



# 西藏环球旅行社有限公司广州分公司



企业QQ: 800015638 传真: 020-83302149

谢婉仪020-83304048 (散客) QQ 971425870

梁小姐020-83208455 (包团) QQ 2664818808

谢小姐020-85269537 (包团) QQ 2589721563

产品组020-83208459 (产品) QQ 1553499448

邓小姐020-83208452 (散客) QQ 1390918913

刘小姐020-83208453 (包团) QQ 1525103547

王小姐020-83197949 (特项) QQ 1548968310

何小姐020-83308835 (质监) QQ 2608142931

## 【亲亲西藏】西藏江南林芝、巴松措、鲁朗林海、鲁朗小镇、卡定沟、圣城拉萨、布达拉宫、圣湖羊卓雍措 三飞7天特惠游(拉萨往返)

升级1晚西藏首个国家级度假区【鲁朗小镇】珠江国际酒店

升级两晚拉萨洲际大饭店(当地五星标准) 餐标30 10人起行, 0购物店0自费

### ★ 线路特色

- 1、选用天合联盟成员【南方航空】三飞机位, 安心出行!
- 2、林芝特别安排入住2晚, 休闲领略雪域江南美景!
- 3、夏始春余, 色季拉山沿途及鲁朗小镇, 各色高山花卉次第绽放、格桑花开(具体花期视当地天气而定);

### ★ 贴心服务

- 1、专业地陪导游, 高原带团经验丰富, 熟知西藏风土人情, 为您献上洁白哈达, 诚挚欢迎!
- 2、高原旅游熟手司机保驾护航, 车上备每人1小瓶独立包装高原保健氧气, 安心出游!
- 3、升级1晚西藏首个国家级度假区【鲁朗小镇】珠江国际酒店, 粤藏一家亲; 升级两晚拉萨洲际大饭店(当地五星标准), 安逸舒心!

### ★ 精彩体验

- 1、团队餐标30元/人/正, 赠送三个特色餐: 原生态菌类火锅、鲜汤牦牛肉、林芝石锅鸡风味餐;
- 2、挂起经幡、转经祈福, 感受藏传佛教祈愿礼俗; 藏族家访体验风情民俗;
- 3、特色赠游--布宫夜景, 在布宫广场自行观赏灯火辉煌的布宫外景。
- 4、领略西藏首个5A富氧生态自然旅游景区【巴松措】;
- 5、观赏“神仙居住的地方”——【鲁朗林海】, 在色季拉山口有机会邂逅中国最美【南迦巴瓦峰】;
- 6、入住西藏首个国家级度假区--圣洁宁静的【鲁朗国际旅游小镇】;
- 7、漫步【卡定沟】, 赏沟内山高崖陡, 叠嶂起伏, 苍松巨柏遍布山崖;
- 8、登上世界奇迹、世界屋脊明珠——【布达拉宫】, 感受世界之巅的磅礴大气。
- 9、赠游电影【画皮2】拍摄地、西藏三大圣湖之一——【羊卓雍措】, 赏九曲十八弯的柔情;

### ~行程简表~

第一天: 广州 (飞) 成都/重庆/昆明或其他中转地	【不含餐】
广州飞重庆, 入住酒店。 住宿: 重庆/昆明重庆机场附近宾馆(航空公司统一安排住宿及机场内接驳车)	
第二天: 重庆或成都或其他中转地 (飞) 拉萨	【含晚餐】
成都/重庆/昆明或其他中转地飞往拉萨, 入住酒店。 住宿: 拉萨蒙发商务酒店或雅鲁藏布大酒店或嘎吉林酒店或刚坚拉萨饭店或西藏宾馆或同级(挂牌四星)	
第三天: 拉萨--巴松措--林芝	【含早、午、晚餐】
赏【巴松措】湖水柔美、四周雪峰环绕; 住宿: 林芝泓天大酒店或林芝宾馆或林芝香帕拉酒店或同级(挂牌四星)	



