西

藏

旅

行

信

息

资

源

计

划

书

2019 年 3 月 24 日

目录

[旅行路线 3](#_Toc4499524)

[交通方式 3](#_Toc4499525)

[西藏机场 3](#_Toc4499526)

[从机场去市区 3](#_Toc4499527)

[西藏边防证的办理及需要边防证的地方 3](#_Toc4499528)

[安全常识 4](#_Toc4499529)

[高原反应的预防方法： 4](#_Toc4499530)

[发生高原反应后的缓解措施： 4](#_Toc4499531)

[气候 4](#_Toc4499532)

[藏族有哪些禁忌？ 5](#_Toc4499533)

[注意事项 5](#_Toc4499534)

## 旅行路线

第一天：拉萨——米拉山——巴松措——结巴村

第二天：巴松措——林芝八一镇——鲁朗林海

第三天：鲁朗——雅鲁藏布江大峡谷——加查

第四天：加查——拉姆拉错——泽当

第五天：泽当——桑耶寺——羊湖——江孜古堡

第六天：江孜——日喀则——纳木错（拍星空）

第七天：纳木错——羊八井温泉——拉萨

## 交通方式

火车进藏的时间较汽车短，而且可以分段进藏，消费支出最少，身体也是可以慢慢适应海拔的身高，减少高反的概率；飞机进藏只需几个小时就可以，但海拔的变化比较剧烈，高反的发生的概率也是最高的，所需要的花费也不少。所以选择火车进来，飞机出去。

## 西藏机场

西藏一共有四个机场，拉萨贡嘎机场、林芝米林机场、昌都邦达机场、阿里昆莎机场

## 从机场去市区

拉萨的贡嘎机场离市区七十公里左右，平时有直达民航大巴，专门接机的，大约一个小时左右就可以到市区，票价是三十五元。也可以自己打车，一台车200元，可以坐满四个人，人均50

## 西藏边防证的办理及需要边防证的地方

一、边防证有两个地方可以办理，一个是在自己户口所在地公安局，一个是到西藏的边防总队办理。在自己户口所在公安局办理，比较麻烦，一般都是免费的，有些地方也会收少许工本费；

最好是在拉萨找当地的旅行社委托办理，四个人起办，只需提供身份证原件，有效期是一个月。

二、进入需要边防证的有以下地区：

（1）日喀则地区：仲巴县、萨嘎县、聂拉木县、定日县、康马县、亚东县、岗巴县、定结县、吉隆县；

（2）山南地区：错那县、隆子县、洛扎县、浪卡子县；

（3）林芝地区：米林县、朗县、察隅县、墨脱县；

（4）阿里地区：普兰县、扎达县、日土县、噶尔县；

如果你有有效的护照，同时也办理出境的签证，有些地方可以不用边防证，出示护照就可以了，比如去尼泊尔经过吉隆，吉隆的边防证就不用办理。

## 安全常识

刚到西藏，最好不要急着去其他地方玩，最好是先休息，在市内各处游玩一下，让身体适应高原的环境。一般来说，来到的当天建议不要洗澡，早点休息。高原上比较干燥，不少人来到西藏后容易出鼻血，可以找医生开些润滑鼻腔的药膏涂上就可以，另外还有要多喝水，饮食方面先吃清淡的。睡觉前卧室可以放一脸盆水，空气没有那么干燥，有助于缓解高反。

## 高原反应的预防方法：

（1）出发前去医院做体检，全面了解自己的身体状况，增强自信心。

（2）旅途尽量安排轻松，旅游活动不要过于频繁，身体负荷不要过重。

（3）在策划旅游线时要先到低海拔的地方，再到高海拔的地方。

（4）刚进入高原，行动宜慢不宜快，不要急速行走，更不能跑步，不能做体力劳动，最好能用半天时间完全静养休息。

（5）高原温差特别大，很容易着凉感冒，应做好保暖措施，要防止因为受凉引起的感冒和呼吸道感染。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。

