**7月【探秘德格】成都+稻城亚丁+印经院+措普沟臻纯玩双飞九日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 0061654754662IG | **出发地** | 上海市 | **目的地** | 四川省-甘孜稻城亚丁 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 100%真纯玩 0自费 0购物 0车销 317进318出 不走回头路 |
| **产品介绍** |   |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **上海-成都**车程：17km海拔：500米【行程概述】 客人自行前往成都双流机场， 有司机师傅接团后入住酒店休息。今日没有行程安排（属自由活动时间段）客人可以根据自己的到达时间自行安排活动、搜罗美味小吃，感受巴蜀文化。【成都落地具体接人时间和地点，在飞机抵达前1天18:00-22:00我社接站师傅通知，请客人保持电话畅通！如超过这个时段未接到旅行社接站师傅接人电话，请务必及时联系旅行社】【温馨提示】：1、当日抵达成都后由司机接送至酒店（接送机为拼车形式，等待时间不超过30分钟）到酒店后无行程安排2、到达酒店后，办理入住手续，自行交纳房间押金后即可入住。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 参考酒店：艺家城市酒店、瑞熙酒店（宽窄巷子店）、宜尚酒店春熙路店或同级） |
| **D2** |
| **行程详情** | **成都→康定→【墨石公园】**车程：380km海拔：3400米【行程概述】：早上 06：30 左右集合出发（成都三环内免费小车接人到集合地，且接人为拼车形式，时间会比集合时间提前，具体接人时间和地点，在出团前1天18:00-21:30我社小车师傅通知，请客人保持电话畅通！可能您是先到集合地点需要等候其他游客，敬请理解、如超过这个时段未接到旅行社接人师傅电话，请务必及时联系报名处）早上成都出发经雅康高速公路从四川雅安到天全，雅康高速一路向西，翻越巍峨的二郎山，紧接着来到了大渡河经过【大渡河谷】（川西最大最深峡谷）伴随着一曲家喻户晓的康定情歌。来到情歌故里--【康定】因为一段爱情佳话，更因为康定澄澈的月光，吸引着心中装着浪漫的人前往。之后将翻越康巴第一关的折多山（海拔4298米）到达折多山垭口会给大家安排时间拍照。后乘车抵达中国的百慕大——八美【墨石公园景区】游玩（门票60元/人+观光车20元/人；费用自理），步入墨石公园，传说当年格萨尔王王妃珠姆在此游玩之时，不小心掉下一条丝巾，落在这片格萨尔王战斗过的土地上，变成了卡玛河，滋润着这片石林及当地的人们。石林含钙盐，受空气湿度的影响，干燥季节呈浅灰色、浅蓝色，湿润季节呈苍黑色，又称之为变色石林。后入住酒店用餐后自由活动。体验当地特色山水人文。晚餐独家赠送高原牦牛肉汤锅（赠送项目不用不退，且不等价交换！）【小提示】1、藏区水电供应不足，可能会出现水温不稳定，或者出现停电的情况。2、行程沿途会有旅游车加水或供游客上厕所方便的路边站点，类似站点下车后属于自由活动时间，当天用完晚餐后也属于自由活动时间，自由活动期间请随身携带贵重物品，自行负责人身及财产安全。成都至甲居藏寨的路程较远， 大部分为山路，如您要晕车，请务必携带晕车药。旅游旺季车辆增多，有可能会堵车，导致用餐时间较晚或抵达酒店入住的时间较晚，敬请理解。1、因沿途景区属于高原地区，为避免高原反应，客人在出团前可提前服用红景天胶囊（或口服液）等药物预防高原反应！行程中如有身体不适，请告知导游。景点：墨石公园景区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 八美镇 参考酒店：艺家八美度假酒店或同级（如遇旺季或政府征用房，将调至道孚县城入住） |
