



【西藏天狼星】

拉萨、布达拉宫、大昭寺、八角街、林芝、雅鲁藏布大峡谷、鲁朗林海
 鲁朗小镇、鲁朗湖、苯日神山、雅江游船、措木及日、滨河公园+滨河游船
 金马演绎藏族歌舞表演、西藏民俗村、羊卓雍湖、纳木措
 ——双飞8天

♥♥♥高端无忧：全程0自费0购物，五星酒店升级一晚鲁朗国际小镇♥♥♥

【西藏天狼星】尊贵体贴服务

- VIP 1: “天狼星”全程一车一导（除接送当日，布达拉宫景点需另行安排导游，日喀则如坐火车除外）
- VIP 2: “天狼星”礼遇背包（内含贴心暖宝宝、旅行三宝、葡萄糖冲剂等）
- VIP 3: “天狼星”24小时客服服务、机场/火车站直达酒店接送，保姆式接送服务（解决您的担忧）
- VIP 4: “天狼星”专属车标，餐桌标，酒店标陪伴你的VIP尊享服务
- VIP 5: “天狼星”车载高压氧气瓶全程不限量提供，真心减轻您的缺氧无奈
- VIP 6: “天狼星”特色四宴：墨脱石锅鸡美食宴+牦牛汤锅+雅江鱼宴+（甲木萨/羊卓国际/金马演绎三选一）
- VIP 7: “天狼星”全程入住指定参考当地五星酒店，奢华享受；升级一晚特色鲁朗国际小镇酒店
- VIP 8: “天狼星”全程矿泉水+全天候饮用热水供应，让您的心不再感到冰冷
- VIP 9: “天狼星”豪华用车服务，保证全程10%空车率
- VIP 10: “天狼星”羊湖深度游，湖边拍照，景区内至少二次停车游览
- VIP 11: “天狼星”滨河游船关星空下最美布宫夜景
- VIP 12: “天狼星”藏族服饰拍照
- VIP 13: “天狼星”赠送独家抗高反奶茶+小蛋糕

【西藏天狼星VIP】五星畅游

【大昭寺】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是最为神圣的，人称“觉卧佛”，一见可解脱六道轮回之苦。

【布达拉宫】国家AAAAA级景区，历代达赖喇嘛的冬宫居所，西藏政教合一的统治中心。

【雅鲁藏布大峡谷】大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷。

【鲁朗林海+国际小镇+鲁朗湖】鲁朗藏语意为“龙王谷”，位于被誉为“雪域瑞士”

【苯日神山+雅江游船】此山是被幸饶弥沃如来佛祖加持过的大神山，所以至今仍然被加以重视和崇拜。绕转苯日神山也是全世界众多信众心中的理想

【措木及日】措木及日在藏语中的意思为观音菩萨的眼泪

【羊卓雍措】藏语意为天鹅池，是西藏三大圣湖之一，西藏最大的淡水湖，湖内分布着十几个小岛，湖水碧蓝清澈，湖光山色，景色如画。

【纳木措】意为天湖，西藏三大圣湖之一，清澈的湖水和念青唐古拉交相映衬，一个离自己心灵最近的地方。

羊湖深度游



入住西藏高级酒店



行程主打-鲁朗国际小镇住宿



感受西藏民俗





游船览布达拉宫最美星空夜景

滨河公园，是沿拉萨河而上的主题公园，景观美丽，栽种各类乔灌木 30 余种，大型乔木近 2 千颗，包括桃树，柳树，杨树，樱花等，园区内打造了市民人工湖 4400 平方米。主题公园打造了一朵直径 8 米左右，高 12 米左右盛开的巨型莲花雕塑。夜晚中的莲花在灯光的照耀下五彩斑斓，引人流连。滨河公园内的观光游船，可以让游客通过水运交通整个布达拉宫全景，风光宜人，让游客们感受西藏的魅力所在。



石锅鸡



牦牛肉汤锅



金马演绎

西藏最具体验度特色餐及最纯正歌舞表演！

石锅鸡的出名跟与众不同，主要是因为其石锅的特别。鸡一定是当地的土鸡，高原粮食喂养的，在这样原生态的地方喂养出来的农家鸡，配料最好以菌类为主，如松茸、鸡枞、猴头菇等。同时，再加上虫草、香菜、小葱、姜片、姜蒜枸杞红枣花椒。石锅还有很好的保温功效，并且还有人体需要的一些微量元素。用其炖鸡不仅味道巴适得很，而且营养液是非常丰富的。

