背景打卡+骑马射箭+拉萨藏装拍照+雪域轻履【舒适住宿】 享拉萨市区全程一个酒店，布宫为邻全供氧，近距离躺览历史画卷，夜漫绝美布宫之夜【舌尖美味】 暖心特色餐：石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊宴【贴心配备】 哈达接机+抗高反红景天+随车矿泉水+葡萄糖 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南京—火车—拉萨**  游客请自行到达出发地火车站，取票后乘火车前往拉萨。方式：Z164次，各站发车参考时间：上海18：33、苏州19：24、无锡19:49、南京21：23、蚌埠22：53、徐州00：19方式：出发地乘K376第二日14:44抵达西宁，可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，享用晚餐，缓解疲劳后于晚上乘坐19:00--22：00之间车次前往西藏，与Z164次列车同一天抵达拉萨（西宁进藏具体车次以实际出票为准）。●以上两种方式，以出发前具体通知为准【特别说明】1、进/出藏火车票比较紧张，故不接受指定车次、车厢及铺位、不接受同批次游客铺位必须挨在一起的要求，具体车次及铺位以最终出票为准。确认以后如出票，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。旅行社不受理因车次及铺位原因产生的投诉！2、若需在出行前退团的游客注意，西藏团体票在48小时以内无法办理退票，火车票金额全损；3、自2016年4月起，Z164次列车抵达西宁后，需全部下车进行中转换乘青藏列车，下车时请注意检查随身携带物品；4、进藏火车2种方式，报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进藏火车车次产生的投诉。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **列车上**  全天火车上自由活动交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **列车抵达拉萨，接入住酒店**  接站人员会提前一天短信通知您 ，请注意查收短信 ，火车上信号不稳定 ，若没有接收到短信请联系出团通知书上的接团紧急联系人。如果您平时没有使用短信的习惯请报名的时候告知 ，我们会电话联系您。一生一世，西藏一次。每一个藏族人民，都有一个到西藏朝圣的愿望。每一个中国人 ，都有一个到西藏旅行的愿望。雪山高耸入云；圣湖深蓝静谧 ；森林五彩斑斓 ；草地横亘千里 ；寺院金碧辉煌；大河奔流不息，人民纯净无暇。这里是壮阔的 青藏高原世界屋脊，这里是人间天堂雪域秘境胜地。拉萨是西藏的首府，终年阳光普照的圣城，大小寺庙坐落其间 ，藏香袅 袅 ，金顶灿灿 ，磕长头的人们来自千里之外 ，三步一叩，接近圆满。来到西藏，来到拉萨，仿佛我们的烦恼都能放下，没有功利和浮华，只有洗涤和净化。交通：火车+汽车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨 > 米拉山隧道 > 拉林高速（中国最美水上公路） > 卡定沟 > 色季拉山\*观南迦巴瓦峰（318线打卡地.挂经幡.撒隆达） > 鲁朗国际小镇（海拔3380米）**  今日行程：→ 从酒店餐厅用完餐乘车出发穿过米拉山隧道开启水上公路旅行——拉林高速，穿梭在雪山峡谷间，车窗开启摄像，风景自动播放，用每一帧都在打开自然的盲盒→ 到达“天佛瀑布”卡定沟，一睹它百米飞瀑如哈达垂落，嶙峋石壁现天然的佛颜→ 随后来到色季拉山打卡“西藏众山之父”的南迦巴瓦峰奇遇日照金山，也是南迦巴瓦摄影极限挑战点，前往318线打卡，可以挂经幡撒龙达祈福→ 抵达被四季偏爱的童话镇——鲁朗国际小镇入住休息景点介绍：卡定沟：瀑布距318 国道2公里。沟内山峦叠障，山清水秀，众多高山河谷植物混杂，泉水潺潺，飞鸟走兽，鸟语花香，形成丰富多彩的山谷林地。是典型的峡谷地貌，山高沟深，奇峰异石，古树参天，瀑布落差近200米飞流直下，雄伟壮观，瀑布中一尊天佛面目慈祥，夏秋旺水季节，天佛隐入飞流直下的瀑布之中，冬春枯水季节才显真容佛面，天佛左右各一男女护法大师，庄严而神圣，天佛之意既天然形成。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 鲁朗酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **鲁朗林海 > 扎塘鲁措（雪域轻履） > 曲古花海（雪域骑马，花海飞弦） > 巴松措 > 遗忘村（海拔3490米）**  今日行程：→ 鲁朗林海清晨的第一缕光刺破云海，藏地“小江南”从此刻开始苏醒，早餐后在扎塘鲁措来一场漫步云端圣湖的仪式感，雪域轻履环湖，走在湖边能看到雪山、白塔和森林一整片景的倒影→ 来到曲古花海，沉浸式深度体验当地传统文化活动，挽弓策马，今日便做一回雪域勇士→ 乘车前往藏东南的蓝眼泪，工布王冠上的绿松石的巴松措，巴松措的春秋之景尤为震撼，来过巴松措，才知什么事人间仙境，结束此次旅程后前往遗忘村入住休息景点介绍：巴松措：是林芝首个5A风景区，又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3480米，是红教的一处著名神湖和圣地。