# 西藏环球旅行社有限公司广州分公司



企业QQ: 800015638 传真: 020-83302149

谢婉仪020-83304048 (散客) QQ 971425870

梁小姐020-83208455 (包团) QQ 2664818808

谢小姐020-85269537 (包团) QQ 2589721563

产品组020-83208459 (产品) QQ 1553499448

邓小姐020-83208452 (散客) QQ 1390918913

刘小姐020-83208453 (包团) QQ 1525103547

王小姐020-83197949 (特项) QQ 1548968310

何小姐020-83308835 (质监) QQ 2608142931

第四天: 林芝--鲁朗林海--鲁朗小镇	【含早、午、晚餐】
色季拉山口有缘可邂逅中国最美雪山【南迦巴瓦峰】，赏鲁朗林海、沿途溪流田园美景，入住西藏首个国家级旅游度假区、圣洁宁静【鲁朗小镇】。 住宿：鲁朗珠江国际酒店（豪华双床房）	
第五天: 鲁朗小镇--藏族家访--卡定沟--拉萨	【含早、午、晚餐】
徜徉清新自然的天然氧吧【卡定沟】；拜访藏族村寨，喝酥油茶、尝藏式零食，赠游布宫夜景。 住宿：拉萨圣地天堂洲际大饭店（高级房）	
第六天: 拉萨市内，扎基寺--八角街-布宫	【含早、午、晚餐】
【扎基寺】祈福，可向西藏最灵验的财神菩萨献哈达，学诵“六字真言”，八角街转经祈福，朝圣活着的信仰【布达拉宫】。 住宿：拉萨圣地天堂洲际大饭店（高级房）	
第七天: 拉萨（飞）重庆或成都或其他中转地（飞）广州	【含早餐】
赠游西藏三大圣湖之【羊卓雍错】，拉萨转飞回广州，圆满完成西藏之旅。 住宿：无	
<b>特别备注：此为航空公司特价航班，航空公司会根据运力对相应日期及航班进行调整，改为第一天直飞拉萨，全程行程景点不变，整体行程变为6天。</b>	

## ～参考航班（实际以出票为准）～

第一天: 广州重庆 CZ8126 22:00 00:10+1

第二天: 重庆拉萨 CZ3463 11:15 14:05

第七天: 拉萨广州 CZ3464 14:55 20:30 经停重庆约45分钟

## ～报名须知～

- ① 客人报名所有西藏线路，必须提供有效身份证正反两面清晰复印件，传真或扫描给我公司！
- ② 谢绝外宾及台胞报名拼国内散客团，外宾及台胞前往西藏请一团一议。【新疆户籍参团必备：1 本人身份证；2 新疆当地公安机关出具的证明；3 新疆开具的便民联系卡。】
- ③ 客人报名请仔细阅读《西藏旅游安全注意事项》，了解高原旅游注意事项并签字确认方可报名参团。

## ～详细行程～

**第1天: 广州·重庆或成都 【当天不含餐】**

**住宿: 重庆或成都机场附近宾馆**

请团友于指定时间，自行前往广州新白云国际机场集中，自行办理乘机手续，乘机前往重庆或成都。抵达后自行搭乘机场免费接驳车，入住重庆或成都机场附近宾馆。当天餐自理。

特别备注：此为航空公司特价航班，第一天先飞到重庆或成都，入住航空公司联程政策提供的机场免费住宿，如不住，无费用可退，机场无接送机人。

**第2天: 重庆或成都·拉萨**

**【含晚餐】**

**住宿: 拉萨**



# 西藏环球旅行社有限公司广州分公司



企业QQ: 800015638 传真: 020-83302149

谢婉仪020-83304048 (散客) QQ 971425870

梁小姐020-83208455 (包团) QQ 2664818808

谢小姐020-85269537 (包团) QQ 2589721563

产品组020-83208459 (产品) QQ 1553499448

邓小姐020-83208452 (散客) QQ 1390918913

刘小姐020-83208453 (包团) QQ 1525103547

王小姐020-83197949 (特项) QQ 1548968310

何小姐020-83308835 (质监) QQ 2608142931

(早餐自理) 请团友自行从酒店搭乘机场免费接驳车, 于指定时间前往重庆机场(如前一晚住飞成都, 则在成都双流机场进行乘机手续的办理), 自行办理乘机手续, 搭乘飞机前往拉萨贡嘎机场。抵达后乘车前往拉萨市区, 晚餐后入住酒店。

**【特别备注】:**①上飞机前请随身携带备用外套, 预防高原寒凉, 进入高原后请注意行动要轻要慢。②第一天抵达西藏, 请注意不要洗澡, 注意保暖, 以防感冒; 多喝开水, 适当饮食不宜多食, 初到高原不宜剧烈运动, 行动要轻要慢。建议晚上早些休息, 充足的睡眠是减低高原反应的最佳办法; ③在房间内用洗手间要注意防滑的情况, 要用上防滑垫或者地巾铺地; ④如有身体不适的情况, 及时跟导游反映, 并前往合法正规的医疗机构诊治治疗; ⑤西藏地区大部分酒店均用太阳能热水器供应热水, 在过多同时段使用热水的情况下或阴天阳光照射不足的情况下, 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!

