**西藏—峰花雪月双卧9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1747039888uR | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 酒店安排】拉萨入住携程四钻或四星，林芝入住携程三钻或三星，扎西岗村入住民宿【景点安排】布宫/大昭寺/巴松错/羊湖/苯日/大峡谷/家访/布宫夜景/鲁朗国际小镇/鲁朗林海/船游两江/桃花沟【用餐安排】餐标 30 元/人全程 9 正餐 特别升级赠送：石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅+大峡谷自助餐+雅江鱼特色宴【用车安排】正规旅游大巴，车上提供车载制氧机让你更加能缓解高原反应（市内除外）【承诺服务】国家优秀导游，行程纯玩无自费，如有自费违约赔偿 5000 元/人！确保布达拉宫票！！【超值好礼】洁白哈达+纯净水管够 +红景天+便携式氧气+洋湖旅拍+小礼品+布宫含讲解（13 人一批超值 VIP）【体验赠送】神山挂经幡 漫步西藏唯一玻璃栈道 星空下的篝火（非电子）体验锅庄 藏族歌舞表演 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州或西宁，抵达拉萨**兰州或西宁乘有氧列车赴拉萨 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**团：全国—拉萨，客人赴酒店休息，适应高原性气候。火车团：（拉萨火车站规定，需在拉萨火车站广场外的马路边上举接站牌接客人） 沿途经过【格尔木、昆仑山口、沱沱河、唐古拉山、那曲、当雄、抵达拉萨】 ，抵达海拨 3658 米的【雪域圣城拉萨】， 感受高原纯净的空气，哈达接站后乘车前往酒店入住，作适应性休息。温馨提示：1、切忌不能洗澡，不能饮酒，不能剧烈运动，多喝水和水果2、休整状态，储备体能，整理物资3、接送飞机或者火车是免费赠送，有的时候难免等候或者时间长敬请谅解！西藏的特殊敬请谅解：1： 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，接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。2： 送站时，会根据航班及车次安排送团，无导游服务，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。3： 西藏的酒店较内地相差较多，如果您的房间出现什么问题，请直接联系酒店总台或西藏当地紧急联络人为您解决。4： 西藏酒店的前台基本为藏族，可能会有语言沟通的障碍，如您有任何问题，请直接联系西藏联络人。5： 因西藏地区，条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，西藏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。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **布达拉宫（含讲解）—龙王潭公园—大昭寺—八角街**酒店用完早餐后，前往【布达拉宫】参观约 1 小时建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产； 自公元 17 世纪开始一直作为历代达赖、 喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫. 布达拉宫海拔 3750 多米，依红山而建（高 117 米共 13 层，东西长 360 余米）。“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。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。之后自由游览【龙王潭公园】参观约 30 分钟，随后前往餐厅用餐。午餐后前往【大昭寺】参观约 40 分钟参观，建于公元七世纪的大昭寺主供的是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。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，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！ ）随后是自由活动时间，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。自由活动完毕后，自行返回酒店。温馨提示：全天大约 100 公里 行程约 5 个小时1、此日活动范围均在拉萨市区，整个车程均在 10——20 分钟左右，其余时间均为户外和参观时间。2、布达拉宫进宫时间由布达拉宫管理处批准时间而定，故由布达拉宫的进宫时间来调整此日行程的参观顺序。3、此日户外时间较多，请务必擦好防晒霜。4、 此日行程主要是寺庙参观 ，请着装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。5、寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。6、布达拉宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻或者家人、朋友之间分开参观，请客人见谅。