牦牛肉汤锅牦牛火锅是指专用青藏高原牦牛肉为主料的一种具有非常鲜明青藏民族特色的火锅，牦牛火锅味道十足，嫩滑爽劲，有清汤原味，酱香味，还有麻辣味，特别香辣，老少皆宜，营养丰富，是一道美味的佳肴。

金马演艺中心歌舞晚会，是一台能完整地代表西藏的民风民俗，展示西藏的传统艺术和现代艺术的相结合，晚会上还可以品尝到藏式美味佳肴和藏族特色食品，如烤全羊、青稞酒、酥油茶、奶茶、糌粑等，藏族风情歌舞晚会给西藏无与伦比的自然风光和人文景观增添了更丰富的文化内涵，成为宣传西藏悠久历史和灿烂文化的重要组成部分。

日期	行程表	用餐	住宿
D1	北京乘飞机前往，抵达圣城拉萨	---	拉萨

北京乘飞机前往拉萨，抵达拉萨贡嘎机场后，工作人员会在机场出口统一接待，之后乘车下榻酒店休息，适应高原性气候。

特别提示：（导游不去接站，会在第二天开始行程时跟团，会在您到达当天晚九点左右联系您，请保持手机畅通，留意手机信息及来电）

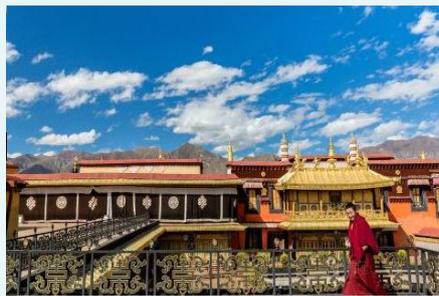
【温馨提示】此日对初次进藏游客非常关键，拉萨海拔约 3650 米，含氧量为内地的 65%，部分客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，请保持平常心态，多喝水、多吃水果、充分休息，不要做剧烈运动，还要做到不饮酒不吸烟，不要暴饮暴食，当晚不要洗澡。

D2	拉萨—布达拉宫—大昭寺—八角街—拉萨(全程约 100KM 景点均在市内，景区之间行驶时间 5-10 分钟，海拔约 3650 米)	早中晚	拉萨
----	--	-----	----

早餐后出发（准确时间以当日布达拉宫预约时间为准）游览西藏标志性建筑**【布达拉宫】**（游览时间约 90 分钟）“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。登上布达拉宫后记得看看世界上海拔最高的**西藏和平解放纪念碑**。午餐后游览**【大昭寺】**（游览时间约 60 分钟），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！……）**八角街**，是拉萨乃至整个藏区人文景观的缩影，他汇聚着来自各地的朝拜者，围绕在四周的众多建筑，也暗藏着众多古迹，它们述说着拉萨的历史。八角街不仅是一条转经道，同时它也是拉萨最大的商业街，两旁店铺林立，商品充满西藏、尼泊尔及印度特色。晚餐后送回酒店休息。

【温馨提示】进入布达拉宫内及大昭寺殿内严禁拍照，后果自负。当日还是高原适应期，身体根据每人情况不同多少有些不适，属正常现象，只要保持乐观心态就可度过。因初进高原，行程安排相对较为轻松，景点均在市内，带好您的相机，时时准备拍下难忘时刻。八角街手工艺品市场购物时小商品一般伪劣产品居多请多多注意！导游会提示购物注意事项，以避免因在景区购物发生不必要的愉快。

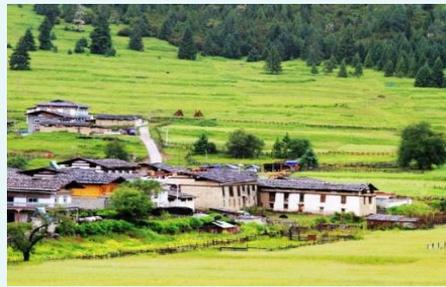
【重要提示】因布达拉宫限制参观，为保证所有客人顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：1、每个旅游团会拆分成多个小团体；每个小团体分成不同时间参观；每个小团体跟随不同导游进入，导游为布达拉宫专职导游；2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。4. 由于保护文物的原因，从进入布达拉宫第一个殿堂开始计时到最后一个殿堂出来的时间必须在 50 分钟以内，请听从导游的时间安排。5. 团队参观布达拉宫要求比进宫批件上的时间提前 40—60 分钟进入，请听从导游的时间安排。6. 由于布达拉宫参观人数出现井喷的现状！故布达拉宫分两条线路参观，线路分配是布达拉宫管理处根据每天接待人数，随机分配，1 号或者 2 号线。以当天指定游览线路为准。



