**【童趣精灵】丽江香格里拉塔城5天-丽江往返行程单**

童趣精灵亲子散拼-丽香塔

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YH-yn1748331631Dk | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 丽江市-香格里拉县 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ● 直飞丽江往返，深圳独立成团，丽江香格里拉塔城❤❤ 这次玩点不一样 ❤❤●精华景点：塔城滇金丝猴公园、纳帕海、独克宗古城、丽江古城、玉湖村●体验当地生活/非遗文化：田园采摘、稻田捕鱼、酥油茶制作、草原骑马、唐卡绘画●舌尖上的研学之旅：尼西土鸡火锅、纳西下午茶●舒心住：地4钻酒店塔城特色客栈 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **D1：深圳--丽江**  D1：深圳--丽江 始发地机场乘（参考航班：待定）飞往丽江。今日安排：1、丽江机场接机后，乘车前往白沙古镇。 2、参观白沙古镇白沙壁画（含景区讲解）。 3、丽江古城自由活动，探寻美食。【白沙壁画】丽江城北约10公里，便是白沙古镇，北临玉龙雪山，南至龙泉，西依芝山，是纳西族的古都，“古纳西王国 ”所在，这里曾经是纳西族丽江政治、经济、商贸和文化的中心，纳西族文化的重要发源地之一，也是世界文化遗产“丽江古城”的组成部分之一。“白沙壁画”则是白沙古镇里面非常有名和重要看点。据资料记载，“白沙壁画”是明代纳西族社会大开放的产物，它的绘制从明初到清初，先后延续了300多年。明末清初，是丽江壁画繁荣鼎盛时期，距今已有五百年历史。镇上现存55幅白沙壁画，多创作于明清两朝，融会了藏传佛教绘画中流畅绚丽的风格，是壁画艺术中的珍品，现存放在大宝积宫、琉璃殿、大定阁、大觉宫等明代建筑里的壁画，是极为珍贵的文物。大宝积宫的壁画是丽江壁画中规模最大的，绘制于明万历年间，共12幅，绘有167个人物形象内容为宗教题材，特殊的是在同一幅壁画里，将汉传佛教、道教的佛像和喇嘛教佛像不同教派内容绘制在一起的宗教壁画里，实属十分罕见。【丽江古城】这是一座没有城墙的古城，街道依山傍水修建。感受纳西人民的热情，尝尝当地特色小吃，漫步街市，您将领略到“家家溪水绕户转,户户垂扬赛江南”的独特古城风貌 【行程提示】1.云南地区紫外线较强，气候变化较快，请您在出行前提前做好相应准备，雨伞、外套、防晒霜.2.为避免出现饮食问题，请您在自行品尝美食时，选择正规的餐饮场所.3.在自由出行时，请您保管好个人财物，注意人身安全。交通：飞机-汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江四钻酒店：隐茂酒店/吉祥园酒店/金岛酒店或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **D2：前往维西塔城（180KM，约3.5H）-田园采摘-稻田捕鱼**  D2：前往维西塔城（180KM，约3.5H）-田园采摘-稻田捕鱼 游玩时间仅参考，以实际安排为准，今日安排：1、早餐后，前往香格里拉维西傈僳族自治县塔城镇。2、午餐后，有人带着在稻田里面捉鱼，小孩子们拿着小桶比赛抓鱼，采摘蔬菜比如黄瓜，也可在村子里面采摘苹果，李子。3、卷起裤脚，挽起手袖，一起去稻田里抓鱼吧。感知劳动的快乐大家还可以分组比赛，看哪个组抓到的稻田鱼最多；大家在稻田里尽情摸鱼、嬉闹，欢笑声在田野间回荡。这不仅是收获的喜悦，更是一次亲近自然、回归本真的美好体验。 4、晚餐后，安排入住特色民宿。（塔城地区，经济落后，住宿条件有限，敬请谅解！）【塔城】“塔城”藏语中为“神川”之意，是香格里拉文化的重要组成部分。塔城境内居住着藏族、纳西族（其中有隶属纳西族支系的玛里玛萨人）、傈僳族、汉族、彝族、白族、普米族、回族等八种民族。塔城是唯一承袭完整藏传古典热巴舞的地方，塔城热巴至今仍保持着原始古典的神韵，带有浓厚的藏传佛教色彩。【注意事项】1、所有游客在活动过程中必须服从导游安排。2、如活动过程中，有任何身体不适情况，及时与导游沟通。3、服装必须为户外不裸露躯干皮肤衣物（可用运动衣物代替）。4、在活动过程中，所有游客行动必须保持一致，不可单独行动。【装备提示】1、衣物准备：穿不露皮肤的运动长衣裤(不穿棉质衣服)，内穿速干T恤、必带备用衣物(做好防水)：衣、裤（含内穿）、鞋、袜各一份用于全身湿透更换。2、防晒物品：遮阳帽、防晒霜（SPF15以上）、墨镜、头巾（根据个人使用习惯准备）。3、其它：运动型双肩背包一个(背备用衣物及个人物品)、纸巾（湿纸巾）、雨具、手机、充电宝。4、个人药品：个人习惯性用药。