## 第3天: 拉萨--林芝

**【含早、午、晚餐】**

**住宿: 林芝**

早餐后, 乘车前往林芝, 沿途欣赏拉萨河谷风光。前往游览藏东南圣湖、西藏首个5A级生态自然旅游景区**【巴松措】**(游览约50分钟), 游览湖心岛上的600年历史的红教寺庙**【措宗衮巴寺】**。岛上非常安详神秘, 树叶上有自然形成的藏文字母的“字母树”、莲花生大师修行石等。后乘车前往林芝, 晚餐后入住酒店。(拉萨至林芝含景点参观公里数约520公里, 柏油马路+盘山公路, 沿途限速, 车程约8-9小时)

**【特别备注】:**景区内或高速公路沿途休息站配套的购物小商铺, 或藏寨羌寨内原住民推销的银饰品、土特产均属于当地人自身行为, 非旅行社统一安排购物店, 请团友以游览景点为主、谨慎购买。如有购买为其个人行为, 任何后果由旅游者自行承担。

## 第4天: 林芝--鲁朗林海--鲁朗小镇

**【含早、午、晚餐】**

**住宿: 林芝**

早餐后, 乘车前往**【色季拉国家森林公园观景台(鲁朗林海观景台)】**, 如天气晴好有机会在色季拉山口远距离欣赏南迦巴瓦峰(具体观赏效果视天气情况而定); 在色季拉山口欣赏壮丽的经幡, 挂经幡体验藏式祈福仪式。在**【鲁朗林海观景台】**欣赏雪域林海风光, 原始灌木丛和茂密的云杉、松树林一望无际(游览约30分钟); 后乘车前往**【鲁朗国际旅游小镇】**自由漫步(自由活动约30分钟), 感受西藏特色建筑与醉天然风光的完美融合, 见证广东援藏丰硕成果, 休闲领略西藏首个国家级旅游度假区美景。

**【特别备注】:**若因大雪封山、冰雪路面影响安全驾驶, 或由于大规模修路影响安全驾驶、交通管制等不可抗力原因, 造成未能前往色季拉山及鲁朗时, 我社将第一时间向客人说明情况, 取消色季拉山、鲁朗林海和鲁朗国际小镇的游览, 改为游览**【苯日神山风景区(尼洋河观光带)】**, 费用不变。景区内土特产销售, 非旅行社统一安排购物店, 请团友以游览景点为主、谨慎购买。

## 第5天: 鲁朗小镇--卡定沟--藏族家访--拉萨

**【含早、午、晚餐】**

**住宿: 拉萨**

早餐后乘车前往游览参观清新自然的天然氧吧**【卡定沟】**, 沟内山高崖陡, 叠嶂起伏, 可于陡立的崖壁上寻找天然形成的观音、女神、男护法神等佛教景观(参观约30分钟)。

后乘车前往**【藏族村寨家访】**参观藏式民居(藏式民居一般为内院回廊形式, 二层或三层, 屋顶的各个接角则是用五色布条和树枝插成的“五色幡”), 喝酥油茶, 尝藏式特色零食。

后乘车返回拉萨, 沿途壮丽的山川、茂密的森林。抵达拉萨, 晚餐后前往观赏**【布宫夜景】**(游览约20分钟) 在布宫广场自由观赏灯火辉煌的布宫外景。

之后乘车返回酒店, 如想在布宫广场继续自由活动的团友, 则需自行返回酒店。(林芝至拉萨含景点参观公里数约520公里, 柏油马路+盘山公路, 沿途限速, 车程约8-9小时)

**【温馨提示】:**

景区内或高速公路沿途休息站配套的购物小商铺, 或藏寨羌寨内原住民推销的银饰品、土特产均属于当地人自身行为, 非旅行社统一安排购物店, 请团友以游览景点为主、谨慎购买。如有购买为其个人行为, 任何后果由旅游者自行承担。





