**·拉萨+林芝+山南双卧10晚11日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XM-奢享西藏（双卧） | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市-山南地区-林芝地区-西藏纳木错 |
| **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** | 行程特色：1、升级两晚五钻、拉萨酒店全程含氧2、赠送大峡谷玉松岛船游+藏式茶歇3、山南扎囊沙漠滑沙4、巴松措+大峡谷双5A景点5、人手一台便携式制氧机6、市内布宫+大昭寺入内参观7、包含布达拉宫、大昭寺耳机费用8、首晚升级含氧酒店9、赠送拉萨网红墙藏装旅拍+布宫咖啡 |
| **产品介绍** |  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地火车前往拉萨**游客请自行到达出发地火车站，凭有效证件进站乘火车前往拉萨。方式①：直达车Z164 次，各站发车时间：上海 18：33、苏州 19：24、无锡 19:49、南京 21：19、蚌埠 22：59、徐州 00：25，抵达拉萨时间为第三天15:30分方式②：出发地乘车抵达西宁，Z376次，各站发车时间：上海13:55、苏州14:46、常州15:34、镇江16:11、南京17:00、徐州19：56，抵达西宁时间为第二天14:52分.可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，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：火车景点：出发日购物点：无购物自费项：无自费到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车前往拉萨途中**沿途欣赏风景交通：火车景点：沿途风景购物点：无购物自费项：无自费到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D3** |
| **行程详情** | **抵达拉萨，接站入住酒店**抵达雪域圣城拉萨→接站或接机为远方而来的您献上洁白的哈达→入住酒店→适应高原性气候。（拉萨海拔约3658米）住宿：希尔顿花园酒店.邦锦花园酒店或其他同级酒店【接送须知】接站无导游。导游会在第二天行程时上团，会在您到达当天晚十点左右联系您，请保持手机畅通，留意手机信息及来电。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。【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交通：火车景点：抵达日，自由活动购物点：无购物自费项：无自费到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 希尔顿花园酒店.邦锦花园酒店或其他 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨>中国最美景观公路>巴松措>湖心岛>鲁朗国际小镇**住宿：鲁朗珠江国际酒店、八一镇五洲皇冠酒店、八一镇乔穆郎宗酒店或同级【拉林高速】作为被称为中国最美高速公路的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！【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、 自然类5A级景区。【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，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。【鲁朗小镇】鲁朗小镇是318绝美小镇之一，恰到好处地嵌在山坳里，这里民风古朴、风景如画，有“东方瑞士风光”、“奥地利田园风光”的美誉。鲁朗小镇是现代和传统的结合，高山草场，洁净的湖水，远处的雪山尽收眼底。小镇的藏式建筑，停车场，道路交通，商店，超市，有名的石锅鸡饭店一一俱全。漫步在小镇中，呼吸着新鲜空气，看着美景，你的心和小镇一样的舒服，圣洁宁静是鲁朗镇的灵魂。交通：旅游巴士景点：中国最美景观公路>巴松措>湖心岛>鲁朗国际小镇购物点：无购物自费项：无自费到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：特色巴河鱼 晚餐：X  |
| **住宿** | 珠江国际酒店或同级 |
| **D5** |
| **行程详情** | **鲁朗>色季拉山口>雅尼湿地>雅鲁藏布大峡谷>野奢营地游船>玉松岛休闲下午茶>观南迦巴瓦峰>桃花节期间赠送桃花沟>巴河**住宿：巴河德亨酒店或同级【色季拉山口】（远眺南迦巴瓦峰和鲁朗林海）(游览时间约30 分钟 )：在色季拉山口可以敲响平安钟，在这里等待一场日照金山，雪山、经幡、隆达，看着远处的南迦巴瓦，在雪地里奔跑，远眺鲁朗林海景区，让生活节奏慢下来，何尝不是一件快乐而自由的事。【雅鲁藏布江大峡谷风景区】 (游览时间约 180 分钟 ) 。沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，全然是世界上海拔最高的江河美景。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的花朵，还可欣赏中国十大名山之首的南迦巴瓦峰。