D3	拉萨—措木及日—鲁朗—国际小镇（全程约 450KM, 观景拍照及用餐行驶约 8 小时，海拔约 2900 米）	早中晚	鲁朗国际小镇
----	--	-----	--------

早餐后从拉萨出发经拉林高等级公路前往林芝地区，从而缓解了客人的高原反应。沿雅鲁藏布江三大支流之一的尼洋河一路下行进入平均海拔只有 2900 米，素有“西藏江南之称”的林芝地区。沿途欣赏碧波见底，水色清幽明澈的尼洋河旖旎风光。午餐后前往【措木及日景区】（游览时间约 90 分钟）措木及日在藏语中的意思为观音菩萨的眼泪。措木及日湖又称“冰湖”，是一座古冰碛湖。是国家级森林公园，也是国家级水利风景区。不但有着美丽的自然风光和动植物资源，还是林芝地区许多神话传说的发源地。藏传佛教，原始巫教，甚至中土道教都在景区留下了许多故事和传说。因此，措木及日景区在工布地区一直都有神佛之地的隐称。措木及日游览后在八一镇享用特色餐**正宗特色的石锅鸡火锅（十人一桌，每桌一锅）**。原料以**手掌参和藏土鸡及各种菌菇药材为原料**，炖鸡用的石锅是用一种叫做“皂石”的云母石砍凿而成，而这种石头仅产于墨脱，要靠背夫从墨脱把原始石材背出来后，再由门巴族人用整块石材手工细心凿制，造价昂贵，保温性好，含多种矿物元素，所以用这种石锅慢火炖制的鸡肉风味更加独特，鸡肉嫩而有弹性，汤味有一股淡淡的药材清香，鸡汤味道鲜美无比，入口余香深沉。后前往【鲁朗林海风景区】（游览时间约 60 分钟），途中翻【**色季拉山口（即鲁朗一号观景台）**】（海拔 4700 米，停留拍摄时间约 20 分钟），天气晴朗时可清晰看到中国最美十大名山之冠【**南迦巴瓦主峰**】的雄姿。观赏【**鲁朗世外桃源风光（即鲁朗二号观景台）**】，鲁朗藏语意为“龙王谷”，位于被誉为“雪域瑞士”的西藏林芝地区林芝县鲁朗镇境内，鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。晚入住【鲁朗国际小镇】。

【温馨提示】今日要早起早出发，身体已适应高原气候，海拔逐渐降低。全天都是户外活动及观光，风景以绝美的自然景观为主，请在头天为您的相机充满电。当天路途较长，坐车时间较长，较为辛苦。米拉山口风大气温低，请备好保暖型衣物。藏东的餐厅及住宿条件差于拉萨，用餐大多数为川菜，高压锅煮米饭稍微有点夹生，请大家尽量克服，请做好心理准备及备好零食、水果。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。途中洗手间多数为当地藏民自建，均收费 1-2 元，请自备零钱方便使用。



D4	鲁朗湖—苯日神山—雅江游船—雅鲁藏布大峡谷—林芝（全程约 400KM, 往返行驶约 8 小时）	早中晚	林芝
----	---	-----	----

早餐后，前往【鲁朗湖】（游览时间约 30 分钟），后沿 318 国道返回前往【**苯日神山**】（游览时间约 30 分钟）该山是本波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒们把自己今世的幸福、来世的解脱等所有希望都寄托给苯日神山，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该山。藏族所有史记中都公认，苯日神山是世界上唯一一座是由敦巴辛饶佛亲自加持的神山。因为此山是被幸饶弥沃如来佛祖加持过的大神山，所以至今仍然被加以重视和崇拜。绕转苯日神山也是全世界众多信众心中的理想。之后乘【**雅江游艇**】（游览时间约 40 分钟）观赏尼洋河与雅鲁藏布江风光，让您融入在湖光山色之间，感受自然的波澜壮阔。午餐特别安排当地**正宗特色的野生雅江鱼宴**，鲜美林芝的雅江鱼非常有名，有鱼头小，身子细长的特点，鱼常年生活在高海拔的雅鲁藏布冰雪消融的冷水中，生长非常慢，肉质细嫩，除了一根主刺，基本没什么小刺，鱼片鲜嫩爽滑，搭配各种时蔬，足以解旅途疲倦。午餐后前往世界第一大峡谷【**雅鲁藏布江峡谷景区**】（车进车出，游览时间约 180 分钟）。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，全然是世界上海拔最高的江河的春天美景。到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，游览世

