**【益起西藏】——秋收-拉萨-林芝-羊卓雍措 林芝进拉萨出 6天5晚行程单**

益起西藏林进拉出三飞六日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GGJQ-xz1754880797Kf | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ⭕益起西藏|2+1豪华陆地头等舱⭕直飞入藏|林芝进拉萨出不走回头⭕不走寻常|多角度最佳机位出片⭕甄选住宿|4钻+1晚观景民宿 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **第一天：深圳—米林机场-雅鲁藏布大峡谷北岸—达林村-索松村**  早餐：自理 午餐：含 晚餐：含（红酒牛排自助晚餐） 住宿：索松村（海拔：2900米）今日概述：当飞机降落在米林机场，你已踏入西藏海拔最低的机场（约 2949 米），窗外的雪山与河谷会先给你一份 “初见礼”。走出机场，便向着雅鲁藏布大峡谷北岸进发 —— 这里藏着少有人知的秘境，没有拥挤的人群，只有峡谷的壮阔与原始。站在北岸的观景台，脚下是奔腾的雅鲁藏布江切割出的深邃沟壑，对岸是连绵的雪山与墨绿的原始森林，风里带着江水的气息，眼前的每一幕都是未被打扰的自然画卷。达林村，这个藏在峡谷深处的村落，是南迦巴瓦峰 “侧面颜” 的最佳见证者。不同于索松村的正面视角，在这里，你能看到南迦巴瓦的雪峰如巨龙侧卧，山体的褶皱在阳光下勾勒出清晰的轮廓，若遇晴空，雪山与村边的青稞田、核桃树构成一幅层次分明的油画，随手一拍便是 “雪山与村落的私语”。贴心安排：是否高反差不多成了“玄学”，但我们深知，相较高反本身，对“高反的恐惧”更具危害；在你抵达林芝的首晚入住，且保证所有房间楼层为低楼层，最大限度的降低高原‘第一天效应’；为让您的家人安心，我们特别为每一位客人安排了血氧含量的医学监测。【雅鲁藏布大峡谷】世界最深的峡谷，核心看点是南迦巴瓦峰（中国最美雪山）与峡谷的壮阔拐弯。天气晴好时，雪山与峡谷交相辉映，气势震撼。建议在此停留较长时间，乘景区车至观景台等待可能出现的雪山全貌，感受自然的磅礴。【独家赠送安排达林村】这里是观看南迦巴瓦侧面非常好的点位，整个村庄视野极佳，最重要的是这里有一条笔直的公路，可以和南迦巴瓦同框，拍出“西部公路大片”的感觉，这里人少景美，豁然开朗、土地平旷、屋舍俨然、有良田、雪山、鸡犬相闻，这里是世外桃源的实景描述，可随意在公路中间拍照，若因天气原因造成无法前往达林村，则改为大峡谷南岸游览，增加：45元观光车费有由地接旅行社承担。温馨提示：1.初次进藏都会有不同程度的高原反应，建议少走动、多休息，充分的休息是预防高原反应的最佳办法。2.建议高原不要洗澡，以免感冒而引起高原反应，从而影响后序行程。3.高原气候干燥请多喝水、多吃水果、多吃蔬菜。交通：飞机、巴士景点：雅鲁藏布江大峡谷北岸风景区到达城市：林芝县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝索松村民宿 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **索松村—苯日神山风景区—鲁朗林海—八一**  早餐：含 午餐：雅鲁藏布大峡谷自助餐 晚餐：石锅鸡 住宿：八一镇海拔：2800米－4780米－2800米 行驶公里数：330公里沿途特色：318国道、色季拉山、鲁朗林海、尼洋河风光带318国道川藏线段被誉为“中国的景观大道”，是很多中国人立志一生必去经历的旅程，而林芝段是这段旅程最高潮的部分！这里有世界第一的雅鲁藏布江大峡谷。这里有浩瀚的高原氧吧鲁朗林海（安排观景台俯瞰），色季拉山再次邂逅“中国最美山峰”南迦巴瓦的最佳观景所在（安排观景台瞭望）。今日概述：早餐后沿着最美国道318翻越云雾缥缈的色季拉山国家森林公园，沿途您可以前往鲁朗林海风景区、色季拉山观景台，在这里可以俯看整个鲁朗林海全貌，让您真实感受背靠雪山、面向花海的放空体验。这里也是世界最美雪山南迦巴瓦的最佳观景台之一。【鲁朗林海风景区】一处云山雾海里的森林，如诗如画的美景让她拥有了“东方小瑞士”的美名，站在色季拉观景台可领略到鲁朗林海全部风貌，你会为雪山林立，森林葱笼之景色所震撼，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。。