| **D3** |
| **行程详情** | **八美→炉霍→甘孜→德格**车程：424km海拔：3200 米【行程概述】早餐后经道孚，到达【龙灯草原】，龙灯草原是一处非常漂亮的草原，有“叫 人不想家的”的美誉，珠姆措坐落在雪山草原之间。夏秋季野花点缀其间，牛羊骡马成群，冬春时则一片深黄，与周围的雪山草原相映成趣.相传格萨尔王曾在这里安营扎寨，着迷于这仙境般的风光，为其取名，在宁静、祥和、 安逸的林海牧场赏唯美田园风光。远观美丽的川西北最大的水鸟栖息地——炉霍卡萨圣湖、续前行，抵达甘孜县城后参观【格萨尔王城】格萨尔王城的大街小巷都鲜花锦簇、红旗飘飘，漫步在珠牧圣湖的小道上，亲水空间、观景平台和慢行系统等风景优美。游客在格萨尔王城里，可远观皑皑的雪山，近赏碧水绿树、湖泊花草，鱼翔浅底，鸳鸯戏水，沁人心脾的美景十分让人沉醉。之后远观之后前往格萨尔王的故里-德格，途径人间仙境【玉龙拉措风景区】，（景区维护费30-50元/人；费用自理）“玉是心，隆是倾，拉措是神湖的意思。湖边遍布高原云杉，冷杉，杜鹃和刻满经文的石头，湖水会随着天气的变化变换出不同的颜色，真可谓是人间的仙境。 途中还可以远观到气势雄伟的雀儿山。之后抵达德格县城入住酒店休息。【小提示】玉龙拉措景区正在维修，如要进景区，当地藏民会收取30-50元/人的景区维护费，如有不变，敬请理解！景点：龙灯草原 格萨尔王城 玉龙拉措风景区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 住宿：德格 参考酒店：川藏大酒店、博塔大酒店、格萨尔王府大酒店或同级 |
| **D4** |
| **行程详情** | **【德格印经院】→白玉→巴塘**车程：483km海拔：2600 米车程：17km【行程概述】早餐后前往【德格印经院】（门票50元/人，费用自理）位于四川德格县的萨迦派寺庙－－更庆寺内，素以藏书丰富，门类齐全，各教派兼容并蓄而著称于世。素有“藏文化大百科全书”、“藏族地区璀璨的文化明珠”、“雪山下的宝库”盛名的德格印经院，全名“西藏文化宝藏德格印经院大法库吉祥多门”；体验藏族文化的魅力，大量的藏经，还有无数地藏经印经工人聚在一起雕刻印经板的工匠，用心灵审问心灵的意义何在，心灵得到无比的净化。之后途径白玉县抵达巴塘，入住酒店休息【小提示】白玉到巴塘中途因道路维修，部分路段实行交通管制，容易堵车不能准点用餐，请路途中自备干粮，如有不便，敬请理解！景点：德格印经院 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 巴塘 参考酒店：巴塘君越酒店、纳诺澜大酒店、天地吉祥花园酒店或同级 |
| **D5** |
| **行程详情** | **巴塘→措普沟景区→理塘→稻城**车程：317km海拔：3700米【行程概述】早餐后前往【措普沟景区】，（门票100元/人+观光车90元/人，费用自理），沿路风景多由花从，原始森林与河流组成，更为重要的是，措普沟热坑温泉群是四川省境内最大的地热群。而耳石般碧翠的措普湖就在章德草原旁边：白云、蓝天、绿草、红屋、牛羊、炊烟......勾勒出一副和谐延绵、波澜壮阔的风情画卷。湖区景色秀丽，妩媚波光粼粼的湖面清碧亮丽的湖水，平静无语地置于灿烂阳光下，在神峰怀抱里的措普湖如此宁静和神圣，定会让你心旷神怡。之后前往【姊妹湖景区】姊妹湖是川藏线上一颗耀眼的明珠。姊妹湖也叫眼镜湖，静静地平躺在海子山上，象两个美丽羞涩待嫁的少女，显得是那么圣洁。周围是白雪皑皑的雪峰，它犹如两颗璀璨的明珠、又像雪山的两滴眼泪，洒在山脚。车观【毛娅大草原】，辽阔的草原一望无边，每年6－9月份，草原上花朵盛开，是非常美丽的时节。2005年中国国家地理评选其为中国美丽的六大草原之一；之后抵达世界高城——理塘，后翻越形是兔子的【兔儿山】，远观就像兔子的耳朵特别的可爱。