

## B2 線-【臻遊珠峰】拉薩羊湖日喀則珠峰 8 日遊

行程計畫			
天數	行程	目的地	餐
1	抵達拉薩, 接機/接站-送酒店	拉薩	/
2	拉薩市內: 藏文化體驗、色拉寺 (週日無辯經)	拉薩	B
3	拉薩市內: 布達拉宮、大昭寺、八廓街 贈送 1 個特色餐: 拉薩藏餐或尼泊爾餐	拉薩	B/D
4	拉薩-羊湖-卡若拉冰川-日喀則	日喀則	B
5	日喀則-加烏拉山口-絨布寺-珠穆朗瑪峰 贈送 1 個特色餐: 珠峰小火鍋體驗	珠峰	B/D
6	珠峰-嘉措拉山口觀景台-日喀則	日喀則	B
7	日喀則-扎什倫布寺-拉薩 (乘旅遊車或火車返回拉薩)	拉薩	B
8	離開拉薩, 酒店接-送機/站	/	B

◇ 關於小費: 建議每人每天給司機導遊各 RMB 30 元/人/天

2025 年-散客拼團-團費說明 (單位: 元/人), 團隊人數: 2-15 人				
線路	B2 線-【臻遊珠峰】拉薩羊湖日喀則珠峰 8 日遊			
酒店級別	標準型酒店		舒適型酒店	
國籍	內賓	外籍&臺胞	內賓	外籍&臺胞
<b>淡季</b> 1.1-5.26 日, 10.10-12.31 日	NTD 25,400/人	NTD 28,400/人	NTD 31,600/人	NTD 34,600/人
<b>旺季</b> 5.27-6.26 日, 8.31-9.24 日 10.5-10.9 日	NTD 27,600/人	NTD 30,800/人	NTD 34,900/人	NTD 37,900/人
<b>特旺季</b> 6.27-8.30 日, 國慶 9.25-10.4 日	NTD 31,900/人	NTD 34,800/人	NTD 38,300/人	NTD 41,200/人

◇ 旅行社有權在保證行程內所含景點遊覽參觀完成的情況下, 根據當下的實際情況對行程和遊覽參觀順序做出調整

◇ 中國籍 (包括內地、香港、澳門、台灣) 和外籍遊客均可報名參加我社的散客拼團, 其中臺胞和外籍遊客需要提前申請入藏函

◇ **春節、桃花節、勞動節團期, 旅行費用在以上費用基礎上 + 1500 元/人**

酒店參考列表			
◇ 散客拼團不接受指定酒店或酒店自理, 我社擁有選擇酒店的最終解釋權;			
◇ 舒適型住宿: 拉薩和日喀則酒店提供供氧服務;			
地區	晚數	標準型	舒適型
拉薩	4 晚	殊勝歸藏莊園、香巴拉大酒店、喜瑪拉雅酒店或同級	拉加里·雪龍莊園、西藏岷山、西藏唐卡或同級

日喀則	2 晚	雍澤湖畔、喜嘎央恰大酒店或同級	格薩爾大酒店·貴賓樓、舍里別院酒店或同級
珠峰	1 晚	珠峰營地帳篷/附近民宿（巴松村、扎西宗村等），多人間，公共衛生間，一人一鋪位	