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 塔城特色民宿参考民宿：下院热撒次称庄园，上院南泥湾明宿，塔城麻托民宿 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **D3：维西塔城-香格里拉**  D3：维西塔城-香格里拉 游玩时间仅参考，以实际安排为准今日安排：1、早餐后走进“雪山精灵”滇金丝猴的世界，开启一场专业的“生物多样性”科考。2、前往香格里拉，午餐后，【藏家生活体验】走进藏民家，了解藏族人民的生活方式，【学打酥油】，制作一碗原生态的酥油茶，享受亲密时光。3、前往独克宗古城，“独克宗”一个藏语发音包含了两层意思，一为“建在石头上的城堡”，另为“月光城”，是中国保存得最好、最大的藏族民居群，独克宗古城依山势而建，路面起伏不平，那是一些岁月久远的旧石头就着自然地势铺成的，至今，石板路上还留着深深的马蹄印，那是当年的马帮给时间留下的信物了。侧面的【龟山公园】则坐拥世界最大的转经筒，在这里可以转动最大的转经筒，为家人祈福。 4、晚餐可在独克宗古城自行选择美食，后入住酒店【滇金丝猴】它们的身上并不是金黄色的毛，而是以灰黑、白色为主。它们的头顶长有尖形黑色冠毛，是超酷的朋克发型，一张白里透红的面孔，厚厚的嘟嘟嘴。它们是目前已知的唯一有笑肌，会微笑的灵长类动物。塔城滇金丝猴国家公园是唯一常人能观赏到滇金丝猴的地方，来到这里，不仅能有机会近距离观察到滇金丝猴进食，也许还能听到白马雪山护林员世世代代保护滇金丝猴、照顾滇金丝猴的故事。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 香格里拉四钻酒店参考酒店：蜀锦沐云酒店/月光国际酒店/兰欧国际酒店或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **D4：时轮坛城（唐卡绘画）-纳帕海依拉草原骑马-返回丽江**  D4：时轮坛城（唐卡绘画）-纳帕海依拉草原骑马-返回丽江 今日安排：1、早餐后，游览时轮坛城，特别安排唐卡绘画体验。2、中午享用午餐。3、午餐后，前往香格里拉纳帕海草原（又称“依拉草原”）是云南藏区著名的湿地草原，风景壮丽，四季景色各异，非常适合骑马体验。特别安排纳帕海草原骑马，既能感受高原牧场的辽阔，又能领略藏族风情。；4、返回丽江，晚餐自理。香巴拉时轮坛城：香巴拉时轮坛城景区，于2005年开始建设，经过了十年多的努力，建成了一座非常宏伟高大的建筑，集现代建筑与藏式建筑风格为一体。是目前藏区介绍藏文化及藏传佛教文化较为全面的场所。整个文化博览中心占地面积为22亩，建筑面积为25131平米。顶层为白塔式镀金金顶。整个建筑在藏区是独一无二的，尤其是外观设计、装修和彩绘方面更为突出。【注意事项】1、不要站在马屁股的后面与马匹的右侧，防止被踢2、上马前一定让领队或马倌检查一下肚帯是否绑紧，不然容易转鞍很危险3、上马之前穿戴并检查好自己的护具，确保自身安全4、上马后确保两只脚的三分之一都放入马蹬中(脚尖部位)千万不能把全脚都套进去，避免套蹬5、上马后手里拿好缰绳，这相当于你的方向盘，用来控制马匹，不要把它丢掉，不然马匹行走起来容易绊到马腿6、不要纵马狂奔，因为你自身还不够专业，无法驾驭它的速度，很容易被颠簸下来造成摔伤7、不要在马背上大声喊叫、摆夸张的造型、扯丝巾拍照等容易造成马受惊的举动8、下马时，务必先将两脚脱离脚蹬，尤其注意左腳，避免被套蹬交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江四钻酒店：隐茂酒店/吉祥园酒店/金岛酒店或同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **D5：丽江玉湖村纳西家访-束河古镇--深圳**  D5：丽江玉湖村纳西家访-束河古镇--深圳 今日安排：1、早餐后，探秘玉湖村纳西家访。A.介绍纳西族的习俗及建筑风格与风水B.体验民族服饰拍照C.体验石磨豆子及做豆花D.参观纳西家庭博物馆E.吃纳西族传统蜜饯F.体验做东巴纸G.自学东巴字画2、午餐后。乘车前往束河古镇，也可在此寻找美食；3、根据航班时间送机。 【束河古镇】有保存完好的古道、集市，有传统民居近千幢，土著居民以纳西族为主，是纳西族先民在丽江坝子中最早的聚居地之一。❥ 温馨提示:1.退房、返程前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2.针对我们的精心安排和导游服务工作中的不足，请留下您的宝贵意见。感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们希望有机会再次为您服务，如果您对这次云南之行感到满意，请不要吝啬介绍给您的亲朋好友，谢谢！