



X1 線-花開西藏·落地林芝

林芝然烏來古拉薩日喀則 9 日遊 (桃花冰川之旅)

行程計畫

天數	日期	週	行程	目的地	酒店	餐
1	26/4/1	三	林芝米林機場接機 (上午 8-10 點期間抵達航班) → 喇嘛嶺寺→嘎啦桃花村→色季拉山口→魯朗林海觀景台→魯朗 贈送 1 個特色餐: 石鍋雞	魯朗	喜路酒店或同級	特色餐*1
2	26/4/2	四	魯朗→古鄉湖→波密桃花溝→然烏湖	然烏湖	銘景酒店或同級	酒店含早
3	26/4/3	五	然烏→來古冰川→波密	波密	恒鑫藏王大酒店或同級	酒店含早
4	26/4/4	六	波密→魯朗→扎西崗村→色季拉山口→林芝	林芝	中恆藏吉喜瑪或同級	酒店含早
5	26/4/5	日	林芝→巴松措→拉薩	拉薩	拉加里·雪龍或同級	酒店含早
6	26/4/6	一	拉薩市內: 布達拉宮、大昭寺、八廓街 贈送 1 個特色餐: 藏餐或尼泊爾餐	拉薩	拉加里·雪龍或同級	酒店含早 特色餐*1
7	26/4/7	二	拉薩→羊湖→卡若拉冰川→日喀則	日喀則	藏域雅佈酒店或同級	酒店含早
8	26/4/8	三	日喀則→扎什倫布寺→拉薩	拉薩	拉加里·雪龍或同級	酒店含早
9	26/4/9	四	離開拉薩, 拉薩送機/送站	/	/	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: X1 線-花開西藏·落地林芝, 林芝然烏來古拉薩日喀則 9 日遊

團期 (共 1 期): 2026 年, 4 月 1 日

團隊人數: 2-16 人

舒適型酒店

NTD 46,500/人

酒店參考列表 (X1 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
魯朗	1 晚	D1	林芝喜路酒店、魯朗必居酒店或同級 (早餐√ 供氧×)



然烏	1晚	D2	銘景酒店、國際自駕房車露營營地、藍湖驛站禪意、八宿紫宸泊閱或同級 (早餐√ 供氧×)
波密	1晚	D3	恒鑫藏王大酒店、波密星程酒店、波密山水大酒店或同級 (早餐√ 供氧×)
林芝	1晚	D4	林芝中恆藏吉喜瑪大酒店、林芝風情大酒店、林芝柏樂薈捨酒店或同級 (早餐√ 供氧×)
拉薩	3晚	D5 D6 D8	拉加里雪龍莊園度假酒店、西藏唐卡酒店、西藏岷山飯店或同級 (早餐√ 供氧√)
日喀則	1晚	D7	藏域雅佈酒店、穆倫拉宗酒店、坤逸星光酒店、舍裡別院或同級 (早餐√ 供氧√)

費用包含

1 交通安排	<p>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-打車費旅行社支付）</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 散客拼團，存在可能更換車輛和導遊的情況，敬請諒解 ◇ 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 ◇ 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） ◇ 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 ◇ 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 ◇ 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
2 全程酒店	<p>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）</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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 ◇ 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
3 餐食安排	<p>全程酒店含早，贈送 2 個特色餐（免費贈送，不吃不退）： 林芝特色石鍋雞、拉薩特色藏餐（藏餐或尼泊爾餐）</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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 ◇ 贈送的特色餐可安排為午餐或晚餐 ◇ 若有特殊飲食需求，請務必提前告知導遊
4 導遊服務	<p>中文、英文或中英文雙語導遊</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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，我社會安排中英文雙語導遊服務，敬請諒解 ◇ 散客拼團，存在可能更換導遊和車輛的情況，敬請諒解



