

行大美 “注册商标” 品牌

“行大美” 是品质与轻奢体验的旅游注册品牌

藏行大美

ZANGXING
DAMEI

青铜版



0 购物
自费



7×24h
专业旅游管家



全程有氧
旅程无忧



高原体检
健康旅程

藏行大美 · 品质轻奢进藏旅游品牌

青铜版

7 大特色升级

XIZANG BUTLER TRAVEL
LEADER OF HIGH-END



① 7*24小时专业管家护航

② -优秀导游/全程着统一工作服

品牌管家服务



③ -0购物0自费 (景区推销除外)

藏行大美
品牌巨献

大美礼遇/品牌服务面面俱到

行大美® 西藏的一张旅游名片



○ 无忧放心旅程
TRAVEL SHOOTING

感受真正的自在与喜悦



01
专属定制
VIP欢迎卡



02
车载氧+酒店氧
全程有氧保障



03
品质优选
用心优选酒店



04
高原医生免费
为客人健康检查



05 抗高反7重伴手礼包—背包、旅游三宝、高原雪茶、雨衣、红景天口服液

TRAVEL TO TIBET IN PEACH BLOSSOM SEASON

客居至上/全程优选品牌酒店

○舒适好眠之旅 4晚拉萨精品
BRAND HOTEL 特色主题酒店

坐落于拉萨市文成公主文化旅游主题园

 4晚拉萨精品主题酒店|拉萨菩提树下喜度酒店



网评
4.3分



1晚巴松措结巴村观光酒店或民宿

FIVE STAR HOTELS IN LULANG
位于国家5A级旅游景区巴松措内



1晚林芝度假酒店

HOT INTERNET HOMESTAY



TRAVEL TO TIBET IN PEACH BLOSSOM SEASON

食为珍品/4大特色藏餐

全程酒店含早餐

○满足你的味蕾
BRAND FOOD

美味纵享·西藏特色大餐



BRAND FOOD

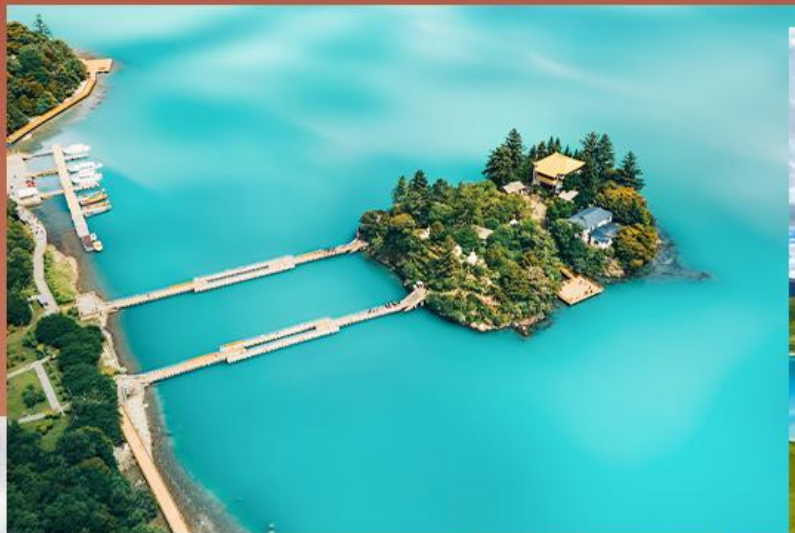
◎ 石锅鸡 | 大峡谷自助餐 | 牦牛肉汤锅 | 品烤羊喝青稞酒观藏家歌舞

人间秘境/缘来西藏

THE SECRET WORLD · WELCOME TO TIBET

360° 巴松措游船

○ 船游终点直接到“达切拉观景台、网红结巴村”



羊湖边触摸圣水

○ 山顶观湖，下到湖边触摸圣水



网红玻璃廊桥

○ 雅尼湿地公园-西藏的第一座玻璃廊桥



雅鲁藏布大峡谷

THE LAST SECRET PLACE OF MANKIND



布达拉宫

吐蕃王朝赞普松赞干布为
迎娶尺尊公主和文成公主而兴建



喜鹊阁下午茶(甜茶)