（6）不要暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，最好不要饮酒和抽烟。

（7）要多食蔬菜、水果等富含维生素的食物。多饮水，可以有效保持体内的水分，增加身体的抵抗力。

（8）提前一周开始服用预防高原反应的药物，红景天、肌肝片、高原康等。

## 发生高原反应后的缓解措施：

（1）如果高原反应比较小，可采取静养的办法，多饮水，少运动，休息一段时间症状就会消失会减弱。

（2）如果感到头痛严重，呼吸困难，可以通过吸氧来缓解症状。

（3）若果反应比较严重，影响到了睡眠，可服用一些药物来帮助治疗，或在医生的指导下服用药物，帮助缓解症状。例如服用氨茶碱、高原安、百服宁等。

（4）如果高原反应已经影响到正常的生活，就应该到当地医院进行治疗，如输液、打针、吃药、吸氧或则综合治疗。

（5）如果高原反应已经引起并发症，应尽快离开高原地区。

大家最熟悉的就是红景天，有胶囊型的，口服液型的，也有原型的红景天，可以泡水喝。这些预防药一般提前十天左右服用，进藏后再服用效果不大

## 气候

西藏的夏天比较清爽，气温白天的时候基本都是在二十五度左右，晚上就降到十度附近，温差有点大。白天最好是穿长裤长袖，而且要注意防晒，晚上只要加一件外套就可以了。

七八月是西藏雨水集中的两个季节，但基本都是白天太阳，晚上下雨，但随身在包里带着雨具还是好点，以防万一。

西藏高海拔景区夏季都是很冷的，需要带冬季的衣服保暖。常去的高海拔景区主要有纳木措、珠穆朗玛峰（大本营）、阿里等。

西藏高原地区比较干燥，大气的水汽少，云层少，对紫外线的反射作用少，因此到达地面的紫外线多。在西藏户外旅游的时候，要注意防晒，除了要穿长衣长裤，带上遮阳帽，戴墨镜，还有面罩或口罩之外，也要给自己的肌肤加上防晒指数高的防晒霜。还有要多喝水，在高原活动水分流失比较严重。

#### 旅行纪念品及西藏特产

在拉萨八廓街，有很多西藏特色的饰品和工艺品。如果要买贵重的物品，例如绿松石、蜜蜡等，就要到专门的店铺去购买了，这样质量有保证。像唐卡、藏药、藏红花、虫草、雪莲这些，都可以在专卖店和药店购买，多走几家，货比三家

西藏的特产很多，主要有藏毯、藏刀（必须邮寄）、唐卡、藏银饰品、藏香、红景天、虫草、藏红花、松茸、青稞酒、哈达、风干牦牛肉、牛骨梳、雪莲等。要买那些，根据个人的喜欢和需求来决定。

## 藏族有哪些禁忌？

1.在遇到寺院、玛尼堆、佛塔的时候，要从左往右绕，转经筒是要顺时针转，但信仰苯教则与之相反.

2.不要摸别人的头；当藏族人给你递送物品的时候，要双手接过。

3.藏族人是不吃驴肉、马肉和狗肉的，有些地方也不吃鱼肉，因此不要强劝他们食用；

4.印有藏文的纸，不能用来擦手和擦东西。

5.在牧民家里，男女是要分开坐的，男左女右，不能乱作和混着坐；当藏族家里有人生病或者妇女生育的时候，是禁止其他人进入的，这是他们都会在门口做一个标志，生一堆火或者插上树枝或者贴红布条

6.藏族最大的禁忌是杀生，受戒的佛教徒在这方面更是严格。虽吃牛羊肉，但他们不亲手宰杀。。

7.喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝，忌用单手接递物品。

8.进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；在寺庙内要肃静，就座时身子要端正，切忌坐活佛的座位。

9.步入藏民的帐篷、居室，不可用脚踩门槛，男的坐左边，女的坐右边。

忌讳用手指去指佛像、唐卡、经书和壁画，要用手掌象上平指以示敬意。

## 注意事项

注意事项（资料来自网络）：

⑴乞丐。特别是街头的小乞丐，这些小孩很常见，多预备些零钱比如一角面值的，按当地说法‘毛子’钱，给一毛就OK了，还有不少假扮成喇嘛以寺庙维修为由化缘的，走开规避好了。

⑵拉萨能看到一些装扮成穆斯林兄弟的人，他们可绝没有西北穆斯林兄弟们那么友善、正直、好客,不少游人反映他们强买强卖，要小心提防自己的钱包。

⑶与喝醉酒的当地人保持距离，无需多说。

⑷近距离拍照他人时,最好先征得对方同意，同时避免了不必要的麻烦。

⑸深夜不要一个人独自到不熟悉而偏僻的地方。

⑹作为游客首先要尊重少数民族宗教信仰和民族感情,不要主动去问当地人诸如达赖和班禅你们更喜欢哪个之类的问题,更不要涉及政治敏感话题。

⑺游客身上不必带过多的现金，银行卡使用在西藏的主要城镇都还方便，贵重物品可寄存于住宿处。

⑻假如遇到年纪稍大不懂普通话的当地人，沟通不顺畅时，请带着平和的心态与笑容，找个年轻的藏族小伙子或者姑娘帮助翻译吧，年轻的藏族同胞都很热心的。