**【夏灿藏东南】西藏四飞8天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ171844275849 | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **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** |  想来西藏玩，又怕踩坑，各种推销、进店、价格便宜的团型，踩坑无限，适合只想真纯玩，预算又有限的宝宝们。同频出游的旅行、你负责尽情玩，我们负责让你嗨够！！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **第一天：拉萨接机/站-扎西德勒！(海拔3650M)**餐：敬请自理 住：拉萨远丰河北/合途酒店/藏东大酒店 /柏丽艾尚（布达拉宫店）/吉祥宝马首天集合日，没有紧凑的行程，只为给您一个轻松的开始。您可以根据自己的时间安排抵达，并在这里与志同道合的伙伴们相聚。如果提前抵达，酒店房间尚未准备好的话，不妨将行李寄存前台，轻松漫步在拉萨的街头巷尾，感受这里的独特风情。温馨提示初到拉萨，从低海拔到高海拔地区，都会存在高反情况，头晕恶心呕吐等等，每个人的身体情况不一样反应的情况也会有轻有重，不要过度担心，酒店都有供氧，请避免过度兴奋，给身体一个适应的过程。到达当天建议不要洗澡，以帮助身体更好地适应高原环境。多喝水，保持身体的水分平衡。饮食以清淡、易消化为主，多吃蔬菜水果，避免过度油腻和辛辣的食物。早睡早起，避免熬夜，保证充足的休息。避免抽烟和饮酒，以减轻对身体的负担。美食推荐天海夜市，西藏地区最大的夜市集中区，小吃美食一条街，想体验夜生活的可以这里，烧烤/新疆菜等等，应有尽有。 团结新村，吉祥宝马附近有很多藏地美食，如意林卡铜锅牦牛肉、藏家宴等等。功德林天街，离锦江之星和曼澜得比较近的商场，3楼也有一些当地特色美食，可以体验。抵达当天不建议走远，吃饭8分饱，最好多注意休息，减少高反情况发生，储存好体力。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** |
| **行程详情** | **第二天：拉萨-拉林公路-卡定沟-雅鲁藏布江大峡谷北岸-观南迦巴瓦-countrywalk-索松村 (海拔约3000M)**行车：约500KM/7 个小时 餐：早中（巴河鱼/藏香猪） 住：索松村公尊德姆/娴措/守望7782/观峰居8:00-8:30很高兴在这个季节里能与你在西藏相遇！酒店享用完早餐，带好行李，咱们司机会在提前约定时间抵达酒店，按照小伙伴的远近顺序依次来接驾。美好的纯玩小团马上开启~8:30-12:30我们将拥抱高原的广袤与神秘，驰骋在拉林公路上，感受那份来自天地间的壮阔与自由。在这一天，我们穿梭于历史与自然之中。12:30-13.30走了一上午啦，我们抵达巴河镇享用一下当地特色美食巴河鱼/藏香猪，巴河鱼是林芝地区久负盛名的特色餐饮。巴河鱼主要产自尼洋河和巴松错，属高山冷水鱼种，肉质细嫩，味美汤鲜，做法讲究，品种繁多，具有极高的营养价值。藏香猪也是高原特有品种，肉质细腻，脂肪少，营养价值很高。13:30-15:00吃饱饭，车上打个盹的功夫我们就到了卡定沟，大家一起参观世界屋脊上的原生态博物园卡定沟天佛瀑布——林芝的仙境！藏语意为天上人间。沟内，林木参天，云雾缭绕。峡谷两侧山高崖陡，叠嶂起伏，苍松巨柏遍布山崖。左侧山崖200多米落差的瀑布由天而降，更为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，更为奇特的是陡立的崖壁上天然形成了观音、女神、男护法神、如来、喇嘛、酥油灯、神鹰等，有如浮雕，有如画卷，惟妙惟肖！