
（西藏）出团注意事项

一、当地气候

由于西藏早晚温差很大，7.8月西藏有雨，需准备雨伞、防水鞋，同时高海拔的山口、纳木措下雪也是常事，因此夏季也要带轻便羽绒服或2件套冲锋衣。春、秋、冬则携带厚羽绒、羊毛衣、毛裤、手套、保暖鞋（勿穿高跟鞋）。

夏季 10-25 度，春秋 5-20 度，冬季 0-15 度。夏天不热，是避暑圣地。冬季暖阳常在，白天阳光照射下有 15 度，比大多数北方及湿冷的南方都舒适。不过早晚寒凉，需及时增添衣物及帽子围巾等保暖物品。

二、服装

夏季：请带 3 季衣服：短袖+防晒长袖+薄羽绒（或 2 件套冲锋衣）+防水裤+防水鞋。

春秋冬：请带秋季+冬季衣服：长袖+毛衣+厚羽绒+厚裤子（冬季穿 2 条）+保暖鞋。

三、习俗

- 1、献哈达是藏族待客规格最高的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。
- 2、朝觐佛像、佛塔、活佛及拜谒长者，都要磕头。磕长头，一般是在有宗教活动的寺庙中进行：两手合掌高举过头，自顶、自额、至胸拱揖三次，然后匍伏在地，伸直双手划地为号，如此反复进行；磕短头也在寺庙中进行：合掌连拱三次，然后拱腰到佛像脚下，用头轻轻一顶，表示诚心忏悔。拜谒长者，要磕短头，表示尊敬祝福
- 3、伸舌头，是表示尊敬而并非嘲笑；合十则是一种礼节；
- 4、在喝酒时，首先用无名指在杯中蘸酒向空中弹三次，以示敬佛、敬法、敬僧；
- 5、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，忌用单手递物品；

四、宗教与语言（跨境团队要补充当地的货币兑换、转换插头等注意事项）

- 1、西藏宗教以藏传佛教和原始苯教为主。藏传佛教俗称藏语系佛教，或俗称喇嘛教，是指传入西藏的佛教分支。属北传佛教，与汉传佛教、南传佛教并称佛教三大地理体系，归属于大乘佛教之中，但以密宗传承为其主要特色。
- 2、西藏有自己的语言和文字，藏语及藏文。藏文属于音位文字类的元音附标文字，[1]关于藏文的起源有两种说法。有学者认为是吐蕃时代公元 7 世纪由国王松赞干布派遣藏族语言学家吞弥·桑布扎到北印度学习梵文，回国后引用梵文字母创制的。雍仲本教则认为藏文是从象雄文演变而来。

五、当地禁忌

- 1、藏族人不吃狗、马、驴、兔子等，以食牛羊肉、猪肉为主，有些地区也不吃鱼；
- 2、忌讳用手指去指佛像、唐卡、经书和壁画，要用手掌向上平指以示敬意；
- 3、进寺庙忌讳吸烟，需摘下帽子及墨镜，不可脚踩门槛、跨越法器、火盆；
- 4、不随便用手触摸藏族同胞头顶；
- 5、天葬作为藏民族传统的入葬仪式，不允许游客参观，敬请谅解。
- 6、拍摄禁忌：边防及站岗军人、安检人员不能拍照，敬请留意。有些景区的藏墓、着藏装的藏族同胞拍照需要收费，请拍照前询问好价格，每张 50 元或更高价，请勿偷拍后果严重。大街上拍摄也需留意，并非每位藏族同胞都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最

好先打个招呼。

六、购物及特色推荐

- (1)、工艺品：唐卡、藏毯、手摇转经筒、藏香、墨脱石锅、普兰木碗、拉孜藏刀等；
- (2)、食品：牦牛肉、藏香猪肉、青稞酒、酥油茶、青稞饼、雪莲花、虫草、松茸等菌类；

七、餐饮及特色推荐

- 1、作为长期生活在高山上的民族，酥油、茶叶、糌粑、牛羊肉，被称为西藏饮食的“四宝”。藏式菜肴有风干牛羊肉、藏香鸡、藏香猪、血肠、奶渣、酸奶、青稞酒、人参果糕、炸牛肉、辣牛肚、灌肠、灌肺、炖羊肉、炖羊头、豌豆、蚕豆、圆根等。主食有酥油糌粑、奶渣包子、藏式包子、藏式饺子、面条、油炸面果等。
- 2、推荐品尝林芝墨脱石锅鸡，炖藏鸡的配料还有林芝的各种菌类、贝母、手掌参等，属滋补极品。

八、当地特色活动

1、跳锅庄

2、藏族一年有多个节日：

雪顿节：每年藏庆七月，为期 1 星期，哲蚌寺、色拉寺有晒大佛。雪顿是藏语译音，意思是“酸奶宴”，于是雪顿节便被解释为喝酸奶的节日。

萨噶达瓦节：又称佛吉祥日，藏历四月十五日開始，为期 1 个月。佛教创始人释迦牟尼诞辰、成道及圆寂的日子，这个月会进行各种各样的活动加以纪念；久而久之，这些活动转变为大规模的转山、转经、吃素等活动。

