**【国风青藏】西藏双飞双卧9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1711360688iy | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 9 | **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** | 拉萨林芝羊湖 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **山东-西宁**请游客带齐证件提前2小时抵达机场，办理登机手续，抵达西宁，接机。然后乘火车西宁/兰州赴拉萨！（1960公里 车程约24小时），踏上世界海拔最高的铁路——青藏铁路之旅。温馨提示 ：1请至少提前2小时抵达机场，以免延误造成不必要的损失。2请提前收拾好旅途中所需物品，妥善保管好证件和贵重物品。3携带好有效身份证件。交通：飞机-火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **拉萨接站**请游客带齐证件提前2小时抵达机场，办理登机手续，抵达西宁/兰州，接机。然后乘火车西宁/兰州赴拉萨！（1960公里 车程约24小时），踏上世界海拔最高的铁路——青藏铁路之旅。温馨提示 ：1请至少提前2小时抵达机场，以免延误造成不必要的损失。2请提前收拾好旅途中所需物品，妥善保管好证件和贵重物品。3携带好有效身份证件。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** |
| **行程详情** | **拉萨-米拉山隧道-尼洋河风光-精灵谷或卡定沟-曲古花海-林芝**早餐后，乘车沿拉林高速经米拉山隧道前往西藏江南林芝，一路尼洋河风光相伴前行。沿途景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河，途径【米拉隧道】抵达林芝。前往【精灵之谷】生态文化旅游景区，有西藏"精灵之谷”的美称，自然和人文景观荟萃，不仅是贵族阿沛家族所属庄园所在地，也是财神甲嘎东赞所掌管财宝箱放置之处，素有财神山之称。同时还是一处野生藏猕猴观赏景区。景区以其物种繁多、种类丰富的自然资源而闻名，自古便是林芝地区的风水宝地，为藏猕猴的保护研究创造了条件，同时也为游人近距离观赏野生猴群提供了场所。或前往【卡定沟天佛瀑布】（游览时间约 30-40 分钟） 卡定藏语译为人间仙境，是林芝森林峡谷的绝佳景点。其中最为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，天佛瀑布由此而此得名。前往【曲古花海】花海紧邻苯日神山景区，地处雅尼国家湿地公园腹地。也是离林芝最近的花田花海，在花海园区内自由体验骑马、射箭。入住酒店休息。温馨提示 1、此日车程比较长，沿途有美丽风景作伴，全程路况非常好，海拔也有所降低，不必担心高原反应。2、沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地-5A雅鲁藏布大峡谷-林芝**早餐后出发前往【雅尼湿地】， 当世界上雅鲁藏布江穿山越岭到达林芝，与尼洋河交汇，形成广阔的三角洲湿地。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；泾渭如此分明。两江交汇之处，苯日神山高耸入云，在藏人心中地位尊崇。遥望中国最美山峰【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。赴【雅鲁藏布大峡谷】（陆路，游览2小时）是世界上最长、最深的峡谷。这里拥有我国山地生态系统最完整的垂直植被组合，该旅游区内拥有壮观的跌水、雄伟的雪山、丰富的宗教传说等人文景观，其旅游资源丰富，拥有南迦巴瓦、加拉百垒等著名山峰，有被评为“中国十大徒步线路”之首的徒步墨脱线路，有具有悠久传统的转加拉宗教之旅。前往【车游鲁朗林海】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"交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **藏寨-尼洋阁-拉萨**早餐后前往【藏家村落】，品尝酥油茶（行程赠送，游览时间约 60 分钟） 工布藏族分布在江达、林芝、米林一带，我们将去工布藏族做客工布藏族藏家并享用午餐。藏式村落错落有致，藏家小院花香袭人。在这里观看极具民族特色的房子，感受藏族人民用歌舞表达各种情感。走进藏家，品酥油茶、了解藏家民风民俗。打卡【尼洋阁】尼洋阁位于西藏林芝八一镇娘乳岗前边，是一座高36.9米高的藏式建筑，是西藏的第一座阁楼。西藏第一个非物质文化博物馆和中国第一个门巴族和珞巴族文化展示馆就设在尼洋阁内。抵达拉萨，晚餐品尝特色烤羊藏餐。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨-羊卓雍措-羊湖旅拍-拉萨**早餐后前往西藏三大圣湖之一【羊卓雍措】（游览时间约60分钟）海拔 4441 米，700 多平方公里，平均水深 30 多米，为杭州西湖的 70 倍，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，修美如画的风景让人陶醉。参观【工艺品店】（游览时间约 120 分钟）：了解西藏当地传统的工艺品制作 ，一起探秘藏族人民精美的传统工艺品制作，了解分享藏区特色文化。参观【藏药文化馆】（游览时间约 120分钟）：了解藏药藏医的独特魅力。 赠送藏族旅拍，（提供藏装，不含化妆，自由拍照）。温馨提示：羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。在山口可骑牦牛留影，但一定要与牵牦牛的人讲好价格，以免产生不必要的纠纷。安排圣湖藏装旅拍（提供藏装，不含化妆，自由拍照）。今晚特色餐吃牦牛肉汤锅。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街-拉萨**早餐后参观西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群【布达拉宫】（约2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。游览位于布达拉宫对面的【药王山观景台】药王山位于布达拉宫西南侧，与布达拉宫所在的红山咫尺相对，两山之间有北京路穿过。其半山腰有观景台，是拍摄布达拉宫的好位置之一，同时也是50元人民币的背面图案拍摄地。每天清晨，总有摄影爱好者在此聚集等待，拍摄布达拉宫的日出。漫步【八廓街】是整个拉萨最热闹的地方，街道由青石板铺成，两旁是藏式建筑。磕长头的朝圣者、热情的商贩和穿街而过的喇嘛，诵经和叫卖声飘荡了几百年。空气中飘来美食和甜茶的味道，时间静止在某条街巷，或是仓央嘉措曾经驻足的地方……参观【大昭寺广场】（约1小时）广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福。其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒。广场上的寺庙便是藏传佛教中心寺庙—大昭寺（可根据自己实际情况，自行购买进入参观）。温馨提示：布达拉宫承载量有限，为保护文物，特实行限票政策，每天只给每家旅行社7张票，为保证游客当天正常游览，旅行社会通过各种渠道拿票，请游客务必听从导游安排。因布达拉宫必须分拨参观游览，门票实名制、有规定的游览时间，且需要提前报布宫管理处审核，若在行程中出现以下情况请谅解：1、每个大团会分成几个小团体由不同导游带领讲解2、可能会出现同行客人不一起参观，3、团上客人按照不同时间参观4、较长时间排队等待。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-西宁**今日将在圣地做最后的巡礼，之后沿着拉萨河谷缓缓离去。回眸相望，布达拉宫正依依不舍望向我们离开的轨迹。再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光；再见，我最爱的最后一片净土。我社免费派车送您前往火车站，请根据送站人员提供的集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵达之时会联系您。乘火车赴西宁/兰州！沿途观光。温馨提示：1.离开前请整理好自己的随身物品。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D9** |
