**走进西藏—拉萨/布达拉宫/大昭寺（进寺内参观/免预约）/龙王潭公园/八角街/米拉山隧道/鲁朗国际小镇/鲁朗林海/巴松措或措木及日/船游两江/羊卓雍措/苯日/西藏第一个玻璃栈道/雅鲁藏布大峡谷/圣湖·纳木措 双卧十二日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 0.966361747878416zS | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 行程特色：【酒店安排】全程拉萨5晚入住当地挂四标准酒店；林芝1晚挂三酒店。（首晚每间提供制氧机，独家赠送一晚鲁朗特色民宿观最美星空） 【景点安排】布宫/大昭寺/巴松错/羊湖/苯日/大峡谷/家访/布宫夜景/鲁朗国际小镇/鲁朗林海/船游两江【用餐安排】餐标30元/人全程12正餐；特别升级：石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅+大峡谷自助餐+雅江鱼特色宴【用车安排】正规旅游大巴，车上提供车载制氧机让你更加能缓解高原反应（市内除外）【承诺服务】国家优秀导游，行程纯玩无自费，如有自费违约赔偿5000元/人！确保布达拉宫票！！【超值好礼】洁白哈达+纯净水管够 +红景天+便携式氧气+洋湖旅拍+小礼品+布宫含讲解（13人VIP）【体验赠送】神山挂经幡 漫步西藏唯一玻璃栈道 星空下的篝火（非电子）体验锅庄 藏族歌舞表演 【服务安排】24小时行程微管家全程跟踪服务，快速处理突发情况！【特别提醒】因布宫属于世界文化遗产，需要提前预约，我社根据布宫日期在不减少景点和降低服务标准情况下，来调整行程的先后顺序。在淡季时候有可能需要客人协助和配合预约布宫门票，给大家带来不便请谅解。 | | | | |
| **产品介绍** | 西藏最美的圣湖——羊卓雍措，它的蓝，比天空要纯粹，比大海要深邃；它像一条丝绸，铺在高原的山间，柔滑且悠长林芝·雅鲁藏布大峡谷——从空中鸟瞰青藏高原，自雪山冰峰间流出的雅鲁藏布江，如一条银白色巨龙，在“世界屋脊”的南部奔腾不息。它琼浆玉液般的河水，不仅造就了沿江奇绝秀丽的景致，而且孕育出灿烂的藏族文化林芝·巴松措|——落入凡间的绿宝石。雪山、湖泊、森林、古迹融为一体的巴松措，藏语是绿色的水”，它是林芝地区最大的湖泊西藏三大圣湖·纳木措—— 连绵的唐古拉雪山下是波光粼粼的蓝色湖泊所有关于蓝色的文案都不及它的温柔圣湖的纯净无暇，仿佛神明遗落凡间的泪.... | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **各地乘火车前往拉萨**  各地自行前往火车站乘火车硬卧前往拉萨。方式一：Z164：各站发车时间：无锡19：49—拉萨15：05 +2；方式二：Z376（常州-西宁/15：34 -14:46+1）或K2186（无锡-西宁/10:35-18:29+1）转乘-Z8991（西宁-拉萨/21：50-17：39+1）。 抵达西宁（或其它车次），可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，之后乘坐 16:00--23：00 之间车次前往西藏（西宁进藏具体车次及时间以实际出票为准）。若出发地抵达西宁的时间与西宁至拉萨的火车衔接不上，可以选择在西宁住宿一晚，再乘火车前往拉萨，需补齐西宁住宿费用,与Z164次列车同一天抵达拉萨。以上两种方式，以实际出票为准。报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进藏火车车次产生的投诉。 上海始发的Z164次列车(到郑州后改名Z165)是老牌的最美进藏列车，从繁华的大都市上海出发到世界的屋脊拉萨。一场跨越4327公里的奇妙之旅就此展开，途经15个城市，耗时44小时 33分钟。这段旅程带领我们从东向西穿越中国，跨越三级阶梯，从烟雨江南起航，穿越中原腹地，途经西北大地，一路向着青藏高原进发。温馨提示：1、由于车票需要，报名请提供出游者的面部以及证件号清晰的身份证复印件、扫描件或传真件。进出藏火车票硬卧铺位以实际系统出票为准，不接受指定车厢和铺位的要求，不保证同批次客人铺位挨在一起。2、西藏票确认出票后，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。另因西藏票为团体票，在48小时以内无法办理退票，火车票金额全损。3、若 Z164正常运行且放票销售，因旅行社原因未出到直达票，中转增加的费用由旅行社承担；若因政策性原因或其它不可抗力因素导致直达列车停运或不正常放票销售，改为中转进出藏增加的费用需游客承担4、出发当天请提前1-1.5小时自行抵达各地火车站检票进站候车。5、自2016年4月起，Z164次列车抵达西宁后，需全部下车进行中转换乘青藏列车，下车时请注意检查随身携带物品。选择火车的理由：逐渐的适应高反，还可以在火车上看青藏铁路的美景。去程选择飞机你可能会终身遗憾，因为它是中国新世纪四大工程之一，是通往西藏腹地的第一条铁路，也是世界上海拔最高、线路最长的高原铁路。最美段：西宁-拉萨，青藏铁路是世界海拔最高的高原铁路；青藏铁路也是世界最长的高原铁路；青藏铁路还是世界上穿越冻土里程最长的高原铁路。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **火车上**  火车上欣赏美丽风景 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **欣赏青藏高原绝美风光，晚抵拉萨**  在火车上欣赏青藏铁路沿途观自然风光. 你将会发现青藏游的精彩程度远远超乎想象。【青藏铁路】是中国新世纪四大工程之一，是通往西藏腹地的第一条铁路，也是世界上海拔最高、线路最长的高原铁路。青藏铁路穿越了可可西里、三江源、羌塘等国家级自然保护区，因地处世界"第三极"，所以说一定要坐一段西宁-拉萨的火车。沿途经过以下【青藏线著名景观】--昆仑山景、长江源景观带、可可西里无人区景观、藏北羌塘大草原美景、措那湖美景和那曲到拉萨草原田园过渡景观。