发朵八廓街百年老茶馆



藏东南文化遗产博物馆

亲自体验贡布响箭



📍 大昭寺



📍 西藏财神庙-扎基寺



📍 圣城拉萨

BEAUTIFUL SPRING • WELCOME TO TIBET

藏行大美青铜版 | 秒懂你的旅游行程

CAREFULLY DESIGN THE SCHEDULE OF EACH DAY

精心设计每一天 · 行程安排

DAY.1

出发地-拉萨

 拉萨菩提树下喜度酒店

DAY.2

拉萨-船游巴松措-结巴村

 早中晚

 巴松措结巴村观光酒店或民宿

DAY.3

巴松措-雅尼湿地公园-雅鲁藏布大峡谷-八一镇
网红玻璃桥

 早中晚

 林芝如林酒店或瑞丰酒店

DAY.4

林芝-民俗村-藏东南文化博物馆-拉萨

 早中晚

 拉萨菩提树下喜度酒店

DAY.5

拉萨-藏草宜生-羊卓雍措湖（触摸圣水）-拉萨

 早中晚

 拉萨菩提树下喜度酒店

DAY.6

拉萨-布达拉宫-扎基寺-大昭寺广场-喜鹊阁下午茶

 早中晚

 拉萨菩提树下喜度酒店

DAY.7

返回温暖的家

 早

藏行大美·0购物0自费|青铜版行程

日期	线路景点	餐 VS 宿
D1	接团（ 抵拉萨 ）	
	住宿：拉萨：菩提树下&丝路云朵或者同等级舒适型酒店	
	餐：早中晚餐不含	
<p>昆明乘机前往“阳光城”——拉萨！（工作人员会提前1天与您取得联系，请保持通讯畅通）；带着我们的热情，我们的导游或者工作人员在拉萨机场或者火车站等待您的到达。献上一根长长的洁白哈达。上车后听着藏歌，看着窗外的拉萨河，感受着蓝天，在拉萨机场高速上驰骋，大约60分钟时间抵达下榻的酒店。</p> <p>这一天没有任何的行程安排，您只需要静静的感受这圣地的空气和阳光……</p> <p>温馨提示：1、此日是贵宾您初到高原的第一天，务必下飞机或者火车后缓慢出站，不要走得太快 2、多喝水，不要洗澡，不要饮酒 3、抵拉萨后用餐尽量只吃7分饱，清淡为主 4、抵达高原后，由于气压，含氧量，海拔不同，身体都有多少不适，静躺休息，放松心情就是缓解高原反应良方 5、西藏早晚温差大，请晚上出行务必穿的保暖一些 6、高原反应的症状基本为：头痛，腹胀，失眠，胸闷，缓解高原反应的药品有：红景天、高原宁、高原安等</p>		
D2	拉萨——船游巴松措——结巴村	
	住宿：巴松措结巴村观光酒店或者高端民俗	
	餐：早餐含，午餐含，晚餐含	
<p>早餐后，行驶4-5个小时，至工布江达或者巴河镇用午餐：团队餐厅(用餐时间约40分钟)；下午1点左右抵达【巴松措】游客服务中心。随后前往AAAAA景区巴松措，乘车游览巴松措景区，此路段进入林芝原始村落区域，砂石路段，有点颠簸，请注意系好安全带。随后抵达湖心码头换乘船（赠送）船游巴松措，体验巴河极速快艇/游船，登上浪漫的遗忘码头，从湖心岛码头游至遗忘码头，亲临圣湖，微风拂面，远眺雪山，留下西藏之旅最清灵的一笔。</p> <p>360度玩转巴松措，船游的终点为巴松措遗忘码头，然后可以直接到“达切拉观景台、网红结巴村。</p> <p>结巴村：原始贡布风情的藏式村落结巴村就像一个被世人遗忘的世外桃源，在雪山、森林、绿水的怀抱中，宛若仙境。</p> <p>晚餐之后，入住巴松措结巴村观光酒店或者高端民俗休息。</p> <p>特别备注：巴松措船游因为涨水或者水位下降船不开等特殊原因，无法乘坐船游，一切费用不退</p>		
D3	巴松措——雅尼湿地公园——雅鲁藏布大峡谷——八一镇	
	住宿：如林酒店、瑞丰酒店或者同级	
	餐：早餐含，午餐：大峡谷自助餐，晚餐：鲁朗石锅鸡	
<p>酒店内用早餐(用餐时间约30分钟，出发前往【雅尼湿地公园】。此行程游览方式是车游，由豪华旅游车带大家去观景台，感受两江汇流的壮丽美景，还可感受西藏的第一座玻璃廊桥。苯日神山游览结束后，出发前往世界第一峡谷——【雅鲁藏布大峡谷景区】。车进车出，约3小时。到达派镇码头，享用大峡谷自助餐，午餐后排队换乘景区循环观光车，进入景区游览，用时约2小时。乘车沿岗派公路顺雅鲁藏布江前往素有“背包客圣地”之称的派镇。在大峡谷入口处感受南迦巴瓦雪山的圣洁美丽，眼前就是峻峭巍峨的南迦巴瓦，而身边却是深邃的峡谷，谷底雅鲁藏布江蜿蜒流过，巨大的反差让人震撼，</p> <p>雅鲁藏布大峡谷入口处是南迦巴瓦峰最美的桃花源，张眼望去，桃花繁盛似锦，江水碧绿</p>		