继续翻越最为壮观的、青藏高原最大的古冰体遗址稻城古冰帽【海子山自然保护区】之后欣赏沿途迷人风光、世外桃源般藏式村寨，后至桑堆镇观【红草地】注：红草地为季节性景观，只有在每年的9月底到10月初才能看到此处的草原呈红色）在秋天的时候，配合上后面泛黄的桦树，倒映在水塘中，是许多书上所介绍的美景。观稻城【尊胜白塔】后，抵达最后的香巴拉【稻城】入住。【小提示】（1）根据季节、路况各方面的因素，稻城或香格里拉镇两个住宿点安排其一（2）桑堆红草地是季节性的，并非全年都能看到，每年的9月下旬至10月下旬，鼎盛时期只有2周左右（3）第5天车子把队员们送到亚丁风景区游客接待中心，队员们就要换乘观光车前往亚丁风景区，旅行社车子和驾驶员不能随队员进入亚丁景区，请携带好自己的贵重物品。（4）在今天途中，会经过普及高反知识的休息站其相关配有衣服租赁和氧气瓶的业务，建议客人提前自行准备。景点：措普沟景区 姊妹湖景区 毛娅大草原 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 稻城县 参考酒店：稻家旅游酒店、泰天大酒店、圣地大酒店（豪标）或同级 |
| **D6** |
| **行程详情** | **稻城—【亚丁景区】—香格里拉镇**车程：80km海拔：2900 米【行程概述】稻城亚丁“有你想象中的一切，也有你想象外的一切”。早餐后从酒店出发前往令人神往的【亚丁景区】。我们将转乘景区的观光车，（观光车费用120元/人，费用自理）翻越【牛郎神山】（海拔4760米），抵达目的地亚丁景区【扎灌崩】，步行十分钟左右，到【冲古寺】，（藏语意为填湖造寺，海拔3900米）欣赏由草地、森林、小溪和嘛呢堆组成的天然冲古草坪，朝观神山【仙乃日】（意为观世音菩萨，海拔6032米）。长线游览从冲古寺乘坐电瓶车（约6.5公里，往返80元，单程50元，费用自理）或者步行（步行3个小时），到达【洛绒牛场】，远观【夏诺多吉】（意为金刚手菩萨，海拔5958米），【央迈勇】（意为文殊菩萨，海拔5958米），站在央迈勇神峰下，转身向后瞧去，由群山环绕着的宽阔峡谷间，森林、草地、溪流和睦地各守一方，这气势莽莽的自然景观，让人流连忘返。然后可步行或者骑马(约3小时，骑马305费用自理）洛绒牛场至舍身崖，其余路段需游客自行徒步到牛奶海、五色海区域。洛绒牛场至牛奶海单程5.5km，其中洛绒牛场至舍生崖路段单程为3km，舍身崖至牛奶海单程为2.5km，牛奶海至五色海300m。到达【牛奶海】。因牛奶海和五色海海拔高，客人务必根据自身实际情况选择自费骑马前往游览.。短线游览沿【冲古寺】而上（往返约3公里步行约2小时）欣赏沿途的美景，远眺【仙乃日神山】（海拔6032米），来到美如仙境般的【珍珠海】，（藏语中称珍珠海译为“卓玛拉措”密林中的珍珠海如一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石，碧波荡漾。雪山和树木的倒映在碧绿的珍珠海中，组成一幅仙境般的图画）。让神山圣水与心共鸣，尽情沉醉在梦幻之地，之后原路返回乘坐观光车返回日瓦，【温馨提示】：1：贡嘎措至牛奶海、五色海区域因海拔高、受冰雪天气影响及生态修复需要，该区域于2020年12月1日至2021年3月15日实施封闭，禁止游客进入，由此带来的不便敬请谅解。【小提示】 ：(1)这天全天在景区内游玩，景区内没有餐厅，中餐请各自备好干粮和水，景区中洛绒牛场有盒饭40元/份.(2)景区里徒步，电瓶车，骑马，运动强度较大，是对“身体在地狱，眼睛在天堂”的诠释。【冬季五色海，牛奶海会因天气原因可能关停不能游览】(3)骑马时一定要注意安全。冲古寺（海拔3980m）到洛绒牛场（海拔4180m）可徒步或乘坐电瓶车往返80元/人单程50元/人（可选择徒步）（客人自愿自主消费）。在亚丁景区游玩时一定要注意安全，不管是骑马还是徒步，并保管好自己的贵重物品，以防遗失.