<p>5 景點門票</p>	<p>嘎啦桃花村、魯朗林海觀景台、波密桃花溝、來古冰川門票（僅含觀光車）、騎馬或轉運車費用自理、巴松措（含觀光車）、布達拉宮、大昭寺、羊湖、卡若拉冰川、扎什倫布寺</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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 ◇ 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 ◇ 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
<p>6 入藏手續</p>	<p>入藏函、旅行證、軍區件等所需證件的辦理</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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
<p>7 旅遊保險</p>	<p>旅遊意外險、旅遊車座位險、旅行社責任險（三險齊全）</p>
<p>8 接送服務</p>	<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> <ol style="list-style-type: none"> 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）； 2、火車（拉薩火車站）：免費接/送火車 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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 ◇ 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 ◇ 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
<p>9 附加服務</p>	<p>氧氣和水</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 贈送每人 1 小瓶便攜式氧氣 ◇ 贈送每人每天 2 小瓶礦泉水（300ml 裝） ◇ 隨車提供備用應急醫用氧氣罐 1 罐（6.8L 裝） <p>布達拉宮耳機服務</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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！ <p>小禮品</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 贈送布達拉宮的冰箱貼 * 1 枚（留作紀念）
<p>10 服務費</p>	<p>旅行社服務費、布達拉宮門票預約、司導食宿補貼</p>
<p>費用不含</p>	
<p>1 單房差</p>	<p>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</p>
<p>2 房損</p>	<p>由於全款訂房，行程中途變動產生的房費自理</p>
<p>3 個人消費</p>	<p>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</p>
<p>4 意外情況</p>	<p>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</p>



5 往返大交通	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
----------------	--------------------------------------

X1 線-詳細行程 (2026 年)

天數	行程	餐	住宿
D 01 4 月 1 日	林芝機場接機（上午 8-10 點期間抵達航班）→喇嘛嶺寺→嘎啦桃花村→八一鎮備案辦理旅行證→色季拉山口（遠眺南迦巴瓦峰）→魯朗林海觀景台→魯朗小鎮（150 公里）	特色餐*1	魯朗
<p>林芝一貫享有“西藏江南”之稱，當天團友們會陸續抵達林芝米林機場，熱情的導遊會在機場等候您的到來。因大家抵達的航班時間不一，請耐心等待所有團友抵達。</p> <p>【喇嘛嶺寺】 當林芝的春風拂過尼洋河，藏東唯一的寧瑪派寺院——喇嘛嶺寺，便會被一場粉色花事溫柔包裹。這不是普通的桃花綻放，而是自然與信仰共舞的春日限定。遠處的雪山還凝著冬日的清冽，山腳下的尼洋河卻已漾起暖波，岸邊的桃樹沿著河谷鋪展，粉白花瓣層層疊疊，從寺院外的石階一直漫到紅牆根下。四色牆體被花枝半掩，明黃、朱紅與粉白相映，偶有金頂從花海中探出，陽光灑下時，金輝與花瓣的柔光交織，連空氣裏都飄著清甜的花香與經幡的寧靜。</p> <p>【嘎啦桃花村】 嘎啦村位於尼洋河畔，群山腳下，四周被綿延百里的野生桃花林包裹，既是行政村，也被譽為“桃花第一村”；嘎啦村 1200 多株野生桃樹構成了 270 多畝的“世外桃源”，每當春天來到，桃花次第綻放，漫山粉紅霞蔚，山野一片明媚。</p> <p>【色季拉山口】 坐落在林芝縣的東面，屬於念青唐古喇山脈的一部分，海拔 4728 米，站在垭口處，可以盡情地觀賞雲海、林海，還可以遠眺海拔 7782 米 2005 年被《中國地理人文雜誌》評選為“中國最美的山峰”的南迦巴瓦峰。</p> <p>【魯朗林海觀景台】 是一處雲山霧海的森林，有“叫人不回家”的美譽，整個景區如詩如畫，周邊雪山林立，溝內森林蔥蘢，林間還有整齊如人工修剪過的草甸。 當日贈送一個特色餐：石鍋雞</p> <p>【溫馨提示】 ✓ 建議各位遊客從成都轉機，購買 10:00 之前抵達林芝的航班 ✓ 外籍、臺胞客人需前往林芝市區進行備案後方可繼續行程</p>			
D02 4 月 2 日	魯朗→古鄉湖→波密桃花溝→然烏湖（300 公里，6 小時）	酒店含早	然烏



【古鄉湖】

古鄉湖位於波密縣城 33km 處，湖面海拔 2600 米，長 5 公里，最寬處 2 公里，最深處 20 多米，是一個淡水堰塞湖。

【波密桃花溝】

整個桃花溝綿延 30km，是整個林芝地區開的最美、最肆意的桃花。

【然烏湖】

在藏語裡然烏湖被稱之為然烏措（措在藏語裏是湖的發音），它四周圍繞著雪山。雪山上的冰雪融水構成了它的主要補給水源，亦是著名的帕隆藏布江的源頭。湖邊是綠草和莊稼，山腰是莽莽的森林，非常漂亮。

D03 4月3日	然烏→來古冰川→波密 (200 公里, 5 小时)	酒店含早	波密
-------------	---------------------------	------	----