如玉，雪山挣脱云雾的缠绕，显得格外的俊美挺拔。此时的雅鲁藏布大峡谷，凝聚了所有的美，张扬着世界第一大峡谷的狂野个性，令人如痴如醉，流连忘返。
结束后享用本地特色美食—石锅鸡，之后入住八一镇

鲁朗石锅鸡——西藏林芝地区著名美食，以手掌参和土鸡为原料，经石锅慢火炖制的鲁朗石锅鸡风味非常独特，汤味有一股淡淡的药材清香，鸡肉嫩而有弹性。炖鸡用的石锅是用一种叫做“皂石”的云母石砍凿而成，而这种石头仅产于墨脱，要靠背夫从墨脱把原始石材背出来后，再由门巴族人用整块石材手工细心凿制，加工时要求下手力道匀称，一旦心急，皂石立被凿穿，所以这种石锅售价也非常昂贵。墨绿色的云母石锅，保温性特别好，而且据说富含镁铁等17种矿物微量元素。

D4

林芝—嘎啦桃花村—民俗村—藏东南非物质文化遗产博物馆—拉萨

住宿：拉萨：菩提树下&丝路云朵或者同等级舒适型酒店

早餐：早餐含，午餐含，晚餐：品青稞酒，吃烤羊，看藏式歌舞表演

早餐后乘车前往参观【**嘎啦桃花沟**】：林芝桃花沟在林芝县东南方向，在嘎啦村和达则沟之间。林芝桃花沟之所以出名，就因为它有一片天然的野生桃林，这样的景象在藏区是很难看到的。桃花盛开在每年的3月，此时寒意未尽，娇嫩的桃花在皑皑雪山下却显得格外的柔媚。与别的地方不同，这里的桃树高大粗壮，气势上能与梧桐树一比。即使是桃树，身在藏区的树木也不忘展示它们的粗犷。不过，桃花却是比较小的，只不过密度集中，一眼望去真有成千上万的感觉。再前往参观【**民俗村**】（赠送景点，因任何原因未去或不参加费用不退，不做等价交换；参观时间不少于60分钟，景区有当地特产，景区配套购物设施非我社安排，请根据自身需求合理选择。）了解藏族民族文化，了解藏族手工艺制品制作过程。沿途观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，雪峰下，原始森林和如茵草场，点缀其间的点点牛羊。驻足在唐蕃古道上，仿佛又见到当年文成公主进藏时的浩荡。

【**藏东南非物质文化遗产博物馆**】国家3A级景区，景区以展示藏东南各民族非物质文化遗产为主题，充分领略藏、门巴、珞巴、僜人等藏地少数民族人文风情，了解西藏珠宝首饰、藏医藏药、唐卡艺术、宗教艺术等藏地文化，是进藏客人全面了解西藏人文风情的最佳旅程。在这里可以亲身体会**工布响箭**