15:00-18:30赶在日落前，抵达雅鲁藏布江大峡谷北岸，入住观赏南迦巴瓦峰最好的村落索松村。南迦巴瓦常年云雾缭绕，索松村直面南迦巴瓦村脚下雅鲁藏布奔腾北去，这里是观赏南峰最好的位置，一年中有300多天难以看见全貌，让我们一起祈祷女神能现真容吧。大峡谷里经常翻腾着云雾，雪山若隐若现，我们精心安排在村内的住宿，出门就能看到南迦巴瓦，来一场和神山的偶遇吧！18:30-19:30自由活动。来一场关于乡村的countrywalk，漫步在雪山乡野下，而且这里能见度较高，晚上是很好的观星地点，这也是选择住在索松村的另一个原因。晚餐建议在索松村或者派镇享用，选择性较多，但是因为地处偏远，物价相对比市区要贵一些。温馨提示：今日车程较长，建议大家多备一些零食以备不时之需。林芝地区多雨，出行前请备好雨具以防不测。西藏地处偏远地区，餐食条件可能较内地有所差异，请大家谅解并珍惜每一份食物。如遇阴雨天气，星空观赏活动可能会受到影响或调整地点至结巴村进行，敬请谅解并关注实时通知。夜晚温差较大，建议大家在观赏星空时做好保暖措施。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 索松村 |
| **D3** |
| **行程详情** | **第三天：索松村-藏式拔河-达林村-色季拉山口-鲁朗林海-鲁朗高山牧场-草原轻徒步-骑藏马射响箭-农场咖啡-鲁朗国际小镇 -妥顶吊桥-林芝 (海拔约3100M)**行车：约 212KM 约 5 个半小时 餐：早中（鲁朗镇石锅鸡） 住：林芝嘉悦/7天优品Premium酒店(林芝幸福小区店)/林芝利源/汉庭酒店(林芝汽车站店) /星程（牦牛广场店）7:00-8:00索松村，一个得天独厚的观景台，每个清晨都为我们提供了日照金山难得的机会，去目睹那座被誉为“西藏众山之父”的南迦巴瓦峰。早上可以和太阳公公并进，一起寻找在窥见神山真容机会。8:00-8:30睡到自然醒，自行在酒店享用完早餐，收拾好行囊，充实的一天又开始啦~8:30-9:30到达索松村后，我们前往大峡谷的秘境深处-达林村，走进真正的雅鲁藏布江大峡谷，这里可以看到落差4000米以上的峡谷和正对南迦巴瓦峰，我们再一次贴近神山，正面观赏他的神圣和庄严，和南迦巴瓦来一场甜蜜的邂逅，抵达后我们一起体验藏式拔河，感受竞技的乐趣。比赛方式：比赛前，准备一条长约4米的绳子式布带并两端打结。比 赛由两人进行，双方各自把绳子套在脖子上，两人相背，将赛绳经过腹胸部从裆下穿过，然后趴下，双手着地，赛绳拉直，绳子中间系一红布（具体以实物为准）为标志，垂直于中界。听到比赛开始的口令后，用腿腰肩颈的力量拖动布带奋力向前爬，以将红布标志拉过河界者为胜。 获胜队伍将获得一份小礼品哦~ Ps：行程内不含南岸景交，旺季乘景交车进入南岸，需完成所有观景台参观后，才能乘景交车返回。返回景区门口仍需换乘小车进入索松村，整体参观约2.5-3h；时间过长，所以我们留下时间让大家深入游玩鲁朗小镇。9:30-12:00色季拉山口，可以再次观赏到南迦巴瓦峰的壮美，而且，这里也是常年积雪，有可能南方的盆友可以在这里看到春天的雪景哦。可以在这里玩一场雪仗哦~12:00-12:30鲁朗本是林芝地区一个世外桃源般的地方，周边是苍苍郁郁的林海，云层漂浮于林海之上，是隐隐约约的雪山，有一种身在“瑞士”的感觉。12:30-14:00中午我们特意给大家安排前往石锅鸡的发源地鲁朗镇石锅鸡。 品尝一下正宗的鲁朗石锅鸡。