**【花漫西藏】西藏林进拉出四飞8天 | 布达拉宫 | 羊卓雍措 | 八廓街 | 雅鲁藏布大峡谷 | C位打卡南迦巴瓦 | 鲁朗林海 | 色季拉山杜鹃花海 | 鲁朗国际小镇 | 扎塘鲁措轻徒步 | 杰麦村体验工布射箭骑马 | 网红4A林则景区行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SD-XZ202506-hmxz | **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** | -------极致风光，独家策划\*精心为您---------精选航班【尊享•低海拔进藏•林芝进拉萨返程】：林芝，从“林”开始，从低海拔进藏!更舒适，更合理！品质纯玩【精品•假期】精致小团，全团不超过20人 精选住宿：拉萨3晚升级入住【豪华•夜间弥漫式供氧】酒店、伴您圣地舒适入眠。 精挑景点：探秘西藏文明之源，感受悠久历史文化:西藏第一座宫殿”雍布拉康；西藏第一座佛堂”昌珠寺滋补美食：源自墨脱历史悠久的-鲁朗石锅鸡、高原牦牛肉火锅、巴河镇体验地道巴河鱼~叹正宗西藏风味飨宴※ 特别安排，羊湖藏装留影，打卡最炫民族风！赠送无人机航拍视频！---------圣湖圣殿·全景精选景点---------1.【布达拉宫】世界上海拔最高、集宫殿、城堡和寺庙于一体的古代宫堡建筑群！2.【遇见•高原蓝宝石】：赏西藏圣湖【羊卓雍措】，感受西藏湖泊的温柔与壮阔，赠送羊湖红酒牛排，3.【亲临•大峡谷】：世界最长、海拔最高的峡谷【雅鲁藏布大峡谷入口段景区】，赏不一样的风景。4.【鲁朗林海】"东方雪域瑞士"万顷林海，藏地氧吧；5. 西藏第一座宫殿”雍布拉康: 传说中西藏历史上第一座宫殿，见证着西藏文明的起源。6. 西藏第一座佛堂”昌珠寺: 藏传佛教历史上第一座佛堂，寻找文成公主的足迹。 |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-成都（航班待定）指定时间于广州机场集合,由专业人员为你贴心办理好乘机手续后乘坐航班前往成都，后入住机场周边酒店。当天酒店为航司联程航班申请住宿，无星级，仅为舒适型酒店。酒店包含机场接送车服务，根据次日航班可前往酒店前台预约次日用车。交通：飞机 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 成都机场酒店 |
| D2 | 成都—林芝—鲁朗林海—鲁朗国际小镇（航班待定+约200km车程约2小时）早上，搭乘酒店接送车，前往机场办理乘机手续后乘坐航班前往藏地江南林芝（海拔约2800米）。抵达后热情的导游，敬献哈达，后乘车前往【色季拉山口】有机会在山口邂逅“云中仙鹤”南迦巴瓦峰（具体游览效果视天气情况而定，游览时间约20分钟）。山间遍布的杜鹃花也是色季拉山的有名景观，每年4-6月，从山脚到山腰，多达二十几种杜鹃在山间渐次开放，颜色、形状都多种多样，鲜艳夺目，结合着山口飘扬的五彩经幡，景色绚丽。游人经过时，都不免会驻足观赏。后乘车游览【鲁朗林海观景台】（游览时间约30分钟）“龙王谷”鲁朗经典打卡地，沿着栈道登临观景台，360度醉赏原生态林海草甸、云涛烟霞，之后前往【扎塘鲁措】（游览时间1小时）一年四季湖水清澈，如同天空下的一面明镜，映着蓝天白云，映着满天的繁星，映着月光如银。日出的时候，满天的霞光在湖面上闪烁。扎塘鲁错是你想不到的诗与远方，承载着你能想象的色彩，承载着你所能追逐的梦想。”约3公里的扎塘鲁措环湖徒步游，这一定是一场身体以及心灵上洗礼，美不止步。晚上返回林芝入住酒店❤【温馨提示】全天以户外观光为主。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。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  | 林芝 |
| D3 | 林芝—雅鲁藏布大峡谷—杰麦村骑马射箭—林芝（飞约230km车程约3小时）早餐后，前往【杰麦村骑马射箭+小火车】（游览时间约2小时）位于西藏自治区林芝市巴宜区林芝镇，距离林芝市区约20公里，是一个风景优美、民风淳朴的藏族村落。杰麦村以其独特的骑马射箭文化而闻名，是体验藏族传统体育项目的绝佳去处，之后前往【雅鲁藏布江大峡谷】（游览时间约2小时，不含区间车90元，必坐）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）；游览完后返回林芝入住酒店❤【温馨提示】1.此日行程较长，主要风景是沿途风光，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。2.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。3.大峡谷景区内的观光车是循环班车, 每个站点随上随下,请携带好随身的物品,以免遗失在观光车上4.大峡谷景区分为南北岸，我们行程含南岸观光车。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  | 林芝 |
| D4 | 林芝—藏族民俗村—精灵之谷（财神山）—巴松措雪山露营下午茶（约150km车程约3小时）酒店用完早餐后，驱车前往山南，途中参观【藏族民俗村】（游览时间约30分钟）西藏民俗村依山就势，行走期间，会染成天，各种藏式的建筑错落有致的镶嵌在山上，让人感受最原始的山村风貌，有山间小道贯穿，，民俗演绎 璐巴民居 工布民居 手工艺作坊一次展现。林则又称【精灵之谷】生态文化旅游景区有西藏"精灵之谷”的美称，自然和人文景观荟萃，不仅是贵族阿沛家族所属庄园所在地，也是财神甲嘎东赞所掌管财宝箱放置之处，素有财神山之称。同时还是西藏唯一一处野生藏猕猴观赏景区。景区以其物种繁多、种类丰富的自然资源而闻名，自古便是林芝地区的风水宝地，为藏猕猴的保护研究创造了条件，同时也为游人近距离观赏野生猴群提供了场所，下午（特别安排：巴河露营雪山下品尝下午茶， 在旅行中感受，在自然中生活，人方得以真切地感知世间的美好。借以蓝天白云，圣湖圣水，上演着精彩生活！）❤【温馨提示】景区内海拔较高，注意防寒保暖，避免剧烈运动。景区内部分路段较为陡峭，注意安全，小心慢行。景区内禁止吸烟、乱扔垃圾、破坏植被等行为。尊重当地民俗文化，不要随意拍摄当地居民和宗教场所。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 巴河镇 |