費用包含	
1 交通安排	<p><b>正規旅遊車：7-23 座（拉薩市內遊覽人數若少於 4 人，則改為導遊帶客人打車-打車費旅行社支付）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 西藏整體接待能力相對有限，正規旅遊用車較為陳舊，車況不比內地城市</li> <li>◇ 西藏海拔較高，旅遊車多數無空調或不開空調（開空調易引起車輛行動力緩慢，內熱外冷也易引發遊客感冒等）</li> <li>◇ 西藏地區對道路行駛有區間限速的要求（例如 XX 公里行駛時長不得低於 2 小時），所以會隨機選擇停靠地點，下車休息等待，敬請知曉</li> <li>◇ 散客拼團，出發前會在不同的酒店接其他遊客，出現互相等候的情況，請遊客自覺遵守時間，用車會根據人數安排，如果遊客自行放棄行程，車費不予退還</li> <li>◇ 行李規格：因西藏地處高原，行李過多會導致旅遊車輛動力不足行動力緩慢，也會影響遊客乘坐的舒適度；每人限 1 個 26 寸行李箱+1 個隨身背包，導遊會提前通知遊客將超額行李寄存拉薩酒店前臺</li> </ul>
2 全程酒店	<p><b>提供基礎房型的雙人間即標間（不保證自然單間即大床房，不占床不提供早餐）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 若團內出現單男單女，旅行社有權根據實際情況安排三人間、拼房或由遊客補齊單房差</li> <li>◇ 散客拼團，為旅行社統一安排的固定酒店，無法接受指定酒店或酒店自理，敬請諒解</li> </ul>
3 餐食安排	<p><b>（7 早 2 正）全程酒店含早，提供 2 個特色正餐（免費贈送，不吃不退）：</b> <b>拉薩特色餐（藏餐或尼泊爾餐）、珠峰小火鍋</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 其餘餐請自理；如因自身原因放棄用餐，則餐費不退，若有藏區用餐不習慣者可自備佐食</li> <li>◇ 行程中導遊有權根據情況將晚餐改為午餐，總贈送用餐數量不變，共 2 個正餐</li> </ul>
4 導遊服務	<p><b>中文、英文或中英文雙語導遊</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 散客拼團，可能存在中文和英文母語遊客同車遊覽的情況，導遊會提供相應的中英雙語服務，旅行社不會對此類語種問題進行賠償，敬請諒解</li> <li>◇ 散客拼團，可能存在行程過程中游客需要更換導遊和車輛的情況，敬請諒解</li> </ul>
5 景點門票	<p><b>藏文化體驗、色拉寺、布達拉宮、大昭寺、羊湖、卡若拉冰川、絨布寺、珠峰+環保車、扎什倫布寺</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 僅含行程所列景點首道大門票，保證全部遊覽，若因突發狀況不能遊覽與遊客協商調換景點</li> <li>◇ 淡季的旅行費用核算標準已參考每年冬季門票優惠，無門票費用或差價可退，如優惠政策突然變更，亦不收取額外差價</li> <li>◇ 布達拉宮、大昭寺的門票均需實名預約，請聽從導遊的安排，謝謝</li> </ul>
6 入藏手續	<p><b>入藏函、旅行證、軍區件等所需證件的辦理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 部分景區需要邊防證，但西藏境內邊防證的辦理條件多變，故中國籍遊客最好能在出發前在當地公安局提前辦理好邊防證</li> </ul>
7 旅遊保險	<p><b>旅遊意外險、旅遊車座位險、旅行社責任險（三險齊全）</b></p>
8 接送服務	<p><b>贈送限時免費接送服務（僅限散客拼團固定發團日期和結束日期當天）：</b></p> <p><b>1、飛機（拉薩貢嘎機場）：</b> <b>免費接（08:00am-22:00am 期間抵達的航班）；免費送（08:30am-22:30pm 期間起飛的航班）；</b></p> <p><b>2、火車（拉薩火車站）：免費接/送火車</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 若遊客需在我社固定發團日期前抵達拉薩或結束日期後離藏，需另外支付單獨接送的費用</li> <li>◇ 若遊客預定的航班未在免費接送機的時間內，需另外支付單獨接送的費用</li> <li>◇ 此行程為散客拼團，接送機的時候，會把相近時間段的客人安排在一起接送，客人等候的時間可能在 2 小時左右不等。提前 1 天，工作或銷售人員會提前同遊客確認接送時間，若遊客不願意等候，可提前一天通知旅行社安排單獨接送，費用自理</li> </ul>
9 附加服務	<p><b>氧氣和水</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 贈送每人 1 小瓶便攜式氧氣</li> <li>◇ 贈送每人每天 2 小瓶礦泉水 (300ml 裝)</li> <li>◇ 隨車提供備用應急醫用氧氣罐一瓶 (4L 裝)</li> </ul>
<b>10 服務費</b>	<b>旅行社服務費、布達拉宮門票預約、司機導遊食宿補助等</b>
<b>費用不含</b>	
<b>1 單房差</b>	酒店默認 2 人一間房 (多人間除外)，如住單間，須另外補齊單房差
<b>2 房損</b>	由於全款訂房，行程中途變動產生的房費自理
<b>3 個人消費</b>	酒店內洗衣、電話、傳真、收費電視、飲料、零食、煙酒等其他個人消費
<b>4 意外情況</b>	因不可抗拒的客觀原因和非旅行社原因 (如天災、戰爭、罷工、疫情等) 或航空公司航班原因、報名人數不足等特殊情況，旅行社有權取消或變更行程，相應的超出費用，旅行社有權追加收取
<b>5 小費</b>	司機導遊小費 ( <a href="#">建議遊客每人每天各給司機和導遊 30 元</a> )
<b>6 往返大交通</b>	機票或火車票等往返西藏的大交通費用不含在團費內，若需旅行社代訂，費用另收