7、批票参观的布达拉宫有些参观名单不允许带导游， 故布达拉宫的参观有时会没有导游带领参观 ，请客人见谅8、此日请务必携带好自己的二代身份证原件或者户口薄原件以及护照原件，所带原件务必为报团时提供的证件号的有效证件，如因客人自身没携带有效证件而无法正常参观景点，与旅行社无关。9、由于保护文物的原因，布达拉宫的参观时间必须在 60 分钟以内，请游客配合好导游，另外布宫由于很多地方道路过于狭小，故有时候听不到导游讲解，也可以自愿租赁耳麦方便更好的听清导游讲解。10、参观布达拉宫会通过三个门， 参观时间从第三个门开始计算， 第三门在布达拉宫的半山腰， 从布达拉宫的停车 场到第三个门是上山路，需要时间为 40 分钟左右，团队参观布达拉宫会凭进宫批件上的时间提前 40——60 分钟进入布达拉宫，便于不延误参观时间。11、布达拉宫停车场到大昭寺停车场车程在 5 分钟左右，抵达大昭寺停车场后会走路 20 分钟左右抵达大昭寺。12、保证大家参观布达拉宫，如遇返程下午有可能返程当天上午参观布宫，但不会缩短参观时间，请大家谅解。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨—中国最美公路—巴松措或措木及日—扎西岗村**酒店用完早餐后，坐上大巴前往林芝--走中国最美景观公路，它作为构成川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，是拉萨与林芝的另一道旅游风景线，依托雪域高原壮美的自然景观，2017 年建成通车的拉林高速行进平稳流畅，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。沿路慢性拍摄风景！沿途途径【米拉隧道】随后前往工布江达县进行午餐。午餐后到达【巴松措】参观约 1.5 小时又名错高湖，可以“错高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔3700 多米。湖形状如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月，长约 12 公里，湖宽几百至数千米不等。 最深处 66 多米。总面积 25.9 平方公里。湖水清澈见底，四周雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽浮游湖面。或【措木及日】参观约 1.5小时。又称“蓝冰湖”，是一座古冰碛湖，藏语为观音菩萨的眼睛。是目前西藏唯一一家国家级水利公园也是国家级森林公园。其幽深静谧、原始古朴的自然风光和神奇深厚的历史文化，正成为林芝旅游环线上一颗璀璨的明珠！之后抵达【鲁朗国际小镇】位于西藏自治区林芝鲁朗镇，是由广东省援建的重点旅游开发项目。2011 年，广东省和西藏自治区共同把"鲁朗国际旅游小镇"建设项目列为重点援藏项目 ，提出要打造凸显藏族文化、自然生态、圣洁宁静、现代时尚的国际旅游小镇之后前往鲁朗国际小镇，到达扎西岗品尝在到当时的大地主土司家享用晚餐，品尝【地主家的石锅鸡】感受一下不一样的。顿鸡的石锅是用一种叫做皂石的云母石坎凿而成，而这种石头仅产于墨脱，以前要靠背夫把原始石头背出来后再由门巴族人用整块石料手工细心凿制，加工时需药下手力道均匀，一旦心急皂石立刻凿穿，所以这种锅非常昂贵， 这种石锅保温性能好而且据说有含美铁 17 种矿物质微量元素， 对人的身体非常有益！ 随后入住民宿。温馨提示： 全天大约 500 公里 行程约 10 个小时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。 林芝为多雨地区，请出发前备好雨具备注：每年 3-4 月如果因为大雪鲁朗林海上不去更改为卡定沟景区，同时鲁朗扎西岗村住宿更改为林芝住宿到达城市：林芝 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团场 晚餐：鲁朗石锅鸡  |
| **住宿** | 林芝或鲁朗民宿 |
| **D5** |
| **行程详情** | **鲁朗林海—雅尼湿地（玻璃栈道和船游两江）—雅鲁藏布大峡谷—八一镇**酒店用完早餐后，前往【鲁朗林海】参观约 30 分钟鲁朗海拔 3700 米，位于距林芝地区八一镇 80 公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中。两侧青山由低往高分别由灌木丛和昆茂密的云杉和松树组成"鲁朗林海";中间是整齐划一的草甸，昆犹如人工整治一般;草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上报春昆花、紫苑花、草梅花、马先蒿花等成千上万种野花怒放盛开，颇昆具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星落棋布、昆错落有秩，勾画了一幅恬静、优美的"山居图"。【苯日景区】参观约 30 分钟雅尼湿地景区也叫苯日景区 横跨林芝、米林两县的雅尼湿地景区（原苯日神山），气候宜人、温度适中、水汽氤氲，不仅有西藏常见的蓝天白云雪山，也有江南的绿树成荫，雅尼湿地因雅鲁藏布江和尼洋河交汇而形成，近处的湿地与水道交替，景色优美。站在【西藏第一个玻璃栈道】上能观赏到藏在高原深闺处的雅尼湿地景区，幻化出一幅壮阔而秀美的画卷！这条曲线蜿蜒曲折，连绵不绝的高原湿地，如画卷般美得让人惊艳！雅尼湿地，一处最不像西藏的地方，近观碧水、沙洲、绿树；远眺雪峰、群山、蓝天。有着江南的烟雨迷离，又有着高原的圣洁壮美，美得让人久久不忍离去！之后拾级而下，搭乘游船，【船游两江】开启尼洋河之旅船行碧波上，人在画中游。湿地环抱之中，尼洋河犹如蕴藏的天池一般。