**【开往春天的列车 花漾天路】西藏拉萨单卧双飞9天 | 工布原乡·朵当桃花园 | 双圣湖 | 雅鲁藏布大峡谷 | 布达拉宫 | 财神殿扎基寺祈福 | 八廓街 | 夜游布宫广场行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SD-XZ20250108 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★ 开春首选来西藏看桃花：为什么要去西藏“赏桃花” ※【青藏铁路】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※ 西藏林芝的桃花，被称为“全世界最美的桃花”，不仅树干雄伟，花朵繁茂，而且气势磅礴。※ 雪山、冰川、湖泊、桃花掩映处，尽显唯美西藏。※ 古村雅致、民风质朴、还原藏民最真实的生活。※ 【工布原乡·朵当桃花园】三千余株天然野生桃树，漫山遍野的灼灼芳华，与金黄的油菜花交相辉映※ 亲临世界最长、海拔最高的峡谷【雅鲁藏布大峡谷入口段景区】，远眺南迦巴瓦峰※【斑斓•巴松措】：游览西藏首个自然风景类5A级景区，赏雪山倒影碧绿湖泊之美※ 电影【画皮2】拍摄地——【羊卓雍措】，欣赏“天上的仙境，人间的羊卓”的美丽景色※【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※【布宫广场】拍摄布宫倒影最佳地方；360°感受西藏地标之美 ★ 行程中贴心安排 & 轻松享受 & 深度体验※【藏寨家访】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】【牦牛肉汤锅】品味舌尖西藏※【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，首晚拉萨安排供氧酒店【提供医用鼻吸式吸管】助你轻松入睡 |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州—火车（全程约54小时）于指定时间、地点集合，乘车前往广州火车站乘坐国内最先进最安全最干净的列车离开广州前往日光城拉萨（海拔约3658米）（由于青藏铁路运力特殊，根据实际运力情况可能会安排在西宁中转换乘其他车次前往拉萨，具体车厢及铺位号会相应变化，敬请大家协助配合；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，此次全长4980公里，跨越八大省份：广东、湖南、湖北、河南、陕西、甘肃、青海、西藏，藏地交友之旅正式开始！❤ 【温馨提示】：上车前最好备好零食、干粮、扑克牌，因青藏铁路特殊性，旅行社只能保证游客的硬卧铺位，铺位随机分配，不保证同一车厢和连铺位，不能指定铺位。交通：火车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 青藏列车硬卧 |
| D2 | 青藏铁路（全程约54小时）列车经停千年华夏古城西安、兰州、西宁等著名的旅游城市。后开始驶入西宁至格尔木地段，坐在"世界首列高原高寒"火车中，这里配备几乎与飞机一样的高原供氧系统使空气中氧气浓度始终保持在人体舒适水平，白天动态观赏自然景观景也成为了这次主要的旅游方式，您还可选择精美的旅游景观进行拍照留影❤【温馨提示】：由于青藏铁路高原行车特殊要求，所乘青藏列车需要在西宁更换供氧车体（保障同车厢号同铺位号，只是西宁火车站站台更换车体）敬请大家协助配合，报名前请各位游客知悉。交通：火车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 青藏列车硬卧 |
| D3 | 青藏铁路—拉萨上午青藏列车沿途经过青藏铁路起点格尔木。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）入住酒店休息,以缓解高原反应,当天不建议安排行程。❤【温馨提示】：①.当天晚上避免洗头，慎防感冒着凉。②.客人初到高原地区，请不要剧烈运动，多喝温水，不宜多食避免造成肠胃负担。③.西藏地区酒店均用太阳能热水器供应热水，在酒店客满或全部旅客同时段使用热水的情况下，有可能出现热水供应不足，但在1-2小时之后恢复正常。敬请原谅。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 拉萨 |
| D4 | 拉萨—巴松措—林芝（约430km车程约6小时）早餐后，从拉萨出发，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，全程每个地方都是风景如画。抵达巴河镇，之后前往游览高原圣湖【巴松措】（游览时间约2小时，不含观光车票50元/人费用自理）雪山环绕中的高原圣湖，因藏传佛教创始人莲花生大士在此修行而闻名藏域，景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同。之后继续驱车，前往林芝入住酒店。❤【温馨提示】1：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：X  | 林芝 |
