

**西藏旅行家·定制团行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 917103012011V | **出发地** | 全国联运 | **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** | 2人可成团，随走随停​指定座驾，GL8商务车🏜沙漠公园，户外轻徒步🛣网红高速，独家达林村🌲＃吃在景中--睡在景中​🍷红酒配牛排，观景民宿 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **抵达圣城拉萨**  摄点 ：抵达圣城拉萨 ，寻访圣养之心抵达海拨 3658 米的雪域圣城拉萨 ，为远方而来的客人献上洁白的哈达。之后乘车前往拉萨市区 ，感受高原纯净的空气。 安排入住酒店 ，作适应性休息。【接送须知】拼团将由专职司机直接接站，接送服务为拼车方式 ，由司机师傅送您入住酒店 ，若有等待敬请谅解。导游会在第二天开始行程时跟团 ，会在您到达当天晚上22：00点前联系您 ，请保持手机畅通 ，留意手机信息及来电 。【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、多饮水多吃水果、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、抵达拉萨的第一晚 ，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。 |
| **用餐** | 早餐：× 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **布达拉宫—大昭寺广场—八角街—西藏博物馆（星期一闭馆）**  摄点 ：沉浸式体验 ，双手合十许下心愿 ，与朝圣者同行转经走街 ，做回拉萨人 ，从一杯温暖的甜茶开始【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的统治权力中心，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。【大昭寺广场】 跨越时空的街道：大昭寺广场青石地板上印着等身长头的深深痕迹，桑炉里常年桑烟袅袅，弥漫开来，净化着周遭的一切；迎着日出和日落转经的朝圣者与游客混杂交织，互相打探着善意微笑；手工打磨的石板铺成街道，两边店铺林立，老式藏房保留着古城的原有风貌，古老但充满活力——大昭寺是整个西藏的中心，八廓街就是整个拉萨的前世今生。【西藏博物馆】盼望了五年的西藏博物馆终于重新打开大门，来西藏怎么能不去博物馆？是西藏第一座具有现代化功能的博物馆。于1999年10月中华人民共和国成立50周年和西藏民主改革40周年之际落成开馆。博物馆占地面积53959平方米，总建筑面积23508平方米，展厅面积10451平方米。西藏博物馆具有鲜明的藏族传统建筑艺术特点，同时又深刻体现了现代建筑的实用特点和艺术神韵。漫漫的历史长河在这里缓缓打开。。。【八角街】您可以闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情。品尝西藏下午茶 ，聆听仓央加错的情歌，让我们体会那个时候的爱情故事， (在那东山顶上 … … … .. )【温馨提示】1、由于 (文物保护 ) ，进入布达拉宫内及大昭寺殿内严禁拍照 ，后果自负 ！布宫门票每日限量施行预 约销售 ，故参观时间可能提前或延后。参观布宫时间可能会影响整体线路先后调整 ，在保证不减少旅游 景点前提下 ，我社有权对行程 做出调整。参观布宫实行实名制 ，游客必须携带本人有效身份证原件出游 ！ (证件如若造假与出游人不符合 ，出现任何事情客人自己承担 ，已产生的门票费用无法退还 ，如给旅行社 带来连带责任 ，当事人也需承担一切后果)。 因游客 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 ，请谅解。2、旺季及特殊节日导游有可能不陪同进入布宫进行讲解 ，由于人量多进布宫之前可能会排较长时间的 队 ，请大家根据导游安排的时间在导游的带领下提前排队。排队时间不定 ，用餐时间有所调整 ，请大家 提前根据导游提示备好零食。 由于布宫限票需预约以及市内用车不限人数 ，故本日行程会有拼团拼车现 象 ，敬请谅解 ！八角街是很多游人淘宝之地 ，因此导游无法和全体团友共同游览 ，请各位团友听从导游 和领队的统一安排 ，在指定的时间和地点上车。3、参观布宫时请着正装不穿拖鞋 ，短裤 ，吊带衫。 务必携带好自己 ，身份证、健康码、口罩缺一不可。