交通：汽车-飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：深圳往返程经济舱、机场建设费（（预定请提供正确的姓名及身份证件号码，特价机票，不提供退票，改期，更名服务，退团票价全损；航班时间以出团通知为准。）；2、交 通：空调旅游车（保证一人一正座）；3、酒 店：入住行程所列酒店，标准双人间住宿标准；丽江四钻酒店：隐茂酒店/吉祥园酒店/金岛酒店或同级塔城特色民宿参考民宿：下院热撒次称庄园，上院南泥湾明宿，塔城麻托民宿（塔城住宿条件有限，如遇房间满房情况，不排除需要分开民宿住宿的可能。）香格里拉四钻酒店参考酒店：蜀锦沐云酒店/月光国际酒店/兰欧国际酒店或同级4、用 餐：含4早6正 40元/人/团餐，所有正餐不用不退；备注：餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。 5、门 票：成人含景点第一道大门票（本线路已经按云南旅行社门票政策核算，所有的门票优惠减免无费用可退），不含景点小门票，个人消费及行程上自理的项目。赠送项目如因特殊原因不能成行，不做退款。特别提示：由于云南旅游景点多为提前制卡制度，一旦制卡，费用不便退出；另：享有免票的特殊人群（如：老人、残疾人、军官、学生、记者、儿童等可能发生优惠的证件者）因我社门票为旅行社团体采购，已超出个人优惠值，均不再享受任何优惠政策 6、导 服：当地普通话导游服务，费用已含导游服务费，不派全陪。7、纯玩不进店；（云南部分景区游购结合，景区景中店不属于购物点）行程中途经的休息站、加油站、公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，公园、博物馆、展览馆、体验馆、制作工场附设商品销售为景区设施，仅供了解当地特色文化之用，游客购物为个人自主行为，以上均不属于我社指定购物店，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。小童收费说明1、2岁以下儿童报价只含机票费用（不占机位），如产生其他费用由家长现付；2、2-12岁（不含12周岁）儿童报价含往返机票、车费、正餐按半餐； | | |
| **费用不包含** | 1、单男单女报名产生的单房差；2、不含深圳机场接送；不含所有航段航空保险；3、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用4、不含旅游意外险（建议客人自己购买）小童收费说明1、2岁以下儿童报价只含机票费用（不占机位），如产生其他费用由家长现付；2、2-12岁（不含12周岁）儿童报价不含床位费、早餐 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、此团6成人成团（深圳拼团），如报名人数不足6成人时无法成团。或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等）致使团队无法按期出行，我社提前7天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。 2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车票出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整由当地导游与游客签名确认。 3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用2个或以上的航班班次）。 4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！ 5、团队均提前 15天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。 6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。 8、云南地区是当地旅游度假城市，硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距， 请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列 酒店标准的同类型酒店。 |