| **行程详情** | **西宁-山东**专业人员接站，送往机场，乘机西宁或兰州-山东，返回山东交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 往返大交通：山东-西宁往返机票（含税）、西宁-拉萨往返硬卧火车票备注：火车票：因火车票为系统随机出票，只保证每人一铺位，不指定铺位、不保证连铺，同团旅客可能出现车厢、车次不同。 机   票：由于航空机位紧张存在不稳定因素，同一团出发的游客可能采用不同时间段的航班往返，全程机票为经济舱，航班以出票为准。团队机票不退不改不签 。如旅客未提供正确身份证信息造成出票方无法核对姓名和身份证号等信息，导致出票错误的，产生的损失由旅客自行承担。如果报名参加旅游行程的客人为失信人员或者限制高消费人员，签订旅游合同时未提前告知旅行社、造成旅行社在为游客订机票及火车票时未能出票成功的，由此产生的机票、火车票、旅游车费等损失由参团人本人自行承担。住宿标准：拉萨首晚入住准五（网评4钻）有氧酒店+5晚挂三星酒店双标间。（每人每晚一床位，如出现单男单女，需补房差） 地区宾馆条件有限， 酒店设施与沿海地区有较大差距，所以请勿以城市人心态衡量。参考酒店： 拉萨：金鹏银酒店/福幡林/圣都酒店/昆仑商务酒店/普仁藏酒店/帅龙酒店/川鹏酒店或同级 拉萨市区升级1晚：丰缘大酒店/兰泽假日/乔穆朗宗/天峰国际/岷山圣瑞斯/扎什颇章/天宜臧润或同级林芝：惠光酒店、布迦向宝、嘉龙酒店、聚源酒店、盛德宾馆、或者其他同级酒店 用餐标准: 全程6早9正餐（其中含3餐特色餐：烤羊藏餐、石锅鸡、牦牛肉汤锅）（八菜一汤，十人一桌，不含酒水，宾馆含早餐，正餐20/人/餐），主要为川菜口味，高原地区资源有限，餐饮质量请不要给予太高的期望值，有时因为道路限速而造成的用餐不准时，请自备一些干粮。景点标准：行程中所列景区首道大门票，且已享受团队门票价，全程无任何优惠可退。用车标准：当地旅游用车，保证每人每正座。若客人自行放弃当日行程，车位费不予退还。因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不开空调设施。导游标准：普通话导游服务。特殊说明：行程中所标注时间及景点的前后游览顺序，因天气、路况等因素导游会根据实际情况作出适当调整。此价为打包价优惠价，不再有年龄和证件等相关优惠。旅行中客人自愿放弃旅行项目（如：用房、用餐、用车、景点门票及回程交通费用等）或中途脱团、退团，所有费用一律不退。 |
| **费用不包含** | 1、单房差：单人入住须补房差。2、保 险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。3、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。4、儿童不占床，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。5、当地政府调节金：依照有关部门的相关规定收取。6、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。7、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。8、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。9、注意：最终解释权归本公司所有 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏药 | 各类知名藏药 | 120 分钟 | ¥ 5,000.00 |
| 工艺品 | 天珠，珊瑚，蜜蜡，唐卡、藏刀 | 120 分钟 | ¥ 5,000.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【收客标准】1、正常收客年龄26-68岁;69-72岁老人及13-25岁大儿童需要有35-55岁之间的直系亲属陪同，且2带1起收，儿童加500/人，69-71岁加300元/人，72岁以上(含72岁)不接待。全团儿童不超过三人。2、单女+200元/人。单男、全男收客看全团比例。3、同组6人内，整团男女比例小于等于1:1。4、同行及同行家属不收。 |
| **温馨提示** | 进藏注意事项（请仔细阅读）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。 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。 进入高原之前的准备 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。 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。 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。 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。 进入高原途中注意事项 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。 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。 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。 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。 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： 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。 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。 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。 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。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。 到达高原后注意的事项 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。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。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。 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。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） 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。 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。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。 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。 其他健康事项 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。 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。 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。 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。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。 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。 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。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。 |