# 西藏环球旅行社有限公司广州分公司



企业QQ: 800015638 传真: 020-83302149

谢婉仪020-83304048 (散客) QQ 971425870

梁小姐020-83208455 (包团) QQ 2664818808

谢小姐020-85269537 (包团) QQ 2589721563

产品组020-83208459 (产品) QQ 1553499448

邓小姐020-83208452 (散客) QQ 1390918913

刘小姐020-83208453 (包团) QQ 1525103547

王小姐020-83197949 (特项) QQ 1548968310

何小姐020-83308835 (质监) QQ 2608142931

## 第6天: 拉萨市内

## 【含早、午、晚餐】

## 住宿: 拉萨

**【特别备注】:** 为保护布达拉宫古迹, 政府采取对门票限时限量销售, 定时、限时参观原则, 因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路日程的先后调整, 景点不会减少, 提前告知。同一旅游团会安排分批、不同时间进场游览, 为保证顺利游览, 请游客自觉遵守秩序, 听从安排, 不便之处, 敬请谅解。

早餐后乘车前往西藏唯一的“财神庙”【**扎基寺**】祈福, 十分灵验。后前往八角街, 学诵“六字真言”, 体验藏族同胞的祈愿仪式, 可沿着【**八廓转经之路**】与当地藏族同胞一起转经祈福、自由逛【**八角街**】(自由活动约 50 分钟; 逛街时切记保管好自己的随身贵重物品, 以免丢失)。

后前往参观【**布达拉宫**】(参观时间约 2 小时, 含宫殿内参观时间约 1 小时), 自公元七世纪以来, 布达拉宫一直是历代达赖喇嘛驻锡地和西藏政教权力的中心。晚餐后返回酒店。

**【温馨提示】:** ①因布达拉宫安检十分严格排队进场时间较长, 高原日照强烈, 室内或者阴天时会感觉较冷, 故请多备件外套及太阳伞, 有备无患。②在西藏游玩的过程中, 有效证件请随身带好, 以备检查。③请尊重当地生活习俗且勿对安保工作人员拍照。④在西藏消费, 请先问清楚价格再进行消费, 如无意购买请勿与商贩过多纠缠, 避免不愉快购物经历。⑤建议随身携带羽绒等保暖衣物。当地条件有限, 用餐时间不正常, 请自备巧克力等高能量食品及时补充能量。⑥在户外拍照时不要掉以轻心, 一些当地居民私立的海拔标识、藏民抱着小羊或牵着牦牛邀请您拍照, 请不要拍照, 以免发生不愉快。

## 第7天: 拉萨 (飞) 重庆或成都或其他中转地 (飞) 广州

## 【含早餐】

## 住宿: 无

早餐后乘车前往海拔 4852 米的冈巴拉雪山, 站在山口时, 被称为“天上圣湖”的【**羊卓雍湖**】映入眼帘, 宛如一条飘带挂在天地之间, 风景秀美如画 (参观时间约 20 分钟), 后乘车至贡嘎机场, 乘搭航班返回广州 (重庆或成都或其他中转地转飞), 结束愉快的西藏观光, 带着无限的福气回到温暖的家!

(以上行程游览顺序旅行社有权可根据住宿酒店、交通情况等做先后调整)

以上行程安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素, 在不影响行程和接待标准前提下, 经全体游客协商同意后, 进行游览顺序调整, 敬请谅解!

## ~费用说明~

一、团费包含:	
1、大交通	往返程机票、机场建设税及燃油附加费; 由于航班为联程套票, 不换人, 不退票, 不改签, 敬请谅解, 报名时请一定要仔细核对姓名及证件号码, 如若出错, 由此产生的费用由出错方承担! (团队特价机票, 不能改签, 未使用只能退税; 第1天抵达港口以实际出票为准, 返程中转地以实际出票为准)
2、旅游车	1. 当地用车将根据团队人数安排 4—27 座旅游车, 保证每人 1 正座, 10 人以上团队保证至少 3 个空位;; 2. 此线路因山路较多且地理环境较特殊, 只适用底盘较高国产旅游车, 故座位间隔可能未如理想; 高原行车, 汽车容易出故障, 途中可能会安排检修, 敬请谅解。
3、住宿	1. 入住行程中标注酒店标准双人房 (每成人每晚一个床位, 具体入住酒店以实际安排为准); 2. 如遇单人请补单房差 (全程酒店补单房差 元; 12 岁以上成人不占床位不退房费); 3. 由于当地气候较为凉爽及生活习惯, 西宁、西藏五星级以下酒店客房均无空调, 敬请知悉!
4、用餐	1. 全程含 9 正 5 早, 早餐酒店含 (未用早餐不退费用), 2. 正餐 30 元/成人 (小孩餐费半价), 正餐八菜一汤 (10-12 人/桌),