4、寺庙内禁止拍照 ，禁止戴帽子 ，禁止戴墨镜 ，请务必注意。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、由于布达拉宫参观人数出现井喷的现状 ！故布达拉宫分两条线路参观 ，线路分配是布达拉宫管理处 根据每天接待人数 ，随机分配 ，1 号或者 2 号线。 以当天指定游览线路为准。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨—米拉山隧道—西藏网红高速—索松村**  摄点 ：雪山、蓝天完美结合的最美林芝早餐后从酒店出发，沿着西藏境内最长的高等级公路林拉高速，翻越西藏东西文化、宗教、气候的分水 岭米拉山向东前往雪域江南－林芝。沿途经过达孜 ，墨竹工卡，日多 ，工布江达县。约 12:30 左右抵达 工布江达县用午餐 ，并稍作休息。这里是“云的故乡、花的世界、林的海洋”，横亘半空的云层伸手可 及，千山暮雪就在每一条街道延伸的尽头 ；这里四季景色各不同，春季漫山桃花盛开，夏季林海避暑 ， 秋天绚丽多彩 ，冬季雪山皑皑 ，人称“高原江南” ，享有“东方瑞士”的美称。和街道上、小河边随处可见的 牛羊一样，生活在这个小城的人也处于放养状态，身心自由、节奏缓慢，但每一个都活的极尽精彩。【拉林高速】--中国最美高速公路作为构成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 ！【索松村】：推荐理由：让邂逅南迦巴瓦日照金山这件事变得更容易。特别机位索松村峡谷悬崖机位：左边是南迦巴瓦峰的绝佳观景平台，右边是多雄拉雪山，脚下是奔腾的雅鲁藏布江，山体和峡谷形成的巨大高度落差诠释什么叫世界最深峡谷，雪峰被染成熔岩金时，才是这座“中国最美的雪山”最美的时刻。【温馨提示】行驶公里数 ：420 公里、海拔 ：3658 米－4752 米－2800 米 ，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、此日行程会根据实际情况在不增加或减少的情况下调整游览顺序。 3、友情提醒 ，前往林芝地区沿途洗手间提供收费服务 ，可提前准备零钱 ，以备不时之需。 4、林拉公路、米拉山、尼洋河、途径高海拔山口 ，山口气温较低 ，坐车时间长 ，较为辛苦 ，但路况很好 ，全程柏油路面。途中餐厅条件较差 ，请备厚外套、晕车药品及食物。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 索松村 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **索松村—独家安排达林村—雅鲁藏布江大峡谷北岸—苯日神山-巴松措**  摄点 ：雅鲁藏布大峡谷 ，从桃花源中走来 ，看牧草丰盛草甸 ，呼吸纯天然氧吧海拔：2800米－4780米－2800米 行驶公里数：330公里沿途特色：318国道、色季拉山、尼洋河风光带、雅鲁藏布大峡谷318国道川藏线段被誉为“中国的景观大道”，是很多中国人立志一生必去经历的旅程，而林芝段是这段旅程最高潮的部分！这里有世界第一的雅鲁藏布江大峡谷。这里有浩瀚的高原氧吧鲁朗林海（安排观景台俯瞰），更是“中国最美山峰”南迦巴瓦的最佳观景所在（安排观景台瞭望）。今日概述：早餐后沿着最美国道318翻越云雾缥缈的色季拉山国家森林公园，沿途您可以前往鲁朗林海风景区、色季拉山观景台，深入鲁朗小镇，在这里可以俯看整个鲁朗林海全貌，让您真实感受背靠雪山、面向花海的放空体验。这里也是世界最美雪山南迦巴瓦的最佳观景台之一。【独家赠送安排达林村】推荐理由：这里是观看南迦巴瓦侧面非常好的点位，整个村庄视野极佳，最重要的是这里有一条笔直的公路，可以和南迦巴瓦同框，拍出“西部公路大片”的感觉，这里人少景美，豁然开朗、土地平旷、屋舍俨然、有良田、雪山、鸡犬相闻，这里是世外桃源的实景描述，可随意在公路中间拍照，体验南迦巴瓦营地休闲茶（独家拍照基地）。【雅鲁藏布江大峡谷北岸风景区】正确打开雅鲁藏布江大峡谷的游览模式，这里有最美的索松村——南迦巴瓦正面最佳观景点，这里人少景美，远离嘲杂的人群，不用跟其它游客争先恐后抢座位，最佳拍摄机位没有人山人海的等待。深度游览雅鲁藏布江大峡谷风景区，拒绝走马观光，我们是独家。这里还有世界最美丽的雪山南迦巴瓦。【苯日神山风景区】当雅鲁藏布江与尼洋河在此相遇，便幻化出了一幅壮阔而秀美的画卷！雅尼国家湿地公园，位于雅江与尼洋河交汇处，跨越林芝、米林两县，近7000公顷。水面海拔2920米。从这里开始，拉开了雅鲁藏布江大峡谷美丽的序幕，特别安排玻璃栈道，近距离的参观和游览。以为对林芝很熟悉了解了，几乎所有的景点都了然于心了！但未曾想，这块一见惊艳湿地美景居然在我的认知之外！如同意外捡到的宝贝！这条曲线蜿蜒、连绵不绝的高原湿地，如画卷般，美的让人心悸！（游览时间约 30 分钟）观赏尼洋河与雅鲁藏布江风光，让您融入在湖光山色之间，感受自然的波澜壮阔。【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、 5A级景区。可从结巴村出发轻徒步2小时至错高村，遥望火焰山、【扎西岛】—寺院私岛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文字母的“字母树”、莲花生洗脸的神泉、远山与湖水交融 … …措宗寺—湖中城堡、生殖器崇拜湖心岛上古老的“措宗贡巴寺” ，可以看到西藏宗教的另一面——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--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】此日行程主要以户外观光为主 ，在路上司机和导游会根据沿途风光的特色地给客人停车拍照。准备好相机、摄像机、充足电池 ，以尽收今日美丽风景。请注意安全，林芝为多雨地区 ，请出发前备好雨具。备注 ：导游有权根据当地车辆限速情况调整景点先后顺序。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 巴松措 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **巴松措—桑耶寺—山南**  摄点 ：晚霞的余辉映射出最古老的历史来一趟西藏好不容易，美景和文化都不能错过，西藏的宗教文化一定不要错过，特别安排山南藏源文化寻秘。【桑耶寺】走进藏族人的精神世界前往西藏第一座佛法僧俱全的桑耶寺，前往山南地区不可错过的桑耶寺，藏区最早的僧人都从这里剃度出家。桑耶寺的造型简直酷毙了，整个就是佛经中大千世界坛城的造型，进入寺庙参观大殿，大殿中的壁画和佛像都异常精美，让我们了解他们背后的故事吧！好不容易来一次，我们一定要走山南环线！这一天我们将结束在“江南”的游历，在米拉山走环线前往山南！让我们在稍微有些漫长的车程里聊聊这些天的感受，分享自己的美照和心情。 【温馨提示】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。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 山南泽当 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **山南—扎囊沙漠—羊卓雍措—拉萨**  摄点 ：羊湖蓝天，原来西藏也有沙漠，雅鲁藏布江边体会一下在撒哈拉的感觉不用远赴，西藏也有沙漠身处扎囊沙漠，北边的泽贡公路，从南边看是狂放不羁的雅鲁藏布江，西边是一片绿洲，东边则是连绵巍峨的高山，美出天际。渐入扎囊沙漠怀抱，你被这片默默无闻的沙漠所惊叹不已，从“上帝的视角”俯瞰这片默默无闻的沙漠，它“皱纹”众多，凸显出月球表面的奇异观感，布满了沟壑和砂石，让人震撼。我们也很贴心的给大家准备了沙漠鞋套，防止大家的鞋子进沙子哦！【羊卓雍措】 当亲眼见到相当于杭州西湖70 倍面积大的圣湖 ，一池纯粹而深邃的碧蓝 ，如梦如幻 ，部分人的反应是不敢相信自己的眼睛 ！习惯了一路的棕褐色 ，这种蓝 ，足以忘记一路的艰辛 ，足以忘却一路的山路十八弯足以升华久居城市、憋屈的灵魂 ；看它一眼 ，你只有惊叹不已 ，只有莫名的感动 。【温馨提示】沿途特色 ：拉萨河谷、 岗巴拉山。全天以户外观光 为主。餐厅条件差于拉萨 ，请做好心理准备。途径高海拔山口 ，山口气温较低 ，坐车时间长 ，较为辛苦 ，但路况很好 ，全程柏油路面。途中餐厅条件较差 ，请备厚外套、晕车药品及食物。准备好相机、 摄像机 ，充足电池 ，导游会安排在途中风景绝好处停车拍照 ，以尽收今日绝美风景 ，但注意安全。路途 中感受西藏的人文地理 ，风土人情 。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨自由活动**  今日拉萨自由活动 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨—返回温馨的家**  摄点 ：解散日惜别 ，期待下次与您的再相会早餐后退房 ，由司机送机，除了留下对西藏的深情和您的脚印外什么也不要留下。