穿越世界上最长的高原冻土隧道--昆仑山隧道、世界上最高的高原冻土隧道--风火山隧道、世界上海拔最高的火车站--唐古拉站、青藏铁路第一高桥--三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路--清水河大桥、长江源头第一铁路桥--长江源特大桥等无数个之最。一路欣赏青藏线迷人风光，欣赏青藏高原的壮阔与秀美。火车抵达圣城--拉萨（海拔3650米）后，当地工作人员安排接团，后送至酒店入住休息。抵达须知：1、接站司机会在抵达前短信通知接站方式，请注意手机短信查收。2、接团导游会在晚上20：00前通知第二天行程及出发时间。3、如未接到司机或导游通知，可与西藏联系人询问。温馨提示：1、拉萨火车站离拉萨市区车程约30分钟，（机场距离拉萨市区70分钟） 拉萨海拔3650米，含氧量相对较低，多数客人会出现正常的高原反应(中老年人相对好点)。除了保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、充分的休息。不饮酒少抽烟、不做剧烈运动、不沐浴等，请自备常用药品及洗漱用品。2、酒店内及路边上所售卖工艺品、药材、等任何旅游商品。购买属个人行为，如遇，真假、质量问题，我社均不负责退换货及承担任何责任！！3、抵达西藏切忌不能洗澡，不能饮酒，不能剧烈运动，多喝水和水果 4、休整状态，储备体能，整理物资 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **布达拉宫（含讲解）—龙王谭公园—大昭寺（含门票）—八角街**  酒店用完早餐后，前往【布达拉宫】参观约1小时建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产；自公元17世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫. 布达拉宫海拔 3750 多米，依红山而建（高117米共13层，东西长360余米）。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。之后自由游览【龙王潭公园】参观约30分钟，随后前往餐厅用餐。午餐后前往【大昭寺】参观约40分钟参观，建于公元七世纪的大昭寺主供的是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。又名“祖拉康”，藏语是经堂。距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼12岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。（感受藏民在大昭寺点酥油灯，绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！）随后是自由活动时间，您可以闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情。自由活动完毕后，自行返回酒店。温馨提示：1、此日活动范围均在拉萨市区，整个车程均在 10——20 分钟左右，其余时间均为户外和参观时间。2、布达拉宫进宫时间由布达拉宫管理处批准时间而定，故由布达拉宫的进宫时间来调整此日行程的参观顺序。 3、此日户外时间较多，请务必擦好防晒霜。4、 此日行程主要是寺庙参观 ，请着装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。 5、寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。6、布达拉宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻或者家人、朋友之间分开参观，请客人见谅。7、批票参观的布达拉宫有些参观名单不允许带导游， 故布达拉宫的参观有时会没有导游带领参观 ，请客人见谅8、此日请务必携带好自己的二代身份证原件或者户口薄原件以及护照原件，所带原件务必为报团时提供的证件号的有效证件，如因客人自身没携带有效证件而无法正常参观景点，与旅行社无关。9、由于保护文物的原因，布达拉宫的参观时间必须在 60 分钟以内，请游客配合好导游，另外布宫由于很多地方道路过于狭小，故有时候听不到导游讲解，也可以自愿租赁耳麦方便更好的听清导游讲解。10、参观布达拉宫会通过三个门，参观时间从第三个门开始计算，第三门在布达拉宫的半山腰，从布达拉宫的停车 场到第三个门是上山路，需要时间为 40 分钟左右，团队参观布达拉宫会凭进宫批件上的时间提前 40——60 分钟进 入布达拉宫，便于不延误参观时间。11、布达拉宫停车场到大昭寺停车场车程在 5 分钟左右，抵达大昭寺停车场后会走路 20 分钟左右抵达大昭寺。12、保证大家参观布达拉宫，如遇返程下午有可能返程当天上午参观布宫，但不会缩短参观时间，请大家谅解。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **中国醉美公路—巴松措/措木及日—鲁朗国际小镇（赠送哈达，氧气**  酒店用完早餐后，坐上大巴前往林芝--走中国最美景观公路，它作为构成川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，是拉萨与林芝的另一道旅游风景线，依托雪域高原壮美的自然景观，2017年建成通车的拉林高速行进平稳流畅，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。沿路慢性拍摄风景！沿途途径【米拉隧道】随后前往工布江达县进行午餐。午餐后到达【巴松措】参观约1.5小时又名错高湖，可以“错高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔3700多米。湖形状如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月，长约12公里，湖宽几百至数千米不等。 