14:00-15:30鲁朗小镇的高山牧场绿草如茵，野花盛放，细雨中牛羊悠闲漫步，田园牧歌般的景致让人沉醉，体验高原骑马射箭，融入当地做一回土著。15:30-16:00我们安排了一段鲁朗草原漫步，在远离了城市的车水马龙后，你可以在宁静的自然中，尽情得放空自己，微风拂过脸庞的触感，林间鸟儿的鸣唱、草地在脚下软软的感觉，此时似乎都变得愈发清晰，与自然链接的过程，也是与自我对话的过程。 16:00-16:30在慵懒的阳光下，品尝一杯温热的农场咖啡。欣赏金色阳光洒满田野之间，身处宁静的下午，一杯农场咖啡不仅唤醒了味蕾，也带来远离城市的悠然与平静。16:30-18:00抵达林芝市区，大家可以自由活动，去周边转一转，品尝一下林芝特色小吃。温馨提示：景区内有很多本地和外地小商贩买林芝特色产品，墨脱乌木筷、石锅、特别是前往大峡谷景区或返回八一途中佛掌沙丘免费观景台处游客购买的伪劣产品，一定不要购买，如购买，不属于进店或推自费。全天以户外观光为主。途径色季拉高海拔山口，山口气温较低，可提前准备点高热量食品或者葡萄糖，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。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **第四天：林芝-思金拉措-神湖祈福-马鹿草原撒欢-私享温泉-非遗民俗体验-扎西曲登 （海拔约3600M）**行车：约 430KM，6 个小时左右 餐：早中 （川菜） 住：扎西曲登独卫民宿 7:30-8:30酒店享用早餐，今天是深入西藏人文和自然风景的一天。8:30-11:30早上林芝出发，沿着拉林公路前往财神湖思金拉错，中途我们会途径曾经川藏公路的“中流砥柱”距中流砥柱约200米处屹立着一座大山，山体造型奇特、峻秀，山势险要，被当地群众称为“母子拜观音山”。可以向神山祈福。11:30-12:30到松多镇，享用午餐，这个地方海拔比较高，在曾经繁华的318国道上，但是因为高速的修通，这个地方抵达的人很少，所以慢慢也会荒废。。。12:30-15:00到“财主百龙之王”居住的神湖，思金拉措祈福，思金拉措是西藏唯一一座“财神湖”我们也给大家准备了龙达和经幡，在最有灵气的地方撒下龙达挂起经幡，许下心里的最美的愿望，最真的祝福，说不准许下的愿望就实现了呢？15:00-16:30沿着马鹿草原，这里也被称为贡德林草原，这里因为能看到国家稀有动物马鹿，而闻名 ，我们也可以一起来发挥一下自己的眼力，看看能不能捕捉到我们可爱的小马鹿。可以在这里撒欢放空，放飞自我，撒龙达/挂经幡，以藏族特有的仪式，面对神山圣湖许下自己的美好心愿。16:30-17:30我们将迎来一场舒缓身心的温泉泡脚体验。置身于高原温泉之中，感受当地人“私藏”的温泉水轻柔地拂过双足，卸去劳累和疲倦。据说这里的温泉还有治病的效果哦。不妨来尝试一下。17:30-19:30前往藏戏第一村-扎西曲登，标志着我们在“雪域江南”的游历告一段落。在这段车程中，大家可以畅聊旅途感受，分享美照和心情，让美好的回忆在交流中更加鲜活。晚上建议在山南市区先享用完晚餐，扎西曲登村里可选择餐厅较少。19:30-20:00村里藏族同胞用欢迎贵宾的仪式迎接大家，献哈达、青稞酒、切玛，体验一下藏族人民的热情。20:00-20:50藏戏体验，百年传承，西藏的“活艺术瑰宝”，感受面具下的“非遗”表演温馨提示：因扎西曲登为一个特色民俗村落，近 1、2 年才被开发，都是村民自家院落改造，住宿条件相比较为落后，基础设施较为薄弱，主要为了让大家能够更加深入的体验西藏生活。 今天行程会比较辛苦，马鹿草原海拔比较高，可以备点葡萄糖身边，提前喝点，预防一下高反。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 扎西曲登 |