(4)亚丁景区因每位游客在每个景点停留的时间不一样，很容易走散，故在景区内导游不可能陪到每一位游客，请各位游客理解！牛奶海,五色海因强度太大,请根据身体状况选择是否前往。若身体不适执意前往者所造成的一切后果由游客自行承担，旅行社已尽到提醒告知义务，景区内马匹较少，在旺季时会有租不到马匹的情况，请提前知晓！晚上参加我社赠送的大型歌舞晚会【亚丁.藏地密码】（赠送项目，不用不退，若不想参加，则随意闲逛或惬意休息）景点：亚丁景区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 香格里拉镇 参考酒店：藏缘酒店、贡嘎精品酒店、云墨艺术酒店或同级 |
| **D7** |
| **行程详情** | **香格里拉镇→理塘【勒通古镇】→新都桥**车程：419km海拔：3300 米【行程概述】早餐后出发从香格里拉镇出发翻越海拔4300多米的【波瓦山】,欣赏赤土河谷迷人风光、世外桃源般藏式村落，【万亩青杨林】(青杨林为季节性景点,每年9-10月才能看到)等，之后翻越古冰川遗迹海子山抵达理塘、之后参观【勒通古镇·千户藏寨】我们将转乘景区的电瓶观光车（观光车费用： 35元/人费用自理）景区位于理塘县城北老城区，目前已成功申办为国家AAAA级景区。景区内有第六世仓央嘉措写下“洁白的仙鹤，请把双翅借给我，不飞遥远的地方，转一转理塘就飞回”，预示着七世达赖将降生于理塘。公元1708年1月9日第七世达赖喇嘛格桑嘉措在此屋内出生—【仁康古屋】；有五世嘉木样故居；有爱国将领黄正清将军的故居；有4000余户藏式民居形成的中国最大藏寨群落：千户藏寨；朝拜长青春科尔寺又称理塘寺，于1580年由第三世达赖喇嘛索南嘉措创建，为康区第一大格鲁派（黄教）寺庙。雅江到达新都桥入住酒店。【温馨提示】：（1）今天行程时间较长，途中无景点观赏．请游客提前做好准备．如游客觉得返程坐车时间比较长，游客可以选择到达稻城的时候就跟导游签署离团协议，自行前往稻城机场自己买机票乘机返回。（2）赠送景点【勒通古镇】此景点为赠送景点，如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，或者游客自愿放弃等主观原因，造成赠送项目没有参加的，没有任何退费，亦不换等价项目景点：勒通古镇·千户藏寨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 新都桥 参考酒店：星辰主题大酒店、云顶星空大酒店、格桑唯朵大酒店或同级 |
| **D8** |
| **行程详情** | **新都桥→【木格措景区】→成都**车程：270km海拔：500 米【行程概述】早餐后从新都桥出发，征服塞外屏障---折多山，经溜溜的城—康定，前往康定情歌木格措景区，然后乘坐康定情歌【康定情歌木格措景区】的观光车进入景区（门票70元/人+观光车90元/人，必须消费，自理），景区由芳草坪、七色海、杜鹃峡、药池沸泉（药池泡脚35元/人，自愿自理）、木格措（野人海）和红海、黑海等景点组成；“木格措”一日四时景，早晚不同天。清晨，雾锁海面，银龙般的云雾在水面翻卷，出现“双雾坠海”的动人景观。朝阳射向海面时，波光粼粼，湖光倒影千变万化，令人眼花缭乱。午后微风拂面时，海面上“无风三尺浪，翻卷千堆雪”，站在海滨沙滩上，遥望雾霭烟笼的远方，犹如来到了天涯海角。夕阳西下，余辉洒满海面，流金溢彩，水天一色，群山沉寂，碧海静谧。不同的季节还可以观赏”卧虎观月”、“石佛镇海”等山景外，在各个季节的不同时辰还可观赏到“双雾坠海”、“木格夕照”、“木格晨曦”、“木格潮汐”和迭瀑飞泉等云、霞、雾、水奇景，海滨珍珠沙滩可享沙浴、日光浴之乐，湖中可乘坐游船（游船往返66元/人，游客可以根据自身情况自费乘坐游览，游船运营时间：4-10月份），之后经雅安高速返回成都艺家城市酒店附近或其他地方统一散团，结束这次难忘的旅程。