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ★ 旅游用车 ★指定GL8 别克商务（市内当天不含用车，导游会带着大家乘坐一段三轮车，感受拉萨独有的车水马龙）★ 酒店住宿 ★ 全程携程四钻酒店或同级酒店标准 ；索松村为民宿、巴松措：携程四钻标准酒店或民宿( 索松村和巴松措资源有限，若报团时参考酒店已满，旅行社将根据同级酒店标准在林芝酒店中做前后调整)。 若出现单男单女安排加床或三人间 ，或由客人补齐房差 ，拉萨不提供拼房服务(西藏住宿条件有限 ，与内地酒店相比会低 一档次 ，敬请理解) 。拉萨参考酒店 ：拉萨：扎什颇章大酒店、圣元大酒店、岷山圣瑞斯酒店、圣辰大酒店、美豪大酒店或其他同级酒店，巴松措参考酒店（岷山措高民宿或喜玛拉雅巴松措酒店，旺季期间酒店资源有限将用房改为林芝地区同级携程四钻酒店）、索松村观景民宿 （ 花山佑民宿、醉美索松民宿、娴措民宿或同级）山南：泽当饭店、雅砻河大酒店或同级，注 ： 在旅游旺季房紧张的时候可参考当地区同级酒店★ 景点门票 ★ 优惠门票根据门口政策，现退游客★ 旅游用餐 ★ 6 早餐 ，早餐为酒店含早 (不吃不退 ) ，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、林芝墨脱石锅鸡、巴河鱼特色、索松村腊排等等)若因游客原因旅游期间未产生的餐 费概不退还。★ 导游服务 ★ 市内一日游专业导游讲解服务★ 购物说明 ★ 全程无自费、无任何擦边购物。★ 退团说明 ★ 报名后 ，损失费为相应实际地接损失和违约金。请谅解。★ 温馨提示 ★ 因本团采购的旅游成本为特价优惠后的打包产品 ，行程中所包含的各项目费用 ，不再享其它额外优惠政策 ，如有未参加项目 ，本团不支持任何以及单项的退费 ，西藏旅行中客人自愿放弃旅行项目 (如 ：用房、 用车等) 不予退还。★ 优惠退费 ★ 行程景点门票对所有证件 (学生证、教师证、军官证、老年证、残疾证等证件) 在西藏现场优惠退还。 | | |
| **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、 客人自愿消费部份本人自行负责 ，与本司无关。 1、游览中不允许擅自离团 ( 自由活动除外) ，如中途离团视同游客单方面违约 ，按照合同总金额的 20%赔付旅行社。如 遇人力不可抗拒(天气、政治、火车、航班等因素)造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任 ，所产生的费用由客人 自理。出游过程中 ，由于不可抗力因素 ，导致行程未完成，未产生费用现退(赠送项目除外) ，以旅行社折扣后价格为准。 2、旅行社有权调整行程先后顺序 ( 因布达拉宫参观时间或天气或往返车次到达时间不同及当地情况调整行程) 3、签订合同后 ，如遇景区门票政策性上调 ，请客人现补差价 ；行程内已含景点均为旅行社折扣后价格 ，任何证件无效 三 ：意见反馈请配合导游如实填写当地的意见单 ，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。四 ：重要说明接布达拉宫管理处通知 ，布达拉宫(文物保护)限制参观 ，每家旅行社每天参观名额有限 ，为保证所有客人按行程约定顺 利参观 ，我司及相关地接旅行社通过多种渠道来解决 ，因不同渠道的特殊要求 敬请客人听从导游安排 ，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 ，望请游客谅解。以下情况均属正常安排 ：1、每个团可能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。我司保证 ：所有服务质量和游览时间不受影响 ，请客人放心出行 ！令因门票每日限量 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 ，在保证服务标准及不减少旅 游景点的前提下 ，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。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 单人房需补单房差房差：1000元 3月23日-4月10日1600元 |