## 詳細行程

天數	行程	餐	住宿
D01	抵達拉薩，適應高原	/	拉薩 (海拔: 3650m)
<p>下機後，工作人員會帶著高原上最熱情的笑容和那一抹高原紅，迎接您的到來。剛抵達高原的您，最需要的是放慢您的腳步、放鬆您的心情。我們會將您送至酒店，充分的休息，讓身體慢慢適應高原的氛圍。扎西德勒!!</p> <p>拉薩，在藏語中為"聖地"或"佛地"之意，是西藏人心目中的聖城，更是旅行者心中的天堂。隨著青藏鐵路的開通，拉薩已非遙不可及。繁華和人潮並非拉薩的本來面目，讓我們一起去探尋它的神秘魅力。</p> <p><b>【溫馨提示】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 接送：由於西藏接送火車/飛機都由當地專業接送中心負責安排，工作人員會與您提前聯繫，請保證手機通暢。外籍及臺胞接站時需導遊，中國籍則由接站師傅直接接往酒店入住，旅行社會提前告知您酒店拿房方式，直接拿房入住酒店休息。如沒收到通知，請及時聯繫旅行社工作人員 (詳見出團通知書)，及時為您提供幫助。導遊會於 22 點前電話或短信通知第二天的集合時間。</li> <li>➢ 高原反應：抵達拉薩當天不要做劇烈運動，當晚不要洗澡，以防感冒。不要飲酒。多飲水及吃水果，勿飽食。多休息，可自備西洋參含片或紅景天、高原安等保健藥品，以緩解高原反應。聽從旅行社工作人員及導遊安排，儘量不要外出活動，保持平常心態和充分的休息是預防高原反應的最佳方法。身體不適時，及時到醫院接受治療。</li> </ul>			
D02	拉薩市內遊：藏文化體驗、色拉寺 (週日無辯經)	B	拉薩 (海拔: 3650m)

### 【藏文化體驗】

來到了拉薩，還是可以去體驗一下傳統的藏式手工藝。導遊會帶領遊客前往藏文化體驗館，瞭解沁人心脾的藏香是如何製作的同時，還可以親手參與製作，與購買的藏香意義截然不同。由老師教您學習自己的名字藏文書寫，並進行雕版印刷。親手製作的藏香和印刷出的文字，均可以帶回家作為此次西藏之行的紀念品。

### 【色拉寺】

作為藏傳佛教格魯派 6 大主寺之一，也同時與哲蚌寺、甘丹寺合稱為拉薩三大寺。寺內保存有上萬個金剛佛像，其中最著名的塑像“馬頭明王”金剛像位於吉扎倉的護法神殿內，當地人會把頭伸進一個小神龕內，用頭觸碰雕像的底座。除去寺廟的莊嚴之外，色拉寺還有一大特色，即為在寺喇嘛的辯經活動。辯經場正中央有喇嘛們正在辯論知識，有的用有力的擊掌聲催促對方的回答，有的拉動佛珠借助佛珠的力量來戰勝對方。駐足在辯經場，便是置身在熱鬧的聲音中，遊客雖無法聽懂他們的禪意，卻能真實的感受到藏傳佛教的信仰和力量。辯經時間一般從下午 15:00 開始。每逢週日、或偶遇寺廟臨時舉行法會、接待特定人士時，可能會取消辯經活動，敬請諒解!!!

