



## 環遊北疆 | 烏魯木齊+天山+喀納斯+禾木+賽裏木湖+那拉提草原+獨山子

旅遊代號: TCN-SRT-B

出遊路線: 新疆烏魯木齊+天山天池+喀納斯+禾木+賽裏木湖+伊犁那拉提草原+獨山子大峽谷

在中國偏遠的西北地區，隱藏著一個常被比喻為風景優美的挪威和瑞士的世外桃源—北疆。這是一片純淨、未受破壞的土地，擁有令人驚歎的風景和不受現代壓力影響的寧靜生活方式。

### 行程要素:

- 行程天數: 12 天 11 晚
- 簡要行程: 烏魯木齊-富蘊-布爾津-喀納斯-禾木-克拉瑪依-奎屯-伊寧-那拉提-精河-烏魯木齊
- 遊玩類型: 湖泊、峽谷、森林、草原、遺址、沙漠、徒步、博物館、歷史文化、世界遺產
- 出發地址: 烏魯木齊市
- 旅遊類型: 最多 20 人精品純玩小團，保證出發
- 導遊&司機: 中、英文導遊，駕駛經驗豐富的當地司機

### 簡易行程表 :

天數	抵離城市/地區: 景點	餐食	住宿
Day 01	烏魯木齊抵達 - 機場接送和飯店入住 (司機接待)	XXX	涵唐酒店或同級
Day 02	烏魯木齊-天山天池-富蘊	早,X,X	維亞納國際酒店或同級
Day 03	富蘊-可哥托海-五彩灘-布爾津	早,X,X	上士酒店或河畔藝墅假日
Day 04	布爾津-喀納斯景區-賈登峪	早,X,X	白樺林酒店或同級
Day 05	賈登峪-禾木景區-布爾津	早,X,X	上士酒店或河畔藝墅假日
Day 06	布爾津-烏爾禾魔鬼城-奎屯	早,X,X	錦匯國際酒店或同級
Day 07	奎屯-賽裏木湖-伊寧	早,X,X	中亞國際或同級
Day 08	伊寧-那拉提空中草原-那拉提	早,X,X	那拉提文旅或同級
Day 09	那拉提-新源-精河	早,X,X	精河迎賓館或同級
Day 10	精河-奎屯-獨山子大峽谷-烏魯木齊	早,X,X	涵唐酒店或同級



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

Day 11	烏魯木齊博物館，紅山公園，和田二街，國際大巴紮	早,X,X	涵唐酒店或同級
Day 12	烏魯木齊機場/火車站送團，行程服務結束	早,X,X	XXX

## 拼團費用詳細說明：

TCN-SRT-B 線路名稱：環遊北疆 12 天		
團期 / 抵達日-離開日	團費	單房差
團期 1： 6月07日 - 6月18日	NTD 46,500 /人	NTD 16,000
團期 2： 9月04日 - 9月15日	NTD 54,400 /人	NTD 21,000
團期 3： 9月18日 - 9月29日	NTD 54,400 /人	NTD 21,000

## 費用說明

<b>1 交通安排</b>	正規旅遊車,依照人數安排適合車輛,
<b>2 全程酒店</b>	基礎房型, 雙人間, 如行程表所列 (不提供自然單間, 不占床不提供早餐) ◇ 若團內出現單男單女, 若有其他單出的同性客人願意拼房, 旅行社會協助安排拼房, 若拼不上則需要補單房差 ◇ 散客拼團, 為旅行社統一安排的固定酒店, 無法接受指定酒店或酒店自理, 敬請諒解 參考酒店如上行程所列 (三星標準, 酒店名單僅供參考, 根據房態情況會安排同級, 實際以預訂為準)
<b>3 餐食安排</b>	◇ 11早, 全程酒店含早 ◇ 其他餐請自理; 如因自身原因放棄用餐, 則餐費不退。
<b>4 景點門票</b>	含行程所列景點首道大門票及景區內觀光車票, 保證全部遊覽, 若因突發狀況不能遊覽與遊客協商調換景點, 團費價格已包含門票優惠票價, 如優惠政策突然變更, 亦不收取額外差價或退款。
<b>5 導遊服務</b>	中文、英文或中英文雙語導遊 ◇ 散客拼團, 可能存在中文和英文母語遊客同車遊覽的情況, 導遊會提供相應的中英雙語服務, 旅行社不會對此類語種問題進行賠償, 敬請諒解。 ◇ 散客拼團, 可能存在行程過程中游客需要更換導遊和車輛的情況, 敬請諒解
<b>6 旅遊保險</b>	旅遊意外險, 旅遊車座位險, 旅行社責任險 (三險齊全)
<b>7 水, 服務費</b>	◇ 每人每天提供 2 瓶礦泉水 ◇ 旅行社服務費



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

<b>8 接送服務</b>	<p>贈送限時免費接送服務（僅限散客拼團固定發團日期和結束日期當天）</p> <p>1、烏魯木齊機場免費接機（08:00am-22:00am 期間抵達的航班）；免費送（08:00am-22:00pm 期間起飛的航班）；</p> <p>2、火車（烏魯木齊火車站）：免費接/送火車</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◇ 若遊客需在我社固定發團日期前抵達烏市，需另外支付單獨接送的費用</li><li>◇ 若遊客預定的航班未在免費接送機的時間內，需另外支付單獨接送的費用</li></ul> <p>此行程為散客拼團，接送機的時候，會把相近時間段的客人安排在一起接送，客人等候的時間可能在 1.5-2 小時左右不等。提前 1 天，工作或銷售人員會提前同遊客確認接送時間，若遊客不願意等候，可提前一天通知旅行社安排單獨接送，費用自理</p>
---------------	--

## 費用不含

<b>1 單房差</b>	全程預設 2 人一間房，如需住單間，須另外補齊單房差。
<b>2 房損</b>	由於全款訂房，行程中途變動產生的房費自理
<b>3 個人消費</b>	酒店內洗衣、電話、傳真、收費電視、飲品、煙酒等其他個人消費
<b>4 意外情況</b>	因不可抗拒的客觀原因和非旅行社原因(如天災、戰爭、罷工等)或航空公司航班延誤或取消、領館簽證延誤、報名人數不足等待等特殊情況，旅行社有權取消或變更行程，一切超出費用(如簽證費、住、食及交通費、國家航空運價調整等)旅行社有權追加收取
<b>5 小費</b>	司機導遊小費，建議每人每天各給司機 20-50RMB/人/天，和導遊 40-70RMB/人/天。金額給予可視服務品質而定
<b>6 往返交通</b>	往返交通費用
<b>7 其他</b>	行程未提到費用

## 詳細行程表：

### Day 01 烏魯木齊抵達 機場接送和飯店入住

歡迎來到烏魯木齊~！烏魯木齊是新疆維吾爾自治區的首府，也是世界上離海洋最遠的城市，還是舉世聞名的古“絲綢之路”新北道的必經之路。位於天山北麓，環山帶水，沃野廣袤，世居在這兒的人們親切地稱她為“烏魯木齊”，意為“優美的牧場”。我們的司機將在烏魯木齊地窩堡國際機場到達大廳迎接您的到來，並送您前往烏魯木齊市中心酒店辦理入住，之後的時間，您可以就在酒店休息，也可前往周邊逛逛。

#### 空閒時間遊玩建議：

如果時間還早，您可以自行安排在烏魯木齊市的活動。想要瞭解新疆人文歷史的，首推【新疆博物館】（免費，下午 16:30 只出不進；週一閉館）；想要感受異域風情的，可以去【新疆國際大巴紮】，獨特的西域文化，琳琅滿目的商品，說不定能淘到不少好貨。想要品嚐美食的，可以去大巴紮夜市逛吃逛吃，比如聞名全國的大盤雞、外焦裏嫩的烤羊排、烤羊肉串、伊犁馬腸子、各種特色的麵食等等。

**夜宿：烏魯木齊**



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

酒店：★★★ 涵唐酒店或同級

餐食：早餐：XXX / 午餐：XXX / 晚餐：XXX



## Day 02 烏魯木齊-天山天池-富蘊 車程：約 550 公里、約 6-7H 車程

早餐後，您將乘車約 70 公里（約 1~1.5 小時）前往遊玩天山天池。【天山天池】，古稱“瑤池”，是天山博格達峰北側的一個半月形湖泊，也是新疆著名的旅遊勝地。天池湖面海拔 1910 米，最深處達 105 米，湖面倒映著博格達峰，周圍雲杉環擁，風景猶如仙境。景區內囊括了高山湖泊、濕地草甸、森林峽谷等自然景觀，並且隨著光線的變化，湖水會呈現近處碧綠遠處藍色的樣子，非常好看。您可以沿著環湖步道（全長 12.5km，約 3~5 個小時）漫步，欣賞周邊絕美的湖光山色。

天山天池可選活動（自費）：

- 1、環湖遊船：乘坐遊船漫遊天池，沉浸式欣賞瑤池勝景；
- 2、馬牙山索道：乘坐索道抵達海拔 3056 米的山頂，俯瞰天池全景和遠眺壯麗的博格達峰。

之後繼續前往富蘊，沿途景色逐漸從城市房屋演變為戈壁荒漠，這裏就是准噶爾盆地了，在【古爾班通古特沙漠】腹地藏著一片野生動物的天堂，這裏是有蹄類動物保護區，經常會偶遇到野驢、野馬、野駱駝等，幸運的話可以拍攝到他們覓食的場景哦，抵達富蘊後，入住酒店休息。

夜宿：富蘊

酒店：★★★ 維也納國際或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐：XXX / 晚餐：XXX





# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

## Day 03 富蘊-可可托海-五彩灘 -布爾津 車程：約 390 公里、約 5-6H 車程

早餐後，您將乘車 52 公里（約 1 小時）前往遊玩【可可托海景區】，乘坐可可托海景區車沿額爾齊斯河前行，欣賞高聳的白樺林、石門、夫妻樹等景觀，拍攝可可托海景區的標誌性景點-神鐘山，隨後前往可可蘇裏遊玩，可可蘇裏是可可托海主要景點之一，也是一處沼澤濕地，這裏的湖水碧藍澄清，水生動植物豐富，遠遠望去，水邊綠草如蓋，野花盛開，牛羊成群，午後的陽光下，哈薩克牧民的氈房炊煙嫋嫋，宛如一幅邊塞牧歌圖。在夏秋季節更有大量紅雁、白天鵝、灰鶴、沙鷗、野鴨等在此繁衍生息。

隨後離開富蘊，繼續前行，約在傍晚時分到達五彩灘，【五彩灘】一河兩岸，南北各異。南岸，有綠洲、沙漠與藍色的天際相合，風光盡收眼底。北岸，是懸崖式的雅丹地貌，山勢起伏、顏色多變，這裏的岩石的色彩以紅色為主，間以綠、黃、白、黑及過渡色彩，尤其在落日時分的夕陽照射下，色彩斑斕、嬌豔嫵媚，您可以觀賞到新疆最美的雅丹地貌。遊玩結束後繼續乘車前往布爾津入住。

夜宿：布爾津

酒店：★★★ 上士酒店或河畔藝墅假日或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX



可可托海-白樺林



可可托海

## Day 04 布爾津- 喀納斯湖-賈登峪車程：約 130KM, 約 2.5-3H

早餐後，您將乘車 122 公里（約 2~2.5 小時）前往遊玩【喀納斯景區】，抵達賈登峪售票中心後，換乘區間車進入景區，首先前往觀魚臺，站在喀納斯的制高點縱覽整個喀納斯湖面和遠山全景（區間車只通至半山腰，需步行爬 1068 級臺階），之後沿著湖邊棧道漫步，欣賞周邊的湖光山色之美。

可選活動（自費）：您可以乘坐喀納斯湖遊船，沉浸式欣賞喀納斯的山水景色，享受人在畫中游的絕妙體驗。

之後繼續遊覽三灣：神仙灣、月亮灣、臥龍灣。首先乘坐觀光車前往神仙灣，欣賞常有雲霧繚繞，山景、湖水、樹木相映，如臨仙境的美景，之後來到月亮灣，步行一小段路，便可欣賞如彎月般的河灣全景，隨後乘坐觀光車或沿著林蔭小道徒步前往因河心小洲輪廓像橫臥的劍龍而得名的臥龍灣遊玩，這裏的景色更是絕佳，特別是秋季，湖岸層林盡的樹木與翠綠的湖泊相互輝映，美得令人讚歎不已。

夜宿：賈登峪

酒店：★★★ 白樺林酒店或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX



## Day 05 賈登峪-禾木-布爾津 車程：約 180KM, 約 4H 車程

早餐後，從喀納斯出發，約 1 小時車程，到達中國最有魅力的休閒鄉村之一的禾木村。【禾木村】是一個由哈薩克人和圖瓦人共同聚居的小村莊，這裏的房子全是原木搭成的，十分原始古樸。靜謐地村落升起了嫋嫋的炊煙，禾木河在白樺林的掩映中靜靜的流淌，門前的柵欄上開放著各種顏色的格桑花，在藍天白雲的映襯下，格外的迷人。進入禾木村後，您可以悠閒地漫步於鄉間小徑中，放鬆身心，欣賞周邊雪山、森林、村落美景，也可外觀圖瓦人的木屋，如果偶遇當地哈薩克人或圖瓦人，也可嘗試與他們打招呼/閒聊，進一步瞭解當地人的生活方式與風俗。遊玩結束後，前往布爾津縣入住。

夜宿：布爾津

酒店：★★★ 上士酒店或河畔藝墅假日或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐：XXX / 晚餐：XXX



## Day 06 布爾津-克拉瑪依-奎屯 車程：約 500KM, 約 6H 車程

早餐後，告別布爾津，乘車約 236 公里（約 3 小時），前往參觀曾被中國國家地理評為中國最美三大雅丹地貌之首的克拉瑪依世界魔鬼城，【克拉瑪依世界魔鬼城】又稱烏爾禾風城，以其絕美的雅丹地貌和風吹過谷地發出淒厲的聲響而出名，曾是奧斯卡獲獎影片《臥虎藏龍》的拍攝地。您可以乘坐景區觀光車，欣賞其中自然形成的宛如一座座古代的城垣、堡壘和宮殿，以及生動逼真的動植物地質景觀。參觀結束後，前往奎屯入住，車程約 245 公里，耗時 2.5~3 小時。

夜宿：奎屯

酒店：★★★ 錦匯國際酒店或同級



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX



## Day 07 奎屯-賽里木湖-伊寧 車程：約 550KM, 約 7H 車程

早餐後，從奎屯出發，乘車約 310 公里（3.5 小時）前往遊玩有著大西洋最後一滴眼淚之美譽的賽裏木湖。【賽里木湖】在不同的光照角度，會呈現出不同的顏色，或湛藍，或碧綠，景色十分美麗。今天您將從景區東門開始探索，欣賞雪山下的湖泊美景，然後沿著環湖公路（90 公里，約 5~6 小時）的精華路段遊玩，沉浸式欣賞賽裏木湖的壯麗迷人景色。如果天氣較好，一定錯過色彩絢麗的賽裏木湖日落美景。

**賽裏木湖旅遊小提示：**6~8 月是賽裏木湖的最佳旅遊時間，此時氣候溫暖舒適，天空晴朗，草綠花開，景色十分漂亮。遊玩結束後，途徑大氣自然、宏偉壯觀【果子溝大橋】，大橋置身在風景秀麗的山谷裏，與巍峨群山相伴，有草地林木作陪，別錯過用相機記錄下這裏的雄觀呦。駛出果子溝感覺豁然開朗，繼續前往伊寧市酒店入住。

夜宿：伊寧

酒店：中亞國際酒店或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX



## Day 08 伊寧-那拉提草原 - 新源 車程：約 350KM, 約 5H 車程

早餐後，離開伊寧，乘車約 252 公里（3 小時）前往世界四大高山河谷草原之一的那拉提草原，【那拉提草原】曾是古絲綢之路上的險要關口，現為世界上最美麗的草原之一，置身其中撲面而來的無盡綠色草原，河谷中流淌著清澈歡樂的清



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

泉，草原上遍佈著悠閒的牛馬，遠處山坡上分佈著大片的杉樹，藍天白雲下宛若一幅巧奪天工的油畫。

抵達那拉提草原後，您將遊玩最經典且最受歡迎的景點-**空中草原**，您將乘坐景區觀光車依次遊玩**天界臺**，賞草原遼闊之景；**天牧臺**，賞草木豐盈之景；**遊牧人家**，體驗騎馬、旅拍等特色遊玩專案。遊玩結束後，前往那拉提鎮或新源縣入住。

**夜宿：那拉提**

**酒店：那拉提文旅酒店或同級**

**餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX**



## Day 09 那拉提草原/新源-伊寧-精河 車程：約 550KM, 約 7H 車程

今天您將沿著風景如畫的新疆公路，從鬱鬱蔥蔥的新源，經熱鬧的伊寧市前往風景秀麗的精河縣，全程 475 公里，耗時約 7 小時。沿途您將為一望無際的綠色牧場、遠處白雪皚皚的高聳雪山、蜿蜒流淌的河流、野花點綴的田野等美景所沉醉。如果您恰逢 6 月旅行，則還有機會看到浪漫、美麗的薰衣草花田。

**夜宿：精河**

**酒店：精河迎賓館或同級**

**餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX**

## Day 10 精河-奎屯-獨山子大峽谷-烏魯木齊 車程：約 550KM, 約 7H 車程

早餐後，您將從精河出發，返回烏魯木齊。途中您將遊玩獨山子大峽谷景區，【獨山子大峽谷】是由天山融雪流入獨山子平原而形成，是天山腳下的自然奇跡，峽谷綿延 30 多公里，深達 400 米，擁有陡峭的懸崖、蜿蜒的峽谷和奇特的地質景觀。

**獨山子大峽谷可選活動（自費）：**

- 1、獨庫大玻璃橋：**80 元/人，玻璃橋高約 150 米，橫跨峽谷，腳下是深淵，每一步都充滿刺激與挑戰，也是欣賞峽谷景色的最佳視角之一。
- 2、峽谷溜索：**58 元/人，從近百米高的懸崖飛速降落，將峽谷美景盡收眼底，十分驚險刺激。
- 3、地軌滑車：**70 元/人，家庭遊首選，滑倒全長約 850 米，設有 8 個高速彎道，上行省力，下行好玩。
- 4、峽谷水滑道：**68 元/人，滑道全長 1000 米，由全透明玻璃打造，設有 1 個大 S 彎和 2 個 360°轉盤，乘坐橡皮船滑行而下，水花飛舞，快速暢意。

遊玩結束後，繼續前行，返回烏魯木齊住宿。



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

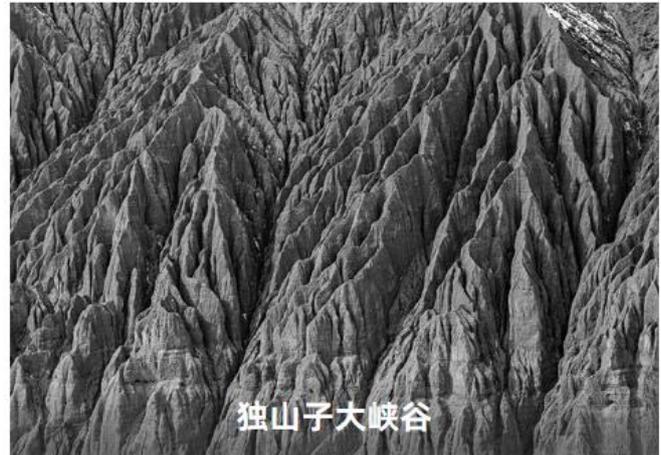
夜宿：烏魯木齊

酒店：★★★涵唐酒店或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX



独山子大峡谷



独山子大峡谷

## Day 11 烏魯木齊一日遊：紅山公園+新疆博物館+新疆國際大巴紮 車程：約 100KM, 約 2H 車程

早餐後，您將前往位於市中心的【紅山公園】遊玩，徒步前往山頂參觀園內標誌性建築-紅山塔，紅山塔是一座九層的赭紅色塔，與紅山山體顏色一致，登上紅山塔，可俯瞰烏魯木齊高樓林立、車水馬龍的城市景觀，景色十分壯麗。

隨後前往參觀新疆維吾爾自治區博物館，瞭解新疆和古絲綢之路的人文歷史。【新疆博物館】是新疆地區最大的綜合性博物館，在這裏您可以欣賞到豐富的文物藏品，包括古代絲綢之路的珍貴文物、新疆各民族的傳統服飾、民間工藝品等，博物館還設有臨時展覽，展示各種主題的藝術品和歷史文物。此外，著名的“樓蘭美女”古屍、“五星出東方”漢代織錦等中國國寶級文物也能在此看到。

參觀完博物館後，您可以漫步於新疆著名的美食街-和田二街，尋找並品嚐當地特色美食小吃，感受當地熱鬧的生活氛圍。之後前往遊玩規模宏大的新疆國際大巴紮，巴黎，就是集市的意思，【新疆國際大巴紮】是烏魯木齊最具民族風情的地方，也是世界最大的城堡式巴黎。這裏的建築，典雅美觀，具有濃郁的伊斯蘭風格，在這裏，您可以逛一逛當地極具少數民族特色的商品點，也可購買新疆特色的葡萄乾、杏幹、精油等特產，還可以品嚐到各種新疆水果、手抓飯、羊肉等。

夜宿：烏魯木齊

酒店：★★★涵唐酒店或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX



红山公园远眺城市全景



新疆博物馆



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

## Day 12 烏魯木齊出發:接機/接站服務

早餐後，我們就將結束這趟精彩的 12 天環遊北疆自然與人文之旅了，我們的司機將送您到機場或火車站前往下一目的地。如果您還想延長本次旅行，探索更多中國目的地，如西安、上海、成都、西藏等，也可聯繫我們為您安排。

夜宿 :XXX

酒店 :XXX

餐食 : 早餐 : 酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐: XXX

**\*行程中可能會因為季節、天氣、國定假日和特殊活動而有所變動，我社將保有更改行程的權利。行程的變動會依照當時情況而提供最適當的安排。**

### 注意事項

#### 活動裝備

##### 第一類：服裝鞋帽

- (1) 服裝：每年 10 月只次年 5 月，著冬裝，衣服三件套是最佳（保暖排汗內衣+羽絨衣+衝鋒衣+速幹衣褲）；
- (2) 鞋子：防滑防水保暖登山鞋（堅決杜絕穿高跟鞋），可以備徒步鞋，運動鞋；
- (3) 小件：太陽帽、手套、頭巾、換洗的內衣褲、襪子。