界最大的峡谷——雅鲁藏布大峡谷旅游区。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳,这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿，或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祝愿铭铸。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的花朵，还可欣赏中国十大名山之首的南迦巴峰。行程结束后回酒店休息！

【温馨提示】1.林芝早晚多雨，请提前备好雨具。2.准备好相机、摄像机，充足电池，导游会安排途中风景好处停车拍照，拍照时注意安全。3.景区里，路边，小贩兜售的商品（此为社会行为非购物安排）购买请注意，如有质量问题后果自负。4.座游船的时候请游客们注意安全，听从工作人员的安排。



D5	林芝八一镇—拉萨(全程约 450KM, 观景拍照及用餐行驶约 10 小时)	早中晚	拉萨
----	---------------------------------------	-----	----

早餐后返回拉萨途中参观**【西藏民俗村】**，(游览时间约 90 分钟)去藏家做客，大家可以品尝特色藏餐，体验藏族人民的传统文化，听听他们哪里神奇的故事，感受藏族人民的热情。而后返回拉萨。当天路途较长比较疲惫，抵拉萨后由导游带领游客享用当地特色晚餐**牦牛肉火锅**，是青藏高原牦牛肉为主料的一种具有非常鲜明藏族民族特色的火锅，牦牛火锅味道十足，嫩滑爽劲，有清汤原味，酱香味，还有麻辣味，特别香辣，老少介宜，营养丰富，是一道美味的佳肴。傍晚到滨河公园感受一下拉萨母亲河的风采，体验当地**【滨河游船】**(游览时间约 60 分钟)，让疲惫的身体放松放松，享受这拉萨河上轻轻抚来的清风。而后返回到酒店休息入住。



D6	拉萨—羊卓雍措—拉萨（全程约 220KM, 驶约 5 小时）	早中晚	拉萨
----	--------------------------------	-----	----

早上从拉萨起程，经中尼公路翻越海拔 4990 米的冈巴拉山，世界最高岗巴拉雷达站建于此。抵达被称为天上圣湖之美誉的西藏三大圣湖之一的**【羊卓雍措】**(游览时间约 30 分钟)(特别提示：羊卓雍湖景区有很多藏民携带藏獒犬在此处，您的相机请不要对着他们及藏獒犬拍照，否则会管您收取费用。)湖面宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天和朵朵白云融为一体，秀美如画的风光让你陶醉于这世外桃源般之人间仙境中久久不忍离去。在途中参观西藏著名的商业旅游景区，对西藏的发展做进一步了解，而后返回拉萨由导游带领在西藏**【藏地传奇文化馆】**(游览时间约 90 分钟)，学习当地藏传文化，参观西藏最新的文化变化，成为西藏发展最新的见证者。晚上观看藏族歌舞表演**【甲木萨 羊卓国际 金马演绎三选一】**。领略藏族的民俗特色，服饰特色，品尝藏餐。金马演艺中心歌舞晚会，是一台能完整地代表西藏的民风民俗，展示西藏的传统艺术和现代艺术的相结合，晚会上还可以品尝到藏式美味佳肴和藏族特色食品，如青稞酒、酥油茶、奶茶、糌粑等，藏族风情歌舞晚会给西藏无与伦比的自然风光和人文景观增添了更丰富的文化内涵，成为宣传西藏悠久历史和灿烂文化的重要组成部分。

【今日看点】观西藏三大圣湖之一的一羊卓雍措，海洋地质地貌、河滩沙丘、俊秀雪峰，一路的风景一路的

惊叹，随着旅途的深入西藏在你脑海中再也无法抹去。

【温馨提示】 全天以户外观光为主。餐厅及住宿条件差于拉萨，请做好心理准备。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。路途中感受西藏的人文地理，风土人情，藏传佛教的精髓。



D7	拉萨—纳木措—拉萨（全程往返约 500KM，往返行驶约 8 小时）	早中晚	拉萨
----	-----------------------------------	-----	----