【苯日神山风景区】当雅鲁藏布江与尼洋河在此相遇，便幻化出了一幅壮阔而秀美的画卷！雅尼国家湿地公园，位于雅江与尼洋河交汇处，跨越林芝、米林两县，近7000公顷。水面海拔2920米。从这里开始，拉开了雅鲁藏布江大峡谷美丽的序幕，特别安排玻璃栈道，近距离的参观和游览。以为对林芝很熟悉了解了，几乎所有的景点都了然于心了！但未曾想，这块一见惊艳湿地美景居然在我的认知之外！如同意外捡到的宝贝！这条曲线蜿蜒、连绵不绝的高原湿地，如画卷般，美的让人心悸！（游览时间约 30 分钟）观赏尼洋河与雅鲁藏布江风光，让您融入在湖光山色之间，感受自然的波澜壮阔。贴心安排：特别增加安排游览秀美壮阔的雅尼河湿地公园，体验全藏唯一的玻璃观光栈道（费用已包含）；尽管为此我们多承担了成本，但相较市场常规安排，我们为您节约了近100公里无谓路程！要知道，在高原旅行，体力和体能的保存对防止高反至关重要！温馨提示：今日的沿途美景会让您惊讶不断，您只需要尽情的展现您的笑容和大自然亲密接触。林芝地区海拔比较低，游客完全不用担心高原反映；景区内配套设施及当地人售卖商品非我社安排，请谨慎选择。交通：巴士景点：苯日神山风景区—鲁朗林海到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 八一镇四钻酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **第三天：林芝—卡定沟—民俗村—拉林网红高速最佳拍摄位—米拉山隧道—布宫夜景—拉萨**  餐：含 午餐：含（云中村） 晚餐：含 （烤羊晚宴） 住宿：拉萨海拔：2800米－4752米－3658米 行驶公里数：420公里沿途特色：民俗村、云中村、布宫夜景今日概述：在海拔较低的林芝适应了两天，我们带着对林芝的依依不舍前往拉萨，第一站便闯入卡定沟的秘境。这里是 “天佛瀑布” 的主场 —— 落差近 200 米的瀑布。随后我们去往民俗第一村，再次深刻感受贡布藏家文化，走进藏家喝一口阿妈自做的酥油茶，尝一口藏式糌粑，真实的做一次西藏人；后沿高速历览雪山、牧场、河流等美景风光回到拉萨。【卡定沟】‌天佛瀑布水流冲击形成的水雾在阳光下常现彩虹。岩壁天然形成的佛像轮廓（如强巴佛、观音、护法等）被藏民视为宗教圣迹，瀑布下游分布着原始森林和花岗岩峡谷。‌‌‌‌包括神鹰献宝、酥油灯、藏文“六字真言”等天然形成的抽象佛教景观，以及古树、藤竹、野花等生态景观。‌‌景区属于典型的峡谷地貌，山高沟深，气候温湿宜人，森林覆盖率达95%，是冬暖夏凉的避暑胜地【西藏民俗村】318国道旁，行走其间，浑然天成，让人感受最原始的山村风貌（西藏民俗村内有当地藏民售卖首饰和特产，非行程安排的购物店，酌情购买，自愿消费，记得索要发票）我们在此独家安排。【云中村】隐藏在美丽尼洋河谷、云雾深处的云中村，这里湖泊环绕、雪山倒映，四周常年烟云缭绕，时不时的与彩虹不期而见，道路旁的密林中小精灵随处可见，惊喜连连，我们将在此停留，或三两结伴留影与湖边、或与牦牛羊群一样无拘无束的在草甸上嬉戏游玩。春天我们在这里赏花，村口的那一株桃花树已经在这里等待了百年。贴心安排：晚宴可以尽情的大口喝酒、大口吃肉，也可与藏族同胞们手拉手跳起欢快锅庄；最后乘车游览观赏布宫夜景。今日虽车程较长，但沿途美景陪伴，我们将从雪域江南再次回到天上人间。交通：巴士景点：云中村-布宫夜景到达城市：拉萨地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **布达拉宫-大昭寺-八廓街转经**  早餐：含 午餐：自理 晚餐：自理 住宿：拉萨 海拔：3658米今日特色：【布达拉宫】和【大昭寺】、【八廓街转经】我们将安排专业讲解入内详细解说布达拉宫和大昭寺的历史故事（为什么先有大昭寺后有布达拉宫？转经的意义？达赖喇嘛？仓央嘉措？唐卡壁画？磕长头？莲花生大师心咒、黄财神心咒？.......一一为你铺开讲解，打开迷底）布宫的第一眼：人生有很多次第一眼，但最熟悉也最陌生、最亲切也最震撼、最是千言万语涌上心头也是最无法用言语表达的，正是你看到布达拉宫的那一眼！它是宫殿、是信仰、是艺术品、是历史、是神迹，更是所有故事的封面，它屹立不倒1350年，还将一直在那里，直到时间的尽头。跨越时空的街道：大昭寺广场青石地板上印着等身长头的深深痕迹，桑炉里常年桑烟袅袅，弥漫开来，净化着周遭的一切；迎着日出和日落转经的朝圣者与游客混杂交织，互相打探着善意微笑；手工打磨的石板铺成街道，两边店铺林立，老式藏房保留着古城的原有风貌，古老但充满活力——大昭寺是整个西藏的中心，八廓街就是整个拉萨的前世今生。贴心安排：布宫参观时间由布达拉宫管理处指定安排，有可能会前后调整参观时间（根据具体参观时间，前后调整行程，但保障参观游览），且限制团队人数，导致必须分团、分时参观，为确保客人不留遗憾，我们为每个批次的游客均配置随行导游做详细讲解，增加成本，只为知识体验不缺位；温馨提示：1.布达拉宫进宫时间由布达拉宫管理处批准时间而定，具体布达拉宫的参观时间已预约券为准；布达拉宫参观名单为机选，故有可能夫妻或者家人、朋友之间分开参观，请客人见谅。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。2.今日主要是寺庙参观 ，着装不穿拖鞋、短裤、裙子、吊带衫。寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，禁止大声喧哗，禁止携带液体、打火机、刀具、氧气等易燃易爆和尖锐物品进入，请务必注意。3.今日请务必携带好自己的二代身份证原件或者户口薄原件以及护照原件，所带原件务必为报团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。4.参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，团队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。5.参观八廓街时，理论上说，所有藏饰均是手工完成，每一件都非常与众不同。但现在纯手工的藏饰已经很少见了，很多都是仿制品。购买心仪的物品时，砍价的程度需视卖家的叫价高低而定，如果您是砍价高手，砍价请往3折砍。交通：巴士景点：布达拉宫-大昭寺-到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨网评四钻酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍措湖—贡嘎曲德寺捐赠仪式—拉萨**  早餐：含 午餐： 含（悦来土菜馆） 晚餐：含（菌王府菌汤锅） 住宿：拉萨海拔：3658米－4700米沿途特色：拉萨河谷、岗巴拉山、三大圣湖之一羊卓雍措湖行驶公里数：220公里今日概述：今天第一站我们将去了解天珠、唐卡、绿松石等极具西藏文化特色的艺术博览中心（或了解藏医药文化中心）。随后我们前往贡嘎曲德寺共同见证对藏区学子的公益捐赠仪式，在这里为每位游客准备了10元现金，经由游客之手亲至捐赠至功德箱，做为藏区学子助学基金。后参观羊卓雍措风景区（赠送圣湖旅拍）【贡嘎曲德寺捐赠仪式】始建于500多年前，是卫藏地区萨迦派密法的最主要道场，拥有众多璀璨的文物，寺内还设有以佛学为主修的文化学校。参观结束后，我们将为每一位游客准备10元人民币，经由客人之手亲自为贫困大学生捐赠公益基金，圆一位藏族学子大学梦，功德无量。随后前往羊卓雍湖游览。【哇！羊湖！】当亲眼见到相当于杭州西湖70倍面积大的圣湖，一池纯粹而深邃的碧蓝，如梦如幻，大部分人的反应是不敢相信自己的眼睛！习惯了一路的棕褐色，这种蓝，足以忘记一路的艰辛，足以忘却一路的山路十八弯，足以升华久居城市、憋屈的灵魂；看它一眼，你只有惊叹不已，只有莫名的感动！贴心安排：离开西藏前的最后一晚，我们已经为您准备好了此次西藏的礼物，所有的礼物我们都为您加持赐福，带着我们满满的祝福，西藏值得您终生回忆。温馨提示：今日出行当天不必带过多行李。晚上21:00左右将会有工作人员根据第二天返回的交通信息，通知明天送团事宜。交通：巴士景点：羊卓雍措湖到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **第六天：拉萨—转机—深圳 返回温馨的家！**  早餐：含 午餐：自理 晚餐：自理 住宿：无旅行不在乎终点，而在意旅途中的人和事，还有那些美好的记忆和风景。身未动，心已远，我们在拉萨等你。