



【西藏纯玩·全陪班】双卧 12 日

拉萨~布达拉宫、药王山、扎基寺、大昭寺广场、八廓街观景台

山南~羊卓雍措、昌珠寺、雍布拉康、国家非物质文化遗产-雪巴藏戏、藏装拍照

林芝~雅尼湿地、玻璃栈道、苯日神山、曲觉拉康、贡德林草原、雅鲁藏布大峡谷、巴松措



西藏的魅力，除了天然的美景外，还有浓郁的宗教文化，大昭寺前的五体投地叩拜，神山前的默默守候，遇山遇水遇建筑，都要用上“神、圣”这样的敬词。这也是吸引众多游客魅力所在！

担心高反？不用怕，拉萨首晚含氧酒店、车载制氧机大巴、坐着空调有氧列车多重保障，慢慢往上，直至拉萨（海拔 3650米）慢慢适应雪域高原气候，让我们带着您深度游西藏，感受不一样的西藏！

出游安心：独家纯玩有氧列车，全程0购物·0自费（门票根据年龄自理）

特别体验：1、扎基寺“煨桑”祈福；2、圣湖羊卓雍措取“平安水”

3、圣湖羊卓雍措挂“祈福经幡”；4、藏装拍照留影

5、扎西曲登观看国家级非物质文化遗产--雪巴藏戏；

优享住宿：拉萨/林芝精选指定当地舒适型酒店，首晚拉萨有氧酒店，山南特色民宿

有氧列车：体验青藏铁路有氧列车卧铺穿越可可西里。海拔逐渐升高，有效缓解高原反应

升级餐饮：更适合中老年人习惯餐食：

1、石锅鸡；2、烤羊藏餐；3、藏式牦牛汤锅；4、藏式丸子汤锅；

5、藏式鱼锅；6、当地特色牦牛酸奶品尝；

7、甜茶/酥油茶品尝+八廓街观景台

服务放心：无年龄限制、无老年附加费，无单男单女限制，无比例限制

亮点景区：

【海拔3658米圣城-拉萨】【1300余年世界文化遗产-布达拉宫】

【西藏唯一的一座财神庙-扎基寺】【绕湖一圈250公里圣湖-羊卓雍措、湖边触摸圣水】

【高原之夜-布达拉宫广场夜景】【世界上最大最深的峡谷—雅鲁藏布大峡谷】

【西藏文化的发祥地之一-山南】【西藏历史上第一座佛殿--昌珠寺】

【翻墙进的寺庙-曲觉拉康】【西藏历史上第一座宫殿-雍布拉康】

【西藏历史上第一部藏戏-雪巴藏戏】

【西藏的江南-林芝】【西藏首个5A景区-巴松措】

【雅尼湿地-玻璃栈道】【苯教神山-苯日神山】

【中国人的景观大道318国道】





西藏故事

ཨ་མི་དབང་པོ་ཀླུ་མ་གྲོ་མཆོག་གི་མཆོག་པོ་

ཨ་མི་དབང་པོ་

西藏



源起山南

寻秘山南藏文化发源地

藏源
山南



西藏历史上第一座宫殿-雍布拉康



西藏历史上第一座佛殿—昌珠寺



藏戏第一村扎西曲登村

LET THE STORY MOVE
LET THE DREAM FOLLOW



西藏故事

畅游西藏
TOUR TIBET

让故事感动
让梦想跟随

神山、峡谷、圣湖、湿地、草原.....你想要的一切西藏风光这里都有





西藏美味·雪域舌尖



藏式鱼锅



藏式牦牛肉汤锅



石锅鸡



烤羊藏餐



当地特色牦牛酸奶



八廓街观景台

行程秒懂

日程	行程和景点	住宿	用餐
D1	广州/深圳/韶关/郴州/-西宁/拉萨	火车上	XXX
D2	西宁-拉萨 有氧列车进藏	火车上	XXX
D3	抵达拉萨	拉萨首晚有氧	XXX
D4	拉萨-山南-昌珠寺-雍布拉克-扎西曲登-藏戏	山南民宿	早中晚
D5	山南-贡德林草原-巴松措-色季拉山口-林芝	林芝	早中晚
D6	林芝-雅尼湿地-玻璃栈道-苯日神山-雅鲁藏布大峡谷-林芝	林芝	早中晚
D7	林芝-卡定沟-民俗村-邦杰塘草原-米拉山隧道-拉萨	拉萨	早中晚
D8	拉萨-羊卓雍措-拉萨	拉萨	早中晚
D9	拉萨-布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-八角街-扎基寺	拉萨	早中X
D10-D12	拉萨-广州， D12 抵达广州	火车	早XX

详细行程

D1	广州站—火车赴拉萨		
早餐：自理		午餐：自理	晚餐：自理
		住宿：火车上	



参团游客自行前往出发地火车站，乘坐硬卧火车前往日光之城—拉萨！

方式一： Z264次 广州-拉萨 09:15-14:54(第三天)

