**盛世西藏12人VIP小包团行程单**

100%真纯玩

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZGT1756964160WI | **出发地** | 青岛市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 13 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 舌尖上的西藏菌汤石锅藏香鸡/野幕牛排+红酒/仓央嘉措下午茶尼泊尔特色餐或素食小火锅/烤羊特色宴奢华住宿独家1晚大峡谷观景房1晚鲁朗五钻珠江国际酒店全程挂牌4星或浏有氧酒店神山挂经幡+漫步西藏唯一玻璃栈道)星空下的篝火下体验锅庄+藏族歌舞表演体验网红冲锋艇 船游遗忘岛/布宫拉宫耳麦讲解VALUEFOR MONEY布达拉宫旅拍环湖深度游-羊湖湾◎网红玻璃房红酒牛排+俯瞰羊湖270° |
| **产品介绍** | 见行程 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地—抵达拉萨**飞机团：全国-拉萨 ，终点站迎接客人接站牌“天域吉祥”，敬献纯白哈达 ，后乘车前往酒店！火车团：拉萨火车站规定，在拉萨火车站广场外的马路边上举接站牌“天域吉祥”（拉萨火车 站属于军管车站，故必须走出一直到大马路上，带来不便敬请谅解）海拨3658米的【雪域圣城拉萨】， 感受高原纯净的空气 ，哈达接站后乘车前往酒店入住 ，作适应性休息。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** | **出发地—抵达拉萨**飞机团：全国-拉萨 ，终点站迎接客人接站牌“天域吉祥”，敬献纯白哈达 ，后乘车前往酒店！火车团：拉萨火车站规定，在拉萨火车站广场外的马路边上举接站牌“天域吉祥”（拉萨火车 站属于军管车站，故必须走出一直到大马路上，带来不便敬请谅解）海拨3658米的【雪域圣城拉萨】， 感受高原纯净的空气 ，哈达接站后乘车前往酒店入住 ，作适应性休息。交通：飞机 火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D3** |
| **行程详情** | **出发地—抵达拉萨**飞机团：全国-拉萨 ，终点站迎接客人接站牌“天域吉祥”，敬献纯白哈达 ，后乘车前往酒店！火车团：拉萨火车站规定，在拉萨火车站广场外的马路边上举接站牌“天域吉祥”（拉萨火车 站属于军管车站，故必须走出一直到大马路上，带来不便敬请谅解）海拨3658米的【雪域圣城拉萨】， 感受高原纯净的空气 ，哈达接站后乘车前往酒店入住 ，作适应性休息。交通：飞机 火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D4** |
| **行程详情** | **布达拉宫—大昭寺—下午茶（聆听仓央嘉措的情歌）—布宫旅拍**酒店用完早餐后，前往【布达拉宫】参观1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。参观完毕 ，徒步下山返回布宫山脚。之后自行游览【网红打卡人民币】 。药王山藏名“夹波日 ” ，意为“ 山角之山 ” ，在布达拉宫右侧 ，海拔 3725米。供有药王菩萨，而且山顶的招拉笔笔洞寺为业医喇嘛所居 。药王山与布达拉宫所在红山，原有低矮丘陵相连，修路时挖平小段。在它的观景台上我们拿着准备好的50元 ，可以尽情的享受它的打卡乐趣！ 随后前往餐厅用餐。午餐后前往【大昭寺】参观1小时，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！ ）到达沧海记品尝西藏下午茶 ，聆听仓央加错的情歌 ，让我们体会那个时候的爱情故事 ，（在那东山顶上 ）。随后让我们到达布达拉宫前进行【圣地旅拍】拍摄地点： 布达拉宫正面 ，包括简易化妆造型头 饰服装一套，不少于10张， 5张精修 。专业摄影师化妆师为您此行留下美满的回忆 （旅拍根据预约 时间而定 ，如放弃不退任何费用）。之后您可以闲逛八角街、坐茶馆、 晒太阳，体验藏地的民俗生活风情 。 自由活动完毕后， 自行 返回酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨—中国最美景观公路-巴松措—帆船荡漾—鲁朗国际小镇**酒店用完早餐后，坐上大巴前往林芝--走中国最美景观公路， 它作为构成川藏 高级公路和滇藏高级公路的一部分，是拉萨与林芝的另一道旅游风景线，依托雪域 高原壮美的自然景观， 2017年建成通车的拉林高速行进平稳流畅 ，一路景色壮丽，有雪山 、 原始森林 、 草原 、 冰川和若干大江大河。 沿路慢性拍摄风景！ 沿途途径 【米拉隧道】 随后前往工布江达县进行午餐。午餐后前往【巴松措】参观1小时，又 名错高湖，可以“错高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔3700多米。湖形状如镶 嵌在高峡深谷中的一轮新月，长约12公里 ，湖宽几百至数千米不等。 最深处66多米。 总面积25.9平方公里。湖水清澈见底 ， 四周雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、 白鹤等飞 禽浮游湖面 。【帆船荡漾】 大约40分钟 ，据说以前有僧人从拉萨到巴松措转湖 ，遗 忘在湖边，但第二年来的时候发现转经筒还在湖边， 当时僧人感觉这个村的人民非 常淳朴，故起名 。走时候把手里转经筒第二天走时候把让我们感受那种无忧无虑的 时光。之后前往【鲁朗国际小镇】 参观30分钟位于西藏自治区林芝鲁朗镇 ，是由广东 省援建的重点旅游开发项目 。 2011年，广东省和西藏自治区共同把 "鲁朗国际旅游 小镇 "建设项目列为重点援藏项目，提出要打造凸显藏族文化 、 自然生态、圣洁宁静、 现代时尚的国际旅游小镇 ，后品尝最地道的【石锅鸡】 顿鸡的石锅是用一种叫做皂 石的云母石坎凿而成 ，而这种石头仅产于墨脱， 以前要靠背夫把原始石头背出来后 再由门巴族人用整块石料手工细心凿制，加工时需药下手力道均匀 ，一旦心急皂石 立刻凿穿 ，所以这种锅非常昂贵 ，这种石锅保温性能好而且据说有含美铁17种矿物 质微量元素 ，对人的身体非常有益！随后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 恒大酒店或珠江国际 |
| **D6** |
