

如果信仰有声音 这里将震耳欲聋

IF FAITH HAD A VOICE THIS PLACE WOULD BE DEAFENING

全程0自费|8日游

藏地时光



拉萨/邦杰唐草原/巴松措/八一镇林芝/鲁朗林海(色季拉山口)
苯日神山玻璃栈道/船游雅鲁藏布江/尼洋阁或卡定沟
羊湖/布达拉宫/大昭寺广场/药王山观景台/八廓街

玩

西藏美景 不留遗憾

令人心醉神迷

BASONCUO

巴松措



BANGJIETANGCAOYUAN

邦杰唐草原



YALUZANGBUJIANG

雅鲁藏布江



YANGHU

羊湖



BAYIZHEN

八一镇



DAZHAOSIGUANGCHANG

大昭寺广场



住 舒适住宿 每晚安睡

×
精选当地舒适酒店 助力美好睡眠



精选当地轻奢商务
当地准四星酒店

舒适度：★★★★★

“ 抵拉萨首日安排供氧酒店
酒店含早
享受悠闲舒适的度假生活 ”



玩

特别体验 旅途人生

心所及，随处是远行

羊湖下午茶

羊湖极地不希望我们
只是匆匆而过,在恬静
中感恩大自然的恩赐



骑马射箭



旅拍



走进藏家

日期	简易行程	早	中	晚	住宿
D1	拉萨接飞机/火车-入住酒店	×	×	×	拉萨
D2	拉萨-邦杰唐草原-巴松措-八一镇	√	√	鲁朗石锅鸡	林芝
D3	林芝-车游鲁朗林海（色季拉山口）-骑马射箭或田园小火车-苯日神山 玻璃栈道-船游雅鲁藏布江-林芝	√	√	牦牛汤锅	林芝
D4	八一镇-尼洋阁或卡定沟-走进藏家-拉萨	√	√	烤羊藏餐宴	拉萨
D5	拉萨-藏医药博览中心-藏文化陈列馆-羊湖-羊湖下午茶或旅拍-拉萨	√	√	√	拉萨
D6	拉萨-布达拉宫-大昭寺广场-药王山观景台-八廓街-拉萨	√	√	×	拉萨
D7	自由活动	√	×	×	拉萨
D8	拉萨送飞机/火车	√	×	×	温馨的家

详细行程

D1：全国各地 — “日光城” 拉萨 （拉萨接火车或接飞机）			
早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：拉萨
师傅将根据您抵达拉萨的火车或飞机时间，提前到达贡嘎机场或拉萨火车站接您，随后驱车前往酒店做高原适应性休息，在身体状况好的情况下可自行到八廓街老城区闲逛，或晚间自由到布宫广场欣赏夜景。 【温馨提示】 1、抵达拉萨当天以适应性休息为主，没有行程安排。请不要做任何剧烈运动，也不要过于兴奋，节奏需要慢下来，正常的情况高反 5-10 小时后才有反应,第一天用餐，尽量清淡，且少量，多吃水果多喝水多休息，以便快速适应高原气候； 2、当晚尽量不要洗澡洗头，以防感冒和耗氧过多加重高原反应；也不要饮酒抽烟，多饮水，多吃水果，勿饱食； 3、发生高原反应属于正常现象，轻微的高反可自身调节，微重的高反可自备西洋参含片、红景天、高原安等保健药品来缓解高原反应。			
D2：拉萨—醉美拉林高速—米拉山隧道—巴松措—林芝			
早餐：酒店含早	午餐：团餐	晚餐：鲁朗石锅鸡	住宿：林芝

- 1：早上伴着晨间的露水和薄雾沿着美丽的林拉高速前往西藏的天然氧吧林芝。易晕车者请提前备好晕车药，建议提前备好小零食（巧克力、牦牛肉干、小面包等）
- 2：穿越米拉山口隧道：这是世界上海拔最高的公路特长隧道之称的米拉山隧道，全长 5720 米。
- 3：沿途观赏尼洋河谷旖旎的自然风光。中午到达巴河镇用餐，路途中用餐环境有限，请游客谅解。
- 4：用餐结束后驱车前往被称为西藏小瑞士的【巴松措风景区】。这是一个令人沉醉的地方，一泓晶莹柔美的湖水，有如童话般静卧在雪峰冰川下的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境。
- 5：游览结束后前往林芝八一镇，晚餐品尝当地特色-石锅鸡（经这种石锅慢火炖制的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）。
- 6：晚餐后入住酒店。

