**青海甘肃 向往青甘双飞8日7.11-8.26行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | -XB1693538949g0 | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 兰州市 |
| **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** | 无 |
| **产品介绍** | 8人小团 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地--兰州新区/白银/西宁**出发地抵达兰州新区/西宁，落地后根据航班时间安排车接机，后乘车前往白银，抵达酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。温馨提示：备注：第一天到达西宁的客人当天动车/汽车到兰州或隔天早上动车/汽车抵张掖。隔天到张掖的无法参观雷台公园，免费景点无退费。1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天下午21：00前还没有收到相关信息，请来电咨询。2、赠送接机服务，我们的工作人员提前出发前往机场接您。3、今日没有安排景点游览，自由活动，注意安全，无陪同，无用车，全天为接机时间。4、接送机与行程是分开用车。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州新区/白银/西宁 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州新区/白银/西宁--祁连（500km 约6小时）--张掖（200km 约3小时）**酒店早餐，后前往祁连，车览祁连大草原，位于青海甘肃交界处的祁连山山脉，平均海拔在4000米～5000米之间，高山积雪形成的硕长而宽阔的冰川地貌奇丽壮观，像一条横亘的银色巨龙属于高海拔草原。草原、白云、牛羊群、雪山、牧民和冒着炊烟的帐篷构成了它绝美的画卷。游览【达坂山观油菜花海】（游览时间约30分钟，6.27-7.26号是油菜花最美的季节，如遇天气情况变化，花期也会随着变化），嫩绿的枝干，金黄的四朵花瓣，娇艳欲滴地站在苍茫雪原的绿洲深处，傲视天下名草名花，独领一种不惧霜寒的风骚。你甚至不需要灵敏的嗅觉，就能在目力所不能及的地方嗅到油菜花清醇的芳香，都说桂花十里香，但这一望无际的油菜花所蕴藏的香 气何止十里，她整整延伸了一百多公里，香气熏透了整个门源盆地! 后乘车前往张掖，抵达后游览【丹霞地貌】（游览1.5-2小时、含区间车），这里是《三枪拍案惊奇》《长城》电影取景地，摄影爱好者的天堂，如一幅气势磅礴的画卷，铺陈在天地之间。远观之下，那色彩斑斓的山峰，层峦看嶂，仿佛是女娲补天后遗留的彩石，被岁月精心雕刻。特别赠送大型历史歌舞剧《回道张掖》（因客观原因导致赠送的项目观看不了，无费用可退），道不尽古丝绸之路的繁华，讲不完多民族融合的历史场还原张掖两干多年沧桑变化的秀，台上演台下看。后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 张掖 |
| **D3** |
| **行程详情** | **张掖--嘉峪关（230KM、约3小时）--敦煌（380KM、约5小时）**酒店早餐，后乘车前往嘉峪关，抵达后前往游览【嘉峪关城楼】（游览1-2小时），嘉峪关城楼是明代万里长城的西端起点，是明代长城沿线建造规模最为壮观，保存程度最为完好的一座古代军事城堡。随后出发前往瓜州（260KM、约 3 小时），前往参观【大地之子】(游览15分钟），清华大学美术学院雕塑系主任、雕塑家董书兵老师的作品。一个婴儿俯卧在祖国的大西北，一览无余，酣睡平静，据说是想通过雕塑这一艺术展现形式唤醒公众对于地球的环保意识。后参观【海市蜃楼】(游览15分钟），与大地之子相隔很近，据说设计灵感来源于榆林窟25窟经变画里的盛唐风格建筑，纯白的建筑以线条的形式，与环境产生极大的对比。后参观【汉武帝雕像】(游览15分钟），青年雕塑家张万兴创作的以丝路文明为背景的大型户外雕塑作品，也是“荒野艺术计划”大型艺术创作活动系列作品之一。坐落在广袤无垠的沙漠中，神情威严肃穆。后乘车前往敦煌（110KM、约 2 小时）入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦煌--莫高窟（12KM、约20分钟）--鸣沙山月牙泉（11KM、约20分钟）--敦煌**酒店早餐，后前往世界文化遗产【莫高窟】（B票，参观4个洞窟，约2-3小时），莫高窟是集建筑、彩塑、壁画为一体的文化艺术宝库，内容涉及古代社会的艺术、历史、经济、文化、宗教、教学等领域，具有珍贵的历史、艺术、科学价值，是中华民族的历史瑰宝，人类优秀的文化遗产。 后前往参观【鸣沙山月牙泉】(游览时间2小时)，古往今来这里以"山泉共处，沙水共生"的奇妙景观著称于世，被誉为"敦煌八景"之一 。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名，被誉为"塞外风光之一绝"。特别赠送敦煌飞天旅拍（个人赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退），服装+简妆+拍照+6张底片，在镜头下化身飞天，霓裳轻舞间，尽显东方神韵。后自行参观鸣沙山万人星空演唱会，闪耀的人海星河，别具匠心的场景，强劲的音响灯光，撩动人心的歌曲，足以让每一个人，唱得响亮。重新建构生命的意义，更愉悦地享受当下的生活。结束后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** |