早餐后前往**【纳木措景区】**游览时间约60分钟)，纳木措为藏语是“天湖”之意，蒙古语名为“腾格里海”。是西藏的“三大圣湖”之一。面积1940平方公里，湖面海拔4718米，是世界上海拔最高的大湖，也是西藏的第一大湖，东面是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，湖水清澈透明，湖面呈天蓝色。游览结束后返回拉萨酒店办理入住。

【温馨提示】

- 1、当天车上时间比较长，较为辛苦，需要早起。
- 2、藏北地区海拔比较高，请带好厚外套，擦好防晒霜，带上墨镜，帽子。
- 3、纳木措的海拔 4718 米，如果感觉身体不适，建议不要做剧烈活动，返回车内休息。
- 4、因纳木措海拔较高，如因天气气候等其它特殊原因纳木措不能游览，赠送项目不退任何费用，敬请谅解，感谢您的支持！



D8	拉萨返回北京	早—	/
----	--------	----	---

早餐后，根据航班时间将客人送至机场，途中穿越西藏三大粮仓之一的红河谷而行，经过一小时的车程到达机场，乘飞机返回结束愉快的雪域神秘之旅。

备注：送飞机时间为提前三小时以上。

服务标准	1、交通：飞机：北京-拉萨-北京往返飞机，航空公司团队申请机位，不可以退票、更改、签转。航班为经济舱中转或经停中转航班，航班时间以实际出票为准。航班抵达时间如过零点按起飞当日计算 当地用车：正规旅游大巴车，每人一正座。
	2、住宿：当地五星酒店双人标准间(不挂牌)+升级一晚鲁朗国际小镇。(不挂牌)我社不提供自然单间，如出现单人尽量拼住或安排三人间或加床（一般加床为钢丝床），或补房差。
	3、用餐：7早12正，早餐为酒店含早（不吃不退），赠送四个特色藏餐；墨脱石锅鸡美食宴+牦牛肉汤锅

	<p style="text-align: center;">鱼宴+（甲木萨/羊卓国际/金马演绎三选一）</p> <p>正餐 50 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，如因客人自身原因放弃用餐，费用不退。其中有可能会有 2 次早上出发过早，早餐有可能为路早用餐不习惯者可自备食物。自由活动期间用餐请自理。</p> <p>4、门票：景点首道大门票（布达拉宫、大昭寺、羊卓雍措、赠送雅鲁藏布大峡谷、苯日神山+雅江游船、措木及日、鲁朗林海+鲁朗湖、西藏民俗村、纳木措、金马演绎、滨河游船；赠送景点如客人自愿放弃门票不退）备注：此报价已为旅行社团队的折扣价，故行程景点门票对所有证件（学生证、教师证、军官证、老年证、残疾证等证件）均不在享受任何优惠政策，其优惠价格不予退还。自愿放弃费用不退；</p> <p>5、导服：中文导游服务。</p>
费用不含	<ol style="list-style-type: none"> 1、单房差或加床。 2、因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用 3、酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。 4、航空险、旅游人身意外保险，请自行购买。 5、地面服务费（如出发机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）。 6、自由活动期间的餐食费和交通费。 7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。 8、因景区价格调整产生的门票差价。
参团须知	<p>一：票务： 飞机：北京—拉萨—北京，航班为经济舱中转或经停中转，以实际出票为准。航班抵达时间如过零点按起飞当日计算。航空公司团队申请机位，不可以退票、更改、签转。</p> <p>二：住宿 按 2 人入住 1 间房核算，不提供自然单间，如出现单男或单女，尽量安排该客人与其他同性团友拼房或安排三人间(或加床为钢丝床)、如不愿拼住，请补交单房差以独自享用。(酒店设施与内地有差距，请勿以城市人心态衡量,大部份不提供一次性卫生用品,请自行携带,需要空调请付给酒店空调费用)。拉萨参考酒店：喜马拉雅酒店、华宇天都酒店、拉萨民族饭店、拉萨吉祥宝马酒店、兰泽假日酒店、空港花园酒店或其他参考酒店 林芝参考酒店：林芝天宇藏密酒店，万清堂大酒店、岷山饭店、博泰林芝酒店、林芝印象酒店、林芝汀樾酒店或其他参考酒店 日喀则参考酒店：乔穆朗宗酒店、扎西曲塔酒店、藏隆大酒店、九木亚美或其他参考酒店</p> <p>三：用餐 1、用餐不含酒水，以川菜为主，如有忌口者可自备食物；房费中所含早餐，若客人不用早餐及正餐，费用不退。 2、全程有可能会有 2 次左右路餐，用餐不习惯者可自备食物；</p> <p>四：用车 当地旅游用车，车型根据此团人数而定，保证每人 1 正座，若客人自行放弃行程，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。</p> <p>五：导游 导游服务，因西藏旅游业处于起步发展阶段，导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。 往返交通中无导游，导游为当地导游。</p> <p>六：游览 1、景点游览、自由活动、购物店以当天实际游览为准。 2、出游过程中，如因游客自身原因放弃行程，均视为自愿放弃，所有费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者本人自行负责，与本司无关。 3、游览中不允许擅自离团（自由活动除外），如中途离团视同游客单方面违约，按照合同总金额的 20%赔付旅行社。 4、如遇人力不可抗拒（天气、政治、火车、航班等因素）造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿</p>