D03	拉薩市內遊：布達拉宮、大昭寺、八廓街	B/D	拉薩 (海拔：3650m)
<p>【布達拉宮】（遊覽上限 1 小時）</p> <p>松贊干布用生命中一半的時間蕩平吐蕃，用另一半時間建築輝煌的宮殿和寺廟。遊走於金碧輝煌的佛殿、靈塔、寢宮和回廊之間，燈光渺渺，窗幃低垂，酥油的味道四處瀰漫，好像落入了一個古老的夢境，不由自主地迷失在那些經書、佛像、壁畫和遙遠的傳說中。</p> <p>【布宮門票預訂說明】：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 布達拉宮門票實行實名預約制，需提供有效證件（身份證、戶口本或護照）進行預約，預約成功後從參觀當日起 7 日內無法二次預約門票，若因遊客提供錯誤資料導致無法進入布宮參觀，旅行社對此無需承擔任何責任和後果。遊覽前遊客必須要攜帶有效證件原件，若姓名或證件號與實際使用的證件不一致將無法進入參觀，門票購買費用已實際產生無法退還，敬請理解！</li><li>➢ 布達拉宮的參觀時間由布宮管理處統一電腦隨機出票，無法指定參觀時間，敬請諒解，同時實際遊覽線路順序可能會與所給參考行程有所出入。</li><li>➢ 旺季布宮限制參觀，西藏各家旅行社每天僅有有限的團隊預訂名額，為保證遊客的順利參觀，旅行社會通過不同的管道來解決問題，因不同管道的購票特殊要求，敬請遊客聽從導遊安排。以下情況均屬正常安排：<ol style="list-style-type: none"><li>1) 每個團可能會拆分成多個小團體（可能需將團隊或者一起預訂的遊客拆散，存在與其他陌生團友拼在一起進入參觀的情況）。</li><li>2) 每個小團體分成不同的時間/日期進行參觀。</li><li>3) 每個小團體跟隨不同導遊進入參觀。</li></ol></li></ul> <p>【大昭寺】（遊覽約 1 小時）</p> <p>大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古經典。寺前終日香火繚繞，信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身長頭的深深印痕。萬盞酥油燈長明，留下了歲月和朝聖者的痕跡。在這裡，對神的膜拜是不分晝夜的。</p> <p>【大昭寺門票預訂說明】：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 大昭寺門票需進行實名預約，每日的 7:00-23:59 期間於微信小程序“大昭寺預約”上開放次日參觀門票，預約人數滿為止。故需提前 1 天進行門票預約。請在導遊的指導下進行預約。</li><li>➢ 大昭寺為宗教寺廟而非純粹的旅遊景點，若遇到重要宗教活動等特殊情況導致無法開放參觀，敬請諒解。</li></ul> <p><b>當日贈送一個特色餐：拉薩特色歡迎餐（藏餐或尼泊爾餐）</b></p>			
D04	拉薩→羊卓雍湖→卡若拉冰川→日喀則（車程約 370km，7hrs）	B	日喀則 (海拔：3840m)

出發後，沿途為雅魯藏布江河谷，可鳥瞰雅江。101 省道的雅魯藏布江是拉薩附近最寬闊的江面，沿雅江河穀進入 307 省道行駛到半山腰鳥瞰雅魯藏布江，視野遼闊，恢弘壯美。

#### 【岡巴拉山】

最佳視角，看羊湖最美一面，最藍的天，最藍的湖，都在這裡。在這裡，你會明白“天上天使淚，人間羊湖藍”為何意，但也有很多攝影師說：“無論拍多少次羊湖，都拍不出她的美...” 岡巴拉山上很多藏民可以提供牦牛拍照，請先講好價格，以免造成不必要麻煩。