| D5 | 巴河镇—巴松措—拉萨（约350公里，车程约5小时）早餐后，前往游览高原圣湖【巴松措】（游览时间约2小时，不含区间车50元，必须乘坐）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。登上巴松措最高观景台，览圣湖全貌！漫步树林间的观景栈道轻徒步，体验高位广角视野下的雪山、圣湖及古村落。再深入结巴村观景亭，欣赏藏族村落相伴下的神湖及雪山，炊烟与藏家。之后返回拉萨入住酒店交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 拉萨 |
| D6 | 拉萨—羊卓雍错—拉萨（约280公里，车程约4小时）早餐后，参观【九瑟坛城/金珠民政福利院】（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【藏草宜生/藏医学院】（停留时间约1.5小时，具体店导游会根据当地情况做调整），后翻越海拔4990米的岗巴拉雪山垭口，来到世界上海拔极高的淡水湖，有天上圣湖之美誉的【羊卓雍措】（游览约1小时）。藏语为“碧玉湖”，是西藏三大圣湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以饮用。天气好，还可远眺【宁金岗桑峰】（海拔7206米）。春夏湖边开满小花，牛羊在吃草。浪卡子午餐后，沿老路穿过极具特色的藏民族村落继续前行。❤ 【温馨提示】羊湖海拔高温度低，并请注意保暖。景区有部分老百姓的牦牛供游客拍照的，请一定谈好拍照费用，避免发生口角冲突。今日开始后面行程整体海拔较高,如身体较差,担心高反的客人,可提前备好医用氧气。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 拉萨 |
| D7 | 拉萨—扎基寺—布达拉宫—八廓街（约160公里，车程约3小时+市内游览）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），前往布达拉宫广场拍摄【布达拉宫】外景，拍摄完后入殿内参观（殿内参观约1小时，注：殿内禁止拍摄），相传布达拉宫是佛祖的杰作，是留在世上的一座天空之城。红白相间的宫殿，如双翼一般的墙闱，都吸引着无数人的目光。据说在末世来临时，布达拉宫的宫闱会化作翅膀，展翅高飞，飞到天际之中，飞到香巴拉的怀抱，留下一段段传奇亘古留香。（重要提醒：布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，当日行程需根据布宫门票时间做相应调整，参观布达拉宫必须携带身份证，不然不允许入内。）游览结束后在【八廓街】手工艺品市场闲逛（温馨提示：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。）（自由拍摄约2小时；注：周边无大车停靠点，进出需要步行，进入步行时间约10-20分钟，出来步行时间约20分钟，请您谅解）❤ 【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 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 拉萨 |
| D8 | 拉萨—（成都中转）—广州早餐后，自由活动，根据航班时间车赴拉萨贡嘎，告别圣地西藏，乘机返回广州，结束愉快的旅行。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：往返程经济舱机票。进出港口、航班时间等以航司出票为准。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。拉萨网评3钻酒店：哲啡精品酒店/雪顿酒店或同级林芝网评3钻酒店：嘉悦酒店/利源大酒店或同级巴河镇舒适型酒店：德恒酒店或同级【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30元/正，特色餐标40元/正（特色餐不用不退） （酒店房费含早，不用不退，如有特殊用餐需备注），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：4-6人安排别克商务7座、6-10人安排15座、11-14人安排17座、15-18人安排23座、19人起安排29座，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）。8、本行程含2个购物店，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** |
| 九瑟坛城或金珠民政福利院或西苑或藏地传奇（4选1） | 工艺品 | 90 分钟 |  |
| 藏医学院或彩伦或藏颐堂或月王（4选1） | 藏药类 | 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，质监电话：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.《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： |
| **温馨提示** | 西藏注意事项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。（6）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。5、“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。 6、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。 7、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。 8、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。 9、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）。 10、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。 |
| **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： |