| **温馨提示** | 【特殊人群限制】病患者、孕妇及行动不便者为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1:传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2;心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病3:脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4:呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5:精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6:严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；7:大中型手术的恢复期病患者；8:孕妇及行动不便者。老年人因服务能力所限，不受理70周岁（含70周岁）以上老年人预订云南跟团产品。未成年人1:未满18周岁的旅游者请由家属（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同参团。2:因服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。外籍友人因服务能力所限，本产品网上报价适用持有大陆居民身份证的游客。一、出行安全注意事项1、旅游者应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。2、景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。3、游客登山或参与活动中应根据自身身体状况进行，并注意休息，避免过度激烈运动导致身体无法适应。4、乘坐缆车或其他载人观光运载工具时，应服从景区工作人员安排；遇超载、超员或异常时，千万不要乘坐，以防发生危险。5、不私自参加行程以外的活动或项目。6、游客参加行程中安排的危险性较大的活动，应严格遵守安全注意事项，并在相关工作人员指导下进行游玩，同时穿戴相应的安全装备（安全帽、护具、专业登山鞋等）。7、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体情况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动。8、经过危险地段（山路或泥泞道路等），应注意安全不要打闹嬉戏，不相互拥挤等，前往险峻处游览，不要攀登、攀爬等。9、参观游览时，听从导游安排，不擅自离队，单独游玩。10、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。11、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。12、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知导游。13、旅游期间不得乱扔烟头和火种。14、如遇（雨天、雪天、塌方、险路等）或易滑区域，应注意安全，慢行、缓行、绕行。15、当旅游目的地国家政治动荡或突发事件频繁发生时，请谨慎前往。16、如遇旅游突发安全事故，及时向事发地有关公安、交通、旅游主管部门报警，并快速联系医院提供救助，组织必要的自救。二、交通安全注意事项1、在旅游中听从导游安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。2、遵守目的地交通规则。3、乘坐交通工具时，要系好安全带，不要将身体任何部位伸出窗外，在交通工具停稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，打闹嬉戏，以免发生意外。4、不带危险或易燃易爆物品上车。5、车辆行驶中，不得与驾驶员交谈，不得向车外抛弃物品。6、进入机场、火车站、车站等公共场所，应严格遵守（机场、火车站、车站、码头等）公共场所的安全规定。三、食宿安全注意事项1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须检查酒店为你所配备的用品（卫生间防滑垫等）是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。5、不要将住宿酒店房号告诉陌生人；不要让陌生人进入房间；出入房间要锁好房门，关好窗户。6、不要翻越酒店门窗或阳台围栏。在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。四、购物娱乐安全事项1、不要轻信流动推销人员的商品推荐；不要随商品推销人员到偏僻地方购物或取物；无意购买时，不要向商家问价或还价，购物时应向商家索取正式发票。2、 要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物。