景点介绍：

米拉山隧道

米拉山隧道平均海拔 4750 米，是川藏线(国道 318 线)拉林段高等级公路重点控制性工程，隧道双向分别长 5727 米和 5720 米。作为世界上海拔最高的特长公路隧道，米拉山隧道的建成通车，使过去 18 公里的翻山路程缩短至 5.7 公里。

巴松措

“国家级森林公园、5A 级景区”就是她最好的名片，“东方瑞士”之雅称更是对她极致的赞誉。公园最具代表性的，正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为湖心岛，又名扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的。

湖心岛

巴松措湖心岛，岛上有红派宁玛派寺庙措宗寺。寺庙中供奉的是宁玛派创始人莲花生大士。巴松措有着许多莲花生大士的传说，因此尽管这里位置偏远且寺庙不大，但前来进香朝拜的信徒却络绎不绝。庙门前存有生殖崇拜的木刻，与信徒供奉的油灯，及类似台湾可烧松枝或柏枝的烟雾来祈福的金炉。此外，西藏寺院的外部可拍照，但内部不可拍照，入庙需脱鞋，与台湾寺庙不同的是其主殿内有二层，内层为供奉的主神，外层则祀奉各种神明，顺时钟绕行，殿内狭小低矮有时还弯腰才可绕行。岛上除措宗寺可参观外，还可沿着湖绕一圈，可见树木茂密，有千年青岗树与各种藤蔓、苔癣等缠绕树上。还可近看雪山，宛如置身如诗如画的烟雨江南中。

温馨提示：

今天行车时间较长，户外停留时间较长，请准备太阳帽，墨镜，防晒霜及饮用水，林芝海拔 2900 米左右，可缓解高原反应；景区游玩请听从向导安排，不擅自脱队。

D3：林芝-车游鲁朗林海（色季拉山口）-骑马射箭或田园小火车-苯日神山玻璃栈道-船游雅鲁藏布江--林芝

早餐：酒店含早	午餐：团餐	晚餐：牦牛汤锅	住宿：林芝
1、前往神仙居住的地方—【色季拉山】（车游鲁朗林海）。 2、随后前往花海骑马射箭或田园小火车。			

- 3、午餐后前往【**苯日神山玻璃栈道观景台**】，随后体验【**船游雅鲁藏布江**】。
- 4、行程结束后驱车前往林芝民俗村体验林芝特有美食-牦牛汤锅。用餐后入住酒店。

景点及美食介绍：

色季拉山（游览时间约 30 分钟）

鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方，是我国面积最大、保持是完好的第三大林区。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景；沿山路而上抵达海拔 4702 米的色季拉山口，在山顶上遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰，宛如瑞士的阿尔卑斯山。过奇妙的色季拉山(4768 米),可见落去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。

苯日神山玻璃栈道+雅江游船（游览时间约 60 分钟）

乘坐快艇，沿途看着四周变化的风景，远处雪山陪伴，一切就像是蜉蝣于画中的一样，恐怕只有在西藏才会有如此的体会吧!因为这样的风景需要苛刻的自然条件，同时也需要你用心的体会才可以感受到!人生在世，有时候旅行在于品味山水，这是一件愉悦的事。而此时的快艇飞速行驶在浩浩荡荡的绿水上，屯留天空的云，昂藏的白头雪山离我越来越远。雅鲁藏布江的流水太长了，山、水和云动人情，四季都有着透亮空气的地方，会注于心中，流于笔端。乘坐的游船，停靠在沙滩上，和碧绿的江水，白色的沙滩相互辉映，仿佛是相依相偎的两种生物。在这里打卡西藏首个【玻璃栈道观景台】-网红打卡地。雅尼国家湿地公园横跨林芝，米林两县，总面积为 8738 公顷。无论是谁到了这里，都不得不为这一江一河的宁静所折服。

骑马射箭或田园小火车（体验时间约 30 分钟）

藏族同胞需掌握的日常技能，在蓝天白云下，青山绿水间，骑着奔腾的骏马，弯弓射箭，感受天与地的辽阔，同胞生活中的豪迈与奔放,。或者于八一地区田园和丛林间，乘坐小火车领略林芝的春意盎然。

【温馨提示】

今日游玩景点较多，请提前准备太阳帽，墨镜，防晒霜及饮用水。

D4：林芝-尼洋阁或卡定沟-藏民家访-尼洋河风光带-拉萨

早餐：酒店含早	午餐：团餐	晚餐：烤羊藏餐宴	住宿：拉萨
---------	-------	----------	-------

- 1：早餐后从酒店前往【**尼洋阁**】或【**卡定沟**】游览。
- 2：抵达【**藏民家访**】参观，了解藏族人民的生活习俗。
- 3：用午餐，餐后乘车原路返回拉萨。
- 4：在拉萨近郊享用特色烤羊送至酒店休息。