【玉松岛】 位于世界第一大峡谷—雅鲁藏布大峡谷景区内，仿佛一颗璀璨的明珠遗落在雅江中心，雪山映衬绿草带来了20度的夏天，乘景区内的游船方可抵达，岛屿占地约160亩 长度800米，松岛有着独特的赏景视角，在这里，一边吃着精致的藏式下午茶，一边观赏着#雅鲁藏布江# 和#南迦巴瓦峰# 同框，绝对给你带来深刻的体验。【雅尼湿地】雅尼湿地位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。两江汇流处的风景是只有大自然的巧手，可以造就如此奇观：尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。雅江的水黄浊、尼洋的水青绿；雅江的水汹涌、尼洋的水平静。相互映衬下，两江像一男一女，在大自然中畅快的舞蹈。藏族人崇拜大自然，他们祖祖辈辈用神话故事、美妙歌舞膜拜大山、赞美江河。无论是谁到了这里，都不得不为这一江一河的宁静所折服。【赠送桃花沟】桃花谢后自动取消：（参观时间 60 分钟） 林芝桃花沟之所以出名，就因为其有一片天然的野生桃林，这样的景象在藏区是很难看到的。桃花盛开在每年的 3 月，此时寒意未尽，娇嫩的桃花在皑皑雪山下却显得格外的柔媚。与别的地方不同，这里的桃树高大粗壮，气势上能与梧桐树一比。即使是桃树，身在藏区的树木也不忘展示它们的粗犷。不过，桃花却是比较小的，只不过密度集中，一眼望去真有成千上万的感觉。交通：旅游巴士景点：色季拉山口>雅尼湿地>雅鲁藏布大峡谷>野奢营地游船>玉松岛休闲下午茶>观南迦巴瓦峰购物点：无购物自费项：无自费到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：大峡谷餐厅 晚餐：X  |
| **住宿** | 巴河德亨酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **巴河>野生温泉泡脚 >马鹿草原>山南博物馆>山南**住宿：泽当饭店、雅砻河大酒店、美康饭店或其他同级酒店【温馨提示】和当地人一起体验高原温泉，让你看到大自然的馈赠，流动的硫磺温泉已经在不远处等待你了，滚滚的温泉水，只要你把脚伸进去泡一泡，就能褪去一天的疲惫，据说还能医治百病哦途经【桑日马鹿自然保护区】主要保护对象是西藏马鹿。西藏马鹿是马鹿的一个亚种，属于国家一级保护动物，主要分布在西藏山南市桑日县一带‌。该保护区为西藏马鹿提供了良好的生存环境，保护了这一珍稀物种。【山南博物馆】（参观时间约40分钟）山南博物馆馆藏文物4000余件，其中珍贵文物120余件，文物数量属全西藏地市级博物馆之最。据介绍，开放后的山南市博物馆将通过直观生动的实物、图片展览、多媒体等向广大观众传播中华民族的优秀传统文化，将努力打造成为山南市进行爱国主义教育和社会主义教育的重要殿堂（如遇周一博物馆闭馆则改为其他景点） 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。交通：旅游巴士景点：野生温泉泡脚 >马鹿草原>山南博物馆购物点：无购物自费项：无自费到达城市：山南地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 泽当饭店、雅砻河大酒店、美康饭店或其他 |
| **D7** |
| **行程详情** | **山南>扎囊沙漠滑沙>羊卓雍措+羊湖湾>拉萨**住宿：德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、美豪大酒店或其他同级酒店【扎囊沙漠】位于西藏山南市扎囊县 ，是西藏首个国家沙漠公园。它以其独特的自然景观和丰富的旅游资源而闻名，吸引了众多游客和摄影爱好者。扎囊沙漠的地理特征主要是由雅鲁藏布江中下游的河谷地貌塑造而成，，谷底形成了星月形、线形、金字塔形等的河床和河漫滩，而谷坡则主要以爬升沙丘为主的风积地貌。尽管扎囊沙漠位于沙漠地带，但它却与水源共存，隔开水源与沙漠的地带仍然是一片绿洲，这种矛盾却又美妙的景象让人印象深刻，在这里游客可以尽情体验有趣的滑沙项目。【羊卓雍措】宛如一条飘带挂在天地间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，如画的风景让人陶醉。在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。打卡羊湖湾（湖边），近距离接触羊湖圣水，仿佛自已的心灵也受到了洗涤。行程结束后返回拉萨入住酒店。交通：旅游巴士景点：扎囊沙漠滑沙>羊卓雍措+羊湖湾购物点：无购物自费项：无自费到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：特色汤锅 晚餐：X  |
| **住宿** | 德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、美豪大酒店或其他 |
| **D8** |