九、住宿

- 1、酒店住宿若出现单男/单女，旅行社会安排同团的同性团友与其拼住，若无其他同性单男/单女人员则安排加床（折叠床/钢丝床），若客人无法接受旅行社安排则须在当地补房差入住双人标间。
- 2、西藏因接待条件有限，同星级酒店标准会比内地低一级，酒店空调多为制热不制冷、服务也不及内地发达，敬请各位贵宾谅解。

十、建议携带必需品及药品

- 1、高原紫外线强、气候干燥，请准备遮阳帽、墨镜、防晒霜、润肤霜、唇膏、保温杯。
- 2、可备眼药水、鼻腔软膏、纯水喷雾（沿途干燥不适之时可用于喷脸部、鼻腔。亦可备些面膜）。但请特别留意：瓶装物品小于 100ml 可随身携带，大于 100ml 需托运。另需留意瓶装上的信息，若带有“火”的标志，不能托运也不能登机，不要带去机场。男士发膏基本都有“火”的标志，不能带去机场。
- 3、建议备些药品：如头痛散、感冒药、肠胃药、止泻药、晕车药、西洋参含片、夏桑菊冲剂、板蓝根等。
- 4、沿途午餐条件相对有限，可备上平时喜欢吃、易保存的食品、零食及巧克力等。

十一、其他安全注意事项

- 1、正视“高原反应”在高原，由于海拔较高、空气稀薄、气压偏低，含氧量明显降低，

因此，每一个游客初到西藏后都会有不同程度的高原反应，比如：胸闷气短、头痛耳鸣、恶心呕吐、易流鼻血等，其实，这是属于正常的生理反应。即便是当地土生土长的人，有时也会出现高原反应。大多数游客经过短时休息便会逐渐适应，最多两三天后反应可基本消失。所以，所谓的高原反应并不可怕。大多数人经过短时间休息便会逐渐适应，最多三、五天后反应即可基本消失。部分症状较重的，可以吸些氧，口服一些抗高原反应的药品，（高原安，红景天含片等）。总之，对高原反应既不必十分紧张，也不要掉以轻心。最初几天尽可能避免剧烈运动，饮食要有节制，以免增加胃肠道负担，吃饭不宜太饱，饮水不要太多，饮茶不要太浓，最好不要抽烟，饮酒。进藏后，第一天不要洗澡和洗头。要具备良心的心理准备，保持乐观的情绪。这才是防治高原反应的最佳“良药”。

- 2、在西藏旅游期间，极少数很不适应高原反应的游客需及时离开西藏回程的立即安排返程，已产生和发生的费用概不退还，未发生的费用（车费除外），给予退还，送机和机票的费用由客人自理。根据游客要求，旅行社可以向游客提供票务、送机服务（费用自理）。
- 3、若遇上人力不可抗拒因素，如塌方、大雪封路、雨雪路不通、雨雪天气路况不明、路况差造成坏车、封路修路、飞机延误等致使游客延时，所超出住宿费、餐费、机票更改手续费、机票差价等费用，由游客自理。若由此造成部分景点行程不能完成，由旅行社退还景点门票费，此外不作任何赔偿。敬请须知。
- 4、因成团人数，团队男女人数，游客个的情况等因素，出现的自然单房差，费用由游客自理。
- 5、入藏前保持良好的睡眠，轻松的心境，不要有高强度运动。
- 6、与藏族同胞打招呼可说“扎西德勒”问好及祝福之意。路遇武警、安检人员不能对其拍照。
- 7、高原气候与广东差异大，为更好地适应高原，抵达拉萨第一晚不洗澡，动作慢半拍，吃饭七分饱
- 8、青藏地区的民风深受藏传佛教宗教的影响，以及经济和文化相对落后，有些现象和习惯，不能以城市人的心态和标准来衡量和看待，不要去计较和指责他们的悠闲、懒散、贫穷、落后、肮脏和大脾气等。不要与司机发生争吵，不要对司机指责车况不佳和落后，司机在途中喜欢帮助别人拖车、修车等，这是他们的文化，请不要指责。团队中若遇车辆发生故障，请互相帮助，多给予谅解，只有发挥团队精神，旅途才能愉快和顺利。要多与当地入、司机交朋友，这样你会获得更多的帮助，使你旅途更加顺利和愉快。
- 9、常用西藏旅游装备一览表：

☐护照 or 身份证 or 回乡证 ☐行程表 ☐相机、摄影机 ☐电池、充电宝

☐全球通手机 ☐太阳镜 ☐现金（多备零钱） ☐平安药品（感冒药、肠胃药等）

☐高热量食物（朱古力等） ☐维生素 ☐干、湿纸巾 ☐太阳油、35P 防晒霜

☐润肤品及化妆品 ☐雨伞或雨衣 ☐便鞋及运动鞋 ☐毛衣及羽绒等保暖衣物

□帽子、围巾、手套 □紧急药物处方

10、 因此行程车程较长，故在中途会途经休息站、加油站、公共卫生间等地，此仅供休息和方便之用，旁边可能会有当地购物店。此不属于我社安排的购物店，客人若要在店内购买商品的，应自行斟酌及小心选购。

11、	城镇名称	海拔高度（米）	旅游景点	海拔高度（米）
	拉 萨	3650	羊卓雍错	4441
	日喀则	3836	纳木错	4718
	江 孜	4040	巴松错	3700
	林 芝	3000	卡若拉冰川	5040
	当 雄	4200	定 日	4300

十二、紧急联系电话（例如报警、火警、公司热线电话等）

紧急报警电话 110，急救中心电话 120。