走过浮桥登上湖心岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让人陶醉其间。岛上古老的错宗工巴寺建于公元13世纪，是宁玛派的著名寺院。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------扎塘鲁措：位于林芝市鲁朗国际小镇，318国道旁边。扎塘鲁措湖，是为了进一步改善周围环境而做的人工湖，被当地人称为“鲁朗湖”，与鲁朗国际小镇相依相伴。湖中佛塔安静祥和，吸引了许多的摄影师为其创作出了无数美丽作品。在扎塘鲁措湖畔可以赏工布拉赞雪山、看林海、观鲁朗全景，不失为 318网红打卡点之一。穿过景区大门入口是一座铁索桥，名叫妥顶桥。小桥紧捱着的是高山牧场，牧场里面有林芝的民俗项目响箭和骑马项目。轻徒步环湖栈道，这里有观景塔、景观亭、挑出观景平台、玻璃栈道、休憩长廊等等，几处亲水平台尽可体验嬉戏玩水。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------工布射箭：有着1500多年的历史，主要用于庆祝丰收和迎接新年等重要节庆活动。它不仅是体育竞技，更是当地文化的重要组成部分，深受当地人的喜爱。早在2007年，林芝工布射箭就被列入西藏自治区第二批非物质文化遗产名录。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 遗忘村酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **巴松措 > 藏家村落（体验藏家生活，手工藏家茶歇） > 秀巴千年古堡 > 贡德林草原（观沃德贡杰雪山） > 泽当（海拔3700米）**  今日行程：→ 酒店餐厅用完早餐出发走进藏家村落，亲历藏民烟火气，体验藏家生活，手工茶歇→ 随后前往千年秀巴古堡，1600年烽火狼烟，凝固成21座巨石图腾，在这里感受历史古迹的震撼→ 来到贡德林草原 · 观沃德贡杰雪山，在云端牧场，邂逅西藏最温柔的雪峰→ 前往泽当入住酒店景点介绍：秀巴古堡：已有1600多年历史，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群，内设有整个西藏最大的转经筒，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的，给游客一种身临古战场的感觉，除此以外，你还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------贡德林草原：4600米高海拔的绝美风光，西藏著名的“牧人天堂”和酥油产地之一。走进这里，仿佛进入了牧人的天堂。在这里，你可以近观清澈碧蓝的真措湖，远眺沃德贡杰雪山。真措湖宛如一颗湛蓝的宝石，镶嵌在草原之上。湖水清澈透明，倒映着天空中变幻的云彩和周围连绵的山峦。沃德贡杰雪山低调不抢眼，它可是传说中青藏高原九大神山之首，据说西藏那些最耳熟能详的雪山：念青唐古拉山、雅拉香布雪山、库拉岗日雪山......都是它的孩子。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 泽当酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **泽当 > 扎扎草原（寻觅雪域精灵白臀鹿.野生小狐狸） > 羊卓雍措湖鲁日拉观景台 > 千岛湖 > 日托寺（一僧一寺一生一世） > 羊湖半环湖 > 拉萨**  今日行程：→ 酒店餐厅用完早餐后出发前往扎扎草原——被遗忘的云端牧场，寻觅雪域精灵白臀鹿.野生小狐狸，这里更野，更静，山南最后一片原始游牧区，鲜有游客踏足→ 乘车抵达鲁日拉观景台，站在世界之巅，俯瞰千岛圣湖，这里是唯一能同时眺望「千岛湖」+「库拉岗日雪山」的绝佳机位→ 远处的日托寺像世界尽头的孤独灯塔，守望羊湖700年，被称为“世界上最孤独的寺庙”→ 前往羊湖最后环湖环节，沉浸感受它的美→ 返回拉萨酒店景点介绍：羊卓雍措：海拔4441米，700多平方公里，平均水深30多米，为杭州西湖的70倍，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，修美如画的风景让人陶醉。驱车前往圣湖，和圣湖亲密接触，在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------日托寺：99%人不知道的小众孤岛。号称世界上最孤独的寺，位于羊卓雍措北岸的一座小岛上，是由东拉圣僧夏加顿珠叔侄共同修建的萨迦派寺庙。蓝色的湖泊加一座孤岛，遗世独立。