	<p>责任，所产生的费用由客人自理。南伊沟如遇政府军事演习或政府其他活动则无法游览，景点变更为鲁朗林海。</p> <p>5、出游过程中，由于不可抗力因素，导致行程未完成，未产生费用现退（赠送项目除外），以旅行社折扣后价格为准。</p> <p>6、旅行社有权调整行程先后顺序（因天气或往返车次到达时间不同及当地情况调整行程），行程中时间节点仅供参考，以当天实际团队用时为准。</p> <p>7、签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；行程内已含景点均为旅行社折扣后价格，任何证件无效。</p> <p>8、因纳木措海拔较高，如因天气气候等其它特殊原因纳木措不能游览，赠送项目不退任何费用，敬请谅解，感谢您的支持！</p> <p>七：意见反馈 请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。</p> <p>八：重要说明 接布达拉宫管理处通知，布达拉宫（文物保护）限制参观，每家旅行社每天参观名额有限，为保证所有客人按行程约定顺利参观，我司及相关地接旅行社通过多种渠道来解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排，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，望请游客谅解。以下情况均属正常安排：1、每个团可能会拆分成多个小团体；2、每个小团体分成不同时间参观；3、每个小团体跟随不同导游进入。我司保证：所有服务质量和游览时间不受影响，请客人放心出行！ 因门票每日限量销售，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。</p>
<p>温馨提示</p>	<p>1、西藏地区必须使用公民二代身份证件原件，其他证件无效。</p> <p>2、本产品不接受外宾及台湾同胞、澳门同胞，请谅解。</p> <p>3、西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照，接送人员不得入内，请到站外接送点集合。</p> <p>4、年满65岁以上的游客需签署健康申明，谨慎入藏，年满70周岁游客不建议进藏。</p> <p>5、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。</p> <p>6、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。</p> <p>7、因长时间高原行车且翻越高山，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况；旅行社对此情况会迅速做出补救措施；请游客谅解及配合，做好心理准备。</p> <p>8、如遇风雪（塌方、塞车）等不可抗拒的因素或人身有危险时，导游有义务提醒游客并有权更改行程，费用如有增减，多除少补。</p> <p>9、当地居住着大量少数民族同胞，他们有自己的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗，未经对方允许，请勿动其物品及拍照，特别注意！</p> <p>10、应携带有关药物及一些常备治病药物，如创可贴、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等药物。高原海拔高日照强烈、紫外线高，对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板兰根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候。</p> <p>11、因西藏特殊条件所致，绝大部分的酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要与内地有差距；西藏因特殊的地域和文化，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率，请谅解；大部分酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员。</p> <p>此产品目的地为高原地区，参加此团游客请根据自身身体情况，酌情参加。 进藏除了要保持良好的心态外，对于健康的身体并无特殊要求，有严重呼吸管、心脏、心血管、精神方面疾病的人不宜进藏，因此，对于有严重的高血压、心脏病、（支）气管炎、糖尿病、感冒的患者限制进藏。建议您在进藏前对身体做一次心肺方面的检查，确认是否患有以上几种严重疾病。另外，</p>

<p>在进藏前不要刻意的锻炼身体，如果您在平时一直坚持锻炼，在赴藏前半个月也应停下来，因为通过锻炼后的身体，耗氧量增大，增加了在西藏时心脏的负担，反而容易引起高原反应。严重的高原反应，比如出现：浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议一定到医院输液、吸氧等治疗，听取医生的专业建议。如有必要，请尽快离开高原，由于拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班，可乘航班离开，一般高原反应一进飞机或一到平原便消失的无影无踪，并且无任何后遗症。</p>