| **D5** |
| **行程详情** | **第五天：扎西曲登-扎囊沙漠射击/越野摩托-羊卓雍措-拉萨 （海拔3650M）**行车：290KM 约5个小时 餐：早中（牦牛肉汤锅） 住：拉萨远丰河北/合途酒店/藏东大酒店 /柏丽艾尚（布达拉宫店）/吉祥宝马 7:30-8:30民宿享用早餐，今天是深入西藏人文和自然风景的一天。8:30-10:30清晨，告别扎西曲登。我们前往 “西藏的沙漠奇迹”——扎囊沙漠，亲身感受褪去炎热后沙漠的宁静与壮美。在这里，如果你渴望狂野的冒险，可以尝试沙漠摩托，驰骋在广袤的沙丘之间，让速度与激情在秋日的沙漠中碰撞出火花。10:30-12:00沿着雅鲁藏布江湍流的江水顺势而上，我们前往西藏的三大圣湖之一的-羊卓雍措12:00-13:00抵达享用我们今天的特色午餐牦牛肉汤锅，暖暖的一大锅牦牛肉汤锅，给自己的身体补充一下热量。13:00-15:00向导带我们深度游玩西藏的三大圣湖之一羊湖，第一站，岗巴拉山口，羊湖最高的山顶，第二站，羊湖湖边打卡，可以和小羊、牦牛来一个亲密合照，（自费项目，可以和老乡砍砍价），羊卓雍措。湖水在群山中蜿蜒流淌，宛如一颗璀璨的蓝宝石镶嵌在山间。阳光照射下，湖面呈现出层次分明的蓝色，美得如梦似幻。我们在这里留下了美好的回忆，仿佛置身于仙境之中。15:00-18:00沿着雅江河谷返回拉萨市区，愉快的结束我们4天的环线旅行。小伙伴们可以一起约个饭，分享一下这几天的见闻趣事。温馨提示：不建议60岁以上的游客游玩沙漠越野摩托。在羊卓雍措游览时，请注意保护环境，不要乱扔垃圾。岗巴拉山口海拔较高，注意保暖和缓慢前行。行程结束后返回拉萨的途中，请注意安全驾驶和乘车安全。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **第六天：拉萨-50元人民币背景打卡（药王山）-布达拉宫-宗角禄康过林卡跳锅庄-手作非遗体验二选一-拉萨（海拔3650M）**行车：全程步行，不含车 餐：早中（藏餐） 住：拉萨远丰河北/合途酒店/藏东大酒店 /柏丽艾尚（布达拉宫店）/吉祥宝马 参考时间：因布达拉宫为世界文化遗产，每天限制人数参观，布达拉宫出票时间为随机，以下所有时间安排都会根据布达拉宫参观时间进行调整。感谢理解。8:00-9:00睡到自然醒，根据导游提前和大家协商好的时间地点集合。9:30-11:00根据布达拉宫预约时间，参观布达拉宫和打卡50元人民币背景（记得准备好50元人民币哦），这座屹立在世界之巅的宏伟宫殿，以其庄严而震撼的气势，迎接着每一位心怀敬仰的访客。今天，我们将从不同的角度，去探寻它的美，去领略它的壮丽。但请注意，攀登这座高原宫殿需要足够的体力，让我们提前做好准备，以最好的状态去迎接这次心灵的洗礼。12:00-13:30融入当地藏族同胞生活，当一回土著，我们来到宗角禄康公园，这里是藏族人“林卡”和游人休憩的绝佳场所。在这里享用一顿美味的藏餐，漫步在绿意盎然的环境中，仿佛置身于江南水乡。13:30-14:30午餐后，在这里，随着藏族锅庄的旋律起舞，感受别样的西藏之旅。14:30-16:00为了让大家更深入地了解西藏的非遗文化，我们特别安排了藏文化体验馆的活动。在这里，可以选择跟随唐卡画师学习唐卡和藏香的制作，做好之后可以带走留念哦~温馨提示：游览布达拉宫时，请保持安静并尊重文化遗产。我们会给您配备布宫专用耳机，注意女士不能穿着裙装，进入寺庙不能带帽子、墨镜。根据目前布达拉宫门票政策规定，旅行社申报团队票，为13人一组，因此市内当天会出现13人一起参观布宫的情况。