# 西藏环球旅行社有限公司广州分公司



企业QQ: 800015638 传真: 020-83302149

谢婉仪020-83304048 (散客) QQ 971425870

梁小姐020-83208455 (包团) QQ 2664818808

谢小姐020-85269537 (包团) QQ 2589721563

产品组020-83208459 (产品) QQ 1553499448

邓小姐020-83208452 (散客) QQ 1390918913

刘小姐020-83208453 (包团) QQ 1525103547

王小姐020-83197949 (特项) QQ 1548968310

何小姐020-83308835 (质监) QQ 2608142931

	3. 若整团人数不足 6 人, 当地正餐客人自理, 按以上餐标当地退回餐费), 不含酒水 4. 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。赠送特色餐若没享用费用不退!
5、门票	行程内景点的第一道门票, 不含园中园及自费项目。赠送项目的门票若有不参加, 费用不退! <b>特别提醒: 老人证、军残证、学生证、老人证这些证件请随身携带, 如有优惠政策, 会根据景点优惠政策, 现退客人</b>
6、导游	当地导游服务 (自行活动期间除外), 此团不派全陪
7、儿童	(12周岁以下) 含往返机票、车位、早餐、半价餐费、导服费; 住宿不占床位, 只含布宫门票, 不含其它景点门票; 小孩其它超高门票客人自行现补门票差价;
<b>二、成行标准:</b>	
(1) 4人, 用4座车, 退餐费, 不派地接导游; (2) 6—10人, 用11-15座车, 正常八菜一汤; (3) 11—16人, 用15座车或19座车, 正常八菜一汤; (4) 17人以上, 用19座车以上, 正常八菜一汤。	
<b>三、团费不含:</b>	
1. 不含航空公司临时增加的燃油附加费;	
2. 不含机场接送, 请客人自行前往广州机场集合; 部分航班较早, 如需提前一晚入住机场宾馆, 需要额外付费。	
3. 不含个人旅游意外保险及航空保险, 建议客人在报名时或团队出发前在旅行社前台购买。	
4. 不含行李超重费用、行程外的自费节目及旅途中一切个人消费 (如酒店洗衣、电话、收费电视、酒水等)	
5. 由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件, 而需要变更行程时产生的费用 (包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等) 意外等。	
6. 行程安排的赠送项目或免费景点, 游客放弃, 旅行社不退费用, 不作任何其它补偿, 敬请知悉!	

## ~参团须知~

### 一、身体情况及年龄相关

1. 本线路含有高原旅游等高风险项目, 敬请客人在进入高原之前, 一定要进行严格的体格检查, 请确保身体条件可以适应高原旅游。如心、肺、脑、肝、肾曾有明显的病变, 以及患有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人员不宜进藏; 严重的高血压、贫血、(支) 气管炎、糖尿病的患者限制进藏, 重感冒者不建议进藏, 进藏后, 注意身体变化, 量力而行! 若行程中出现严重高原反应者, 请务必听取医生建议, 终止或调整行程, 所发生费用将多除少补!
2. 未成年人必须有成年人陪伴方可参团, 一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人, 有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。
3. 由于高原地区对游客身体状况要求较高, 70 周岁以上的长者需有 18-60 岁成年人陪同出游。

### 二、证件及游览相关

1. 出发时, 国内游客请携带有效期内的本人身份证原件, 12 岁以下小童若未有身份证请携带户口簿正本; 港澳人士请携带有效期内的本人回乡证原件 (台胞及外籍人士请单独咨询), 如因个人原因没有带有效身份证件造成无法办理乘机 (火车)、无法入住、无法在西藏旅游等造成的损失, 游客自行承担。
2. 旅游活动中游客必须注意自身安全和随行未成年人的安全, 应妥善保管自己的行李物品 (特别是现金、有价证券等贵重物品)。
3. 旅行社根据实际情况, 有权对游览城市、景点的先后顺序做适当调整, 有权调整进出港口, 具体行程以实际安