#### 【羊卓雍湖】

西藏三大聖湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以飲用。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走來，心曠神怡。羊湖湖水面積 638 平方公里，湖面海拔 4441 米，湖岸線長達 250 千米。此湖也被認為是神女遺落在人間的松石耳串。站在海拔 4950 米的崗巴拉山頂向南眺望，羊卓雍錯像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石，碧藍的湖水平滑如鏡，明藍映天。

#### 【卡若拉冰川】

西藏三大大陸型冰川之一，冰川背靠西藏四大高峰之一的乃欽康桑雪山，巨大的冰川從山頂雲霧飄渺處，一直延伸到離公路只有幾百米的路邊。雖然由於長年受公路上灰塵的影響，冰川整體呈黑白分層形態，但冰川上半部在陽光的照耀下，猶如一副巨型唐卡掛在山壁上，熠熠生輝。由於先後有電影《紅河谷》、《江孜之戰》、《雲水謠》曾在此拍攝外景，而聲名遠揚。

當晚夜宿日喀則，日喀則藏語意為“最好的莊園”，是“西藏的糧倉”之一。是歷史上後藏的政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐錫之地。已有 500 多年歷史，是目前西藏的第二大城市。

#### 【溫馨提示】

- 除入藏函外，同車前往珠峰的外籍遊客需統一在日喀則辦理旅行證，導遊會根據旅行證辦理情況合理調整安排行程，請遊客聽從導遊安排並積極配合
- 若偶遇系統故障或旺季遊客數量暴增排隊導致辦理旅遊證時間過長，敬請諒解

D05	日喀則→加烏拉山口→絨布寺→珠穆朗瑪峰（車程約 350km，7hrs）	B/D	珠峰營地帳篷 (海拔：5200m)
-----	-------------------------------------	-----	----------------------

#### 【珠穆朗瑪峰】

走最美邊境公路，觀壯美雪山群，沿途遠眺世界第三高峰乾城章嘉峰、世界第四高峰洛子峰、日瑪那雪山，珠穆朗瑪峰海拔 8848 米，為世界第一高峰，位於喜馬拉雅山中段中尼邊界上。峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，景色無比奇特壯觀

#### 【珠峰觀景臺】

珠穆朗瑪峰觀景臺位於日喀則定日縣珠峰路 22 公里處，這是到珠峰大本營的必經之路。觀景臺海拔達 5200 米。從這裡向南瞭望，可見珠峰等諸座高達 8000 米雪山

#### 【絨布寺】

絨布寺海拔約 5100 米，地勢高峻寒冷，景觀絕妙。新的珠峰大本營營地就在附近。有幸還可以看到如生命之火般飄蕩的珠峰旗雲。

#### 【溫馨提示】

- 住宿為珠峰營地帳篷（8-15 人/帳篷，多人間床位，公共衛生間，條件有限）：總體還算乾淨整潔，跟市內酒店差距較大，敬請理解，每年 10 月-次年 4 月因天氣寒冷，帳篷會撤離珠峰營地，則改為住珠峰附近村莊的民宿
- 當日食宿較差，海拔較高，氣溫較低，請注意防寒。注意安全，防止高原反應。夏季晚上 0-8 度左右，請帶好禦寒衣物，也可在大本營租賃羽絨服保暖

當晚贈送一個特色餐：珠峰小火鍋

D06	珠峰→嘉措拉山口觀景臺→日喀則（車程約 350km，7hrs）	B	日喀則 (海拔：3840m)
-----	---------------------------------	---	-------------------

### 【觀珠峰日出】

早上一定要全副武裝，日出前山口的氣溫可達 0 度以下，加上強風勁吹，請務必做好保暖裝備。站在地球之巔迎著陽光仰望珠峰，峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，一派聖潔景象，攝珠峰日出時分的場景（拍攝效果視天氣而定）

### 【溫馨提示】

- 能否看到珠峰日出受到天氣、實際走團情況制約，敬請諒解

### 【嘉措拉山口】

嘉措拉山是前往世界第一峰—珠穆朗瑪峰的必經之路，山口海拔 5252 米是中尼公路上的最高點，如果天氣晴朗站在嘉措拉山山口可以遠眺珠穆朗瑪峰，亦可觀賞到卓奧友峰洛子峰和馬卡魯峰。