最深处66多米。总面积25.9平方公里。湖水清澈见底，四周雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽浮游湖面。或【措木及日】参观约1.5小时。又称“蓝冰湖”，是一座古冰碛湖，藏语为观音菩萨的眼睛。是目前西藏唯一一家国家级水利公园也是国家级森林公园。其幽深静谧、原始古朴的自然风光和神奇深厚的历史文化，正成为林芝旅游环线上一颗璀璨的明珠！之后抵达【鲁朗国际小镇】位于西藏自治区林芝鲁朗镇，是由广东省援建的重点旅游开发项目。2011年，广东省和西藏自治区共同把"鲁朗国际旅游小镇"建设项目列为重点援藏项目 ，提出要打造凸显藏族文化、自然生态、圣洁宁静、现代时尚的国际旅游小镇之后前往鲁朗国际小镇，到达扎西岗品尝在到当时的大地主土司家享用晚餐，品尝【地主家的石锅鸡】感受一下不一样的。顿鸡的石锅是用一种叫做皂石的云母石坎凿而成，而这种石头仅产于墨脱，以前要靠背夫把原始石头背出来后再由门巴族人用整块石料手工细心凿制，加工时需药下手力道均匀，一旦心急皂石立刻凿穿，所以这种锅非常昂贵，这种石锅保温性能好而且据说有含美铁17种矿物质微量元素，对人的身体非常有益！随后入住民宿温馨提示： 全天大约500公里 行程约10个小时全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦，但路况很好，全程柏油路面。 途中餐厅条件较差，请备厚外套、晕车药品及食物。 准备好相机、摄像机，充足电池，导游会安排在途中风景绝好处停车拍照，以尽收今日绝美风景，但注意安全。 林芝为多雨地区，请出发前备好雨具备注：每年3-4月如果因为大雪鲁朗林海上不去更改为卡定沟景区，同时鲁朗扎西岗村住宿更改为林芝住宿。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 鲁朗/八一 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **鲁朗林海—雅尼湿地（玻璃栈道和船游两江）—雅鲁藏布大峡谷——林芝**  酒店用完早餐后，前往【鲁朗林海】参观约30分钟鲁朗海拔3700米，位于距林芝地区八一镇80公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中。两侧青山由低往高分别由灌木丛和昆茂密的云杉和松树组成"鲁朗林海";中间是整齐划一的草甸，昆犹如人工整治一般;草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上报春昆花、紫苑花、草梅花、马先蒿花等成千上万种野花怒放盛开，颇昆具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星落棋布、昆错落有秩，勾画了一幅恬静、优美的"山居图"。【苯日景区】参观约30分钟雅尼湿地景区也叫苯日景区 横跨林芝、米林两县的雅尼湿地景区（原苯日神山），气候宜人、温度适中、水汽氤氲，不仅有西藏常见的蓝天白云雪山，也有江南的绿树成荫，雅尼湿地因雅鲁藏布江和尼洋河交汇而形成，近处的湿地与水道交替，景色优美。站在【西藏第一个玻璃栈道】上能观赏到藏在高原深闺处的雅尼湿地景区，幻化出一幅壮阔而秀美的画卷！这条曲线蜿蜒曲折，连绵不绝的高原湿地，如画卷般美得让人惊艳！雅尼湿地，一处最不像西藏的地方，近观碧水、沙洲、绿树；远眺雪峰、群山、蓝天。有着江南的烟雨迷离，又有着高原的圣洁壮美，美得让人久久不忍离去！之后拾级而下，搭乘游船，【船游两江】开启尼洋河之旅船行碧波上，人在画中游。湿地环抱之中，尼洋河犹如蕴藏的天池一般。尼洋河藏语意为“神女的眼泪”尼洋河沿河两岸植被完好，风光旖旎，景色迷人，所以乘船是最好的游览方式，可以身临其境，近距离感受它的温柔。之后前往【大峡谷景区】参观约3小时排队换乘景区循环观光车(随车有讲解员),进入景区南岸游览。车进车出，游览时间约2.5小时）。1994年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地球上最后的秘境”。沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，参观公元8世纪莲花生大师的修行洞“厅姆·古茹查布”、在美丽的公尊德姆农庄观看中国最美山峰“南迦巴瓦峰”， 天气晴朗时，还可以欣赏到南迦巴瓦峰在雅鲁藏布江中的倒影，进入索松村，到达南峰醉美观景台，将十里桃花的美景尽收眼底，又可以远眺白雪皑皑的南迦巴瓦，还可观看最美舞台的锅庄表演，大家亦可参与其中，充分感受当地的民风民俗。观看参观完毕后，返回酒店，享用晚餐，结束愉快的一天。温馨提示： 大约300公里 行程约10个小时1、此日行程较长，主要风景是沿途风光，在路上司机和导游会根据沿途风光的特色地给客人停车拍照。2、客人自行准备一些高热量的零食在车上食用，便于缓解因长途坐车引起的不适。3、大峡谷景区内的观光车是循环班车, 每个站点随上随下,请携带好随身的物品,以免遗失在观光车上4、大峡谷景区分为南北岸，我们行程含南岸观光。备注：每年3-4月如果因为大雪鲁朗林海上不去更改为卡定沟景区，同时鲁朗扎西岗村住宿更改为林芝住宿。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **八一镇—民俗村—拉萨**  酒店用完早餐后返回拉萨途中参观【民俗村】参观约40分钟西藏民俗村依山就势，行走期间，会染成天，各种藏式的建筑错落有致的镶嵌在山上，让人感受最原始的山村风貌，有山间小道贯穿，，民俗演绎 璐巴民居 工布民居 手工艺作坊一次展现。【林则精灵谷】坐拥天地灵气，是自然造化与人文底蕴完美融合的圣境。这里既是西藏四大贵族之一阿沛家族世代经营的古老庄园所在地，更承载着藏地财富信仰的至高寄托——作为西藏财神三大法相之一的甲嘎东赞，其掌管的黄金宝匣便深藏于此神山之中。财神山、财神庙、财神湖三位一体，形成完整的财神朝圣体系，使此地成为藏东地区最负盛名的财富圣地。