# 西藏环球旅行社有限公司广州分公司



企业QQ: 800015638 传真: 020-83302149

谢婉仪020-83304048 (散客) QQ 971425870

梁小姐020-83208455 (包团) QQ 2664818808

谢小姐020-85269537 (包团) QQ 2589721563

产品组020-83208459 (产品) QQ 1553499448

邓小姐020-83208452 (散客) QQ 1390918913

刘小姐020-83208453 (包团) QQ 1525103547

王小姐020-83197949 (特项) QQ 1548968310

何小姐020-83308835 (质监) QQ 2608142931

排为准;如遇恶劣天气、自然灾害(塌方、大雪封山等)、政府行为、火车或航班延误、汽车塞车等不可抗力原因或旅游者个人原因,造成的行程更改、延误、滞留或提前结束不能完成景点游览时,不视为旅行社违约,未能完成游览的景点我社只按旅行社协议门票价格退还,增加费用游客自理。

4. 客人旅游途中自愿离团或不参加行程内的某项团队活动(含酒店、用餐、景点等),需在离团前签订离团证明,离团期间安全问题由客人负责。如游客擅自、强行离团,一切后果请客人自行承担,客人离团期间的一切行为与旅行社无关。
5. 基于旅游体验的特殊性,若客人在行程中对任何旅游服务质量存有异议,请立即向导游提出,以便旅行社能及时核查及采取补救措施,若客人没有及时提出或擅自解决而导致旅行社错过补救解决机会的,由此产生的扩大损失由客人自行承担。
6. 请您认真填写意见单,希望通过您的意见单我们更好地监督团队的接待质量,您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据!
7. 如团队成团后,以我社将于出发前7天通知游客。准确出团航班、入住酒店、具体集中时间及注意事项将在出发前1天以上,以《出团通知书》书面形式通知为准!

【接待单位】此团西藏接待单位为:

公司名称:西藏环球旅行社有限公司

经营许可证号:L-XZ00056

地址:西藏拉萨市巴尔库路德康鑫居7-5-1

联系人:陈总

联系电话:0891-6836716

## ~特别说明~

### 一、航班及列车相关

1. 具体航班信息以实际出票为准,同一团队的游客可能乘坐不同航班;游客应严格遵守中国民用航空总局规定,如因违规造成误机等后果,由客人承担,旅行社恕不承担责任。
2. 本线路机票升幅较大,导致不同日期报名,且同团出发的客人,团费有较大差异,敬请旅客注意。
3. 因青藏铁路特殊性 & 火车票实名制,请游客报名时提供身份证正反两面清晰图;鉴于火车票由火车站电脑随机打印,因此,旅行社不能保证车票按客人的报名顺序或者特殊要求打印出票。
4. 由于青藏铁路运输特殊性,青藏列车需要在西宁更换供氧车体,敬请游客协助配合,报名前请游客知悉。
5. 火车的车容车貌及卫生不属于旅行社服务质量范畴,如有意见或建议可向铁路主管部门反映。

### 二、高原环境相关:

1. 正视"高原反应",每一个游客初到高原后都会有不同程度的高原反应,比如:胸闷气短、头痛耳鸣、恶心呕吐、易流鼻血等,其实,这是属于正常的生理反应。即便是当地土生土长的人,有时也会出现高原反应。大多数游客经过短时休息便会逐渐适应。所以,所谓的高原反应并不可怕。大多数人经过短时间休息便会逐渐适应。
2. 对高原反应既不必十分紧张,也不要掉以轻心,保持乐观的情绪。这才是防治高原反应的最佳"良药"。
3. 初入高原地区,身体可能一时难以适应,不宜剧烈运动,少抽烟饮酒,饮食宜有节制,不可暴饮暴食,应多喝茶水、多吃水果、巧克力等高维生素、高蛋白质和高热量的食物,以防发生高原反应;适量饮用酥油茶、奶制