3、在自由活动期间外出不要单独行动，不要参与涉嫌违法的娱乐活动。五、其他安全注意事项1、老年人或未成年人参团,需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。2、旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。4、孕妇参团,请事先告知，不得隐瞒。5、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰,避免与当地居民发生冲突。6、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋(不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋),避免摔伤及扭伤。六、云南高原地区旅游注意事项：1：高原须知 海拔在3000米以上的地区，称为高原地区。其特点为气压低，空气中氧的浓度也低，易导致人体缺氧，从而引起高原反应。 高原反应的常见症状是呕吐、耳鸣、头痛、呼吸急迫、食欲 不振、发烧、睡意朦胧，严重者会出现感觉迟钝、情绪不定、精神亢奋、记忆力减退、听、视、嗅、味觉异常、产生幻觉等，也可能发生浮肿、休克或痉挛等现象。 大家报名到高原地区出游前的准备：１、评估身体每个人在准备去高原旅游前都必须对自己的身体状况作一个全面的评估或体检，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，在医生的帮助下决定是否可以前往高原地区旅游。通常16岁以下和70岁以上者、患有高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺心病、哮喘、贫血、感冒患者、孕妇、精神疾病患者等不适宜去高原地区旅游，请切勿盲目冒险进入高原。 ２、准备物品如应准备适量的护肤品、防寒衣物、墨镜、防晒霜、遮阳帽、药品（特别抗感冒药、安眠药、助消化药）和食品等。另外，最好能自觉浏览“高原反应或高山病”的知识，以加深认识和行至高原后出现异常能及时识别、处理。在旅游前2--3天开始服用红景天能对减轻高原反应有一定帮助。二、进入高原地区旅游主要的注意事项： 1、初入高原（指海拔高度达3000米或以上地区）者大多有头昏、头痛、胸闷、气短、心悸、腹胀、食欲减退和睡眠不佳等症状，一般经短暂适应后这些表现可逐渐消失，如若经休息后仍不消失或症状加重、恶化，应警惕高山病之可能，即应及时给予吸氧并寻求医护人员的帮助。在医疗机构通过输液、吃药、吸氧等，一般情况可得到缓解。若高原反应严重或已患急性高山病者应及时终止旅游，在采取适当抢救措施后宜迅速返回低海拔地区，以确保人身安全。切勿罔顾身体状况变化而前往高海拔地区继续行程。2、多休息、多饮水特别刚到高原地区的前期，要保障充足的睡眠，在高原地区步行时不要节奏太快，更不能跑步，更不能做体力劳动，这样方可以有效地预防高原反应的发生或减轻其程度。由于高原空气湿度低，人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断少量喝水。 3、高原地区因大气压力偏低，易患胃肠胀气，切忌暴饮暴食，宜进食易消化、产气少和富含维生素的食品，禁止食用产气多、含纤维多和不易消化的食品。另外，在高原地区时应不吸烟、不饮酒（特别是不宜喝啤酒和烈酒）。尤其是40岁以上的人士，因为饮酒会加重人们心脏和血管的负荷，而且常常会加重高原反应，甚至诱发脑出血等心脑血管疾病的发作。 4、外出活动时要注意防寒保暖和防晒，在出行时宜穿宽松、保暖的衣服，高原地带昼夜温差非常大，早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，即使在夏季也必须准备外套或毛衣防范于未然。要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。外出活动要配戴墨镜或滤光镜，以防雪盲或紫外线损伤眼睛。 5、初到高原，游客或许由于海拔高、行程过于紧张而出现腿脚浮肿的情况，以下方法可以适当减少或舒缓浮肿的程度： 1）游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合； 2）途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿跷起来。长时间坐车时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。每天游览结束后，用热水泡脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。 |