景点及美食介绍：

尼洋阁：（参观时间 60 分钟）

也叫藏东南博物馆，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，传说是当年工布王为西藏本土教苯教的开山祖师辛饶米沃所建的一座传教宫殿，其建筑风格可以称得上是林芝一带建筑的代表作之一。

卡定沟：（参观时间 60 分钟）。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。

藏民家访：（参观时间 90 分钟）

藏式村寨，体验藏族同胞匠心汇聚之地，接过洁白的哈达，说一声扎西德勒，在村里藏导的带领下，参观各种藏式建筑，了解藏族同胞健康长寿的秘密，走进藏民家里，零距离体验藏民家庭起居生活，纯朴的藏主人听说远方的贵宾要来家中，还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑，青稞酒以及各式藏族小吃供大家品尝。

温馨提示：林芝地区被称为西藏“江南”，海拔低、气候温润潮湿、植被好、氧气充足；全天自然风光之旅，相机充好电；带上换洗衣物和日用品；车程时间比较长，可自备适当干粮（巧克力、牦牛肉干、小面包等）。

D5：拉萨-藏文化陈列馆-藏医药博览中心-羊卓雍措湖-羊湖下午茶或羊湖旅拍-拉萨

早餐：酒店含早	午餐：团餐	晚餐：团餐	住宿：拉萨
---------	-------	-------	-------

- 1：早餐后从拉萨酒店出发，参观【藏文化陈列馆】。
- 2：然后前往【藏医药博览中心】参观。
- 3：参观完毕后，前往西藏三大圣湖之一、湖面海拔 4444 米有天上圣湖之美誉的【羊卓雍措湖】4 号或 5 号观景台。
- 4：【羊湖下午茶】，坐在羊湖山脚下或羊湖 5 号观景台湖边，与蓝天白云圣湖为伴，喝着藏茶品着西藏特色小吃，感受天地人一体的交融！或者体验【羊湖旅拍】
- 5：圣湖参观游览体验打卡结束后返回拉萨，途中品尝西藏特色美食—牦牛汤锅。（由石锅炖制而成的牦牛肉汤锅，精选西藏本土牦牛肉及本地新鲜食材，汤味清香而浓郁）
- 6：晚餐后返回拉萨入住酒店。

景点及线路点介绍：

藏文化陈列馆

是展示和了解西藏宗教文化和民俗民风的窗口，可以零距离感受接触西藏特有的天珠，西藏世界级非物质文化遗产唐卡，以及西藏的非物质遗产手工藏刀，手工地毯和手工藏香。在参观过程中必须尊重当地的风俗习惯和宗教信仰，和信仰宗教的人士进行学术交流时一定要尊重和恭敬，福报从恭敬中来。圣洁的西藏，吉祥的珠宝，神奇的缘份。

藏医药博览中心

藏医药学是我国传统医药学宝库中的瑰宝，有文字的记载至今就有 1300 多年历史，藏医药不仅历史悠久，而且具有完整的理论体系和丰富的临床实践经验。藏药产自号称地球四大超纯净地区之一的青藏高原，所用药物大多采自高海拔、大温差、强日光的高原地带，其有效成分和生物活性大大高于同类药物，具有独特疗效。特别在治疗呼吸系统、消化系统、心脑血管、运动系统、皮肤疾病方面有着奇特功效。

羊卓雍措湖

语意为“碧玉湖”，是西藏三大圣湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。与纳木错、

玛旁雍错并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。电影《红河谷》、《画皮》实景取景地。

羊湖下午茶：

在羊湖山脚下或 5 号观景台，与蓝天白云碧水为伴，体验网红下午茶，品尝西藏藏茶及特色小吃糌粑、青稞酥、牛肉干。

或圣湖藏装旅拍

【圣湖旅拍】（赠送 3 张电子照片）岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式丰富多彩，颜色各异的藏装服装供大家挑选，大家可以在这里慢慢精心挑选自己最心仪的藏装，穿戴完毕后我们再随车抵达羊卓雍措，在羊湖最佳拍摄点有专业的摄影师为大家提供免费。

温馨提示：该日程较为轻松但还是要注意防晒、山口风较大注意添加衣物。

D6：拉萨-布达拉宫-大昭寺广场-八廓街-药王山观景台-拉萨

早餐：酒店含早	午餐：团餐	晚餐：自理	住宿：拉萨
---------	-------	-------	-------

- 1：早餐后从拉萨酒店出发，参观举世闻名的【布达拉宫】。
- 2：打卡网红拍照地【药王山观景台】，即 50 元人民币背面最佳拍摄地。
- 3：游览【大昭寺广场】、【八廓街】。
- 4：游览结束导游将客人送回酒店，客人自行安排晚餐后休息。