工布响箭：是林芝地区特有的民间体育文化，是西藏自治区非物质文化遗产。工布响箭射出是会有发车悦耳的鸣叫，现在已经成为林芝地区节日节庆最重要的民间体育竞技项目。游客亲自体验，能够深刻感受西藏工布地区人民的智慧和文化的，是西藏之旅难忘的记忆。

回到拉萨后感受藏地美食——烤羊，青稞酒，感受藏族是个能唱能跳的民族。晚餐后回到酒店休息。

温馨提示：高原气候不适合大量饮酒，饮酒请还是请酌情少饮。

D5

拉萨—藏草宜生（或秀色才纳）—羊卓雍措湖—拉萨

住宿：拉萨（西藏庄园或者同级特色藏式酒店）

餐：早餐含，午餐：牦牛肉汤锅，晚餐含

酒店用完早餐后，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。让我们了解藏族真正的淳朴，来到**冈巴拉**海拔4990米，是观赏羊卓雍措全景的最佳观景位置，回望弯曲的乡间小道和宁静的村庄，心自然会静下来走过山口便能看到一汪湛蓝的湖，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝。那就是我们向往的【**羊卓雍措**】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”。抵达羊卓雍措湖后山顶观湖，并且我们下到湖边，触摸圣水。

藏草宜生：参观虫草生物发酵车间，领略西藏的传统及科技文化

秀色才纳：集合药材、观光有机生产，种植研发为一体的景区，致力于天然药物资源研究，中草药种植加工及绿色健康食品的研发与生产。

晚餐后回到宾馆。

温馨提示：

- 1) 全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦。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
- 2) 藏草宜生或者秀色才纳为赠送，不用不退。景区有当地特产，景区配套购物设施非我社安排，请根据自身需求合理选择。
- 3) 在羊湖边游玩时，请注意自身安全，保管好随身物品，防止掉入河中丢失。
- 4) 到了湖边或者观景台，围着你的藏族人的牛羊招进去他可能要找你收钱，骑马和骑牛都是统一收费价格，先讲好价格再骑，否则可能漫天要价。

D6

拉萨—布达拉宫—扎基寺—大昭寺广场—喜鹊阁下午茶

住宿：拉萨菩提树下&丝路云朵或者同等级舒适型酒店

餐：早餐含，午餐含，晚餐含

游览西藏的标志性建筑——【布达拉宫】。布达拉宫建于公元七世纪藏王松赞干布时期，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。

游览西藏唯一的财神庙【扎基寺】，扎基寺主供的神奢酒，所以前来扎基寺朝拜的信徒除了龙达、桑枝、一定要带上白酒或者青稞

喜鹊阁下午茶—八廓街 体验藏族的下午茶（甜茶），感受宁静悠闲的时光！

推荐：八角街还有那些令人眼晕的店铺，围绕在大昭寺四周的众多建筑，也暗藏着众多古迹，它们述说着拉萨的历史。在当天的活动结束后，建议逛逛老街小巷，或者去泡泡酒吧，在各色酒吧餐厅感受独有的异域韵味。

温馨提示：1、此日活动范围均在拉萨市区，整个车程均在 10——20 分钟左右，统一安排商务车或者大巴车前往布达拉宫广场，其余时间均为户外和参观时间。

- 2、布达拉宫进宫时间由布达拉宫管理处批准时间而定，故由布达拉宫的进宫时间来调整此日行程的参观顺序。
- 3、此日户外时间较多，请务必擦好防晒霜。
- 4、此日行程主要是寺庙参观，请着装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。
- 5、寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。
- 6、布达拉宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻或者家人、朋友之间分开参观，请客人见谅。
- 7、批票参观的布达拉宫有些参观名单不允许带导游，故布达拉宫的参观有时会没有导游带领参观，请客人见谅
- 8、此日请务必携带好自己的二代身份证原件或者户口簿原件以及护照原件，所带原件务必为报名时提供的证件号的有效证件，如因客人自身没携带有效证件而无法正常参观景点，与旅行社无关。
- 9、由于保护文物的原因，布达拉宫的参观时间必须在 60 分钟以内，并且在参观布达拉宫的的时间内，导游不允许讲解，请客人见谅，布达拉宫的讲解导游会在参观前或者参观后给客人做讲解。
- 10、参观布达拉宫会通过三个门，参观时间从第三个门开始计算，第三门在布达拉宫的半山腰，从布达拉宫的停车场到第三个门是上山路，需要时间为 40 分钟左右，参观布达拉宫会凭进宫批件上的时间提前 40——60 分钟进入布达拉宫，便于不延误参观时间。
- 11 拍摄布达拉宫的最佳位置就是布达拉宫广场的海拔表以及药王山观景台上。