日托寺，几近于四面环湖，位于岛屿之上已有700多年历史的寺庙，意为“山上的石头”，而这个寺庙里确实供着一个神石，据说可治百病。这里长期住着一位僧人，令人非常震撼的是这个寺庙里一直都只有他一个人，打水、诵经成了每天的修行，据说他一辈子都不可以离开这座寺庙，就这样一人守着一寺，自成一个世界。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------鲁日拉观景台：鲁日拉观景台：4960米高空俯瞰羊卓雍措，想要一览羊卓雍措湖的全貌，鲁日拉观景台是一个绝佳的选择。观景台坐落在4960米的高海拔上，站在这里，可以将整个羊卓雍措湖，日托寺，千岛湖，雪山等美景尽收眼底。湖水碧蓝如玉，仿佛是仙女遗落在人间的绿松石，阳光下波光粼粼，美得令人心醉。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------千岛湖：在海拔4400米的云端之上，化作千万座孤岛——像被风揉碎的绿松石经文，在库拉岗日的凝视下，闪耀着近乎神迹的钴蓝色。这里是99%游客不知道的羊湖B面，唯有鲁日拉观景台（5070米）能解锁全景，6月水位下降时，岛屿如盛开莲花，无人机视角下，湖岸线蜿蜒成藏地密码。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨布宫周边供氧酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨 > 布达拉宫（布宫180°观景咖啡） > 药王山观景台（50元人民币打卡地） > 八廓街（圣地千年转经道） > 清朝政府驻藏衙门 > 拉萨**  酒店餐厅用完早餐出发开始今天的拉萨市内游，圆梦世界文化遗产——布达拉宫，这里可以品尝观景咖啡，此刻是属于你的拉萨慢镜头→ 前往药王山观景台-50圆人民币背面拍摄地（游览时间约10分钟）→ 到达漫步八廓街圣地千年转经道感受真实人文→ 前往清朝政府驻藏衙门，三百年间，从这里发出的每一道文书都改变过西藏的命运→ 返回拉萨酒店温馨提示：市内由于布宫票调整原因，市内用车为普通旅游车，市内为26人一组票 景点介绍：布达拉宫：整座宫殿具有藏式风格，高 200 余米，外观 13 层，实际只有 9 层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体。它坐落于拉萨市区的玛布日山上，拉萨的中心位置。是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，里面奇珍异宝云集，深切的感受到藏传佛教的魅力。------------------------------------------------------------------------------------------------------药王山观景台：半山腰拍摄布达拉宫最好的角度，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达拉宫，来这里的游客可以带上50元去打个卡。------------------------------------------------------------------------------------------------------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……------------------------------------------------------------------------------------------------------清政府驻藏大臣衙门：位于拉萨市大昭寺东北侧、冲赛康市场南面，是清朝中央政府于雍正六年（1728）在西藏设立的第一座驻藏大臣衙门，供历代驻藏大臣办公和居住，距今已有三百多年的历史。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；或分不同路线参观布达拉宫，布达拉宫分一号参观通道和二号参观通道，以管委会分配为准，不接受指定参观一号或二号通道。2、进入布达拉宫的参观时间都是统一由布宫管理处电脑随机安排，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。3、为便于更好的了解布拉宫历史文化，游客可选择自费租赁耳麦电子讲解（30 元/人费用自理） 4、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。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨—火车—南京**  今日行程：早餐后自由活动，地接旅行社根据游客的车次或航班时间，安排提前3小时送达车站/机场。游客乘坐由组团社定购的团队车次/航班返回家乡，结束难忘的西藏之旅。