景点介绍：

布达拉宫（游览时间约 3 小时）

西藏的标志性建筑、世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群布达拉宫。始建于公元七世纪松赞干布时期唐朝文成公主入藏，历经风雨战火的毁坏，至公元十七世纪五世达赖喇嘛再次统一全藏政权重修开始，它作为历世达赖喇嘛住锡地和旧西藏政教合一的中心，它集中展示和反应了西藏的历史、文化、建筑、绘画、宗教等文化。

八廓街、大昭寺广场（自由活动时间约 30 分钟）

是拉萨著名的转经道，较完整的保存了古城的传统面貌。以大昭寺为中心顺时针游览八角街的手工艺品市场，感受一下西藏的风土人情，观赏民族特色和异域风情的手工制品！

药王山观景台

是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。时间允许下，游客可前往布宫广场拍摄布达拉宫全景和西藏和平解放纪念碑。

布宫参观特别说明如下：

- 1、因布达拉宫特殊的建筑设计和保护世界非物质文化的要求，布达拉宫管理处设定每天最高人数的参观限制，每家旅行社每天只有限定数量的参观名额，为保证所有客人按行程约定的当天顺利参观，我司及相关地接旅行社通过多种

渠道来解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：

- ①、每个团可能会拆分成多个小团体；
 - ②、每个小团体分成不同时间参观；
 - ③、每个小团体跟随不同导游进入。
 - ④、布宫参观预定参观时间和方法布宫管理处均有严格均定和限制，具体参观时间均由布宫大数据随机分配。
 - ⑤ 所有客人参观布宫均实名制参观，同一个身份证 7 天之内只能报一次布宫，超过就直接拉为黑名单。成为黑名单就没有任何办法解除，必须等到 7 天之后才能二次报票，故游客一定要高度重视，严格配合地接社预定布宫门票。
- 2、因布宫同一个团的游客分多批次参观，故市内这天一般均会换车换导游，即车上团友会有变化。敬请理解配合导游及时准时参观布宫。
- 3、在布达拉宫参观需要遵循所有藏传佛教的禁忌，例如不能戴帽，不能穿裙子，不能拍照（指进入宫殿以后，宫殿外可以拍一些“外景”），不能踩踏门槛等等。所有游客都需在 1 小时内完成参观，因此在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来。宫殿较高，上下要慢行；殿内较阴冷，即使夏季最好也准备件外套。

D7: 拉萨 自由活动

早餐：酒店含早	午餐：敬请自理	晚餐：敬请自理	住宿：拉萨
睡到自然醒，更据自身身体情况自行游览，全天自由活动，不含餐敬请自理！			

D8: 拉萨 — 全国各地（拉萨接火车或接飞机）

早餐：酒店含早	午餐：敬请自理	晚餐：敬请自理	住宿：无
---------	---------	---------	------

早餐后收拾好您的行李，司机根据您的航班或火车提前 1-3 小时送您至拉萨贡嘎机场或拉萨柳梧火车站，西藏旅途圆满结束，若干年后翻翻这次旅途的照片，认识的每一个人、看到西藏的每一段风景、听到西藏的每一首音乐、吃到的每一餐美食、都会给你留下美好的记忆！

温馨提示：

- 1：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 点前办理酒店退房手续；
- 2：我社免费派车送您前往火车站/机场（司机送站，无导游），请根据集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵达之时会联系您。提前 2 小时送您到达火车站/机场。

•接待标准•

旅游费用包含	
旅游用车	除接、送机/站用接送公司车辆外，西藏全程专业旅游用车。（保证每人一正座，车辆大小按实际人数提供。因气候特殊不开空调）；
住宿标准	精选当地轻奢商务/当地准四星酒店，抵拉萨首日安排供氧酒店，酒店含早。若出现单男单女同性拼住或安排三人间或加床，或客人补单房差；拉萨当地不提供拼房服务。（西藏属特殊地域酒店，各方面条件相对落后，勿以内地酒店标准来平衡）；
景点门票	含景点首道门票。此行程为打包价格，如产生门票优惠不退不换；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。
保险服务	旅行社责任险；
用餐标准	6 早 9 正（含特色餐），10 人一桌，8 菜 1 汤，正餐餐标 20 元/人，其中含 4 个特色餐（鲁朗石