D7

拉萨—返回您温暖的家！

住宿：温馨的家

餐：早餐含

有开始就有不舍，恍然间思绪被牵引到到拉萨的前一夜，那是一段久远的记忆，故事随时光渐远，记忆是有颜色的，那么，这段拉萨独家记忆就是你有颜色的岁月，不可言说。

带着不舍，我们送你，你离开，我们还在这里等你再来.....

温馨提示：1、此日请带上你和你的好心情还有你的贵重物品回到你温暖的家

● 特别备注：

- 1) 60 岁以上老人需要有 26 岁以上的直属亲属陪同，必须出团前有健康证明和免责声明。
- 2) 70 岁或者以上年龄老人不收，残疾人、聋哑人不收。
- 3) 进藏前务必签好健康证明表，签好合同等相关手续。
- 4) 行程游览顺序可以互换，但是景点不减少
- 5) 早餐安排是宾馆行为，不接受任何早餐不好的投诉。
- 6) 因产品为打包销售的产品，客人自身原因而无法正常游览行程或者放弃行程的，所有没有产生的费用不退不补。
- 7) 落地散客全国拼团，车上客人有收客价格差距属正常，请各收客单位做好提前解释。
- 8) 如客人提前离团因客人原因提前离团的，未产生的所有地接费用不退。
- 9) 报价为打包价，学生证、老年证、军人证等不接受差价退补。

这就是西藏……

★吃：1、团队餐厅多以川菜为主

- 2、西藏地处高原，气压低，米饭、面条等均需要使用高压锅，米饭一般有点夹生，主食一般为米饭。
- 3、一般团队餐基础餐标为 10 人一桌，4 荤 4 素 1 汤，不到 10 人一桌餐标不变的情况下酌情减菜。
- 4、西藏物资匮乏，地区上和沿途餐厅，用餐环境和菜品相对拉萨差，如有不适请自备干粮。
- 5、西藏全程团餐无清真餐，如是少数民族食用清真餐请自备干粮，或者可以安排植物油炒素菜，荤菜只能满足番茄炒蛋等单一菜品。

6、早餐安排是宾馆行为，不接受任何早餐不好的投诉。

★住：1、西藏比内地一般城市落后 10 年以上，西藏的旅游发展较晚较慢，同等级的宾馆比内地差很多。我社会在同等标准的情况下给游客安排条件较好的入住环境。

- 2、西藏的宾馆无暖气供应，挂牌四星级以下标准的宾馆无空调提供，个别挂三星宾馆有空调或者地暖，但是一般不使用，如有特殊要求需要使用，需要另行付费。个别宾馆提供电热毯。**建议客人出行时自带一个暖水袋。**
- 3、一人一床，以双人标准间为准。不提供自然单房差，如出现单男或者单女拼房或者安排三人间，为了客人尽力不补单房差，散客拼团有时需要拆散夫妻，如不能拼房或者安排三人间请自行补足单房差。
- 4、挂牌三星酒店或者以上标准的酒店无标准三人间一般为加床，部分特殊酒店不提供加床和三人间服务，需要补单房差。
- 5、拉萨酒店的位置散客拼团以参考宾馆或者同级为准，不指定入住酒店安排。
- 6、部分酒店热水提供有时间限制，请入住时务必按照宾馆或者导游的提示使用热水时间的时间来安排自己的洗漱时间。
- 7、西藏藏族的服务意识较弱，对宾馆的服务请不要按照内地的宾馆服务标准来衡量，有不妥的地方请及时与导游沟通，在有限的条件下，旅行社尽力让宾馆协调。