D07	日喀則→扎什倫布寺→拉薩（旅遊車車程約 270km, 5hrs） 乘旅遊車或火車返回拉薩	B	拉薩 (海拔: 3650m)
-----	---	---	-------------------

### 【扎什倫布寺】

扎什倫布寺，也稱“吉祥須彌寺”，日喀則地區大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅的拉蔔楞寺並列為格魯派的六大寺廟。由宗喀巴的弟子一世達賴根敦珠巴於 1447 年倡建。扎什倫布寺極盛時房間總數達 3000 餘間，寺僧 5000 餘人，下屬寺廟 50 餘座，莊園牧場 30 餘處。從第四世班禪起，後世班禪均以此寺為駐錫地，現在的扎什倫布寺共有：扎倉 4 個，經堂 56 座，房務 3600 餘間，寺僧 800 餘名，總占地面積 30 萬平方米。

遊玩亮點：

1. 被譽為後藏至尊，是歷代班禪的駐錫地，也是後藏地區大的寺廟，與拉薩三大寺並稱為藏地四大寺
2. 強巴佛殿內供奉著銅塑佛像，共用黃銅 231400 斤，黃金 6700 兩，僅鑲嵌佛像兩眉，就用了大小鑽石珍珠等 1400 多顆
3. 寺內供奉有造型精美絕倫的班禪舍利塔，使用黃金、白銀、銅、綢緞、珊瑚、珍珠、瑪瑙、綠松石等多種材質不計其數

### 【溫馨提示】

- 當日從日喀則返回拉薩或乘坐旅遊車或乘火車，視旅行社具體安排情況而定，不接受指定，敬請諒解

D08	離開拉薩	B	/
-----	------	---	---

早餐後，根據航班時間安排送機或送站，結束愉快的旅行。市區距離機場約 1 小時車程，建議安排 10 點後的班機時間較為合適。

### 【布達拉宮和大昭寺參觀提示】

- 因布達拉宮和大昭寺都是實名預約制，請遊客朋友務必攜帶好您的有效證件原件，聽取導遊的安排，嚴格按照預約規定時刻進入參觀。
- 參觀時，為了便於爬行樓梯建議穿著平底鞋。服飾儀容須大方、莊重，不可短褲短裙、袒胸露背，不可穿著露腳指頭的拖鞋，進殿請摘帽、取下墨鏡。
- 請勿在殿內大聲喧嘩、追逐、攀爬、躺臥、隨地吐痰、亂扔雜物、觸摸文物，大昭寺、布達拉宮宮殿和雪城各景點內部嚴禁拍照和攝像、觸摸文物和壁畫，不要將液體飲料帶入宮內，嚴禁吸煙或使用明火。
- 布達拉宮宮殿較高，上下需慢行。殿內比較陰冷，即使夏季也建議準備件外套。因布達拉宮主體參觀時間限定為 1 小時，布達拉宮內不允許導遊在殿內長時間逗留和大聲講解，只能在外面講解完。請各位遊客文明出行，遵守文物保護單位的規定。
- 布達拉宮和大昭寺建築古老，通道狹窄並有許多木質樓梯，加之上下共用一個狹窄的樓梯，接納過多遊客容易造成安全隱患，所以參觀完了就盡就儘快離開，請遊客參觀和上下樓梯時一定按秩序行走，注意安全，不要擁擠。

### 【進藏溫馨提示】

西藏，作為集歷史、文化、民族風情、雪域風光、藏傳佛教於一體的充滿魅力的旅遊區，正越來越受到世界各地旅遊者的青睞，但西藏之行必須注意以下事項：

- ◇ 西藏為高海拔地區，遊客本人及監護人都應該充分瞭解前往高原旅遊的風險，患有不能前往高原旅行疾病的遊客謝絕參團（如心肺、腦、肝、腎有明顯病變，以及患有嚴重貧血、高血壓、重感冒等），旅行社已盡到提醒義務，報名時不得隱瞞