山环水抱的绝佳风水格局，使林则精灵谷自古便是林芝地区的祥瑞之地，这片灵秀之地更孕育着西藏独有的自然奇观：境内栖息着6000多只野生藏猕猴，相传这些灵性非凡的猕猴正是守护财神宝匣的雪山卫队，被当地藏民尊称为"雪山精灵"。抵达后，享用晚餐，随后入住酒店。温馨提示： 全天大约550公里 行程约12个小时 此日返程，您可以利用今天多拍一点风景照留作纪念 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨—岗巴拉山—羊卓雍错—拉萨**  酒店用完早餐后，经穿过古老村庄，可以看到传统的藏式民居、奇怪的牛粪墙、淳朴的孩子。回望弯曲的乡间小道和宁静的村庄.前往【冈巴拉山】，海拔4990米，是观赏羊卓雍错全景的最佳观景位置，参观【羊卓雍措】参观约40分钟一汪湛蓝的湖，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝.藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔4441米，总面积638平方公里，大约是杭州西湖的70倍，湖水深20-40米最深处60米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较多想珊瑚一样，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。随后下到湖底【羊湖湖边】触摸圣水参观约30分钟，愿保我们幸福安康！之后返回拉萨参观【甘露工业园】（AA工业旅游景区）：参观虫草生物发酵车间，领略西藏的传统及科技文化，随后入住酒店。温馨提示： 全天大约280公里 行程约8个小时全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦。 途中餐厅条件较差，请备厚外套、晕车药品及食物。 准备好相机、摄像机，充足电池，导游会安排在途中风景绝好处停车拍照，以尽收今日绝美风景，但注意安全 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨—唐古拉山脉—纳木错—拉萨**  早餐后前往前往当雄县城途径羊八井，在车内可看见羊八井地热电站远景、念青唐古拉山远景抵达念青唐古拉山山口，下车拍摄雪山风景、经幡阵、玛尼堆(拍摄约15分钟，之后前往【纳木错】“天湖”，位列西藏三大圣湖之首。纳木错为藏语，蒙古语为“腾格里海”湖面海拔4718米，在途中翻越海拔5190米的拉根拉山口时，可以看到碧海蓝天的绝佳风景。直达纳木错湖心扎西半岛（吉祥岛）到湖边与圣湖做亲密接触解除旅途疲乏然。纳木错是古象雄佛法雍仲苯教的第一神湖，南面有终年积雪的念青唐古拉山，北侧和西侧有高原丘陵和广阔的湖滨。它的东南部是直插云宵，终年积雪的念青唐古拉山的主峰，北侧倚偎着和缓连绵的高原丘陵，广阔的草原绕湖四周，天湖象一面巨大宝镜，镶嵌在藏北的草原上。结束之后返回拉萨。温馨提示： 全天大约500公里 行程约8个小时1.纳木措为当地散拼团，由景区安排车，当天行程无导游，司机兼导游；2.这天的风景区海拔很高风大气温低，请注意防寒。当地用餐条件较差，若不习惯，自己可先行准备一些食品。若想亲近牧民，可先准备一点小礼物如铅笔练习本等；3.纳木措·扎西半岛景区内的观光车是循环班车, 每个站点随上随下,请携带好随身的物品,以免遗失在观光车上；4. 纳木措海拔较高，加上每位客人的身体状况也不一样，为安全起见，有时可能会先去氧气服务中心，客人根据自身的身体状况选择是否购买氧气，请理解并配合！5.冬春季，如因纳木措路况原因或景区关闭，则取消纳木措游览，只退还观光车费用！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **乘火车返回出发地（返程可补差价改飞机返回）**  早餐后适时拉萨送站，结束高原之旅！方式1：Z166次，拉萨11:50——无锡10:34+2； 方式2：拉萨乘火车第二日抵达西宁，在西宁稍作休息再乘坐其它车次返回出发地。 以上两种方式，以实际出票为准！报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进出藏火车车次、铺位产生的投诉。温馨提示：1、送站人会在送站前一天晚21:00前通知第二天出发时间。请提前在酒店大厅等候。2、酒店退房时间为中午12:00前，请大家根据离开时间自行退房。如产生延迟退房，超出费用自行付费。3、请离开前检查好自己随身行李是否全部收拾完毕。4、回程若需改为飞机返回，请在报名时补齐差价（返程或去程改飞机无全陪陪同，自行乘机前往目的地地或返回出发地），拉萨为特殊航段机票，机票一经出票无法签转、更改、退票；5、返程改飞机，拉萨送机服务是送到机场民航大巴站，游客乘民航大巴前往机场，自行办理登机手续；6、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，所以中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有2-4小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活时请安排好时间，以免误机。7、航班经常会遇到晚点甚至临时取消航班，请做好心理准备。若遇此类情况，请自行到机场所属航空公司值班柜台协商处理，我社工作人员也会协助游客处理问题（旅行社只是为游客代订机票或火车票，无任何责任）。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **火车上**  火车上欣赏美丽风景 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D12** | |