| **行程详情** | **敦煌--阿克塞（100KM，约2小时）--水上雅丹（380KM，约5小时）--大柴旦（240KM，约3小时）**酒店早餐，后前往阿克塞，抵达后参观【博罗转井影视基地】（游览1小时，不含区间车），走进博罗转井，你会被这里的荒废小镇所吸引。建筑、树木和偶尔出现的动物，都在诉说着一段已不存在的家园故事。这里充满了荒野的宁静与历史的厚重感。后乘车前往水上雅丹，途经南八仙雅丹，这是一片雅丹地貌，规模宏大，被风侵蚀的土林群。名称来自上世纪的八位女地质员，他们为了寻找石油资源而牺牲在这片土地。抵达后参观【水上雅丹】（游览1-1.5小时、不含区间车），它是世界上唯一的水上雅丹地貌，因为湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独一无二的水上雅丹，就像一望无际的荒漠中凭空而出了一片“汪洋”，它立于这片汪洋之上，魔幻而神秘。沙丘湖泊形成一幅美丽动人的画面，美不胜收。随后出发前往大柴旦，途经最美U型公路（政府规定禁止停车），在国道315第781公里处，是著名的网红打卡地U型公路。抵达后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D6** |
| **行程详情** | **大柴旦--茶卡（400KM，约5小时）--青海湖沿线（150KM，约2.5小时）**酒店早餐，后乘车前往参观【翡翠湖】（游览1-1.5小时、不含区间车），是青海海西州的第三大人工湖，属于独特的盐湖风貌，是矿区资源开发后的产物，呈不同色调的蓝色或绿色。后前往茶卡，参观【茶卡壹号-盐湖景区】（游览1.5-2小时、不含区间车），被誉为“人一生必去的 55 个地方”之一，更是摄影爱好者心中的摄影天堂。这里水天相连，如梦如幻，行走在湖面上，看着自己的倒影，犹如来到了仙境。还有群山，景色蔚为壮观，一个会让人迷失的世界，为国家5A级景区。 特别赠送茶卡盐湖旅拍（整团赠送项目，不是个人，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退），在这里感受大自然的无尽魅力，朋友圈的素材也变得丰富多彩。后打卡网红玻璃船（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退），因其独特的透明设计和视觉效果而受到广泛欢迎，体验与自然和谐共处的美好，四周的景色可以尽收眼底。后前往参观【青海湖】（游览1-2小时），在这颗高原明珠上，感受微风吹过在湖面卷起涟漪，眼前的湖泊，远处的雪山，放慢脚步，把美色留住。后前往青海湖沿线入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 青海湖沿线 |
| **D7** |
| **行程详情** | **青海湖沿线--塔尔寺（150KM约2.5小时）--西宁（40KM 约1小时）/兰州市区（240KM约3.5小时）**酒店早餐，后体验文迦牧场特色活动，投壶、射箭、蹴鞠、捶丸、飞镖、大力王、藏式变装体验、萌宠乐园游览（不含喂养）（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退）：体验纯正的藏族生活,感受大自然与人文的完美融合。后体验藏式下午茶（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退），开启这场藏式下午茶的奇妙之旅吧，让你的味蕾也来一次说走就走的“高原旅行”。后乘车前往参观【塔尔寺】（游览时间1.5-2小时、不含讲解费和区间车），首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。因先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。塔尔寺的酥油花、壁画和堆绣是其艺术三绝，非常值得一看。后体验塔尔寺黑帐篷拍照（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退），“黑帐篷”是游牧民族千百年来一直传承的一种帐篷，它是由牦牛毛编织拼接而成。我们在这里体验藏族特有的文化，将美好带回家。后体验塔尔寺煨桑活动（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退），煨桑是传统藏俗活动，点燃松枝祈风调雨顺，家人平安。后乘车前往西宁/兰州市区入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **西宁/兰州市区--出发地**酒店早餐后，根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通 出发地-西宁/兰州往返经济舱机票（含税）服务标准：（1-8人高端定制小包团）所有赠送项目不用不退，因客观原因导致赠送的项目参观/体验不了，无费用可退。交通安排：1人起发，保证9座1+1陆地头等舱航空座椅。一单一团3人以内安排5座车，4人以上（含4人）安排1+1豪华陆地头等舱。一单一团接送机随接随走，不等候。行程内用车保证一人一座，不提供座次要求；行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。导游服务：安排司机兼向导，司机不做讲解。景区参观不陪同。景区门票由司机代买，须客人等待！酒店安排：六晚网评四钻酒店，特别升级一晚特色酒店。单人报名保拼住，每人一床位。因西北条件有限，酒店热水分时段供应，青海大部分酒店无空调、带独立卫生间。客人自愿放弃住宿、费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！用餐安排：全程含七早餐由酒店提供，特别赠送敦煌驴肉黄面，其余正餐请自理。门票安排：行程所列景点含首道门票和所标明的区间车，行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响行程的情况下，我社可调整游览顺序。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、军官证、学生证、浙江籍、南京籍、山东籍客人等，均不可再次享受门票优惠或退费政策，请周知。儿童费用：仅含旅游目的地旅游车位费，不含门票、早餐及赠送项目等的费用，如产生敬请自理！！！特别说明：1、接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！ 2、所有景区视情况而定、有可能会调整参观先后顺序、敬请谅解。 |