| D5 | 林芝—工布原乡—雅鲁藏布大峡谷—林芝（约160km车程约2小时）早餐后，前往【工布原乡·朵当桃花园】（游览约1小时，具体花期时间受天气影响，敬请谅解）有1000亩野生桃林，3300余株天然野生桃树，树干雄伟，花朵繁茂，气势磅礴。漫山遍野的灼灼芳华，肆意蔓延，连绵不绝，与金黄的油菜花交相辉映，在白雪皑皑的巍峨雪山映衬下，勾勒出不同的山水风光。（植物类景观如桃花、油菜花等，可能会因天气原因导致观赏不佳等情况，司陪人员经与游客协商一致后可根据实际情况更换为【工布原乡·喇嘛岭寺】：属藏传佛教宁玛派红教寺庙，依山傍水，隐于山林，环境清幽，仿如世外桃源。敬请谅解）之后前往【雅鲁藏布江大峡谷】（游览时间约2小时，不含观光车票90元/人费用自理）景区沿途多个观景台，千年古桑树、情比石坚、【南迦巴瓦峰观景台】、【雅鲁藏布江峡谷】、【直白村】等景色。在直白拍摄闻名于世的雅鲁藏布江一号和二号小拐弯。直白村也是距离南迦巴瓦峰最近的村落，可以近距离感受中国最美雪山的险峻巍峨。（每个景点停留时间按照景区规定，一般20-30分钟）；每年三四月份，雅江两岸桃花盛开，与冰峰雪山、藏村田园相映，美不胜收，之后返回林芝入住酒店交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 林芝 |
| D6 | 林芝—藏族家访—拉萨—夜游布宫广场（约430km车程约6小时）早餐后，乘车返回拉萨。途中前往【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。经过雪峰下的杰邦塘草原。赠送夜游【夜游布达拉宫广场】每天夜幕降临的布达拉宫的灯都会亮起层次的灯光，可在广场上观赏布达拉宫的夜景自由拍照。之后自行返回入住酒店。❤【温馨提示】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！）交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 拉萨 |
| D7 | 拉萨—羊卓雍措—拉萨（约330km车程约5小时）早餐后，参观【金珠民政福利院或其他】（停留时间约1.5小时），具体店导游会根据当地情况做调整），参观【藏医学院或其他】（停留时间约1.5小时），具体店导游会根据当地情况做调整）。之后我们前往翻越冈巴拉山(海拔4790米)（车程约2.5小时）抵达有「天上圣湖」美誉的【羊卓雍措】（海拔4441米,游览30分钟）；它与【纳木措湖】、【玛旁雍措湖】并称为西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊。顺着羊湖下行，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。❤【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！交通：汽车景点：羊卓雍措购物点：【金珠民政福利院或其他】【藏医学院或其他】 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 拉萨 |
| D8 | 扎基寺—药王山观景台—布达拉宫—八廓街（市内游览，约健步4小时）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【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。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）；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。❤【温馨提示】：旺季布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，行程需根据布宫门票时间做相应调整。为保证所有客人参观，我社通过不同的渠道解决。因不同渠道的特殊要求，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下情况：1：每个大团拆分成多个小团体、每个小团体按不同时间参观，也会出现较长时间等待的情况 2：如因布达拉宫参观时间变动，拉萨市内游览节奏将随之调整。谢谢理解3：每个小团体跟随不同导游进入(有些渠道无法安排导游陪同)；4：布宫管委会可能会随机打乱顺序,导致您不能和结伴者一同进入布宫参观,敬请您谅解。在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来。宫殿较高，上下要慢行；殿内较阴冷，即使夏季最好也准备件外套。交通：汽车景点：扎基寺、布达拉宫内景、八廓街 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 拉萨 |
| D9 | 拉萨—（中转）—广州早餐后，根据航班时间乘车前往拉萨贡嘎机场。告别圣地西藏，乘机返回广州，结束愉快的旅行。交通：飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：去程火车票，返程经济舱机票。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：德朋大酒店/岷山圣瑞斯酒店或同级拉萨网评3钻：合途旅行酒店/冈拉梅朵酒店或同级林芝网评3钻：合途旅行酒店/天邑酒店或同级【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：全程含6正餐6早餐，正餐餐标30元/人，特色餐标40元/正（特色餐不用不退）（酒店房费含早，不用不退，正餐餐标30元/人），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。导游服务费（导游服务费含全陪/地陪，标准为12周岁及以上人士70元/人，小孩35元/人，婴儿免收）。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。（3月15日前价格已减免冬游补贴门票优惠）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。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 工艺品 | 九瑟坛城或金珠民政福利院或西苑或藏地传奇（4选1，根据实际导游安排） | 90 分钟 |  |