★行：1、西藏境内均使用持西藏旅游牌照的正规旅游车。

- 2、提供一人一座。
- 3、西藏地处高原，不适合车内开空调，空调的使用会增强高原反应的，西藏旅游车不提供空调使用。
- 4、根据散客拼团的人数，旅行社做用车安排，保证一人一座。
- 5、往返大交通为火车硬卧的由于青藏铁路运力紧张，如遇车厢征调等特殊情况，我社保留调整列车车次的权利；我社保证每人一个硬卧铺位，但不能保证指定车厢、指定铺位等附加条件。火车票的具体时间以实际出票为准。报团时提供准确的有效证件号给我社预定布达拉宫票和火车飞机票，如因个人原因造成的号码错误而造成不能正常购票，请自行负责。
- 6、接西藏机场通知，乘坐飞机返程的游客必须提前 2 小时抵达机场，西藏部队较多，经常会有军车长龙出现在机场的路上，为了游客不被误机，故在起飞前提前 3 小时以上送机。
- 7、散客拼团个别客人的接送机均有散客接送中心安排接送（拼车），如需临时送机的不能安排。接送中心按照航班起飞时间统一安排接送时间，如不接受接送时间安排的视为自动放弃此项服务。

★游：1、所有的景点参观顺序完全取决于布达拉宫的订票情况，我社在保证所有景点完成的情况下，有权对行程做出调整。客人持有老年证、导游证、军官证等相关证件在景区参观时，请提前出示，能否优惠我社不能确定，能优惠的按照旅行社折扣价格现退差价。**(证件如果是假的，出现任何事情客人自己承担，如果给旅行社带来连带责任，当事人也需承担一切后果)**。因散客团人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻、朋友或者家人会分开参观。

- 2、请务必带上报团时所提供的证件号的有效证件。自治区旅游局规定游客进藏前需要到自治区公安厅备案，进藏后的所有行程需要检查有效证件，如因自身原因造成不能正常游览景点或者不能正常入住宾

馆的情况自行

负责，如因此原因给旅行社或者导游带来的连带责任和损失，游客负责赔偿。

★购：1、游客进购物店需要和旅行社签署购物补充协议，购物行为自愿。

2、购物店具体名称补充协议上标注。（其他细节请参照购物补充协议）

3、各景区内配套的购物的小商铺或原住民推销的银饰品、土特产均属于当地人自身行为，各延途停留点均有旅游纪念品，纪念照片，法物流通处，土特产，小卖部各物品出售，非我社提供服务，特别是私人小贩卖卖，更不在我社控制范围，不买请勿还价；如有兴趣，请旅游者自行甄别，如有购买为其个人行为，任何后果由旅游者自行承担。

★导游：1、由于西藏条件艰苦，一般为男导游居多，女导游较少，且基本为汉族导游。旅行社是根据导游自身的时间，擅长来安排带团，所以提出要求导游性别，年龄等要求不能满足（特别是团队）

2、我社使用上岗导游均持有国家旅游局正规导游证和自治区旅游局颁发的上岗证。

● 来西藏前你需要知道：

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，切勿盲目进入高原。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，稍有不适应便高原紧张，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，切勿盲目进入高原。

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、神志淡漠、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。

6、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。

绝大多数去西藏旅行又爱美的妹妹们都怕晒黑，但搽防晒霜是远远不够的，防晒霜只是防止皮肤不晒伤，而并不保证不晒黑——尤其是国外的防晒产品。很显然，这一点和中国妹妹们的审美是有冲突的，所以有些国产品牌的产品中特有“晒不黑”的功能。仔细找找看，或许有用。使用防晒霜格外要注意的区域是面颊和耳朵。最后还要说一句，黑与不黑是与个人的肤质有关系的，若你做足了措施还是黑了，那只能顺应潮流做一个健康的古铜美人了。

7、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，即可造成雪盲。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。雪盲会造成暂时性失明，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。若发生雪盲，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盲的症状，但完全恢复通常须5~7天。

(3) . 西藏各条旅游线上，尘土大，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。患者清醒时，应给他补充水分。