| **费用不包含** | 不含项目一、不可抗力原因所引致的额外费用因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。二、景区配套便民服务设施及体验项目景区 ：1.【青海湖】 游船140-180元/人、 小火车120元/人（选消）；2.【敦煌鸣沙山】 电瓶车单程10元/人、往返20元/人、骑骆驼130-150元/人、摩托150元/人、滑沙40元/人，鞋套15元/人、直升机500元/人、滑翔机480元/人（选消）；3.【博罗转井】区间车30元/人（必消）4.【茶卡壹号·盐湖景区】 观光陀车30元/人、越野卡丁车100元/人、环湖巴士80元/人、竹排筏40元/人、观光吉普车150元/人；高空玻璃（观景）38元/人（选消）；观光小火车+鞋套+高空玻璃（观景）+盐伴手礼108元/人（必消）；5.【水上雅丹】区间车60元/人（必消）；6.【翡翠湖】区间车60元/人（必消）；7.【塔尔寺】区间车35元/人、讲解费200元/团（必消，根据人数核算费用）。特色演出（选消） ：1.《敦煌盛典》268元/人起，2.《乐动敦煌》298 元/人起，3.《又见敦煌》普通318元/人，至尊688元/人。特色餐饮（选消） ：1.【敦煌大漠烤全羊】：1980元/只起；2.【敦煌大漠风情宴】：最具代表敦煌特色风味菜 1880元/桌；3.【日月盛宴】：298元/人。所有自费项目请以景区实际公布价格为准 ！航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病、导致的人身财产损失而额外支付的费用！ |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 自费 | 景区配套便民服务设施及体验项目一、景区青海湖 游船140-180元/人、 小火车120元/人 敦煌鸣沙山 电瓶车单程10元/人、往返20元/人、骑骆驼130-150元/人、摩托150元/人、滑沙40元/人，鞋套15元/人。直升机500元/人、滑翔机480元/人；茶卡壹号·盐湖景区 区间车60、观光陀车30、越野卡丁车100、环湖巴士80、竹排筏40、观光吉普车150（元/人）；茶卡盐湖 单程小火车50、往返小火车套票108（含鞋套）水上雅丹 区间车60元/人；翡翠湖 区间车60元/人；塔尔寺 区间车35元/人、讲解费200元/团（根据人数核算费用）。二、特色演出《敦煌盛典》 238元/人起《乐动敦煌》 298 元/人起《又见敦煌》 普通318元/人，至尊688元/人三、特色餐饮敦煌大漠烤全羊 1、1280-1680-1880元/只 ( 10-20斤不等价格不同 ) 敦煌大漠风情宴 最具代表敦煌特色风味菜 (价格 ： 128-168-188元/人) 。所有自费项目请以景区实际公布价格为准 ！ | 20 分钟 | ¥ 35.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 关于旅游风险须知和安全提示1.确保身体健康:确认自身身体条件能够适应和完成旅游活动;如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。2.注意饮食卫生:提高防护传染病，流行病的意识，注意用餐卫生，不食用不卫生，不合格的食品和饮料。3.做好个人防护:如旅途涉及热带、高原、海滨、草原等特殊气候、地理条件，应采取必要防护措施，充分了解目的地情况，备好相应服装鞋帽，做好防晒、防蚊虫、防高原反应等工作。晕车的旅游者，备好有效药物。旅途中有不良反应，及时说明。4.注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。5.慎选自选活动:根据自身情况选择能够控制风险的自选项目。如有心脏病高血压、恐高症等，勿选择刺激性或高风险活动。潜水/跳伞/攀岩/蹦极/骑马/热气球/快艇等高空、高速、水上、水下高风险活动，更具危险性，请充分了解知识，服从指挥。建议另购特定保险。6.遵守交通规则:通过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是坚果类)，以免发生呛水或卡咽危险。7.保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原:（1)年龄在 50 岁以上的高血压患者。（2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者。（3)未获控制的糖尿病患者。（4)患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全;支气管哮喘病人。（5)各种血液病患者。（6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者。（7)睡眠中容易出现呼吸暂停的人。（8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者。（9)重症感冒、呼吸道感染的人。（10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。（11)7岁以下的儿童最好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期，对高原低氧环境十分敏感，容易缺氧而发生急性高原病。（12)体质较弱的老年人也要谨慎，由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒更易发生急性高原病，且不易救治。西北旅游注意事项西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考：【食】1、西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、花卷为主。2.西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。3.