尼洋河藏语意为“神女的眼泪”尼洋河沿河两岸植被完好，风光旖旎，景色迷人，所以乘船是最好的游览方式，可以身临其境，近距离感受它的温柔。之后前往【大峡谷景区】参观约 3 小时排队换乘景区循环观光车(随车有讲解员),进入景区南岸游览。车进车出，游览时间约 2.5 小时）。1994 年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005 年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地球上最后的秘境”。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， 到达素有 “背包客圣地” 之称的派镇， 换乘景区观光车， 参观公元 8 世纪莲花生大师的修行洞“厅姆·古茹查布”、在美丽的公尊德姆农庄观看中国最美山峰“南迦巴瓦峰”， 天气晴朗时，还可以欣赏到南迦巴瓦峰在雅鲁藏布江中的倒影，进入索松村，到达南峰醉美观景台，将十里桃花的美景尽收眼底，又可以远眺白雪皑皑的南迦巴瓦，还可观看最美舞台的锅庄表演，大家亦可参与其中，充分感受当地的民风民俗。观看参观完毕后，返回酒店，享用晚餐，结束愉快的一天。温馨提示： 大约 300 公里 行程约 10 个小时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到达城市：林芝 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：雅江鱼特色宴 晚餐：大峡谷自助餐  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **八一镇—卡定沟或精灵谷—民俗村—拉萨**酒店用完早餐后返回拉萨途中参观【民俗村】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。【卡定沟】，别名为嘎定沟，是西藏 AAAA 级景区。位于西藏 318 国道拉萨至林芝段距八一镇，距离巴宜区驻地 24 公里处，海拔 2980 米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。卡定在藏语中译为 “人间仙境”， 是典型的峡谷地貌。 奇峰异石古树参天， 落差近 200 米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯以及藏文“六字真言”佛字等；其中最出名的景点是天佛瀑布，，白色的丝带从半山腰的位置流下。或前往【林则精灵谷】 坐拥天地灵气 ， 是自然造化与人文底蕴完美融合的圣境。 这里既是西藏四大贵 族之一阿沛家族世代经营的古老庄园所在地 ，更承载着藏地财富信仰的至高寄托——作为西藏财神 三大法相之一的甲嘎东赞 ，其掌管的黄金宝匣便深藏于此神山之中。财神山、财神庙、财神湖三位 一体 ， 形成完整的财神朝圣体系 ， 使此地成为藏东地区最负盛名的财富圣地。 山环水抱的绝佳风水 格局 ，使林则精灵谷自古便是林芝地区的祥瑞之地 ，这片灵秀之地更孕育着西藏独有的自然奇观： 境内栖息着6000 多只野生藏猕猴 ， 相传这些灵性的猕猴正是守护财神宝匣的雪山卫队， 被当地藏 民尊称为"雪山精灵"。抵达拉萨后，享用晚餐，随后入住酒店。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：烤羊特色餐  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍错—触摸圣水—藏装旅拍—藏草宜生—拉萨**酒店用完早餐后，经穿过古老村庄，可以看到传统的藏式民居、奇怪的牛粪墙、淳朴的孩子。回望弯曲的乡间小道和宁静的村庄.前往【冈巴拉山】，海拔 4990 米，是观赏羊卓雍错全景的最佳观景位置，参观【羊卓雍措】参观约 40 分钟一汪湛蓝的湖，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝.藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔 4441 米，总面积 638 平方公里，大约是杭州西湖的 70 倍，湖水深 20-40 米最深处 60 米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较多想珊瑚一样，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。随后下到湖底【羊湖湖边】触摸圣水参观约 30 分钟，愿保我们幸福安康！之后返回拉萨参观【藏草宜生工业园】参观约 40 分钟（AA工业旅游景区）：参观虫草生物发酵车间，领略西藏的传统及科技文化，或【唐卡博物馆】随后入住酒店。。温馨提示： 全天大约 280 公里 行程约 8 个小时全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：牦牛汤锅 晚餐：优质团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨到兰州西宁**早餐后根据火车时间送站。 临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房到达城市：兰州 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D9** |