方式：Z166次，各站抵达时间（11：50发车）徐州05:55、蚌埠07:21、南京08:57、无锡10:34、苏州11:01、上海11:55方式：拉萨乘火车第二日抵达西宁，在西宁稍作休息再乘坐其它车次返回出发地。●以上两种方式，以拉萨返程前具体通知为准！【行程提示】1、临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全；2、出藏火车2种方式，报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因出藏火车车次产生的投诉。若Z164正常运行且放票销售，因旅行社原因未出到直达票，中转增加的费用由旅行社承担；若因政策性原因或其它不可抗力因素导致直达列车停运或不正常放票销售，则改为中转出藏，增加的费用需游客承担；3、回程若需改为飞机返回，请在报名时补齐差价；----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------特别说明：1、行程中所列景点门票全含；行程所列赠送景点，因特殊原因未能前往，不退任何费用；2、布达拉宫每天限制参观人数，实际游览线路景点顺序可能会做相应调整，敬请理解；3、行程所罗列时间点仅供参考，具体时间点以行程实际运行为准（会根据交通、天气、其它特殊情况进行调整）交通：汽车+火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **全天火车上**  全天火车上自由活动交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **抵达南京**  列车抵达南京等出发地交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ·大交通：往返火车硬卧，一人一张票，不指定铺位！！· 用餐标准：早餐为酒店含早，6早3正（其中正餐为赠送：石锅鸡、牦牛肉汤锅，赠送不吃不退），团餐（不吃不退），八菜一汤，十人一桌，以川菜为主，如有忌口者可自备食物。· 菜品标注：菜品应季节变化，适当调整菜品种类；· 景点说明：实际游览景点（景点首道大门票）已经为团队优惠，任何证件不再享受门票优惠；如未参加完整行程，如有后段行程只退相应门票，退票需按旅行社折扣退还；· 门票说明：儿童票价和成人同价，市内为26人一组票；· 用车说明：车型为7-9/15座，当地正规旅游车，车型根据此团人数而定（不保证小车）。市内含导游，市内当天为普通旅游车，若客人自行放弃当日行程，车位费不予退还；· 接送说明：接送站为散客接送；· 酒店说明：以确认客人住宿标准为准；单人参团优先安排同性拼房，未能拼房成功，需缴纳单房差费用（拼房不可挑选，根据实际情况安排标间或三人间入住，若客人有疑义或自愿单住，可缴纳单房差单住；不接受异性要求拼房！）· 时间标准：行程中所标注游览顺序，因天气、路况等因素导游会根据实际情况作出适当调整；· 导游说明：仅布宫当天专业持证中文导游讲解（其他行程司机兼导游）；· 保险说明：含旅行社责任险，其他险种需自行购买；· 关于赠品：赠送红景天、矿泉水、葡萄糖，观景咖啡、经幡隆达、骑马射箭；所有赠送项目不用不补退 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差或加床。2、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。3、酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。4、航空险、火车险、旅游人身意外保险 ，请自行购买。5、地面服务费 (如出发机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等) 。6、自由活动期间的餐食费和交通费。7、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。8、因景区价格调整产生的门票差价。景区内耳麦、讲解器等。9、西藏属特殊地域酒店，各方面条件相对落后，酒店不开空调（可自费），只提供电热毯。勿以内地酒店标准来衡量。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 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，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，这样脑门很容易长豆豆。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。（3）西藏各条旅游线上，尖土大，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 |
| **退改规则** | 按照旅游合同 |
| **保险信息** | 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |