



### B1 線-【勇闖珠峰】拉薩羊湖日喀則珠峰 7 日遊

#### 行程計畫

天數	行程	目的地	餐
1	抵達拉薩, 接機/接站-送酒店	拉薩	/
2	拉薩市內: 布達拉宮、大昭寺、八廓街 贈送 1 個特色餐: 拉薩藏餐或尼泊爾餐	拉薩	早 特色餐*1
3	拉薩→羊湖→卡若拉冰川→日喀則	日喀則	早 × ×
4	日喀則→加烏拉山口→絨佈寺→珠峰大本營/珠峰小鎮 贈送 1 個特色餐: 珠峰小火鍋體驗	珠峰	早 特色餐*1
5	珠峰大本營/珠峰小鎮→嘉錯拉山口觀景台→日喀則	日喀則	早 × ×
6	日喀則→扎什倫布寺→拉薩	拉薩	早 × ×
7	離開拉薩, 酒店接-送機/站	/	酒店含早

➤ **關於小費 (報價不含司機導遊小費) : 建議遊客每人每天支付 60 元小費 (導遊: 30 元/天, 司機: 30 元/天)**

#### 2026 年, P 系列-散客拼團-團費報價 (單位: 元/人)

線路名稱: B1 線-【勇闖珠峰】拉薩羊湖日喀則珠峰 7 日遊

團隊人數: 2-16 人

淡旺季 酒店級別	舒適型酒店	豪華型酒店
淡季 (春節團期按平季價格執行) 1.1-3.15 日   11.1-12.31 日	NTD 26,500/人	NTD 32,900/人
平季 (五一團期按平季價格執行) 3.16-6.25 日   8.29-9.26 日   10.7-10.31 日	NTD 32,600/人	NTD 42,500/人
旺季 6.26-8.28 日   國慶(9.27-10.6 日)	NTD 35,000/人	NTD 45,000/人



參團備註：

- ✧ 旅行社有權在保證行程內所含景點遊覽參觀完成的情況下，根據當下的實際情況對行程和遊覽參觀順序做出調整
- ✧ 中外籍遊客均可報名參加我社的散客拼團，其中臺胞和外籍遊客需要提前申請入藏函
- ✧ 春節團期按照平季價格執行、五一團期按照旺季價格執行

酒店參考列表 (C 線)

酒店備註 (該團為固定的散客拼團產品)：

- ✧ 不接受指定酒店 (即遊客指定列表中的某一家酒店)，我社擁有選擇酒店的最終解釋權；
- ✧ 不接受酒店自理

地區	晚數	日期	舒適型酒店	豪華型酒店
拉薩	3 晚	D1/D2/D6	拉加裏·雪龍莊園、西藏岷山、拉薩乃倉或同級 (早餐√   供氧√)	拉薩瑞吉度假酒店或同級 (早餐√   供氧√)
日喀則	2 晚	D3/D5	藏域雅布、熙客富氧、穆倫拉宗或同級 (早餐√   供氧√)	日喀則希爾頓酒店或同級 (早餐√   供氧√)
珠峰	1 晚	D4	珠峰營地帳篷：雙人間/單人間/三人間，公共衛生間 (早餐√   供氧×) 帳篷營地因冬天氣候原因停止營業時，整團改定珠峰小鎮的招待所：雙人間，獨衛 (早餐√   供氧×)	

費用包含

<b>1 交通安排</b>	<p><b>正規旅遊車：7-26 座 (拉薩市內遊覽人數若少於 4 人，則改為導遊帶客人打車遊覽-打車費旅行社支付)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 散客拼團，存在可能更換車輛和導遊的情況，敬請諒解</li> <li>✧ 西藏整體接待能力相對有限，正規旅遊用車較為陳舊，車況不比內地城市</li> <li>✧ 西藏海拔較高，旅遊車多數無空調或不開空調 (開空調易引起車輛行動力緩慢，內熱外冷也易引發感冒)</li> <li>✧ 西藏地區對道路行駛有區間限速的要求 (例如 XX 公里行駛時長不得低於 2 小時)，所以會隨機選擇停靠地點，下車休息等待，敬請知曉</li> <li>✧ 散客拼團，出發前會在不同的酒店接其他遊客，出現互相等候的情況，請遊客自覺遵守時間，用車會根據人數安排，如果遊客自行放棄行程，車費不予退還</li> <li>✧ 行李規格：因西藏地處高原，行李過多會導致旅遊車輛動力不足行動力緩慢，也會影響遊客乘坐的舒適度；每人限 1 個 26 寸行李箱+1 個隨身背包，導遊會提前通知遊客將超額行李寄存拉薩酒店前臺</li> </ul>
<b>2 全程酒店</b>	<p><b>提供基礎房型的雙人間即標間 (不保證自然單間即大床房，不占床不提供早餐)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 若團內出現單男單女，旅行社有權根據實際情況安排三人間、拼房或由遊客補齊單房差</li> <li>✧ 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，敬請諒解</li> </ul>



<p><b>3 餐食安排</b></p>	<p><b>全程酒店含早，贈送 2 個特色正餐（免費贈送，不吃不退）：</b>  <b>拉薩特色餐（藏餐或尼泊爾餐）、珠峰小火鍋</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 其餘餐請自理；如因自身原因放棄用餐，則餐費不退，若有藏區用餐不習慣者可自備佐食</li> <li>✧ 贈送的特色餐可安排為午餐或晚餐</li> </ul>
<p><b>4 導遊服務</b></p>	<p><b>中文、英文或中英文雙語導遊</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 散客拼團，旅行社會根據實際情況安排對應語種的導遊，若有中文母語和英文母語遊客同車的情況，我社會安排<b>中英文雙語導遊服務</b>，敬請諒解</li> <li>✧ 散客拼團，存在可能<b>更換導遊和車輛</b>的情況，敬請諒解</li> </ul>
<p><b>5 景點門票</b></p>	<p><b>布達拉宮、大昭寺、羊湖、卡若拉冰川、絨布寺、珠峰（含環保車）、扎什倫布寺</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 僅含行程所列景點首道大門票，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</li> <li>✧ 淡季的旅行費用核算標準已參考每年冬季門票優惠，無門票費用或差價可退，如優惠政策突然變更，亦不收取額外差價</li> <li>✧ 布達拉宮、大昭寺的門票均需實名預約，請聽從導遊的安排，謝謝</li> </ul>
<p><b>6 入藏手續</b></p>	<p><b>入藏函、旅行證、軍區件等所需證件的辦理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 部分景區需要邊防證，但西藏境內邊防證的辦理條件多變，故中國籍遊客最好能在出發前在當地公安局提前辦理好邊防證</li> </ul>
<p><b>7 旅遊保險</b></p>	<p><b>旅遊意外險、旅遊車座位險、旅行社責任險（三險齊全）</b></p>
<p><b>8 接送服務</b></p>	<p><b>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）：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、飛機（拉薩貢嘎機場）：        免費接（08:00am-22:00pm 期間抵達的航班）；免費送（08:30am-22:30pm 期間起飛的航班）；</li> <li>2、火車（拉薩火車站）：免費接/送火車</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 若遊客需在我社固定發團日期前抵達拉薩或結束日期後離藏，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> <li>✧ 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 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</li> </ul>
<p><b>9 贈送服務</b></p>	<p><b>氧氣和水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 贈送每人 1 小瓶便攜式氧氣</li> <li>✧ 贈送每人每天 2 小瓶礦泉水（300ml 裝）</li> <li>✧ 隨車提供備用應急醫用氧氣罐 1 罐（6.8L 裝）</li> </ul> <p><b>布達拉宮耳機服務</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 為了讓遊客在有限的參觀時間內，隨同導遊更清楚的了解布達拉宮，導遊會在景區門口幫遊客租賃耳機，參觀結束後返還景區，請遊客妥善保管！</li> </ul> <p><b>小禮品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 贈送布達拉宮圖樣冰箱貼 * 1 枚（留作此次西藏之旅的紀念）</li> </ul>
<p><b>10 服務費</b></p>	<p><b>旅行社服務費、布達拉宮門票預約、司機導遊食宿補助等</b></p>
<p><b>費用不含</b></p>	



<b>1 單房差</b>	酒店默認 2 人一間房（多人間除外），如住單間，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、飲料、零食、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、疫情等）或航空公司航班原因、報名人數不足等特殊情況，旅行社有權取消或變更行程，相應的超出費用，旅行社有權追加收取
<b>5 往返大交通</b>	機票或火車票等往返西藏的大交通費用不含在團費內，若需旅行社代訂，費用另收

## B1 線-詳細行程 (2026 年)

天數	行程	餐	住宿
D01	抵達拉薩，適應高原	/	拉薩 (海拔：3650m)
<p>扎西德勒！歡迎來到西藏自治區首府——拉薩，在藏語中為“聖地”或“佛地”之意，是西藏人心目中的聖城，更是旅行者心中的天堂。隨著青藏鐵路的開通，拉薩已非遙不可及。繁華和人潮並非拉薩的本來面目，讓我們一起去探尋它的神秘魅力。</p> <p>抵達拉薩貢嘎國際機場或拉薩火車站後，我們的導遊將為您獻上哈達，並送上溫暖的祝福（溫馨提示：請提前告知我們您的交通方式及抵達時間）。隨後會護送您前往拉薩市區的酒店入住（溫馨提示：機場位於市區東南方向約 60 公里處，車程 1 至 1.5 小時）。辦理入住後，建議您利用當天剩餘時間休息放鬆，適應拉薩的高海拔環境。在開啟精彩的西藏旅程前，讓身體充分適應高原環境至關重要。</p> <p><b>【溫馨提醒】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 按照規定外籍和臺胞遊客抵達或離開拉薩需由持證導遊陪同；旅行社會提前告知您酒店的拿房方式，方便報於前台拿房入住。如未收到通知，請及時聯繫旅行社工作人員（詳見出團通知書）及時為您提供幫助。導遊會於 22 點前電話或短信通知第二天的集合時間。</li> </ul> <p><b>【高原反應提醒】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 充分休息，保持平和心態——這是預防高原反應的最佳方式</li> <li>✓ 抵達拉薩當天不要做劇烈運動，當晚不要洗澡，以防感冒。</li> <li>✓ 切勿飲酒，可多喝溫水、食用水果，避免暴饮暴食。</li> <li>✓ 若有需要，可提前準備紅景天、西洋參含片、高原安等草本或供氧輔助用品，幫助身體適應。</li> <li>✓ 請始終遵循導遊和工作人員的建議，若感到不適，立即告知導遊並及時就醫。</li> </ul>			
D02	拉薩市內遊：布達拉宮、大昭寺、八廓街	酒店含早 特色餐*1	拉薩 (海拔：3650m)
<p><b>【布達拉宮】</b>（遊覽上限 1 小時）</p> <p>松贊干布用生命中一半的時間蕩平吐蕃，用另一半時間建築輝煌的宮殿和寺廟。遊走於金碧輝煌的佛殿、靈塔、寢宮和回廊之間，燈光渺渺，窗幃低垂，酥油的味道四處瀰漫，好像落入了一個古老的夢境，不由自主地迷失在那些經書、佛像、壁畫和遙遠的傳說中。</p> <p><b>【布宮門票預訂說明】：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 布達拉宮門票實行實名預約制，需提供有效證件（身份證、戶口本或護照）進行預約，預約成功後從參觀當日起 7 日內無法二次預約門票，若因遊客提供錯誤資料導致無法進入布宮參觀，旅行社對此無需承擔任何責任和後果。遊覽前遊客必須要攜</li> </ul>			



帶有效證件原件, 若姓名或證件號與實際使用的證件不一致將無法進入參觀, 門票購買費用已實際產生無法退還, 敬請理解!

- ✓ 布達拉宮的參觀時間由布宮管理處統一電腦隨機出票, 無法指定參觀時間, 敬請諒解, 同時實際遊覽線路順序可能會與參考行程有所出入。
- ✓ 旺季布宮限制參觀, 西藏各家旅行社每天僅有有限的團隊預訂名額, 為保證遊客的順利參觀, 旅行社會通過不同的管道來解決問題, 因不同管道的購票特殊要求, 敬請遊客聽從導遊安排。以下情況均屬正常安排:
  - 1) 每個團可能會拆分成多個小團體 (可能需將團隊或者一起預訂的遊客拆散, 存在與其他陌生團友拼在一起進入參觀的情況)。
  - 2) 每個小團體分成不同的時間/日期進行參觀。
  - 3) 每個小團體跟隨不同導遊進入參觀。

**【大昭寺】 (遊覽約 1 小時)**

大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格, 成為藏式宗教建築的千古經典。寺前終日香火繚繞, 信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身長頭的深深印痕。萬盞酥油燈長明, 留下了歲月和朝聖者的痕跡。在這裡, 對神的膜拜是不分晝夜的。

**【大昭寺門票預訂說明】:**

- ✓ 大昭寺門票需進行實名預約, 每日的 7:00-23:59 期間於微信小程序“大昭寺預約”上開放次日參觀門票, 預約人數滿為止。故需提前 1 天進行門票預約。請在導遊的指導下進行預約。
- ✓ 大昭寺為宗教寺廟而非純粹的旅遊景點, 若遇到重要宗教活動等特殊情況導致無法開放參觀, 敬請諒解。

**當日贈送一個特色餐: 拉薩特色歡迎餐 (藏餐或尼泊爾餐)**

D03	拉薩→羊卓雍湖→卡若拉冰川→日喀則 (車程約 370km, 7hrs)	酒店含早	日喀則 (海拔: 3840m)
-----	-------------------------------------	------	--------------------

出發後, 沿途為雅魯藏布江河谷, 可鳥瞰雅江。101 省道的雅魯藏布江是拉薩附近最寬闊的江面, 沿雅江河穀進入 307 省道行駛到半山腰鳥瞰雅魯藏布江, 視野遼闊, 恢弘壯美。

**【岡巴拉山】**最佳視角, 看羊湖最美一面, 最藍的天, 最藍的湖, 都在這裡。在這裡, 你會明白“天上天使淚, 人間羊湖藍”為何意, 但也有很多攝影師說: “無論拍多少次羊湖, 都拍不出她的美……” 岡巴拉山上很多藏民可以提供牦牛拍照, 請先講好價格, 以免造成不必要麻煩。

**【羊卓雍湖】**是西藏三大聖湖之一的淡水湖, 湖水如羊脂般清澈, 湖水甘甜, 可以飲用。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體, 加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊, 一路走來, 心曠神怡。羊湖湖水面積 638 平方公里, 湖面海拔 4441 米, 湖岸線長達 250 千米。此湖也被認為是神女遺落在人間的松石耳串。站在海拔 4950 米的崗巴拉山頂向南眺望, 羊卓雍錯像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石, 碧藍的湖水平滑如鏡, 明藍映天。

**【卡若拉冰川】**

此冰川堪稱“奇絕”, 位於浪卡子縣和江孜縣交界處, 冰川背靠西藏四大高峰之一的乃欽康桑雪山, 巨大的冰川從山頂雲霧飄渺處, 一直延伸到離公路只有幾百米的路邊。雖然由於長年受公路上灰塵的影響, 冰川整體呈黑白分層形態, 但冰川上半部在陽光的照耀下, 猶如一副巨型唐卡掛在山壁上, 熠熠生輝。由於先後有電影《紅河谷》、《江孜之戰》、《雲水謠》曾在此拍攝外景, 而聲名遠揚。

夜宿日喀則, 日喀則藏語意為“最好的莊園”, 是“西藏的糧倉”之一。是歷史上後藏的政治、宗教、文化中心, 也是歷代班禪的駐錫之地。已有 500 多年歷史, 是目前西藏的第二大城市。作為歷代班禪駐錫之地, 整個城市瀰漫着深厚的宗教文化底蘊。

**【溫馨提示】**

- ✓ 除入藏函外, 外籍、臺胞遊客需統一在日喀則出入境管理處進行備案, 導遊會視情況合理調整安排行程, 請遊客聽從導遊安排並積極配合



D04	日喀則→加烏拉山口→絨佈寺→珠峰大本營/珠峰小鎮 (車程約 350km, 7hrs)	酒店含早 特色餐*1	珠峰營地帳篷 或珠峰小鎮
<p><b>【加烏拉山口·珠峰觀景臺】</b>          沿著珠峰路的 108 道拐盤山公路而上，可抵達海拔 5210 米的加烏拉山口·珠峰觀景台。此處是世界上少數能同時觀賞 5 座超 8000 米高峰的觀景台，天氣好時，珠穆朗瑪峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰、希夏邦馬峰 5 座 8000 米級雪峰一字排開，氣勢磅礴。</p> <p><b>【絨佈寺·聖謐】</b>          它坐落於珠峰腳下絨布冰川末端，海拔約 5154 米，是世界上海拔最高的寺廟，屬藏傳佛教寧瑪派，為僧尼混居。寺院分新舊兩處，舊寺靠近珠峰，存有蓮花生大師修行洞等遺跡。新寺是觀賞珠峰的絕佳之地，從寺內南望，珠峰山體似巨大金字塔，巍峨聳立，震撼人心。寺門口的瑪尼堆和白塔常被當作拍攝珠峰的前景，靜謐又神聖。</p> <p><b>【珠峰大本營·極巔】</b>          海拔 5200 米，是普通人能靠近珠峰最近之處。大本營由帳篷旅館圍成，周邊有武警值守。站在此處，與珠峰直線距離僅 19 公里，能近距離感受珠峰那雄偉磅礴的氣勢，它似一位巨人，屹立天地之間，散發著震撼人心的魅力，其獨特的氣質深深烙印在每一位到訪者心中。</p> <p><b>【珠穆朗瑪峰】</b>          走最美邊境公路，觀壯雪山群，沿途遠眺世界第三高峰乾城章嘉峰、世界第四高峰洛子峰、日瑪那雪山，珠穆朗瑪峰海拔 8848 米，為世界第一高峰，位於喜馬拉雅山中段中尼邊界上。峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，景色無比奇特壯觀。</p> <p><b>【溫馨提示】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 遊客需從距離大本營 50km 處的珠峰小鎮換乘珠峰大本營的環保車前往珠峰大本營，第 2 天再乘坐環保車返回珠峰小鎮。司機和旅遊車無法陪同，請遊客帶好隨身物品，做好在珠峰大本營住 1 晚的準備；</li> <li>✓ 當晚住宿為珠峰營地帳篷：2025 年重建過，增加了餐廳，從多人間改為雙人間等，但仍為大型帳篷+公共衛生間，條件有限，尤其在高海拔地區，物資運送不易，餐食基礎有限，敬請理解；</li> <li>✓ 冬季因天氣寒冷，珠峰帳篷營地若停止營業期間，整團改為預定珠峰小鎮的招待所（帶獨立衛生間）；</li> <li>✓ 當日食宿較差，海拔較高，氣溫較低，請注意防寒。注意安全，防止高原反應。夏季晚上 0-8 度左右，請帶好禦寒衣物，也可在大本營租賃羽絨服保暖；</li> </ul> <p>當晚贈送一個特色餐：珠峰小火鍋</p>			
D05	珠峰大本營/珠峰小鎮→嘉措拉山口觀景臺→日喀則 (車程約 350km, 7hrs)	酒店含早	日喀則 (海拔：3840m)
<p><b>【嘉措拉山口·絕巔】</b>          它海拔 5248 米，是珠峰國家自然保護區的山口，也是中尼公路的海拔巔峰。站在觀景臺，巨大的保護區標牌映入眼簾，無數經幡隨風烈烈作響。天氣晴好時，不僅能眺望到海拔 8848.86 米的珠穆朗瑪峰，還能將卓奧友峰、洛子峰和馬卡魯峰這三座海拔均超八千米的高峰一併收入眼底。同一垭口，四座八千多米高峰齊聚，放眼 318 國道乃至全球公路翻越的垭口，都極為罕見。</p>			
D06	日喀則→扎什倫布寺→拉薩 (車程約 270km, 5hrs)	酒店含早	拉薩 (海拔：3650m)



**【扎什倫布寺】**

扎什倫布寺，也稱“吉祥須彌寺”，日喀則地區大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅的拉蔔楞寺並列為格魯派的六大寺廟。由宗喀巴的弟子一世達賴根敦珠巴於 1447 年倡建。扎什倫布寺極盛時房間總數達 3000 餘間，寺僧 5000 餘人，下屬寺廟 50 餘座，莊園牧場 30 餘處。從第四世班禪起，後世班禪均以此寺為駐錫地，現在的扎什倫布寺共有：扎倉 4 個，經堂 56 座，房務 3600 餘間，寺僧 800 餘名，總占地面積 30 萬平方米。

**遊玩亮點：**

1. 被譽為後藏至尊，是歷代班禪的駐錫地，也是後藏地區大的寺廟，與拉薩三大寺並稱為藏地四大寺
2. 強巴佛殿內供奉著銅塑佛像，共用黃銅 231400 斤，黃金 6700 兩，僅鑲嵌佛像兩眉，就用了大小鑽石珍珠等 1400 多顆
3. 寺內供奉有造型精美絕倫的班禪舍利塔，使用黃金、白銀、銅、綢緞、珊瑚、珍珠、瑪瑙、綠松石等多種材質不計其數

D07	離開拉薩（拉薩市區 - 機場車程約 70km, 1 小時）	酒店含早	/
-----	-------------------------------	------	---

早餐後，根據航班時間安排送機或送站，結束愉快的旅行。市區距離機場約 1 小時車程，建議安排 10 點後的班機時間較為合適。

**【溫馨提醒】**

- ✓ 按照規定外籍和臺胞遊客抵達或離開拉薩需由持證導遊陪同；
- ✓ 導遊會提前同您核對您的離藏信息，請務必提供準確的機票行程單或火車票預定單，以便旅行社能合理的安排拼團的統一免費接送服務。

**【布達拉宮&大昭寺參觀提示】**

- ✓ 因布達拉宮都&大昭寺是實名預約制，請遊客朋友務必攜帶好您的有效證件原件，聽取導遊的安排，嚴格按照預約規定時刻進入參觀
- ✓ 參觀時，為了便於爬行樓梯建議穿著平底鞋。服飾儀容須大方、莊重，不可短褲短裙、袒胸露背，不可穿露腳指頭的拖鞋，進殿請摘帽、取下墨鏡
- ✓ 請勿在殿內大聲喧嘩、追逐、攀爬、躺臥、隨地吐痰、亂扔雜物、觸摸文物，大昭寺、布達拉宮宮殿和雪城各景點內部嚴禁拍照和攝像、觸摸文物和壁畫，不要將液體飲料帶入宮內，嚴禁吸煙或使用明火
- ✓ 布達拉宮宮殿較高，上下需慢行。殿內比較陰冷，即使夏季也建議準備件外套。因布達拉宮主體參觀時間限定為 1 小時，宮內不允許導遊在殿內長時間逗留和大聲講解，只能在外面講解完。請各位遊客文明出行，遵守文物保護單位的規定
- ✓ 布達拉宮&大昭寺建築古老，通道狹窄並有許多木質樓梯，加之上下共用一個狹窄的樓梯，接納過多遊客容易造成安全隱患，所以參觀完了就盡就儘快離開，請遊客參觀和上下樓梯時一定按秩序行走，注意安全，不要擁擠

**【進藏溫馨提示】**

西藏，作為集歷史、文化、民族風情、雪域風光、藏傳佛教於一體的充滿魅力的旅遊區，正越來越受到世界各地旅遊者的青睞，但西藏之行必須注意以下事項：

- ✓ 西藏為高海拔地區，遊客本人及監護人都應該充分瞭解前往高原旅遊的風險，患有不能前往高原旅行疾病的遊客謝絕參團（如心肺、腦、肝、腎有明顯病變，以及患有嚴重貧血、高血壓、重感冒等），旅行社已盡到提醒義務，報名時不得隱瞞
- ✓ 進藏前 2-3 天需要有良好的睡眠，不可過度熬夜，以免增加抵達西藏的不適。有心理負擔的遊客可以提前 6-7 天服用諾迪康或高原安、紅景天（7-8 高溫和月份，如果服用後不適，儘量少服或不服）；進藏當天可繼續服用高原安、紅景天等，無副作用，嚴重的可到醫院打吊針、吸氧，以最快速度緩解高原反應。大多數遊客在抵達西藏的 1-1.5 天即可適應，高原反應是由於缺氧導致，所造成的頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、失眠等都是最常見的症狀。最主要還是心理因素，所以還請遊客放鬆心情，不要害怕



- ✓ 進藏當天需要在酒店靜心休息，晚上儘量不要洗澡，以免感冒引起肺水腫或因缺氧加劇高原反應。無不良反應的遊客也應儘量不劇烈運動，不喝酒、抽煙，以保證後面的行程圓滿完成
- ✓ 高原上要輕聲說話、慢慢走路，在無不良反應下可多喝水，多吃水果。吃飯儘量吃 7 分飽，以免增加腸胃負擔。隨身攜帶一些高熱量的零食（比如：巧克力、牛肉乾、餅乾等），高原消耗體力，要及時補充；處於亞健康或有暗疾的遊客，帶些西洋參在身上，可常含在嘴里以保證體力和抵抗力
- ✓ 西藏早晚溫差較大，達到 13 度左右，須帶厚外套或毛衣等較厚衣物，尤其在高海拔地區（如定日、珠峰）8 月晚間氣溫下降到 0 - 5 度左右，一定要做好防寒工作，羽絨服、棉毛褲等保暖衣服都是必不可少的。偏遠地區夜晚 24:00 以後將停電，走探險線路的遊客需要自備手電筒和衛生紙
- ✓ 因西藏地域遼闊，各地區之間交通方式大多為當地的旅遊車，有些線路就會出現坐車的時間比遊覽的時間還要長，請旅客做好出發前心理準備，心情不要煩躁。希望一路上美麗的風景，能讓你忘記疲勞
- ✓ 在西藏旅遊，因行程較長、較為辛苦，氣候差別過大，旅遊者一時難以適應，可能會出現水土不服症狀，旅遊者應攜帶有關藥物及一些常備治病藥物，如創可貼、感冒藥或治療腸胃不適藥物等
- ✓ 西藏的經濟發展要落後於內地，當地的配套設施還有待提高，賓館、車輛、餐廳各方面都有差距，還請遊客做好心理準備，並請多加體諒
- ✓ 西藏與全國各地一樣，使用北京時間，但與內地有 2 小時的時差，相應的作息時間也比內地推後兩小時，遊客需要自我調整；特別是起床、用餐等方面，也用“西藏時間”，請遊客注意區別
- ✓ 西藏藏民雖然淳樸，但在經濟高速發展的今天，還是會有異調。如果拍照請遊客和他們先講好價格，千萬不要拍好再講價格，以免發生不必要的衝突
- ✓ 請遊客注意安全，切記不要私自脫離團隊或改變行程；晚上出去遊玩請結伴同行，務必在晚上 12:00 點之前回賓館，以免影響第二天的行程
- ✓ 西藏日照強烈，氣候尤其乾燥，防曬霜、墨鏡、潤唇膏、遮陽帽等必不可少
- ✓ 西藏以藏民族為主，請尊重當地的民族習慣。轉寺廟要順時針，在寺廟參觀要順時針。寺廟內不能拍照，不能戴帽子，不能穿超短裙。與藏民交談不要涉及政治問題，不能吃狗肉、猴肉、馬肉、驢肉等；藏民敬茶酒要儘量喝，不能喝的要懇切說明，取得對方原諒；被敬獻的哈達不要帶到廁所等污穢的地方，要妥善保管
- ✓ 因為西藏的寺廟景點歸管委會管理，不受旅遊局管轄，經常會發生早關門或晚開放等現象，請遊客遇到此類問題多加諒解