【温馨提示】： (1):预计下午7左右到达成都,艺家城市酒店附近统一散团，旅游合同的行程结束。因路途遥远，建议不要预定当天的返程票，如因堵车造成游客返程票损失，恕本旅行社无法为游客承担任何损失，请知晓！(2):今天是本次稻亚之旅游程最后一站，如若你对此次行程有任何异议，请告诉我们，我们会在第一时间根据你反馈的情况落实调查并及时处理；这次旅程是一次心灵的洗礼，人生观的再次升华。(3)因旅游景区餐馆、酒店、景区、休息区、洗手间、观景台等沿途都会有接触很多非旅行社工作人员的情况和机会；同时这类场所有很多售卖商品的流动摊贩，而且本身这类场所就有很多配套的商店，他们的工作人员会有向游客兜售商品的情况。而在旅游期间旅行社导游或工作人员也无法24小时跟随每一位游客；因此特别提醒游客自己保持安全意识。同时这类场所也非旅行社组织的任何购物场所或活动，也非赔付保障范围；游客如自行在此类场所参与的任何行为，只能由游客自行负责。景点：康定情歌木格措景区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 |
| **D9** |
| **行程详情** | **成都-上海**车程：20km海拔：500米【行程概述】 早餐后自由安排，按照提前预定的航班时间，司机师傅出发前一天（晚上18：00-22：00）通知客人出发时间送客人前往机场，回到温馨的家，结束此次难忘的旅程。【小提示】1、成都市区——成都双流机场约20公里，行车时间约40分钟左右。2、注意酒店12:00之前必须退房，行李可寄存前台。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1：机票：含上海-成都往返经济舱机票2：地面交通：全程空调旅游车，保证一人一座；3：门票：赠送亚丁景区门票+勒通古镇门票（不使用费用不退）4：参考酒店：8晚藏地轻奢酒店成都：艺家城市酒店、瑞熙酒店（宽窄巷子店）、宜尚酒店春熙路店或同级八美：艺家八美度假酒店或同级（如遇旺季或政府征用房，将调至道孚县城入住）道孚县：万森嶺卡酒店、道孚大酒店或同级德格：川藏大酒店、博塔大酒店、格萨尔王府大酒店或同级巴塘：巴塘君越酒店、纳诺澜大酒店、天地吉祥花园酒店或同级稻城：稻家旅游酒店、泰天大酒店、圣地大酒店（豪标）或同级香格里拉镇：藏缘酒店、贡嘎精品酒店、云墨艺术酒店或同级新都桥：星辰主题大酒店、云顶星空大酒店、格桑唯朵大酒店或同级备注：如产生单男单女，我社有权调整房间，如单独包房，需另补房差。5：用餐：全程 8早1正；其他正餐自理6：导游：全程无导游服务（司机不进景区）7：2-12周岁儿童费用包含：机票、当地车位。 |
| **费用不包含** | 1.保险：不含旅游意外险，航空保险，强烈建议游客购买!2.必须消费：墨石公园门票60元/人+观光车20/人玉隆拉措景区维护费30-50/人德格印经院50/人措普沟门票100/人+观光车90/人亚丁观光车120 /人勒通古镇观光车35元/人木格措门票70元/人+观光车90元/人3.自愿消费：亚丁电瓶车往返80 元/人、亚丁景区骑马305 元/人 塔公寺 20 元/人 骑马单程305 元/人运营路段：洛绒牛场至舍身崖，单程3.5 公里4.不含单房差及个人消费 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【其它标准儿童说明】儿童（2-12 周岁）价格包含：非景区内旅游车车位，旅游保险，旅游餐1.以上行程只收69 岁以下（含69 岁），70 以上建议其它线路。2.收客数为单数，请注意单房差，稻亚没有三人间也无法加床 |