| **行程详情** | **布达拉宫（含讲解）>大昭寺（入内）>下午茶（听仓央嘉措的情歌）>网红墙旅拍（5张原片）**住宿：德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、美豪大酒店或其他同级酒店【布达拉宫，赠送耳机】“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。布达拉宫分为红宫和白宫，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，赠送耳机】 (活动约60分钟) ，大昭寺又名“祖拉康” ，藏语是经堂。距今已有1350年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼12岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。(感受藏民在大昭寺点酥油灯，绕着八角街转经，整个八廓街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！……) 【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，聆听仓央嘉措的情歌，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出现长时间的排队，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。3、参观布宫时请着正装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。务必携带好自己的身份证。4、寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。5：布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。6：布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳过多游客容易造成安全隐患，所以参观完了就尽就尽快离开，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全，不要拥挤。7：布宫与大昭寺的距离比较近，1公里以内（大昭寺附近不允许旅游大巴停靠），因此从布宫到大昭寺这一段为步行，请游客知悉，提前准备好帽子，墨镜等防晒用品。交通：旅游巴士景点：布达拉宫、大昭寺购物点：无购物自费项：无自费到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、美豪大酒店或其他 |
| **D9** |
| **行程详情** | **暂别世界屋脊回家—西藏欢迎你，再来、再来！**带着藏区给您的感动和美好回忆 回到温馨的家 扎西德勒！温馨提示：临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。我社免费派车送您前往火车站（司机送站，无导游），和接站一样，送团师傅会提前一天联系您，请根据集合时间在酒店大厅内等候，一般情况下会至少提前2-3.5小时送您到达火车站交通：火车购物点：无购物自费项：无自费到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 夜宿火车 |
| **D10** |
| **行程详情** | **火车上**欣赏沿途风光。。。交通：火车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 夜宿火车 |
| **D11** |
| **行程详情** | **抵达南京**根据火车时间抵达南京！交通：火车到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、【用车标准】正规旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，人数不超12人。2、【用餐标准】6早5正，早餐为酒店含早（不吃不退），正餐50一餐/人，十人一桌 （人数不足菜量酌减）不含酒水 ，以川菜为主 ，如有忌口者可自备食物 ( 当地饮食较内地相差较多，不要期望太高)，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、藏式饺子等等)若因游客原因旅游期间未产生的餐费概不退还。主菜不变的情况下，图片照片仅供参考，根据季节菜单会有所变化。行程中团队用餐，如因客人自身原因放弃用餐，费用不退，赠送的特色餐不吃不退。其中有可能会有早上出发过早，早餐有可能为路早，用餐不习惯者可自备食物。自由活动期间用餐请自理。3、【门票标准】含景点门票, 报价已按西藏折扣门票核算，任何证件均无优惠可退（老年证、学生证、记者证、军官证、导游证等所有证件）；如因政策性及天气原因无法参观景点,现退门票费用。如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。提示：因参观景点需要，请游客随身带好身份证件！4、【住宿标准】全程指定或同级酒店，如遇旺季酒店爆房或特殊情况则住同等级酒店，标准不降低。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】吾思藏酒店，兰泽假日，凯柏丽亚.圣元大酒店，圣安大酒店、圣辰国际大酒店，美豪大酒店，民族饭店，德朋大酒店， 岷山银桥大酒店，蔚莱酒店，吉祥宝马酒店，金昊酒店，江冲藏润酒店，圣瑞斯酒店等同级作为参考 【林芝参考酒店】巴河德亨酒店（若因特殊情况需要更换酒店，旅行社提前跟游客协商）、或林芝天宇藏秘，东辰景辉，岷山饭店 ，海螺大酒店，林芝印象酒店，万青堂酒店，柏乐荟舍酒店等同级【山南参考酒店】泽当饭店、雅砻河大酒店、美康饭店或其他同级酒店【拉萨五星参考酒店】希尔顿花园酒店、邦锦大酒店、希尔顿欢朋酒店或其他同级酒店【林芝五星参考酒店】鲁朗珠江国际酒店、八一镇五洲皇冠酒店、八一镇乔穆郎宗酒店或同级5、【导服标准】7人以上配司机+专业持证地接导游讲解服务；7人以下司机对客服务。