| **行程详情** | **抵达温馨的家**  抵达温馨的家 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 一、费用包含：1.【交通】：往返火车硬卧（不指定铺位），当地旅游大巴车，一人一正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予退还, 因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会 遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。纳木错一日是景区负责接送车，拼车往返，无导游。 2.【住宿】：全程拉萨5晚入住当地挂四标准酒店（首晚每间提供制氧机），林芝1晚挂三酒店，独家赠送1晚鲁朗特色民宿观最美星空（若遇特殊情况，调整至鲁朗/八一镇住宿），单房差1380元。3.【用餐】：7早12正（包含特色餐）；早餐为酒店含早（不吃不退），正餐30元/人/餐，八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减）不含酒水，以川菜为主，如有忌口者可自备食物；行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退；拉萨饮食多为川菜，且条件有限,早餐、正餐餐饮质量都较差，请做好心理准备，请游客从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需；4.【门票】：行程所含景区首道大门票（如因景区政策性临时调价请客人自补差价）；5.【导游】：当地导游服务，因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解；6.【保险】：旅行社责任险；（不含航空保险和旅游意外险，建议游客在组团社报名时申请购买）7.【安全】：要小心财物，贵重物品不要放在酒店房间或者旅游车上；不要谈论西藏政治问题；摄影拍摄人物，请先向对方打好招呼，行程中切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，请配合导游安排；8.【其他】：出行前请仔细阅读出团通知单及进藏注意事项。【特别提醒】：进出藏火车票异常紧张，不保证车次、车厢及铺位、不保证同批次游客铺位挨在一起，具体车次及铺位以最终出票为准。确认以后如出票，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。旅行社不受理因车次及铺位原因产生的投诉! | | |
| **费用不包含** | 1.保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。2.升级软卧、升级酒店、升级房型等产生的差价。3.单房差：单人入住须补房差（单房差：1200元），儿童不占床，如需占床请补交费用。4.儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。5.因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。6.个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费空调、饮品、烟酒、自由活动期间的餐费等个人消费；7.当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。三、购物自费：全程无购物特别说明：行程中的景区（如西藏民族村、五彩金幡藏草宜生、唐卡博物馆）、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题（或不是在地接社推荐的购物店里购买的旅游商品），旅行社不承担任何责任！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 此线路为自组团 |
| **温馨提示** | 西藏特殊的高原环境，对身体会有一定的影响，因此，到西藏旅游之前一定要去医院作身体检查，在肯定自己心肺等主要脏器没有毛病的前提下，才能启程。以下将为大家介绍一些高原的基本保健常识。 1、不适宜到西藏旅行的人 心、肺、脑、肝、肾有明显的病变，以及严重贫血或高血压的病人，切勿肓目进入高原。你如果从未进过 高原，那么建议你在进入高原之前，进行严格的体格检查。 患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期，发生急性高原病的危险性明显高于其他人；若在高原停留时间过长，也较其他人易患各种慢性高原病。同时由于 机体要适应高原环境，肝、肺、心、肾等重要脏器的代偿活动增强，使这些脏器的负担加重。一旦这些脏器出现疾患，便会使病情进一步加重。 如果你不清楚自己是否能参与西藏的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。 2、进入高原之前的准备 （１）．进入高原前，可向有高原生活经历的人咨询注意事项，做到心中有数，避免无谓紧张。 （２）进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原。 （３）良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，树立坚强的自信心，能够减弱高原反应带的身体不适。反之，忧心忡忡、思虑过度，稍有不适便高原紧张，反而会 加大脑组织的耗氧量，从而使身体不适加剧，使自愈时间延长。 （４）如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查。严重贫血或高血压病人，切勿肓目进入高原。 3、进入高原途中注意事项 （１）．应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。 （２）由于高原气候寒冷，昼夜温差大，要注意准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。寒冷和呼吸道感染都有可能促 发急性高原病。 （３）在进入高原的途中若出现比较严重的高山反应症状，应立即处理，及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶 ２０毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，或反应迟钝、 神志淡漠、甚至昏迷，除作上述处理外，应尽快到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以 便治疗恢复。 （４）．由于乘车进入高原所需时间长，途中住宿条件差，体力消耗大，因此除要准备以上各种物品外，还应该 准备水或饮料以及可口易消化的食物，以便及时补充机体必需的水和热量。 4、高原反应 →在西藏旅行，最应该注意的就是高原反应 因人而异，未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大，体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现 形式也各不相同。一般情况下，瘦人好于胖人，女士好于男士，矮个子好于高个子，年轻者好于年老者。 从平原地区进入高原后，人体出现的调节性变化主要表现在以下几方面： （１）．脉搏（心律）频率：平原地区正常脉搏为７２次／分，初到高原时脉搏可增至８０～９０次／分，个别人可达１００多次／分，居住一段时间后，又可恢复。（２） 呼吸：呼吸系统轻度缺氧时，首先表现呼吸加深加快，随缺氧加重呼吸频率也进一步加快，人们会感到胸闷气短。适应后，会逐渐恢复到原来水平。 （３）．血压：平原地区正常收缩压为１１０～１２０毫米汞柱，舒张压为０～８０毫米汞柱。初进入高原后，由于血管感受器作用和体液等影响，使皮肤、腹腔脏器等血管收缩、血压上升，从而保证心脏冠状动脉、 脑血管内的血液供应。适应后亦会恢复正常。 （４）神经系统：中枢神经系统特别是大脑对缺氧极为敏感。轻度缺氧时，整个神经系统兴奋性增强，如情绪紧张、易激动等，继而出现头痛、头晕、失眠、健忘等。进入较高海拔地区后，则由兴奋转入抑制过程， 表现嗜睡、神志谈漠、反应迟钝。少数严重者会出现意识丧失甚至昏迷，若转入低地后会恢复正常。神 经症状的表现轻重常与本人心理状态和精神情绪有密切关系。对高原有恐惧心理，缺乏思想准备的人， 反应就多些；相反，精神愉快者反应就较少。（５）消化系统：进入高原消化腺的分泌和胃肠道蠕动受到抑制，除胰腺分泌稍增加外，其余消化食物的唾液、 肠液、胆汁等分泌物较平原时减少，肠胃功能明显减弱。因此可能出现食欲不振、腹胀、腹泻或便秘、 上腹疼痛等一系列消化系统紊乱症状。在高原生活了一段时间后，可逐步恢复。 在高原，如果持续感觉不适就应该上医院治疗。最重要的就是不要背着心理恐惧的包袱上高原。 5、到达高原后注意的事项 （１）．刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，２～４天后，一般都可使上述症状好转或消失。（２）．如果是坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在１２～１４小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运力，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。（３）．人们常常用吸氧来缓解胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，但停止吸氧后症状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样 可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。 （４）．进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。（５）．注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈） （６）．在藏期间，旅游活动不宜过于频繁，身体负荷不宜过重。初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步， 也不能做体力劳动。一周后，才可逐渐增加一定的活动量。 （７）．必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔 低的地区。（８）．常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强．尤其是进入到新的海拔高度前，要有一两天的渐进适应性锻炼，在没有适应和准备的情况下，不要骤然进入 海拔５０００米以上的地区，以防突发不测。 皮肤保养科学研究一致认为造成皮肤伤害和老化的最主要原因是阳光照射。西藏地处高原，天气干燥，空气稀薄而且多尘，紫外线十分强烈，而且旅行通常十分艰苦。这样的环境对皮肤是一个不小的考验。如果你不想在旅途 中牺牲掉自己的肌肤的话，那就必须做好准备，尤其是旅行中女士。 戴帽子很有必要，但别把帽子带得太紧，这样脑门很容易长豆豆。防晒霜可不能贪便宜，防晒系数大于１５的为佳。涂抹防晒霜十分钟以后再出门—化学防晒剂需涂抹一段时间与皮肤结合后，才能发挥最佳效果。旅行中难免会流汗，最好每隔一两小时涂一次。 同时格外需要注意的就是嘴唇。在西藏，嘴唇是很容易开裂的。一定要准备唇膏。 另外，保持心境平和是有利于保持你的皮肤的；即便条件有时候比较困难，但是还是要多吃水果和蔬菜。 保持皮肤好的另一个偏方是：晚上睡觉前一定要洗脸，早上起床最好不要洗脸。超过１０天的长时间野外活动， 如果没有良好的卫生条件，最好就不要洗脸，灰扑扑的一般对皮肤有保护作用，当然，涂一点酥油会效果更好。 有点脏不怕，怕的是洗得太干净很容易晒脱皮的。 6、其他健康事项 （１）．注意保暖，西藏的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。一般海拔每升高１０００米，温度降低６℃，所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备外套或毛衣，在阴暗的寺院殿堂里待时间长了也是很寒冷 的。