| **行程详情** | **扎塘鲁措—鲁朗林海—苯日景区—曲觉拉康—大峡谷（观南北岸）**酒店用完早餐后可以漫步在小镇感受那种瑞士小江南风光，在据说龙王爷都想居住的世外桃源，让我们深深的吸一口气，可以看见酒店对面【扎塘鲁措】林芝，就如一段镶嵌在喜马拉雅东端北麓 的一处人间仙境，鲁朗就是林芝最婉约的一处风景，组成这样江南景致的，就是鲁朗丰富的地貌，冰川、高山、 峡谷、草甸、森林、河流、湖泊等 ，而扎塘鲁措就是大自然和人力相结合的完美呈现， 云雾流淌在湖面上， 就如仙境般美好。【穿梭鲁朗林海】 鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有 “ 叫人不想家的 ”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人 工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相 开放 ，简直就是人间天堂。之后前往参观【苯日景区】参观1小时又名雅尼湿地景区横跨林芝、米林两县的雅尼湿地景区， 气候宜人、温度适中、水汽氤氲 ，不仅有西藏常见的蓝天白云雪山，也有江南的绿树成荫，雅尼湿 地因雅鲁藏布江和尼洋河交汇而形成，近处的湿地与水道交替， 景色优美。站在【西藏第一个玻璃 栈道】上能观赏到藏在高原深闺处的雅尼湿地景区，幻化出一幅壮阔而秀美的画卷！ 这条曲线蜿蜒 曲折 ，连绵不绝的高原湿地 ，如画卷般美得让人惊艳！ 雅尼湿地 ，一处最不像西藏的地方，近观碧 水、沙洲、绿树； 远眺雪峰 、群山、蓝天。有着江南的烟雨迷离，又有着高原的圣洁壮美，美得让 人久久不忍离去！ 往【曲觉拉康】 点酥油灯为家人祈福 ，在雪域高原上 ，有三尊释迦牟尼佛像 ，本 寺主供佛就是释迦牟尼尊者化身的四臂观音佛 ， 因为此佛像是从河中诞生的 ，故称之为曲觉卧。之后前往【大峡谷景区】 参观约3小时排队换乘景区循环观光车,进入景区游览。车进车出 。 1994年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷 ， 2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“ 中 国最美的峡谷 ” ，评语为“地球上最后的秘境 ”。沿途蓝天、 白云、 雪山、这里还有世界最美丽的 雪山南迦巴瓦 ，不是因为她有多美 ，而是当她出现时你会有一种莫名的心动。她宛若闺中待嫁姑娘 般羞涩 ，终年被浓云薄雾遮挡 。一年365天难得一见真容。这难道不正是佛祖所说前世五百年的修 行换来今生的一次回眸。南岸参观结束换乘区间车前往【索松村】索松村是米林县最佳赏花地之一 ， 雪山下桃花盛放 ， 比樱花怒放的富士山美不知百倍！ 雪山桃花秘境索松村背靠神山南迦巴瓦峰 ，面朝雅鲁藏布江 ，漫 山遍野的桃花盛开 ，在蓝天与雪山的映衬下 ，仿佛进入了陶渊明笔下的世外桃园。参观完毕前往餐厅 ， 晚上可以自行观看最美的星空 ， 眺望雪山下的南迦巴瓦峰我们陶醉在星海 雪山水声的境界里 。结束愉快的一天进入梦乡！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 大峡谷酒店 |
| **D7** |
| **行程详情** | **雅鲁藏布大峡谷—民俗村—林则精灵谷（财神山）—拉萨**酒店用完早餐后 ，前往【民俗村】 西藏民俗村依山就势 ，行走期间 ，会染成天 ，各种藏式的建筑错落有致的镶嵌在山上 ，让人感受最原始的山村风貌 ，有山间小道贯穿 ， 民俗演绎,璐巴民居 工布 民居,手工艺作坊一次展现（如遇见不开门 ，不参观）。中餐之后前往【林则精灵谷】坐拥天地灵气 ，是自然造化与人文底蕴完美融合的圣境。这里既 是西藏四大贵族之一阿沛家族世代经营的古老庄园所在地 ，更承载着藏地财富信仰的至高寄托—— 作为西藏财神三大法相之一的甲嘎东赞 ，其掌管的黄金宝匣便深藏于此神山之中。财神山、财神庙、 财神湖三位一体 ，形成完整的财神朝圣体系 ，使此地成为藏东地区最负盛名的财富圣地。 山环水抱 的绝佳风水格局 ，使林则精灵谷自古便是林芝地区的祥瑞之地 ，这片灵秀之地更孕育着西藏独有的 自然奇观：境内栖息着6000多只野生藏猕猴 ，相传这些灵性非凡的猕猴正是守护财神宝匣的雪山卫 队 ，被当地藏民尊称为 "雪山精灵 "。 抵达后自行享用晚餐 ， 随后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍错—触摸圣水—醉美环湖270。（吃牛排+喝红酒）**酒店用完早餐后 ，点酥油灯为家人祈福 ，然后前往【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40分钟藏语意思为“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 ”。 随后下到湖底触摸圣水 ，愿保我们幸福安康！ 凝望大 江尽情拍摄 ，还可以玩水。之后前往【羊湖湾】参观30分钟带您去醉湛蓝醉秀美的羊湖湾 ，在湖畔慢慢的浪费时光 。一汪 湛蓝的湖 ，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝。 中午时分让我们在羊湾边网红玻璃房里边品尝红 酒边吃特色牛排 ，让我们感受那奢侈的生活 ，也可以俯瞰羊湖270°美景拍照 ，也可在在湖畔软床上 美美的睡上一觉也是可以的！更可以寻找童年的时光— 放风筝。随后返回拉萨经穿过古老村庄 ，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 ，心自然会静下来。 回味一天的意境 ，到达拉萨后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨—唐古拉山脉—纳木错—拉萨**早餐后前往前往当雄县城途径羊八井 ，在车内可看见羊八井地热电站远景 、念青唐古拉山远景抵达念青唐古拉山山口 ，下车拍摄雪山风景、经幡阵、玛尼堆(拍摄约15分钟 ，之后前往【纳木错】 参观60分钟意思是“天湖 ” ，位列西藏三大圣湖之首 。位于西藏自治区中部 ，是西藏第二大湖泊，也是中国第三大的咸水湖。湖面海拔4718米 ，形状近似长方形 ，东西长70多千米 ，南北宽30多千 米 ，面积1920多平方千米。早期的科学考察认为 ，纳木错的最大深度为33米 ，但最近两年对湖泊的 重新测量发现 ，纳木错最深处超过了120米。蓄水量768亿立方米 ，为世界上海拔最高的大型湖泊。纳木错为藏语 ，蒙古语为“腾格里海 ”湖面海拔4718米 ，在途中翻越海拔5190米的拉根拉山口时， 可以看到碧海蓝天的绝佳风景。直达纳木错湖心扎西半岛（吉祥岛）到湖边与圣湖做亲密接触解除旅途疲乏然。纳木错是古象 雄佛法雍仲苯教的第一神湖。之后返回拉萨。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** |