今天主要是漫步圣城的一天，请穿戴方便走路的衣服和鞋子，轻装上阵。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **第七天： 拉萨-远观念青唐古拉山-那根拉山口-纳木错-喂海鸥-拉萨**行车：450KM，约7小时左右 餐：早中（川菜） 住：拉萨远丰河北/合途酒店/藏东大酒店 /柏丽艾尚（布达拉宫店）/吉祥宝马 7:30-8:00酒店享用完早餐，出发前往西藏的三大圣湖之一-纳木错啦~8:00-10:00抵达念青唐古拉山观景台，藏民心目中的神山,是藏传佛教四大神山之一,念青唐古拉是中国青藏高原主要山脉之一,主峰7111米。这里推荐一首关于唐古拉好听的歌曲《唐古拉》，特别好听，而且还和我们这次的纳木措行程非常搭！前往纳木错的柏油路左右两侧，在藏北草原上布满了各种颜色的牛羊！11:00-11:30左右抵达当雄，享用午餐，川菜11:30-12:00左右抵达那根拉山口，是跨过念青唐古拉山脉去纳木错的必经通道，属于号称生命禁区的海拔5000米以上的山口。在这里眺望纳木错，美丽的圣湖，犹如一面宝镜嵌在天际之间。如果身体还行，就站在山口遥望四野，你的心里顿时会涌起雄浑、苍茫、辽阔的感觉。因季节不同会除感觉风大如狂，经幡欲裂之外，倒也并不象传说中的那么令人窒息恐惧。但这里气温特别低，小七温馨提醒小伙伴们要自备厚外套。12:00-14:30抵达纳木错她是世界上海拔ZUI高的咸水湖，位于念青唐古拉山脉主峰脚下（海拔7111米），湖的尽头是白雪皑皑连锦的雪山，和蓝天下茵茵草地，朵朵羊群以及帐篷里飘出的袅袅炊烟，像是到了远离城市喧器的仙境。观光车到达的地方叫扎西半岛，也叫爱情岛，由于曾长期被天湖水侵蚀，因此，岛上分布着许多幽静的岩洞，岩壁上刻画着远古人狩猎的各种图案，洞里也布满了钟乳石，形成了独特的喀斯特地貌。藏民族的传统活动，“天湖（纳木错）转湖节”就在这里举行。14:30-15:00“人为动物，惟物之灵；百忧感其心，万事劳其形”。来纳木措喂一喂这些可爱的海鸥，吹一吹属于高原湖海的风，看看沿途草原的牦牛和风光。美哉美哉！15:00-19:00左右返回拉萨。温馨提示：当天车上时间比较长，较为辛苦，需要早起。当地用餐条件较差，可先行准备一些食品哦。藏北地区海拔比较高，请带好厚外套，擦好防晒霜，带上墨镜，帽子。纳木错湖边有骑马哦，但是骑行时一定要注意人身安全哦~领队为了大家的人身安全询问大家是否需要氧气钢瓶，请大家根据自身实际情况需要购买。不要贪氧哦~交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **第八天：拉萨送机/站-江湖再见！**餐：早 住：温馨的家 今天是解散日，我们的旅行在这里结束。这一天没有活动安排，大家可以根据自身情况选择合适时间的航班，也可以在这里继续新的旅行。 备注：司机或导游会在出发前一晚 22:00 之前通知集合时间和地点。 因西藏车型限制，本团型人数较满，无较大空间放大型行李，含车行程不建议多带行李，请轻装出行。 费用包含：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：山东-中转地-拉萨往返经济舱机票（含税） 。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。 门票：卡定沟、雅鲁藏布江大峡谷门票、鲁朗林海、鲁朗高山牧场、思金拉措、扎囊沙漠、羊卓雍措、布达拉宫、纳木错含观光车以上报价均已按淡季门票优惠。住宿：（基础套餐）拉萨住宿：拉萨远丰河北/合途酒店/藏东大酒店 /柏丽艾尚（布达拉宫店）/吉祥宝马索松村特色民宿：索松村公尊德姆/娴措/守望7782/观峰居林芝住宿：林芝嘉悦/7天优品Premium酒店(林芝幸福小区店)/林芝利源/汉庭酒店(林芝汽车站店) /星程（牦牛广场店）扎西曲登特色民宿：扎西曲登独卫民宿可升级四星四钻套餐：拉萨携程四星四钻网评4星4钻：拉萨拉威国际/宜尚酒店/乔穆朗宗/扎什颇章观景酒店林芝携程四星四钻网评4星4钻：林芝东辰锦辉/锦江都城/柏栎荟舍/亦岚山南携程四星四钻网评4星4钻：山南雅砻河酒店/美康/维也纳/啡悦酒店可加钱升级五钻套餐 ：拉萨五钻：拉萨雪域天堂大酒店/乃仓/平措自驾营地索松村特色民宿：索松村/花山佑/藏地归心/三忘花园/花田间/索松山居林芝五钻：林芝乔穆朗宗/五洲皇冠/贡布花园山南五钻：山南希尔顿欢朋/泽当饭店贵宾楼可升级亚朵套餐：拉萨：拉萨柳梧万达亚朵酒店、拉萨布达拉宫北京中路亚朵酒店山南：山南火车站雅江天街亚朵酒店\*如默认升级四星套餐，藏戏将无法参观现退30/人。用餐：早餐酒店用餐、6正，餐标 50/人，特色餐：藏餐简餐、鲁朗镇石锅鸡、菜肴藏香猪/巴河鱼、牦牛肉汤锅、川菜用车：市内当天全程不含车，游览车辆为旅游牌照 7-15 座商务车。导游：仅布宫当天专业持证中文导游讲解（其他行程司机兼导游）接送：2人起专业接送公司车辆包车接送 赠送：藏式拔河、神秘福袋、扎西曲登藏戏、骑马射箭、温泉泡脚赠送项目不用不退。 |
| **费用不包含** | 1、产生单房差或加床费用自理 2、自由活动期间交通费、餐费等 3、行程中未提到的其它门票、用餐等费用 4、个人购物、娱乐等消费。 5、因交通延误、取消等额外费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 别提示： 1、司机会与出行前一天晚上 22：00 点前与你加微信确认酒店位置并告知酒店接早的时间，请保持手机畅通（携带好身份证及有效证件）。 行程中的所有时间点安排，均为预计时间，不是确切时间，请以实际出行中的时间为准，请知晓。请按照司机提前一天和您约定的时间地点，准时上车。 2、西藏山高坡大，对限速有严格规定，行程地海拔较高，空气含氧量低，故上坡时旅游车速有时仅 20—30 码，还望谅解。 3、西藏属少数民族地区，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗。 4、西藏地区经济发展相对落后，同星级宾馆酒店规模设施落后江浙地区，因西藏气候的特殊性，冬季酒店空调定时开放或不开。如需额外安排多的被褥，电热毯等，请向酒店工作人员索取。 5、西藏海拔较高，注意休息，以防出现高山反应；有心脏病，高血压等病的人群慎行，请准备一些个人常用药品，以备不时之需。 6、西藏是个多民族的省份，当地以川菜为主，米饭居多；旅游的团队餐一般是 10 人一桌，西藏饮食和其他省份有较大差异，可能不合您的口味，请作好心理准备；当地水土为弱酸性，建议多饮茶水。 7、出团时游客必须携带有效身份证件，16 岁以下人群需携带户口本原件或有效户籍证明，婴儿携带出生证明。 8、商品、当地土特产时，注意不要随意去动摆设的样品，以防意外损坏；景区地摊或沿途路边商家时有假货出售，选购时请小心。 9、出行必备：雨衣或雨伞、运动鞋、感冒药、肠胃药、防虫膏药、防晒油、太阳帽、太阳镜等. 10、西藏地处高原，每天昼夜温差较大（12—15 摄氏度），请出团前了解当地天气情况，注意着装注意当地天气预报，请带足保暖防寒衣物，西藏日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上太阳帽，太阳镜，涂抹防晒霜，以保护皮肤。 |