	锅鸡、烤羊藏餐宴、牦牛肉汤锅）。不足十人根据实际人数酌情减少菜品数量；若有藏区用餐不习惯者可自备佐食。团队用餐需提前预定，因客人原因没有用餐,餐费概不退还。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）；
自费购物	全程0自费，含2+1个景中店（藏药+藏饰+藏民家访），绝无强制消费；
导游服务	除接、送机/站无导游外，全程专业导游服务；
特别说明 (必读)	1、景点游览，自由活动，购物店，自费游览项目以当天实际游览为准； 2、出游过程中，如因游客自身原因放弃行程（餐，住宿，旅游车），均视为自愿放弃，费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者本人自行负责，与本司无关； 3、如遇风雪（塌方、塞车）等不可抗拒的因素或人身有危险时，导游有义务提醒游客并有权更改行程，费用如有增减，多除少补。 4、出游过程中由于不可抗因素，导致行程未完成，未产生费用现退（赠送项目除外），以旅行社折扣后的价格为准； 5、产品为打包价格，如因游客个人原因，放弃行程或行程中包含的任何项目，所有费用均无法退还，也不做任何等值交换； 6、旅行社在不减少景点的情况下，有权调整行程先后顺序； 7、签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价;行程内已含景点均为旅行社折扣后价格，任何证件无效； 8、由于客人自身原因（含自愿放弃、身体不适等）放弃行程，行程中未产生的门票、用餐、住宿、车费等所有一切费用，一律不退； 9、关于高反：所有进藏的客人在第一天都会或多或少的出现高原反应的症状，如头晕头疼胸闷等，这些都是非常正常的反应，只需要注意多喝水多休息少运动当晚不洗头洗澡即可顺利渡过，调整好心态，调整好状态，西藏迷人的风景等着大家去欣赏； 10、出团通知最晚于出团前 1 天发送,若能提前确定,我们将会第一时间通知您； 11、请配合导游如实填写当地的的意见单,不填或虚填者归来后投诉将无法受理。

进藏注意事项:

- 1、有严重高血压、心脏病患者不宜去西藏，请不要带严重的感冒进藏。
- 2、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服；可在入藏前后适当服用一些药品，如：高原安、高原宁等，严重者可适当吸氧，或吊盐水。
- 3、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上 11：00 点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。
- 4、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。
- 5、由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，第一天请尽量不要洗澡，以免感冒。行程中所含早餐为住宿酒店赠送，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围。出发时间在酒店提供早餐之前的，酒店提供路上吃的早餐（路早），需自行提前和酒店前台确认并在退房时自行于酒店前台领取，以免酒店漏掉，敬请谅解
- 6、西藏早晚温差较大，羊八井海拔较高，温度较低，请带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏日照强

烈，气候尤其干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少。

7、西藏夏季多雨，经常造成泥石流及塌方，由于以上原因而造成团队不能按照行程前往拉萨以外地区旅游，我社不承担任何赔偿责任，客人所交团费不退还也不增加，我社会在拉萨地区增加景点用以弥补。

8、按照国家旅游局相关规定，由于客人自身原因未能完成全部游览项目，或提前返回出发地，将被视为自动放弃旅游，客人所交团费均不退还。

9、由于航空公司航班调整或延误，所产生的费用由游客自理。

10、拉萨气候干燥，您可能会出现轻微流鼻血的现象，如发生请不要紧张，多休息，多饮水，如流血严重，请及时就医，确保人身安全。

11、由于西藏酒店资源紧张，因此会出现天天换酒店的情况，我社会尽量安排参考酒店，如遇酒店满房的情况下，我社会安排不低于参考酒店标准的同等级酒店，敬请谅解。

12、导游会抵达当天晚上约 21:00 通知您第二天具体行程和出发时间，请保证手机畅通。

13、由于西藏天气变化较大，如遇突降大雪，酒店会无热水供应，敬请谅解。如遇天气原因造成景点不能参观，则更换景点或退还景点门票。

14、抵达当天无导游服务，请务必注意自身人生财产安全。如有任何问题，可联系我们的工作人员。

15、行程中的景区、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题（或不是在地接社推荐的购物店里购买的旅游商品），旅行社不承担任何责任！

进藏必备日用品

进藏旅游必备用品：太阳镜、太阳帽、防晒霜、护肤霜、润唇膏、长袖上衣、毛衣。由于西藏紫外线特别强，最好不要穿短袖上衣和短裤，必须备毛衣，春秋冬季建议带上羽绒服、保暖内衣，一年四季都必须带羽绒服；鞋子最好是旅游鞋或登山鞋、徒步鞋为佳。