【來古冰川】

來古冰川為一組冰川的統稱，位於西藏昌都地區八宿縣然烏鎮境內，緊鄰然烏湖，冰雪融水流進然烏湖，湖畔是茂密的原始森林，還有很多原始的藏族村落，包括美西、亞隆、若驕、東嘎、雄加和牛馬冰川，景區較為原始，視季節不同開放不同的冰川。

景區提示：4-10 月，大概率開放的是東嘎冰川，其中東嘎線最出名的為藍冰洞。遊客乘景區觀光車前往夏季牧場（往返里程約 40km），抵達夏季牧場后，可選擇徒步（免費，往返里程約 4 公里，海拔 4100-4400 米）或騎馬（自費，參考價格 300 元/人，在騎馬點付費，實際金額以景區騎馬點公示為準）前往藍冰洞。遊玩時間約 3.5-4 小時。

D04 4月4日	波密→魯朗→扎西崗村→色季拉山口→林芝 (230 公里, 5 小时)	酒店含早	林芝
-------------	------------------------------------	------	----

【扎西崗村】

扎西崗村位於一片高原山地草甸下場地帶，兩側青山由低向高分別由灌木叢和茂密的雲杉、松樹等組成一望無際的林海。青山之間是整齊的草甸，在這裡，溪流晚晝，繁花盡放，木籬笆和木板屋點綴期間，與遠方的雪山、近處的林海構成一幅恬靜、優美的“山居圖”。春夏時節，各類花兒在草甸林海的一片綠色中蔓延開來，爭奇鬥艷。一到秋冬扎西崗村迎來雲霧最厚的季節，雲霧山間繚繞，高聳的雪峰若隱若現。

D05 4月5日	林芝→巴松措（湖心島、措宗貢巴寺、結巴村）→拉薩 (490 公里, 7 小时)	酒店含早	拉薩
-------------	---	------	----

【巴松措】

巴松措景區集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、名勝古剎為一體，景色殊異，四時不同，屬國家級森林公園、5A 級景區。

【湖心島】

寺院私島。湖心島沿順時針方向轉島，可以看到桃抱松、以前的水葬臺、樹葉上有自然形成的藏文字母的“字母樹”、蓮花生大師洗臉的神泉、遠山與湖水交融…… 島上有一座古老的【措宗貢巴寺】，可以看到西藏宗教的另一面——生殖崇拜，它們分別擺放在寺廟石階的兩側，男左女右，也是象徵對生命的尊重。

【結巴村】

是觀賞巴松措和周圍兩座雪山“國王寶座”和“燃燒的火焰”的最佳位置。這裡沒有被開發，沒有商業氣息，我們所看到的一切都是大自然賦予的。清澈的小河被群山環繞，緩緩流淌；草場上如星星點綴的馬兒牛羊，悠閒的吃草漫步。



D06 4月6日	拉薩市內遊：布達拉宮、大昭寺、八廓街（海拔：3650m）	酒店含早 特色餐*1	拉薩
<p>【布達拉宮】（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>【布宮門票預訂說明】：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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所給參考行程有所出入。 ✓ 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： <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【大昭寺】（遊覽約1小時）</p> <p>大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，是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。</p> <p>【大昭寺門票預訂說明】：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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。 <p>當日贈送一個特色餐：拉薩特色餐（藏餐或尼泊爾餐）</p>			
D07 4月7日	拉薩→羊卓雍湖→卡若拉冰川→日喀則（380公里，7小時）	酒店含早	日喀則
<p>【羊卓雍湖】</p> <p>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，羊卓雍措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。</p> <p>【卡若拉冰川】（遊覽約20分鐘）</p> <p>西藏三大大陸型冰川之一，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—後藏中心</p>			



【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。

【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

D08 4月8日	日喀則→扎什倫布寺→拉薩 (300 公里, 5hr)	酒店含早	拉薩
-------------	----------------------------	------	----

【扎什倫布寺】（遊覽約 1 小時）

它也稱“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：

- ✓ 被譽為後藏自尊，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。
- ✓ 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。
- ✓ 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

【溫馨提示】：

- ✓ 當日從日喀則返回拉薩或乘坐旅遊車或乘火車，視旅行社具體安排情況而定，**不接受指定**，敬請諒解

D09 4月9日	離開拉薩（拉薩市區 - 機場車程約 70 公里, 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。



【布達拉宮和大昭寺參觀提示】

- ✓ 因布達拉宮和大昭寺都是實名預約制，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，布達拉宮內不允許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。
- ✓ 布達拉宮和大昭寺建築古老，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，參觀完後請儘快離開，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，能让你忘記疲勞
- ✓ 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