另外，保持身体的干燥也很重要。 （２）．高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜西藏有很多冰雪环境，冰雪地及水面会反射很强的太阳光，在阳光灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境中数小时，即可造成雪肓。所以， 在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪肓会造成暂时性失 明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪肓， 应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇，减少用眼，尽量休息。良好的休息和 舒缓的环境能及时缓解雪肓的症状，但完全恢复通常须５～７天。 （３）．西藏各条旅游线上，尖土大，卫生条件不好，所以不宜使用隐形眼镜。要戴的话，不妨考虑使用用完即弃型的镜片，拉萨有隐形眼镜出售，价格和内地相当。 （４）．刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。在贡嘎机场经常可以看到一些游客带着灼伤的面颊和鼻子离开拉萨。所以要带上防晒霜、润肤露和润唇膏。（５）．带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的鼻喉不适。 （６）．建议大家考虑带着以下药品：金施尔康、西洋参含片、阿司匹林、必理痛、牛黄解毒片、感冒灵、喉炎丸，止咳水、白花油、维他命Ｃ丸、胃药、纱布、眼药水及消炎药。 （７）．建议准备大小各一个小型药盒，大的放在背囊里，小的随身带。 （８）．小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。因此高原户外旅行活动一定要备有清凉油、人丹之类的等，而且要多喝水。发现有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处，抬高头肩部半躺下，脱掉外衣用水湿润患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体使得患者的体温降低。 |
| **退改规则** | 鉴于《旅游法》于 2013 年 10 月 1 日实施，为保证双方签署的主合同符合《旅游法》的规定，对旅游主合同 做如下补充说明：1、旅游者参加旅游活动，享有《旅游法》规定的权利，并承担《旅游法》规定的义务。2、旅行社特别提醒旅游者，在自由活动期间，注意自身人身财产安全。3、双方同意，就旅游者的行前解约责任，对主合同修改如下： 因十一黄金周团队为提前控车、控房、控票、 如旅游者在出发前 20 天（含本日）以内通知组团社解除合同的，应当承担组团社已支付的等实际损失（客人提供身份证复印件往返火车票退票费手续费。当地旅游车费 房费定 金 当地导服费）4、旅游行程开始前，旅游者可以将包价旅游合同中自身的权利义务转让给第三人，因此增加的费用由旅游者和第三 人承担。但如旅行社有正当理由的（如机票、火车票等无法转让），旅行社可拒绝该请求。5、旅游者有下列情形之一的，旅行社可以解除合同： （一）患有传染病等疾病，可能危害其他旅游者健康和安全的； （二）携带危害公共安全的物品且不同意交有关部门处理的； （三）从事违法或者违反社会公德的活动的； （四）从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的； （五）法律规定的其他情形。 因前款规定情形解除合同的，旅行社应当在扣除必要的费用后，将余款退还旅游者；给旅行社造成损失的，旅游 者应当依法承担赔偿责任。6、双方约定：因不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍不能避免的事件，影响旅游行程的，按照下 列情形处理： （一）合同不能继续履行的，旅行社和旅游者均可以解除合同。合同不能完全履行的，旅行社经向旅游者作出说 明，可以在合理范围内变更合同；旅游者不同意变更的，旅行社可以解除合同。 （二）合同解除的，旅行社应当在扣除已向地接社或者履行辅助人支付且不可退还的费用后，将余款退还旅游者； 合同变更的，因此增加的费用由旅游者承担，减少的费用退还旅游者。 （三）危及旅游者人身、财产安全的，旅行社应当采取相应的安全措施，因此支出的费用，由旅行社与旅游者分 担。 （四）造成旅游者滞留的，旅行社应当采取相应的安置措施。因此增加的食宿费用，由旅游者承担；增加的返程 费用，由旅行社与旅游者分担。7、由于地接社、履行辅助人的原因导致违约的，由组团社承担责任；组团社承担责任后可以向地接社、履行辅助人 追偿。由于地接社、履行辅助人的原因造成旅游者人身损害、财产损失的，旅游者可以要求地接社、履行辅助人承担 赔偿责任，也可以要求组团社承担赔偿责任；组团社承担责任后可以向地接社、履行辅助人追偿。但是，由于公共交 通经营者的原因造成旅游者人身损害、财产损失的，由公共交通经营者依法承担赔偿责任，旅行社应当协助旅游者向 公共交通经营者索赔。公共交通经营者包括：飞机、列车、轮船、轮渡、地铁、城铁、公交、包机、包船、专列等旅 行社无法掌控交通工具运行时间和运力安排的公共交通项目的经营者。8、旅游途中遭遇突发事件或者旅游安全事故发生后，旅行社应当对旅游者作出妥善安排。旅游者接受相关组织或者 机构的救助后，应当支付应由个人承担的费用。9、在旅游出发前，旅行社将向旅游者发送“出团通知”，该“出团通知”为旅游合同的一部分，该“出团通知”中 的行程安排与本“旅游行程”中“行程介绍”不符的，以“出团通知”为准、10、双方签署的旅游合同以及本补充协议，如与《旅游法》不一致的，以《旅游法》规定为准。 三、风险须知及安全提示书 1、确认出行安排：签约后，旅游者解约的，将给旅行社造成损失（该损失可能会涵盖旅游费用的大部分），该损失 需由旅游者承担。