交通：飞机到达城市：深圳市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：深圳-林芝、拉萨-转机—深圳 三飞经济舱机票。2、住宿标准：全程指定酒店双人标准间，带独立卫生间（全程双人标准间，一人一床，不提供自然单间，产生单房差或单男单女请补房差。若需要大床间服务，请提前告知）备注：旺季期间指定酒店若满房，旅行社将调整到同标准酒店入住。住宿 标准 参考酒店拉萨 携程四钻（含制氧机服务） 圣辰大酒店、圣元大酒店、岷山圣瑞斯大酒店、德朋大酒店、季枫大酒店或同级林芝 携程四钻 东辰锦辉大酒店、天宇藏秘大酒店、万清堂大酒店、桔子酒店、林芝印象大酒店或同级、藏南桃谷酒店索松村 民宿 花山佑、醉美索松、娴措、花田间或同级3、用餐标准：全程旅游定点餐厅用餐；全程9正6早(用餐：40元-60元不等指定餐厅用餐）。（以下菜单按照10人一桌提供，若人数不足10人或超过10人会根据实际情况做相应增减调整，以实际情况安排为准）用餐地点 餐厅名称 菜单巴河（拉萨-林芝途中） 德亨酒店餐厅或桥头餐厅（中餐）特色：快捷、方便 9菜：特色藏红花蒸鸡蛋（每人一份）、特色卤香牦牛肉、清蒸巴河鱼、西红杮炒鸡蛋、农家香碗、清炒玉米粒、青笋木耳炒肉、酒酿醪糟南瓜羹、时蔬一份汤：海带萝卡炖排骨索松村 酒店餐厅：特色：环境好、仪式感强 红酒牛排自助晚餐（红酒、牛排、当天小吃随意畅享）大峡谷 雅鲁藏布大峡谷景区自助餐厅 6荤6素主食：米饭、馒头汤：二汤 备注：所有菜品按当天景区供应为准八一镇 江湖情餐巴、念家湘庭院或海上花墨脱石锅鸡特色：石锅鸡 汤锅：墨脱石锅鸡配菜：豆皮、粉丝、木耳、土豆、豆芽、大白菜、小白菜、白萝卜等凉菜：凉拌黄瓜、板鸭、凉皮热菜：红烧牦牛肉主食：馒头云中村 云中村（中餐）特色：独家用餐点，环境好、体验感强、当地特色 凉菜：凉拌黄瓜、凉拌黑木耳热菜：蕨菜腊肉、松茸炒肉、回锅肉、土豆丝炒牛肉、小白菜、麻辣豆腐汤：牛肉排骨汤小吃：白饼、糌粑、水果拉萨 羊大队烤羊/灰太狼姗姗来吃烤羊特色：藏式烤羊歌舞表演 小吃：手工糌粑、藏式麻花主食：稀饭、馒头主菜：烤羊一份、香酥烤鸭、松茸藏香鸡、烤鱼一份、梅菜扣肉、时蔬、羊杂汤。饮料：雪碧、可乐、藏式酥油茶、自酿青稞酒拉萨或曲水县城 拉萨：羊湖山下悦来土菜馆（中餐）或李庄白肉 悦来土菜馆：10菜：糖醋里脊、土豆烧排骨、青笋腊肉、红烧鱼块、红烧肉丸、西红杮炒蛋、炒莲白、家常豆腐、炒土豆丝、炝炒小白菜1汤：紫菜蛋花汤主食：米饭拉萨 菌王府菌汤锅特色：菌汤、用餐环境好、菜品精致 锅底：菌汤锅菌类：鲜笋菇、鲜杏鲍菇、鲜蟹味菇、鲜鲍鱼菇荤菜：野菌猪肉丸、高原牦牛肉、午餐肉、虾饺、鹌鹑蛋素菜：藏家小白菜、大白菜、土豆、豆腐、冬瓜、白萝卜小吃：金银馒头、鸡汤面调料：芝麻酱、香辣酱主食：米饭备注：拉萨市内一日游由于布宫游览时间不定，全天正餐不含，建议当地特色（例如：中午：藏式甜茶馆感受当地浓浓生活气息（一碗藏面、土豆包子、凉粉、藏式饺子）或就近安排快捷餐，晚餐：朗玛瑟德尼泊尔餐异域风情、喜藏西藏菜、田村酸汤牦牛肉火锅等）。菜单仅为参考，根据季节菜单会有所变化，但总量不变（旅行社有最终解释权）。4.门票：行程所列景点首道大门票，含景区观光车。（提示：a.如遇门票价格调整（一般景区门口会贴有告示或相关文件通知书），涨价部分由客人自理；b. 因天气或其他不可抗力原因不能前往的景区，由游客与旅行社工作人员协商解决（客人签字为准）；c.索松村为酒店或大峡谷景区车接送d.赠送项目不用不退（圣湖旅拍为赠送项目），均无门票优惠政策。所有优惠政策均己核算入成本！5.由客人自身原因放弃行程，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）6.用车标准：林芝三日+羊湖一日为2+1航空座椅正规旅游车，接送和市内根据人数安排普通旅游车。车内配氧气罐瓶，提高整个旅途当中舒适感。（因西藏特殊气候条件，西藏地区旅游车辆都不会开启空调，但是为了让游客更舒适一点，我们愿意加钱让司机在太阳曝晒后提前10分钟打开空调。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），散客接送站为单独用车，将根据人数安排舒适车辆，保证一人一正座。6.车载茶歇：配热水、甜茶，水果。7.导游服务标准：林芝三日+羊湖一日游配随车小管家服务。（10人以上配大美西藏微笑天使管家服务+导游讲解+景区讲解员，10人以下含导游讲解+景区讲解员，5人以下司机兼向导+景区讲解员）。8.自费：全程0自费（布达拉宫、大昭寺租借耳机为景区行为，客人自愿租借，不属于自费项目）9.购物：1个购物店（工艺或药二选一，以实际为准） | | |