##### 第二類：日常用品類

- (1) 洗滌護膚：牙膏、牙刷、洗面乳、爽膚水、潤膚霜、防曬霜（50 倍以上，重要、必備）、唇膏（重要、必備）、護手霜；
- (2) 輔助工具：墨鏡（重要，必備）、保溫杯、雨具（雨傘和雨披）、手電筒（備足電池）。

##### 第三類：食品類

- (1) 能量類：巧克力、牛肉幹等；
- (2) 充饑類：餅乾、麵包、蛋糕等；
- (3) 補水類：各種水果、礦泉水等；
- (4) 佐餐類：榨菜、海帶絲、蘿蔔絲等，沿途川菜為主，不適應的隊員，可以帶些自己喜歡的小菜。

##### 第四類：藥品類

- (1) 備用藥品：個人常用藥（根據個人的身體狀況，酌情攜帶，高原上醫藥條件落後，請備足所需劑量）；
- (2) 建議攜帶：感冒藥、腸胃藥、暈車藥、散列通或頭疼粉、葡萄糖（粉劑或者口服液）、創可貼、風油精、驅蚊水、高原安、以及抗高原反應藥物。

##### 第五類：攝影通訊

- (1) 通訊設備：手機（電信信號最好，移動信號二好，聯通信號不好）、對講機以及相關充電器；
- (2) 攝影器材：單反相機，長焦鏡頭、廣角鏡頭、三腳架、攝影包、防雨罩，以及超大存儲卡和相關充電器；
- (3) 輔助工具：長裙、酷裝、圍巾、披肩，各種道具。

##### 第六類：證件類



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

(1) 臺胞證；

(2) 其他證件：導遊證、學生證、軍官證、士兵證、殘疾證、老年證……，可能減免門票證件，統統帶上，一定要是真證件，使用偽造證件，後果自己承擔。

## 關於高原反應：

新疆自治區大部分景點平均海拔在 2300 米左右，高原反應的發病率極低。高原反應與上山速度、海拔高度、居住時間以及體質等有關。一般來講，長期生活在低海拔地區的人，快速進入海拔 3000 米以上高原時，會產生不同程度的高原反應。面對高原反應，主要保持心情放鬆，一般情況下 1-3 天之後就會適應高原，高反症狀解除。對於有高血壓、心臟病、血液病、血管病、哮喘病以及其他不適應高原病症的人員慎入高原。身體狀況良好的人，在進入高原之前也要保證不感冒、不上火，否則會加重高原反應。