| **行程详情** | **抵达兰州**结束愉快的旅行 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通标准：火车：兰州或西宁往返拉萨空调硬卧。2 住宿标准： 4 晚拉萨挂四或携程四钻+1 晚林芝挂三或携程 3 钻+1 晚扎西岗村特色民宿3 用餐标准：早餐为酒店含早（不吃不退），正餐 30 元/人/餐，八菜一汤，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；行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。4 景点标准： 布宫 200（淡季 100）/大昭寺 85/大峡谷车游 290（淡季 215）/羊湖 60/苯日神山+游船 180（淡季 180） /巴松错 170 （淡季 115） 如因景区政策性临时调价请客人自补差价。 （淡季： 11 月 1 日-次年 4 月 30日/ 旺季：5 月 1 日-10 月 31 日）5 用车标准：当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人 1 正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予退还, 因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会 遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。 |
| **费用不包含** | 客人的个人消费 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 鉴于 《旅游法》 于 2013 年 10 月 1 日实施， 为保证双方签署的主合同符合 《旅游法》 的规定， 对旅游主合同 做如下补充说明：1、 旅游者参加旅游活动，享有《旅游法》规定的权利，并承担《旅游法》规定的义务。2、 旅行社特别提醒旅游者，在自由活动期间，注意自身人身财产安全。3、 双方同意，就旅游者的行前解约责任，对主合同修改如下： 因十一黄金周团队为提前控车、控房、控票、 如旅游者在出发前 20 天（含本日）以内通知组团社解除合同的，应当承担组团社已支付的等实际损失（客人提供身份证复印件往返火车票退票费手续费。当地旅游车费 房费定 金 当地导服费）4、 旅游行程开始前，旅游者可以将包价旅游合同中自身的权利义务转让给第三人，因此增加的费用由旅游者和第三人承担。但如旅行社有正当理由的（如机票、火车票等无法转让），旅行社可拒绝该请求。5、 旅游者有下列情形之一的，旅行社可以解除合同： （一）患有传染病等疾病，可能危害其他旅游者健康和安全的；（二） 携带危害公共安全的物品且不同意交有关部门处理的；（三） 从事违法或者违反社会公德的活动的；（四）从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的； （五）法律规定的其他情形。 因前款规定情形解除合同的，旅行社应当在扣除必要的费用后，将余款退还旅游者；给旅行社造成损失的，旅游 者应当依法承担赔偿责任。6、 双方约定：因不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍不能避免的事件，影响旅游行程的，按照下列情形处理： （一）合同不能继续履行的，旅行社和旅游者均可以解除合同。合同不能完全履行的，旅行社经向旅游者作出说 明，可以在合理范围内变更合同；旅游者不同意变更的，旅行社可以解除合同。 （二）合同解除的，旅行社应当在扣除已向地接社或者履行辅助人支付且不可退还的费用后，将余款退还旅游者； 合同变更的，因此增加的费用由旅游者承担，减少的费用退还旅游者。 （三）危及旅游者人身、财产安全的，旅行社应当采取相应的安全措施，因此支出的费用，由旅行社与旅游者分 担。 （四）造成旅游者滞留的，旅行社应当采取相应的安置措施。因此增加的食宿费用，由旅游者承担；增加的返程 费用，由旅行社与旅游者分担。7、 由于地接社、履行辅助人的原因导致违约的，由组团社承担责任；组团社承担责任后可以向地接社、履行辅助人追偿。由于地接社、履行辅助人的原因造成旅游者人身损害、财产损失的，旅游者可以要求地接社、履行辅助人承担赔偿责任，也可以要求组团社承担赔偿责任；组团社承担责任后可以向地接社、履行辅助人追偿。但是，由于公共交通经营者的原因造成旅游者人身损害、财产损失的，由公共交通经营者依法承担赔偿责任，旅行社应当协助旅游者向公共交通经营者索赔。公共交通经营者包括：飞机、列车、轮船、轮渡、地铁、城铁、公交、包机、包船、专列等旅行社无法掌控交通工具运行时间和运力安排的公共交通项目的经营者。8、 旅游途中遭遇突发事件或者旅游安全事故发生后，旅行社应当对旅游者作出妥善安排。旅游者接受相关组织或者机构的救助后，应当支付应由个人承担的费用。9、 在旅游出发前，旅行社将向旅游者发送“出团通知”，该“出团通知”为旅游合同的一部分，该“出团通知”中的行程安排与本“旅游行程”中“行程介绍”不符的，以“出团通知”为准、10、 双方签署的旅游合同以及本补充协议，如与《旅游法》不一致的，以《旅游法》规定为准。三、风险须知及安全提示书1、确认出行安排： 签约后，旅游者解约的， 将给旅行社造成损失 （该损失可能会涵盖旅游费用的大部 |
| **温馨提示** | 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。 |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。 客人（签字)： 旅游社（签章）：日期： 年 月 日 日期： 年 月 日 |