| **温馨提示** | 1、高原地带温差较大准备好厚衣，因日照强，备好防晒霜，墨镜及雨伞。2、稻城亚丁沿线住宿餐饮条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！3、因道路交通事故造成甲方人身伤害及财物损失，意外保险赔偿按照《道路交通安全法》进行赔偿，最终解释权归保险公司。4、因旅游景区餐馆、酒店、景区、休息区、洗手间、观景台等沿途都会有接触很多非旅行社工作人员的情况和机会；同时这类场所有很多售卖商品的流动摊贩，而且本身这类场所就有很多配套的商店，他们的工作人员会有向游客兜售商品的情况。而在旅游期间旅行社导游或工作人员也无法24小时跟随每一位游客；因此特别提醒游客自己保持安全意识。同时这类场所也非旅行社组织的任何购物场所或活动，也非赔付保障范围；游客如自行在此类场所参与的任何行为，只能由游客自行负责。 |
| **保险信息** | 特别提示：（一）出发前 ：1、身体准备：进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。2、心理准备：此不适合休闲度假、享受酒店的客人。请保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。3、衣服和食物：高原海拔高日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、头痛粉等物品。因路途遥远，有可能不能按时用餐，请带好巧克力、牛肉干等干粮。 4、必要提醒：足够现金、相机电池、全球通手机、湿纸巾、个人卫生用品，沿途商店很少，藏民的卫生生活习惯都与汉族有所不同，所以最好提前要带足这些东西。5、车辆交通提示：因长时间高原行车，途中车辆负荷较重，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况,请游客做好心理准备。如遇人力不可抗拒因素，如塌方、路阻、车辆故障，当地政府行为等造成行程延误，或不能完成上述景点，责任不在旅行社，旅行社不承担赔偿责任，由此产生的超支费用由游客自理。但我公司会积极配合解决。（二）旅行中 ：1、适量饮用酥油茶、奶制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。 2、初入高原多休息，多喝水多吃水果，禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。 3、饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。 4、藏区属特殊地区，请团友和睦相处，尊重民族地区的文化和信仰习惯。 5、有些地方需骑马，需注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下坡路必须下马步行，否则造成损伤，概由游客自理，旅行社不予任何赔偿。6、此线路条件相对比较艰苦而且路途遥远，经常不能按时抵达就餐点，同时所经地区多为少数民族地区，条件有限、物质匮乏，用餐多有不合口味之处。所以请参团客人自备佐餐，同时准备足够的干粮、矿泉水等食品在途中食用。 友情提示：1、个人物品及装备： 身份证、护照（外籍人士）、银行卡(中行/建行/邮政储蓄)、信用卡、现金等（现金不要带太多）；户外用品：背包、腰包(放随身重要物品),防水雨具；衣物：防寒服，旅游鞋（最好是防水旅游鞋），排汗保暖内衣1－2套，换洗内衣裤若干，厚棉袜若干，　　防寒防晒品：防晒霜（50SPF PA++以上）、太阳镜、太阳帽、润肤霜、唇膏；各类器材：手机、相机、充电器、备用电池(充电设备多的,最好准备一个轻便的多用插线板,免得大家枪插座)。2、药品及食品：⑴ 药品： 高原反应药：红景天、肌苷片等； 感冒药：白加黑、百服宁、芬必得、头痛感冒药等(如果要预防感冒就带板蓝根冲剂)；喉腔药：草珊瑚含片、西瓜霜含片； 胃肠药：保济丸、吗叮林、泻利停、氟哌酸、藿香正气水；外伤药：正红花油、创可贴、红药水、纱布； 高原蔬菜水果少,维生素必要的,带些维生素C,而且容易上火带牛黄解毒丸。⑵ 食品：巧克力、牛肉干、奶糖、豆腐干等高热量食物。 |