(1) 症狀（有下列表現之一或一種以上者應考慮本病）

有頭痛、頭昏、噁心嘔吐、心慌氣短、胸悶胸痛、失眠、嗜睡、食欲減退、腹脹、手足發麻、口唇手指發紺，眼瞼或面部浮腫等；

(2) 預防高原反應

- (1) 初到高原，最重要的三點，第一是放慢，第二是放慢，第三還是放慢。放慢腳步行走，不宜吸菸、飲酒、吃太飽(建議吃七分飽，少量多餐)，要多吃蔬菜水果,不要吃太多肉類以免造成腸胃消化負擔。
- (2) 要放鬆心情，到高山有反應是很正常的情况，太緊張，反而會耗氧。如果不舒服，一定要深而緩的呼吸(使用腹式呼吸法)，不要太緊張，實在不舒服，服用預防高反的藥物，或者吸氧。再嚴重的話，可以打葡萄糖點滴。若有任何不舒服的情況,請務必通知當團導遊，導遊會協助安排並提供最佳的建議!
- (3) 抵達後第一天建議好好休息，**第一晚最好不要洗澡洗頭以免感冒，要早休息多睡眠。**
- (4) 要防止因受涼而引起的感冒，感冒是急性高原肺水腫的主要誘因之一。高原溫差特別大，很容易著涼並感冒，這時要切記，寧可熱一點，不可冷一點，多穿衣服。
- (5) **請隨身攜帶個人藥品(從臺灣出發的旅客建議可以諮詢藥師,購買丹木斯等藥品), 腸胃藥, 止痛藥, 感冒藥, 個人慣性用藥, 抗高原反應藥等等, 個人自備藥品中請務必準備預防高山反應的藥品, 出發前請至診所或藥局諮詢, 依照醫生囑咐用藥, 每種藥品對應每個人的體質藥劑量會有所不同, 請勿自行用藥。**
- (6) 出發前注意不要感冒，不要熬夜，多吃維生素 C。進藏區前幾天，每天可喝維生素 C 發泡錠。
- (7) 品嚐當地美食注意不要吃太多，會造成腸胃負擔，多吃水果。
- (8) 建議海外旅客前往要自行購買旅行平安險+海外突發疾病醫療險+海外緊急救援服務+海外旅行不便險等內容保險,保障自身權益
- (9) 並不是每一個登上高原的人都會出現高原反應，高原反應的發生率、恢復的快慢與個體代償適應能力有關，個體差異很大，這次沒有高原反應的人也未必在下次登上高原時就沒有反應。高原反應並不是可以通過反復鍛煉就可以克服的。高原對於每一個人都是不一樣的，**來到高原克服自我心理的恐懼,具有一個良好的心態面對高原反應才是克服高原反應的最佳辦法。**

## 關於交通：

(1) 堵車：在雨季出現泥石流、塌方、滾石、路橋斷裂或者其他情況的堵車屬於正常情況，旅客們當耐心等待，並備用食物和衣物，做好一切應急準備；

(2) 夜路：原則上堅決不走夜路，但因為路況和天氣情況複雜，偶爾會出現走夜路的情況。

## 關於購物：



# Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

- (1) 本線路無任何購物安排，領隊或駕駛員也沒有任何關於購物的推薦；
- (2) 旅客在自由活動期間，如果沒有購買需求，不要和當地人討價還價，也不要過多的駐足觀看，如果自願購物，請自行甄別產品品質，如果還價後達成交易意向，就請購買。如果討價還價後，又反悔不買，很容易造成麻煩，因此而發生的矛盾和衝突，後果自負；

## 關於醫藥：

- (1) 請在報名之前，前往具備資質的醫院做全面的身體檢查，確保沒有影響高原行程的疾病再報名。藏區條件落後，醫藥條件都很差，如果途中突發疾病，醫治方面會比較麻煩；
- (2) 領隊、駕駛員、酒店老闆等工作人員均無行醫資質，請不要依賴於工作人員進行救治，如果有不舒服的跡象，請告知工作人員，前往最近的醫療點進行醫治；
- (3) 特別聲明：隨車只提供瓶裝氧氣，無任何藥品，請提前備足適合自己的藥品。

## 不可抗力：

- (1) 如果因為人力不可抗拒因素（如塌方、泥石流、路橋被毀、航班延誤、國家政策、戰爭、瘟疫、交通管制、堵車等）導致不能履行合同和旅程變化，不承擔相關賠償；
- (2) 由此導致增加的旅遊費用由旅客自理；
- (3) 減少或沒有產生的費用，我公司將實事求是地退還。

## 景區入廁：

- (1) 除了加油站和酒店內，所有的廁所均要收費，1-3元不等，遇到收費的廁所，主動交費；
- (2) 在沒有廁所的區域，可以在乾淨有遮擋的地方解決個人問題，但必須避開河流、經藩、瑪尼堆、菩提塔等殊勝場所；
- (3) 沒有遮擋的地方，請自帶雨傘等遮擋物，自行進行遮擋。

## 關於洗澡：

- (1) 抵達海拔較高的地方建議不要洗澡，視自身身體狀況而定，以免感冒，引起或加重高原反應，會影響整個行程；
- (2) 水電供應不足，可能會出現水溫不穩定的情況，請在洗澡前，先用手試好水溫，再做洗澡的準備，以免水溫過熱造成燙傷，或者水溫過冷造成感冒；