6、【保险说明】西藏旅行社责任险（强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险等其他险种）7、【购物说明】全程无购物店，景区、餐厅所售货物并非旅行社安排购物场所。8、【往返大交通】各地/拉萨/各地火车硬卧（火车票实名制随机出票，不挑车厢及铺位，不保证同一批客人铺位在一起,敬请谅解！）或者各地-中转-拉萨/拉萨-中转-各地。 |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费和餐费；2、全程入住酒店产生的单房差、加床费用及酒店内个人消费；3、旅游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；4、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；5、儿童报价以外产生的其他费用；6、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；7、不占床位游客不含早餐；8、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 12岁以下儿童不宜进藏；68岁以上老人不宜进藏。布宫说明：“特别说明”所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况,我社在保证所有景点游览情况下,有权对行程做出调整.重要说明：布宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有100个参观名额，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团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4/游览线路不同；敬请理解！因人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请游客知悉）接站送站：由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。由于火车上信号不好，师傅一般会提前发接站信息到您手机上，请随时注意查收短信，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，按师傅接站信息上的提示出站，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人，接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。拉萨贡嘎机场：接机师傅一般提前一天发短信告知客人（接机事宜），下机后师傅在停车场等候客人，请客人按师傅发送的信息出机场，师傅接机。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入侯车或侯机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。进藏携带物品：太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装，进入布达拉宫或寺庙，不可穿群子，短裤，拖鞋。车辆须知：当地气候条件特殊，旅游车多数无空调或者不开（因为藏区海拔较高，如开空调会引起车行动力缓慢，车中内热外冷易引发游客感冒等）。1、在不减少游览景点的情况下，我社导游有权根据实际情况改变旅游先后顺序。2、请客人带有效身份证，小孩带户口薄原件（满16岁未办理身份证的需在当地派出所开具证明）。3、如遇政策性调价（如门票涨价、机票调整等）及人力不可抗拒的因素（如泥石流、塞车、大雪封山、航班延误、政府性征用等）所增加的费用或造成的损失，均由客人承担。4、请游客进藏前自行前往医院进行全面体检，如有高血压、心脏病、冠心病、糖尿病、哮喘病及医生建议不宜进藏者，谢绝入藏，如有任何情况我社概不负责！5、如因客人原因在旅行期间自行离团，所有未产生的费用概不退还；如擅自脱离团队所发生意外，其后果均由客人自负，请在出团前向客人说明.6、请游客在出行前准备好常用药品；因其早晚温差较大请备好防寒衣物.7 、外国外交官、记者不得入藏。外宾（未持有中华人民共和国居民身份证）和台湾同胞进藏须办理外宾进藏证！8、游客投诉意见以在当地填写的意见反馈表为准，请各位团友认真填写!9、进入布达拉宫不能超时，如客人不由我社工作人员统一安排，耽误进入布达拉宫的时间客人自己承担责任！ |
| **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** | 一经报名确认，由于游客自身原因要求退团或者改期的，除了游客全部承担已经出票完成的交通、门票的退改签损失之外，根据出发前取消和改签日期不同，影响了我社二次销售补足空位，将收取一定资源损耗费用。资源损耗费用收取标准如下：1、出发日期前21天以外取消或改期，不收取任何费用；2、出发日期前15天以外取消或改期，取消将收取总团费的10%作为损失费；改期不收损失；3、出发日期前7天以外取消或改期，取消和改签将收取总团费的20%作为损失费；4、出发日期前3天以外取消或改期将收取总团费的30%作为损失费；5、出发日期前3天内取消或改期将收取总团费的50%作为损失费； 6、出发当天取消或改期将收取总团费的80%作为损失费；7、出发之后退团，根据所购产品退团规定执行。 |