| 藏药类 | 藏医学院或彩伦或藏颐堂或月王（4选1，根据实际导游安排） | 90 分钟 |  |

**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、西藏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：西藏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2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。 |
| **保险信息** | 《购物补充协议》尊敬的参团宾客：对旅游行程单中约定的自由活动期间的行程安排，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，达成本补充协议，作为国内旅游合同的组成部分。旅游者同意选择前往行程所列的购物场所。特别提醒：一、旅行社特别提醒旅游者谨慎购物，理性消费。旅游充分理解不同商品在不同地方可能存有价格差异。旅游者在选购货品的过程中应充分注意商品质量及价格比对，并向商家索取正式发票或小票等凭证。二、旅游者在上述列表所列商店购物，如所购商品有质量等问题，旅行社负责协助旅游者退、换货。旅游者在非上述列表所列商店购物，如发生质量或假冒伪劣商品等问题，旅行社不承担责任。三、旅游者应严格遵守导游安排的购物时间。对于在购物过程中挑选货物或付款等延误团队行程的团友，导游、领队或同行团友都应进行必要的提醒或催促，避免延误或影响团队行程活动。四、如遇不可抗力（天气、罢工、政府行为等）或其他旅行社已尽合理注意义务仍不能避免的事件（公共交通延误或取消、交通堵塞、因重大礼宾而施行的管制等），为保证景点正常游览，客人同意旅行社可能根据实际需要减少本补充说明约定的购物场所。客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字:  旅行社签字：日期：  日期：自费旅游项目补充协议书（团号：  ）为丰富旅游者的娱乐活动，旅行社在不影响正常旅程行程安排的前提下，提供自费景点（娱乐）项目供旅游者自行选择参加与否。根据《旅游法》第35条规定“旅行社安排另行付费旅游项目需是应旅游者要求或经双协商一致且不影响其他旅行社的行程安排”，在本次旅行过程中，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，由旅行社安排旅游者自愿参加自费旅游项目，双方确认签署本协议，具体约定如下：1.以下推荐的自费项目都是当地的精华所在。您可以在自由活动期间，根据自己的喜好，自愿选择自费项目，相信自费活动会带给您不同的体验；2.所有自费项目绝不强迫，在旅游者自愿选择自费项目的情况下，如达到自费项目对应的成行人数，且在时间、天气等因素允许的前提下，旅行社予以安排。如因行程安排、天气、景区临时关闭等原因导致无法安排，请您理解；3.自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社全程绝不强制参加自费项目。如旅游者不参加自费项目，将根据行程安排的内容进行活动。旅行社不会售卖此自费项目表以外的任何其他项目；4.自费项目简要内容参见本补充协议的自费项目介绍，如您同意参加，须在自费项目表[实际操作时请注意签订此书面文件]上签字确认。一旦发生纠纷，您签字确认的将作为处理依据，以保证您的权益；5.请您在选择自费项目之前慎重考虑，一旦确认参加并付费后，导游将会进行预订，预订成功后[原文为：费用产生后。请酌]旅游者取消的，将无法退还您费用。行程上的自费旅游项目仅供参考，请游客根据团队情况和行程安排自愿选择参加备注：此行程以及《自费旅游项目补充协议书》为旅游合同不可分割之部分，旅行社将严格按照行程执行。在不减少任何景点的前提下，导游可根据实际情况做顺序之调整，该调整不视为违约。当发生不可抗力、危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形导致的景点、交通、住宿地点的临时变动、修改或更换，以及旅行社不得不调整或者变更旅游合同其他约定时，本公司会在事前向旅游者作出说明；确因客观情况无法在事前说明的，亦会在事后作出说明。因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）和旅行社人为不可控因素（如航空公司航班延误或取消、铁路车次取消延误等）导致的一切超出费用（如在外食、宿及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权追加差价。我已阅读并充分理解以上所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：　　旅行社已就上述行程中自由活动期间可以推荐的自费项目及相关内容、价格和风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿参加上述自费项目，旅行社并无强迫。　　客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字:  旅行社签字：日期：  日期： |