| **行程详情** | **拉萨—返回出发地**早餐后乘车前往机场（火车站） 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。如此日返程航班是下午 ，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房！交通：火车、飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D11** |
| **行程详情** | **拉萨—返回出发地**早餐后乘车前往机场（火车站） 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。如此日返程航班是下午 ，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D12** |
| **行程详情** | **拉萨—返回出发地**早餐后乘车前往机场（火车站） 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。如此日返程航班是下午 ，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D13** |
| **行程详情** | **拉萨—返回出发地**早餐后乘车前往机场（火车站） 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。如此日返程航班是下午 ，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 景点标准：布宫200/大昭寺85/大峡谷车游240/羊湖100/苯日景区54/巴松错170 巴松措帆船120 /精灵谷30 /纳木错210酒店标准：全程入住携程四钻或四星酒店（拉萨有氧酒店）特别升级大峡谷酒店观景房一晚以及鲁朗五钻酒店一晚用车标准：当地旅游车 ，车型根据此团人数而定 ，保证每人 1 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。导游标准：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。 |
| **费用不包含** | 无 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 无 |
| **温馨提示** | 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。l1、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。l2、进入高原之前的准备l(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。l(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。l(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。l(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l3、进入高原途中注意事项l(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。l(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。l(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。l 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：l(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。l(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。l(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。l(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。l(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。l5、到达高原后注意的事项l(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。l( 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。l( 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。l(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。l( 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）l( 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。l( 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。l( 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。l 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。l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。l6、其他健康事项l( 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。l( 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。l( 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。l(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。 |