按照合同约定，旅游者还需要向旅行社支付违约金。请旅游者详细阅读合同相关内容，充分考虑自 身出行可行性。 2、特殊情况解约：因旅游行程涉及的国家地区发生社会动荡、恐怖活动、重大污染性疫情、自然灾害等可能严重危 及旅游者人身安全的情况，且双方未能协商变更合同的，均可在行前通知对方解约，旅游费用在扣除实际发生的费用 后返还旅游者。3、票务须知：火车票实名制且为团队票，报价中所包含火车席位为火车硬卧，若出到软卧，请客人现补差价。由于 进出藏的列车车票紧张，不能保证一起报名游客在火车上的车厢、铺位、也无法保证能挨在一起。实名制车票，随机 出票，实名进站，实名上车，敬请谅解。4、门票政策： 由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量销售，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间 可能会影响到整体线路的先后调整，在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社保留对游览次序进行调整的权 利。参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部 门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分 拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，请游客谅解。此外，旺季及特殊节日导游有可能不陪同进入布达 拉宫进行讲解。5、 自然条件：因人力不可抗拒因素（如政治、火车/航班晚点等） ，造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任， 所产生的费用由客人自理。我社有权根据天气或往返车次不同及当地情况调整行程的顺序。6、车辆须知：当地气候条件特殊，旅游车多数无空调或者不开（因为藏区海拔较高，如开空调会引起车行动力缓慢， 车中内热外冷易引发游客感冒等）。此外景点之间的车程较长，有晕车的游客请自备晕车药。7、 遵守交通规则：过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带，并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽危险。8.保管贵重物品：贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。 随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。 9、住宿须知：西藏还不是完全开放的城市，西藏的酒店星级评定标准也比内地低，所有酒店设施软件与硬件均不能以内地的眼光去衡量，热水以及服务，或用餐均会不尽人意，敬请容纳此特殊情况。普通酒店大多数为太阳能热水器， 热水较少且受自然条件因素，大多无空调网线等，对住宿要求较高的客人建议选择其他更高标准酒店住宿。 10、确保身体健康：确认自身体条件能够适应和完成旅游活动；如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。 11、注意饮食卫生：提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。 12、注意人身安全：请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关或中国驻当地使领馆的帮助。 13、证件提示：请带好身份证原件登机(16 岁以下儿童须带户口本原件,16 岁以上儿童带身份证原件)，若因自身原因造成不能成行的由旅游者自行承担责任，因参观布达拉宫需要，请客人带好身份证原件。 14、保险：含旅行社责任险，建议游客自愿购买旅游人身意外险，如在当地发生费用，请把县级以上医院盖章的诊断证明书、用药清单、病例、医药费原件发票一并带回，并及时与您报名旅行社沟通，以便理赔；单证不全者，保险公司不予理赔。 15、进藏携带物品：太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装。 16、保持通讯畅通：请保持手机号码与预留在旅行社的一致，保持畅通有效；并注意将手机随身携带以备紧急联系。17、理性购物消费：购物时注意商品质量及价格，并向商家索取正式发票。18、高原反应：有高血压、心脏病、哮喘病患者不适宜进藏旅游，不要带着感冒进藏。进藏前请谨记 “慢慢走，少开口，多睡觉，别喝酒，防感冒”。有需要的游客请提前备好防高原反应药品，如红景天、诺迪康等。 19、不允许客人私自离团，如客人离团，则视为自愿终止合同，并自愿放弃合同中未发生的接待事项和费用，我社概不受理因此而产生的一切后续争议。 20、年满 60 岁以上的游客需签署健康申明，谨慎入藏。年满70周岁以上游客不建议进藏，如仍想入藏，需家人陪同并出示医院的体检证明，证明身体状况事宜入藏。 21、游客投诉意见以在当地填写的意见反馈表为准，请各位游客认真填写，如客人在旅程中遇到任何质量问题请在旅游目的地与组团社协商解决，如客人对当地协调有异议，请反应在意见单上，并在回京后 3 个工作日内与我社联系解决，延误日期投诉，我社不予受理，敬请谅解！当地未填写意见单的游客，视为对行程、接待服务表示满意，回京后不予受理。如意见单签得好，回京后我社不再对此做出任何的赔偿。感谢您的支持与配合，祝您旅途愉快！ 四、第三方责任告知： 1.航班问题提醒：旅行社对航班因运力、天气等因素延误、变更、取消等无法掌控，如遇此种情况，旅行社将尽力避免损失扩大，并与航空公司协调。旅行社可能因此将对行程做出相应调整，届时敬请旅游者配合谅解。 2.个人消费说明：非旅行社行程中安排的购物、娱乐等项目，属旅游者个人消费行为，如产生纠纷或损失旅行不承担责任 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 有效期内身份证 |