| **费用不包含** | 1、单房差或加床。2、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。3、酒店押金、酒店内洗衣、理发、 电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。4、航空险、火车险、旅游人身意外保险 ，请自行购买。5、地面服务费 (如出发机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等) 。6、 自由活动期间的餐食费和交通费。7、 因旅游者违约、 自身过错、 自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。8、 因景区价格调整产生的门票差价。景区内耳麦、讲解器等。9、 客人自愿消费部份本人自行负责 ，与本司无关。 1、游览中不允许擅自离团 ( 自由活动除外) ，如中途离团视同游客单方面违约 ，按照合同总金额的 20%赔付旅行社。如 遇人力不可抗拒(天气、政治、火车、航班等因素)造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任 ，所产生的费用由客人 自理。出游过程中 ，由于不可抗力因素 ，导致行程未完成，未产生费用现退(赠送项目除外) ，以旅行社折扣后价格为准。 2、旅行社有权调整行程先后顺序 ( 因布达拉宫参观时间或天气或往返车次到达时间不同及当地情况调整行程) 3、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 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏药展销店 | 了解藏医药文化中心或（天珠、唐卡、绿松石等极具西藏文化特色的艺术博览中心） | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 意见反馈请配合导游如实填写当地的意见单 ，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。重要说明接布达拉宫管理处通知 ，布达拉宫(文物保护)限制参观 ，每家旅行社每天参观名额有限 ，为保证所有客人按行程约定顺 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 敬请客人听从导游安排 ，因参观布宫实行 实名制 ，游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核 ，并随机打乱顺序 ，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览 ，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象 ，也会出现等待时间较长的情况 ，望请游客谅解。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。我司保证 ：所有服务质量和游览时间不受影响 ，请客人放心出行 ！令因门票每日限量 销售 ，参观时间可能提前或延后 ，因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路的先后调整 ，在保证服务标准及不减少旅 游景点的前提下 ，我社保留对游览次序进行调整的权利参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。 |