# 西藏环球旅行社有限公司广州分公司



企业QQ: 800015638 传真: 020-83302149

谢婉仪020-83304048 (散客) QQ 971425870

梁小姐020-83208455 (包团) QQ 2864818808

谢小姐020-85289537 (包团) QQ 2589721563

产品组020-83208459 (产品) QQ 1553499448

邓小姐020-83208452 (散客) QQ 1390918913

刘小姐020-83208453 (包团) QQ 1525103547

王小姐020-83197949 (特项) QQ 1548968310

何小姐020-83308835 (质监) QQ 2608142931

品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力。

4. 西藏酒店多用锅炉或者太阳能，在西藏洗澡时先开花洒，等到水变热了再脱衣服，以免感冒。高原地区热水供应有时会不稳定，客人洗澡洗头尽量控制 30 分钟内，洗澡时间过长亦很容易受寒感冒，洗完头后应马上用吹风筒尽快把头发吹干，避免受寒感冒。

## 三、游览相关

1. 因高原地理环境特殊，且行车过程中需要翻越高山，车辆运力需求增大，为了保证行车安全与正常动力，司机可调低空调或不开空调，提前告知，敬请谅解。
2. 西藏地区公路实行限速管理，设有边防安全检查，不得擅自拍摄并传播军警方面信息，请谅解并予以配合！
3. 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，游客购物为个人行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关。
4. 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，游客购物为个人行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。
5. 当地居住着大量少数民族同胞，他们有自己的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗，特别注意。
6. 游客参加如打猎、爬山、滑雪、滑水、滑草、骑马、骑牦牛、藏獒拍照、漂流、游泳、攀岩、赛车、游船、自驾、水疗、露营等具有高风险性的活动和自由活动的，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。旅游者参加此类活动应当购买相应的个人意外保险。老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；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。

## 四、常用西藏旅游装备一览表：

<input type="checkbox"/> 护照、身份证、边防证	<input type="checkbox"/> 行程表	<input type="checkbox"/> 相机、摄影机	<input type="checkbox"/> 胶卷、电池及储存卡、相机伴侣
<input type="checkbox"/> 手机/充电器	<input type="checkbox"/> 太阳镜	<input type="checkbox"/> 现金（多备零钱）	<input type="checkbox"/> 平安药品（感冒药、肠胃药等）
<input type="checkbox"/> 高热量食物（朱古力等）	<input type="checkbox"/> 维生素	<input type="checkbox"/> 干、湿纸巾	<input type="checkbox"/> 太阳油、35P 防晒霜
<input type="checkbox"/> 润肤品及化妆品	<input type="checkbox"/> 雨伞或雨衣	<input type="checkbox"/> 便鞋及运动鞋	<input type="checkbox"/> 毛衣及羽绒等保暖衣物
<input type="checkbox"/> 帽子、围巾、手套	<input type="checkbox"/> 紧急药物处方	<input type="checkbox"/> 插座转换器	<input type="checkbox"/> 保温水杯及其它个人用品

1. 高原地区昼夜温差较大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒等，需要随时增添衣物，注意身体。请备舒适的旅游鞋、太阳帽、雨具等。
2. 高原海拔高，日照强烈、紫外线高，对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板蓝根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候。
3. 建议携带有关药物及一些常备治病药物，如创可贴、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等药物。

## 出发前请详细阅读《进藏安全须知》，作好充分准备

旅游者（客人）声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行者：1、对以上行程表及备注内容已详细阅读，充分理解须知内容，并对本人及本人代表的全体同行人的身体状况作出正确的评估，适宜到高原地区旅游。2、旅行社



## 西藏环球旅行社有限公司广州分公司



企业QQ: 800015638 传真: 020-83302149

谢婉仪020-83304048 (散客) QQ 971425870

梁小姐020-83208455 (包团) QQ 2864818808

谢小姐020-85289537 (包团) QQ 2589721563

产品组020-83208459 (产品) QQ 1553499448

邓小姐020-83208452 (散客) QQ 1390918913

刘小姐020-83208453 (包团) QQ 1525103547

王小姐020-83197949 (特项) QQ 1548988310

何小姐020-83308835 (质监) QQ 2608142931

对本次旅游线路及游玩的项目应注意的安全问题已向本人做了详细说明。本人知悉自身的健康状况，对不适合自身条件的旅游活动谨慎选择。了解并同意相关条款的约定，并同意其作为《广东省国内旅游组团合同》不可分割的一部分，自双方签字或盖章之日起生效。

游客签名:

日期: