**【大美西藏】 西藏拉萨/布达拉宫/大昭寺/八廓街/巴松措/林芝/雅鲁藏布大峡谷/雅尼湿地/林芝八一镇/卡定沟/羊卓雍措（藏装旅拍）—双卧11日/卧飞9日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | xzx1673322293Mz | **出发地** | 江苏省-南京市-无锡市-常州市-苏州市-南通市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 11 | **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】5晚挂三星或当地四星标准酒店+升级1晚当地五星标准酒店（首晚每间提供制氧机。西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！条件有限房间大多不带空调和宽带）【景点安排】布达拉宫/大昭寺/巴松措/羊卓雍措/雅尼湿地/大峡谷/藏式村落/药王山观景台/卡定沟或桃花沟【用餐安排】全程6早9正餐 特别升级赠送：石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅【用车安排】豪华正规旅游大巴，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，行程科学设计全程0自费景点【超值好礼】洁白哈达+纯净水+小礼品+布宫含讲解（13人一批超值VIP）+穿藏装游羊湖+便携式氧气瓶【体验赠送】体验锅庄 藏族歌舞表演 【服务安排】24小时行程微管家全程跟踪服务，快速处理突发情况！【报名须知】：1）、收客范围：28--70周岁 ，男女比例：女 ≥ 男 ，8人同车 。2）、此线路为华东自组团，满20人我社 派全陪导游1名。3）、全程购物：2个购物店 自愿购买；4）、全程自费：全程一价全含0自费；5）、酒店标准：5晚挂三星或当地四星标准酒店+升级1晚当地五星标准酒店（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升级标准，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大多不带空调和宽带） |
| **产品介绍** | 西藏拉萨/布达拉宫/大昭寺/八廓街/巴松措/林芝/雅鲁藏布大峡谷/雅尼湿地/林芝八一镇/卡定沟/羊卓雍措（藏装旅拍）—双卧11日/卧飞9日 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地——拉萨**各地自行前往火车站乘火车硬卧前往拉萨。方式一：Z164：各站发车时间：上海18：33、苏州19：24、无锡19：49、南京21：19、蚌埠22：53、徐州00：25—拉萨15：05 +2；方式二：Z376（常州-西宁/15：34 -14:46+1）或K2186（无锡-西宁/10:35-18:29+1）转乘-Z8991（西宁-拉萨/21：50-17：39+1）。 抵达西宁（或其它车次），可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，之后乘坐 16:00--23：00 之间车次前往西藏（西宁进藏具体车次及时间以实际出票为准）。若出发地抵达西宁的时间与西宁至拉萨的火车衔接不上，可以选择在西宁住宿一晚，再乘火车前往拉萨，需补齐西宁住宿费用,与Z164次列车同一天抵达拉萨。以上两种方式，以实际出票为准。报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进藏火车车次产生的投诉。温馨提示：1、由于车票需要，报名请提供出游者的面部以及证件号清晰的身份证复印件、扫描件或传真件。进出藏火车票硬卧铺位以实际系统出票为准，不接受指定车厢和铺位的要求，不保证同批次客人铺位挨在一起。2、西藏票确认出票后，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。另因西藏票为团体票，在48小时以内无法办理退票，火车票金额全损。3、出发当天请提前1-1.5小时自行抵达各地火车站检票进站候车。4、自2016年4月起，Z164次列车抵达西宁后，需全部下车进行中转换乘青藏列车，下车时请注意检查随身携带物品。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **出发地——拉萨**火车上欣赏沿途风景交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**全国各地抵达阳光之城拉萨，当地接站司机接站后送入住酒店休息适应高原反应。抵达须知：1、接站司机会在抵达前短信通知接站方式，请注意手机短信查收。2、接团导游会在晚上20：00前通知第二天行程及出发时间。3、如未接到司机或导游通知，可与西藏联系人询问。 温馨提示：1、拉萨火车站离拉萨市区车程约30分钟，（机场距离拉萨市区70分钟） 拉萨海拔3650米，含氧量相对较低，多数客人会出现正常的高原反应(中老年人相对好点)。除了保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、充分的休息。不饮酒少抽烟、不做剧烈运动、不沐浴等，请自备常用药品及洗漱用品。2、酒店内及路边上所售卖工艺品、药材、等任何旅游商品。购买属个人行为，如遇，真假、质量问题，我社均不负责退换货及承担任何责任！！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨-尼洋河风光带-巴松措-林芝**行程提示：1、早上7:30左右导游致欢迎词从拉萨出发前往林芝，总行车时间约8小时左右，易晕车者请提前自备晕车药。2、中午12:00墨竹工卡或巴河镇用午餐，并稍作休息；路途中用餐环境有限，请游客谅解。3、下午14:00-15:00游览巴松措。4、下午19:00分左右抵达八一镇用晚餐--石锅鸡。5、21:00左右入住酒店休息！景点介绍：尼洋河风光带（沿途车观）： 尼洋河是雅鲁藏布江的一条支流，藏人叫它尼洋曲。传说中，尼洋河在是神山流出的悲伤的眼泪。该河两岸森 林植被完好，河水清、含沙少，是工布人民的“母亲河”。拉萨往返林芝的路上，沿路都是尼洋河美丽的风光。巴松措：巴松措又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，它集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。每到春季，湖四周群花烂漫，雪峰阵列并倒影湖中，景色宜人至极。秋季万山红遍，层林尽染，天空碧蓝如洗，火红的枫叶折射灿烂的阳光，倒影在碧蓝的湖面，景色美不胜收。晚餐品尝鲁朗石锅鸡：石锅鸡是鲁朗的特色与招牌饮食，十分著名。烹制用的石锅是当地人用整块石头凿制而成的。石锅鸡采用当地土鸡，加入一些藏药、手掌参，味道鲜美。温馨提示：此日行车时间较长请游客备好晕车药及小零食！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-林芝**行程提示：1、7:20用早餐后从酒店出发。2、10:00左右抵达游览雅尼湿地（雅尼湿地公园主要是乘车游览沿途风景，游览时间约30分钟）。3、12:30左右抵达雅鲁藏布大峡谷景区（游览时间约3小时），享用景区用自主餐后开始游览景点。4、19:00用晚餐后返回酒店，自由活动至次日出发。景点介绍：雅尼国家湿地公园： 雅尼国家湿地公园位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。该山是本波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒们把自己今世的幸福、来世的解脱等所有希望都寄托给苯日神山，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该山。两江汇流处的风景是只有大自然的巧手，可以造就如此奇观：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；雅江的水汹涌、尼洋的水平静。雅鲁藏布大峡谷： 藏意为“从最高顶峰下来的水”。是地球上最深的峡谷，被誉为“人类最后的密境”，是大自然最美的模特。随景区观光车参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳,这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。南迦巴瓦峰：藏语意为“刺向天空的战茅”，被誉为中国最美山峰之一。三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目。十人九不遇，难得见真颜，被称作“羞女峰”，这里只陈述在雅鲁藏布江峡谷可远眺南迦巴瓦峰，但不保证能见，亦不安排游览。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林芝-卡定沟-藏式村落-拉萨**行程提示：1、7:30早餐后乘车从酒店出发返回拉萨。2、9:00左右抵达卡定沟（游览时间约30-40分钟）3、10:30左右参观西藏特色藏式村落（行程特色赠送，游览时间约1小时）。4、12:30左右用午餐，餐后乘车原路返回拉萨。5、18:00左右入住酒店卡定沟：卡定藏语译为人间仙境，此处山势险要高耸入云，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；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。藏式村落：藏式村落错落有致，藏家小院花香袭人。特色村落与绿水青山、蓝天白云俨然一副赏心悦目的水彩画。在这里听藏家故事；欣赏藏族舞蹈；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；发现工布藏族的服饰与我们所见过的藏族服装的不同。他们的服装是无袖无领的，下幅分作前后两面三刀摆，齐膝像是裙子又不同于裙子，古色古香。相传是为了纪念吉布藏王的一种服饰，至今已经有七百多年的历史了。无论春夏秋冬，他们的外面都着此装。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨-工艺品店-羊卓雍措-圣湖旅拍-藏草宜生工业园—拉萨**行程提示：1、7:30早餐后乘车（旅游巴士）从酒店出发。2、12:00旅游定点餐厅用午餐。3、15:00左右游览婀娜多姿的羊卓雍湖（游览时间约40分钟）。5、返回酒店休息酒店用完早餐后，参观【工艺品店】工艺品店然后穿过古老村庄，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”。之后返回拉萨参观【藏草宜生工业园】（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景点简介：羊卓雍错：是一个高原堰塞湖，海拔4441米，湖岸线总长250公里，是喜马拉雅北麓最大的内陆胡泊，西藏的三大圣湖之一，湖岛上黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群结队，时起时落；湖水颜色会随着环境变化而变得的色彩斑斓 ，十分神奇，生活在湖边的人们，用“天上的仙境，人间的羊卓；天上的繁星，湖畔的羊群”来赞美她。圣湖旅拍:也许你这一辈子都没见过这样的蓝和绿，大片大片的，就像上帝的颜料盘毫不吝啬地全倒在了这里，浓郁却又不过艳，湖就该那样蓝，山就该那样绿，在赏风景之余，您的一颦一笑都被摄影镜头所记录。湖边有玛尼石堆和经幡山，与这湖光山色融为一体，如同行走在画间。这时候的风光最能让新人放松了，见过很多表情僵硬的客人，在这“美色”面前，也忍不住一展笑颜。记录此时的美好和幸福，定格精美瞬间；让您在多年后翻起，还是能让您心头涌上幸福，这是圣湖旅拍的意义。温馨提示:羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前讲好价钱！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫-药王山观景台-大昭寺-八廓街**行程提示：1、因为布达拉宫时间不定，具体时间要根据布达拉宫做出调整，所以时间由导游灵活安排。2、圆梦布达拉宫（游览时间约2小时,布达拉宫内限时1小时），药王山观景台（50元人民币背景拍照地，游览时间约10分钟）大昭寺（游览约40分钟），漫步八角街（无门票，无时限，自由体验；特别提示：以大昭寺为中心顺时针游览八角街）。布达拉宫：建造于红山之上的布达拉宫是拉萨乃至整个西藏的象征，以其磅礴的雄姿占据着拉萨的最高点，在拉萨任何角落抬头可见。这座松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主所建的宫殿，经过1300多年不断修建，终成气势磅礴，澄澈的蓝天下，外墙为红白相间的宫殿坐落在山顶，而金灿灿的屋顶衬着白云显得无比壮丽。 药王山观景台（自行游览）：布达拉宫旁边的药王山，半山腰拍摄布达拉宫最好的角度，现在流通50元人民币背面就在此拍摄，经常可见摄影爱好者扛着长枪短炮在此拍摄布宫。大昭寺：大昭寺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！）八廓街：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……交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨—返回出发地**早餐后乘车前往火车站（机场）结束此次西藏之行。 临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。方式1：Z166次，拉萨11:50，抵达各地时间：南京08:57+2、无锡10:34+2、苏州11:01+2、上海11:55+2； 方式2：拉萨乘火车第二日抵达西宁，在西宁稍作休息再乘坐其它车次返回出发地。 以上两种方式，以实际出票为准！报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进出藏火车车次、铺位产生的投诉。温馨提示：1、送站人会在送站前一天晚21:00前通知第二天出发时间。请提前在酒店大厅等候。2、酒店退房时间为中午12:00前，请大家根据离开时间自行退房。如产生延迟退房，超出费用自行付费。3、请离开前检查好自己随身行李是否全部收拾完毕。4、回程若需改为飞机返回，请在报名时补齐差价（返程或去程改飞机无全陪陪同，自行乘机前往目的地地或返回出发地），拉萨为特殊航段机票，机票一经出票无法签转、更改、退票；5、返程改飞机，拉萨送机服务是送到机场民航大巴站，游客乘民航大巴前往机场，自行办理登机手续；6、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，所以中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有2-4小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活时请安排好时间，以免误机。7、航班经常会遇到晚点甚至临时取消航班，请做好心理准备。若遇此类情况，请自行到机场所属航空公司值班柜台协商处理，我社工作人员也会协助游客处理问题（旅行社只是为游客代订机票或火车票，无任何责任）。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D10** |
| **行程详情** | **拉萨—返回出发地**火车上欣赏沿途风景交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D11** |
| **行程详情** | **抵达出发地**到达温馨的家。交通：无 |
| **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】：往返火车硬卧（不指定铺位），当地旅游大巴车，一人一正座，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；2.【住宿】：5晚挂三星或当地四星标准酒店+升级1晚当地五星标准酒店（首晚每间提供制氧机。西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！条件有限房间大多不带空调和宽带）；3.【用餐】：6早9正。特别赠送：石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅；早餐为酒店含早（不吃不退），八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减），行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）；4.【门票】：含景点门票, 报价已按西藏折扣门票核算，任何证件均无优惠可退（老年证、学生证、记者证、军官证、导游证等所有证件）；如因政策性及天气原因无法参观景点,现退门票费用。如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。5.【导游】：当地导游服务，因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。 6.购物店：全程购物店：藏药 工艺品 藏药：各种知名藏药（冬虫夏草胶囊，辅酶Q10，玛卡精品等）如：冬虫夏草，藏红花，人生果，雪莲花，贝母，七十位珍珠，红景天，野生灵芝，等等种类繁多。 不低于1个小时工艺品：西藏最大的国际贸易中心广场，各种天珠，转经轮，藏刀，藏银饰品，绿松石饰品，牦牛角饰品，唐卡，蜜蜡，琥珀等等。 不低于1个小时关于离退团: 客人预订后退团、离团，需承担全部损失(所有费用不退);因该行程是由(各景区、酒店以及购物店)的奖励补助政策组成，如中途离团或进店前脱团者则不能享受奖励补助政策，需客人补缴团费2000元/人。 |
| **费用不包含** | 1.保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。2.升级软卧、升级酒店、升级房型等产生的差价。3.单房差：单人入住须补房差，儿童不占床，如需占床请补交费用。4.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.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。6.个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费空调、饮品、烟酒、自由活动期间的餐费等个人消费；7.当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 工艺品 |  | 60 分钟 |  |
| 藏药 |  | 60 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 巴松措换乘车50元/位 |  | 60 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 报名要求：28--68周岁 男女比例：女≥男 6人同车 |
| **温馨提示** | 西藏旅游告知书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。 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。 5、到达高原后注意的事项 （１）．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。（２）．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。（３）．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。 （４）．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。（５）．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） （６）．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。 （７）．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。（８）．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。 6、其他健康事项 （１）．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。 （２）．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。 （３）．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。 （４）．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。（５）．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。 （６）．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。 （７）．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。 （８）．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。 |