| **温馨提示** | 1、西藏地区必须使用公民二代身份证件原件 ，其他证件无效。2、本产品不接受外宾及台湾同胞、澳门同胞 ，请谅解。3、西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照 ，接送人员不得入内 ，请到站外接送点集合。4、年满 65 岁以上的游客需签署健康申明 ，谨慎入藏 ，年满 70 周岁游客不建议进藏。5、本产品成团人数为2—6人小团 ，当日抵达或其他日期抵达团队合并游览 ，但不影响景点游览 ，请谅解。6、 因长时间高原行车且翻越高山 ，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况 ；旅行社对此情况会迅速做出补救措施 ；请 游客谅解及配合 ，做好心理准备。7、如遇风雪(塌方、塞车)等不可抗拒的因素或人身有危险时 ，导游有义务提醒游客并有权更改行程 费用如有增减 ， 多除少补。8、当地居住着大量少数民族同胞 ，他们有自已的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗 未经过对方允 许 ，请勿动其物品及拍照 ，特别注意 ！9、身体准备( 1 )进藏区前睡眠和休息要充足 ，有条件者可适当饮用红景天等饮料 ，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑益血、冠心病等病情或年龄在 60 岁以上 ，为了你的安全请勿隐瞒病情 ，你可另择它线或请提前告知 旅行社(如隐瞒病情,后果自负.) ，并做好准备。10、心理准备( 1 )保持乐观情绪 ，如有心理负担会加重高原反应 ，延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高 原反应 ，如头痛、胸闷、 呼吸急促、恶心、 呕吐、失眠等 ，一般来说过 1—2 天后 ，以上症状都会逐步减轻或消失。11、物资准备第一类 ：服装鞋帽( 1 ) 服装 ：每年 3 月-6 月 ，着冬装 衣服三件套是最佳 (保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤) 7 月-9 月着 春秋装 ，备冬装。 10 月-12 月着冬装 ；( 2 ) 鞋子 ：防滑防水保暖高邦鞋 (坚决杜绝穿高跟鞋) ，可以备徒步鞋 ，运动鞋 ；( 3 ) 小件 ：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子 ； 第二类 ：日常用品类( 1 ) 洗漱护肤 ：牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、防晒霜 ( 50 倍以上、重要、必备) 、唇膏 (重要、必备) 、 护手霜 ；( 2 ) 辅助工具 ：墨镜 (重要、必备) 、保温杯 ；雨具 (雨伞和雨披) 、帽子。第三类 ：食品类( 1 ) 能量类 ：巧克力、牛肉干等 ；( 2 ) 充饥类 ：饼干、面包、蛋糕等 ；( 3 ) 补水类 ：各种水果、矿泉水等 ；( 4 ) 佐餐类 ：榨菜、海带丝、萝 卜丝等 ，沿途川菜为主 ，不适应的队员 ，可以带些自己喜欢的小菜。 第四类 ：药品类( 1 ) 备用药品 ：个人常用药 (根据个人的身体状况 ，酌情携带 ，高原上医药条件落后 ，请备足所需剂量) ； ( 2 ) 建议携带 ：感冒药、肠胃药、晕车药、散列通或头疼粉、葡萄糖(粉剂或者口服液) 、风油精、高原安、以及抗 高原反应药物。第五类 ：摄影通讯( 1 ) 通讯设备 ：手机 (移动信号最好 ，电信信号二好 ，联通信号不好) 、以及相关充电器 ；( 2 ) 辅助工具 ：长裙、酷装、 围巾、披肩、各种道具。 第六类 ：证件类( 1 )身份证 ：中国人必备 ，特别重要 ，如果没有正式身份证 ，请速办临时身份证 ，如果没有身份证 ，将无法正常出行 ； 第七类 ：箱包类( 1 ) 大背包 ：每人限带一个大背包 ( 70L 以下) 或者旅行箱 ( 26 寸以下) ；( 2 ) 小背包 ：必备一个双肩小背包 ，可以在景区使用 ，背一些小食品和水 ，不建议使用单肩包或手提袋 ；( 3 ) 腰包 ：建议携带一个腰包 ，放些贵重物品。旅游者承诺 ：本人已认真阅读了上述行程安排 ，理解并同意遵守本补充协议 ，本补充协议作为旅游合同的附件 ，与旅游合同具有同 等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致 ，以本补充协议为准。 |
| **保险信息** | 1.天气情况西藏地区早晚温差有些大 ，早晚加衣 ，谨防受凉感冒。衣物选择以方便加减 ，厚薄兼顾为主。2.高原日照藏区地处高原 ，紫外线伤害比较严重 ，请大家做好防晒准备。随身携带防晒霜、帽子、 围巾、墨镜等装备。3.注意事项在景区拍照 ( 比如 ：牛羊 ，玛尼堆等) ，要提前喝藏族同胞讲好价钱。由于西藏气候、路况特殊 ，全程限速行程时间较长 ，建议准备一些高热量如巧克力、牛肉干等食品备用。随身携带号身份证 ，沿路各个检查站会随时检查。因为西藏有自己的民俗民风 ，切记不要对藏族朋友不敬 ，一定要听从导游安排。 |