- ◇ 進藏前 2-3 天需要有良好的睡眠，不可過度熬夜，以免增加抵達西藏的不適。有心理負擔的遊客可以提前 6-7 天服用諾迪康或高原安、紅景天（7-8 高溫月份，如果服用後不適，儘量少服或不服）；進藏當天可繼續服用高原安、紅景天等，無副作用，嚴重的可到醫院打吊針、吸氧，以最快速度緩解高原反應。大多數遊客在抵達西藏的 1-1.5 天即可適應，高原反應是由於缺氧導致，所造成的頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、失眠等都是最常見的症狀。最主要還是心理因素，所以還請遊客放鬆心情，不要害怕
- ◇ 進藏當天需要在酒店靜心休息，晚上儘量不要洗澡，以免感冒引起肺水腫或因缺氧加劇高原反應。無不良反應的遊客也應儘量不劇烈運動，不喝酒、抽煙，以保證後面的行程圓滿完成
- ◇ 高原上要輕聲說話、慢慢走路，在無不良反應下可多喝水，多吃水果。吃飯儘量吃 7 分飽，以免增加腸胃負擔。隨身攜帶一些高熱量的零食（比如：巧克力、牛肉乾、餅乾等），高原消耗體力，要及時補充；處於亞健康或有暗疾的遊客，帶些西洋參在身上，可常含在嘴里以保證體力和抵抗力
- ◇ 西藏早晚溫差較大，達到 13 度左右，須帶厚外套或毛衣等較厚衣物，尤其在海拔地區（如定日、珠峰）8 月晚間氣溫下降到 0 - 5 度左右，一定要做好防寒工作，羽絨服、棉毛褲等保暖衣服都是必不可少的。偏遠地區夜晚 24:00 以後將停電，走探險線路的遊客需要自備手電筒和衛生紙
- ◇ 因西藏地域遼闊，各地區之間交通方式大多為當地的旅遊車，有些線路就會出現坐車的時間比遊覽的時間還要長，請旅客做好出發前心理準備，心情不要煩躁。希望一路上美麗的風景，能讓你忘記疲勞
- ◇ 在西藏旅遊，因行程較長、較為辛苦，氣候差別過大，旅遊者一時難以適應，可能會出現水土不服症狀，旅遊者應攜帶有關藥物及一些常備治病藥物，如創可貼、感冒藥或治療腸胃不適藥物等
- ◇ 西藏的經濟發展要落後於內地，當地的配套設施還有待提高，賓館、車輛、餐廳各方面都有差距，還請遊客做好心理準備，並請多加體諒
- ◇ 西藏與全國各地一樣，使用北京時間，但與內地有 2 小時的時差，相應的作息時間也比內地推後兩小時，遊客需要自我調整；特別是起床、用餐等方面，也用“西藏時間”，請遊客注意區別
- ◇ 西藏藏民雖然淳樸，但在經濟高速發展的今天，還是會有異調。如果拍照請遊客和他們先講好價格，千萬不要拍好再講價格，以免發生不必要的衝突
- ◇ 請遊客注意安全，切記不要私自脫離團隊或改變行程；晚上出去遊玩請結伴同行，務必在晚上 12:00 點之前回賓館，以免影響第二天的行程
- ◇ 西藏日照強烈，氣候尤其乾燥，防曬霜、墨鏡、潤唇膏、遮陽帽等必不可少
- ◇ 西藏以藏民族為主，請尊重當地的民族習慣。轉寺廟要順時針，在寺廟參觀要順時針。寺廟內不能拍照，不能戴帽子，不能穿超短裙。與藏民交談不要涉及政治問題，不能吃狗肉、猴肉、馬肉、驢肉等；藏民敬茶酒要儘量喝，不能喝的要懇切說明，取得對方原諒；被敬獻的哈達不要帶到廁所等污穢的地方，要妥善保管
- ◇ 因為西藏的寺廟景點歸管委會管理，不受旅遊局管轄，經常會發生早關門或晚開放等現象，請遊客遇到此類問題多加諒解