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄莲素之类止泻药。4.青海、宁夏、新疆的许多地方都是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。【住】1.如住宿藏民帐篷一定注意防潮，在床铺与地面间应当有隔潮层，如无专业防潮垫可以塑料布等代替。2.如参观穆斯林家庭，不经允许不要擅自进入厨房，穆斯林的厨房一般不欢迎非穆斯林参观，也不要进入主人特别是女主人的房间。宗教器物不要触碰。在穆斯林家庭饮食要随同清真标准。3.西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。【行】1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您作好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。2.西北较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水。紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。应季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。如夏桑菊冲剂、十滴水等。3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山或亲自骑马、骑骆驼的乐趣。所以，建议您最好在出发前准备一双舒适、合脚、便于行走的鞋，最好是平底鞋。【游】1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。2.骑马、骑骆驼时请注意人身安全，不要站在马屁股后面，不要在骑马的过程中惊吓马匹。3、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。4、寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。【购】1.购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。2.出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与您协商一致后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用(退费不以景区挂牌价为准)，敬请谅解!在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备。价退还费用(退费不以景区挂牌价为准)，敬请谅解!在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备.【娱】1.旅游过程当中建议大家不要单独外出，2.沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游咐的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并请将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏，如进行水上活动时，请保管好自己的财物，避免物品掉落水中。高海拔注意事项1.保持良好的心态:保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2.足量饮水:水壶应随身携带(睡觉时可放在手边)，随时补满。饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水。3.注意防寒保暖:高原天气特点是:气温低，一般海拔每上升1000 米，气温下降5 -6℃℃ ;早晚、昼夜温差大;天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议手带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。4.合理饮食:要增大碳水化合物(应该占60 %以上)和高植物蛋白的比例，增大各种维生素的摄入，以便快速提供热睛，提高机体适应能力，如能适应酥油茶的味道，可以多喝一些，可以缓解高原反应，同时严格限制或禁忌饮酒:烟友也应该减少吸烟。5.适当运动:初上高原，好的适应方式，既不是原地不动，蒙头大睡，也不是大运动量到处活动，而应该保持一定的活动量，积极主动地自我调整。在高原，尽量学会和运用腹式呼吸，比日常的胸式呼吸效果好得多。6.通风:要在高海拔保持良好的状态，又需要一定的睡眠数量和质量 ，比较好的办法，是针对自己平时的睡眠习惯，略微再推迟1小时左右再睡，在做好防寒保暖的前提下，房间或帐缝一定要保证良好的通风。7.紫外线防护:高原紫外线强度大，极易报伤皮肤和眼睛，特别是在雪地，必须采取防护措施，避免伤害。光线较强时，尽量减少裸露的皮肤面积。太阳帽、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒霜。8.必要的药物和治疗措施:除了正常服用的肌苷、维生素等，以及治疗疾病的药物，并不建议在高原乱用药物。高海拔务必严防死守避免感冒。即使很轻微的呼吸道感染，也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒初起症状，应立即服用抗感冒药。尽是不吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强。9.充分沟通:当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况:如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时获医。千万不要逞强硬、不要隐瞒。团友之间要要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常(如神志不清等)，及时采取处置措施。 |