| **温馨提示** | 1、西藏地区必须使用公民二代身份证件原件 ，其他证件无效。2、本产品不接受外宾及台湾同胞、澳门同胞 ，请谅解。3、西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照 ，接送人员不得入内 ，请到站外接送点集合。4、年满 65 岁以上的游客需签署健康申明 ，谨慎入藏 ，年满 70 周岁游客不建议进藏。5、本产品成团人数为2—15人小团 ，当日抵达或其他日期抵达团队合并游览 ，但不影响景点游览 ，请谅解。6、 因长时间高原行车且翻越高山 ，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况 ；旅行社对此情况会迅速做出补救措施 ；请 游客谅解及配合 ，做好心理准备。7、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。8、当地居住着大量少数民族同胞 ，他们有自已的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗 未经过对方允 许 ，请勿动其物品及拍照 ，特别注意 ！9、身体准备( 1 )进藏区前睡眠和休息要充足 ，有条件者可适当饮用红景天等饮料 ，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑益血、冠心病等病情或年龄在 60 岁以上 ，为了你的安全请勿隐瞒病情 ，你可另择它线或请提前告知 旅行社(如隐瞒病情,后果自负.) ，并做好准备。10、心理准备( 1 )保持乐观情绪 ，如有心理负担会加重高原反应 ，延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高 原反应 ，如头痛、胸闷、 呼吸急促、恶心、 呕吐、失眠等 ，一般来说过 1—2 天后 ，以上症状都会逐步减轻或消失。11、物资准备第一类 ：服装鞋帽( 1 ) 服装 ：每年 3 月-6 月 ，着冬装 衣服三件套是最佳 (保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤) 7 月-9 月着 春秋装 ，备冬装。 10 月-12 月着冬装 ；( 2 ) 鞋子 ：防滑防水保暖高邦鞋 (坚决杜绝穿高跟鞋) ，可以备徒步鞋 ，运动鞋 ；( 3 ) 小件 ：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子 ； 第二类 ：日常用品类( 1 ) 洗漱护肤 ：牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、防晒霜 ( 50 倍以上、重要、必备) 、唇膏 (重要、必备) 、 护手霜 ；( 2 ) 辅助工具 ：墨镜 (重要、必备) 、保温杯 ；雨具 (雨伞和雨披) 、帽子。第三类 ：食品类( 1 ) 能量类 ：巧克力、牛肉干等 ；( 2 ) 充饥类 ：饼干、面包、蛋糕等 ；( 3 ) 补水类 ：各种水果、矿泉水等 ；( 4 ) 佐餐类 ：榨菜、海带丝、萝 卜丝等 ，沿途川菜为主 ，不适应的队员 ，可以带些自己喜欢的小菜。 第四类 ：药品类( 1 ) 备用药品 ：个人常用药 (根据个人的身体状况 ，酌情携带 ，高原上医药条件落后 ，请备足所需剂量) ； ( 2 ) 建议携带 ：感冒药、肠胃药、晕车药、散列通或头疼粉、葡萄糖(粉剂或者口服液) 、风油精、高原安、以及抗 高原反应药物。第五类 ：摄影通讯( 1 ) 通讯设备 ：手机 (移动信号最好 ，电信信号二好 ，联通信号不好) 、以及相关充电器 ；( 2 ) 辅助工具 ：长裙、酷装、 围巾、披肩、各种道具。 第六类 ：证件类( 1 )身份证 ：中国人必备 ，特别重要 ，如果没有正式身份证 ，请速办临时身份证 ，如果没有身份证 ，将无法正常出行 ； 第七类 ：箱包类( 1 ) 大背包 ：每人限带一个大背包 ( 70L 以下) 或者旅行箱 ( 26 寸以下) ；( 2 ) 小背包 ：必备一个双肩小背包 ，可以在景区使用 ，背一些小食品和水 ，不建议使用单肩包或手提袋 ；( 3 ) 腰包 ：建议携带一个腰包 ，放些贵重物品。旅游者承诺 ：本人已认真阅读了上述行程安排 ，理解并同意遵守本补充协议 ，本补充协议作为旅游合同的附件 ，与旅游合同具有同 等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致 ，以本补充协议为准。 |