方式二： 广州/深圳-西宁，可将行李寄存火车站后自行前往西宁市区休息闲逛，享用晚餐，缓解疲劳后于晚上乘坐 19:00-22:00之间的车次前往西藏！

【特别说明】

- 1、青藏铁路进/出藏火车票异常紧张，故不接受指定车次/车厢/铺位以及同批次旅客铺位必须挨在一起等要求，具体车次及铺位以实际出票为准，如临时取消行程，客人需承担火车票综费和铁路系统收取的退票手续费；
- 2、旅行社首选方式—Z264次直达火车进藏，如遇特殊情况Z264直达车次异常紧张（如政府征用/运兵/学生返校等其他原因），为保证游客顺利进藏，则自动更改为方式广州-西宁-拉萨 中转车次，缓冲式进藏，不影响行程游览！
- 3、以上情况报名请知悉，如有异议请慎重考虑，概不受理因车次铺位原因的相关投诉；

D2	火车上		
早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：火车上

沿途欣赏西北风情，并逐渐适应高原气候

D3	抵达拉萨，入住酒店		
早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：拉萨有氧（制氧机）

此日列车进入青藏高原，领略沿途令人叫绝的青藏高原绝美风光。车过格尔木，横穿**可可西里**，可欣赏其独特的野生动植物资源，幸运的话，可以透过车窗看到从通道下奔驰而过的藏羚羊。您还将和列车一起跨越长江起源瑰丽的沱沱河和世界屋脊的草原冰川--**唐古拉山、唐古拉河**，最高海拔 5072 米，这是青藏线全线最高的地方。列车过唐古拉山口后，地势就变得相对平稳，而**高原牧场**的景色也就渐入眼帘。**逐步抵达拉萨，接站后入住酒店休息。**

【温馨提示】

1. 接站，由于接站司机不能进火车站，所以请游客下火车后自行走出车站。接送师傅会在广场停车场接您。
2. 此日仅司机接团，无导游服务，接送为接送中心统一安排
3. 入住酒店（自行缴纳酒店房卡押金）后，导游会在晚上 20:00—22:00 通知第二天行程安排请保持手机畅通。
4. 此日对初次进藏的游客来说非常关键，拉萨海拔 3650 米，不要做剧烈运动，不要沐浴，多饮水，多休息，勿暴食。



D4	拉萨-山南-昌珠寺-雍布拉克-扎西曲登（藏戏第一村）		
早餐：含	午餐：含	晚餐：含	住宿：扎西曲登民宿

早餐后出发前往参观【昌珠寺】，是西藏历史上最早的一个佛殿，后扩建为寺，相传是文成公主修行的法地。最珍贵的是有千年历史的文成公主亲自绘制的唐卡和有上千颗珍珠绘制的观音休息的唐卡。其中昌珠寺镇寺之宝——珍珠唐卡，是用29026颗珍珠串起成线条绘出的“观世音菩萨憩息图”，还有钻石，宝石，绿松石等点缀，世间罕有。后驱车前往【雍布拉克】，“雍布”意为“母鹿”，“拉克”意为“神殿”。雍布拉克是西藏历史上第一座宫殿。是松赞干布和文成公主在山南的夏宫，后改为黄教寺院。宫殿内的壁画上生动地描绘了西藏的第一位国王，第一座建筑，第一块耕地的历史故事。后入住扎西曲登村藏家民宿休息。后欣赏国家级非物质文化遗产--藏戏。源自山南地区扎西曲登村的扎西雪巴藏戏，是藏戏流派中最古老的一支。有着悠久的历史 and 深远的内涵，同时又具有独特的艺术特征。

D5	山南-贡德林草原-巴松措-色季拉山口-林芝		
早餐：含	午餐：含	晚餐：含	住宿：林芝

早餐后出发至林芝，途经西藏最有名的酥油产地、高山牧场-贡德林草原，沿着拉林高速【网红318川藏线】318线被中国国家地理誉为中国景观大道，川藏公路以风景优美路途艰险著称，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河等。参观国家5A级景区【巴松措】又名措高湖，是集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体的景区，巴松措景区是红教（藏传佛教宁玛派）的神湖和圣地。湖面海拔3480米，是西藏海拔最低的大湖。集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。沿318国道顺山路而上翻越【色季拉山口】，登临海拔4728米处的山口，可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。色季拉山西坡的的本日拉山，是西藏苯教的圣地，为西藏四大神山之一，来此转山朝拜的人四季不绝。晚餐品尝石锅鸡后入住酒店。

温馨提示：今天路途及乘车时间较长，沿途有限时限速，定时定点停车下车暂停。请按规定时间上车。请记得带好衣物及防晒用品，建议准备一些零食。

D6	林芝-雅尼湿地-苯日神山-网红玻璃栈道-雅鲁藏布大峡谷-曲觉拉康-林芝		
----	-------------------------------------	--	--



早餐：含	午餐：含	晚餐：含	住宿：林芝
------	------	------	-------

早餐后前往西藏原始的苯教推崇的神山【**苯日神山**】**【雅尼湿地】**（游览时间约60分钟）。在这里打卡西藏首个**【玻璃栈道观景台】-网红打卡地**。雅尼国家湿地公园是雅鲁藏布江与尼洋河的汇流之处，是植物的王国、候鸟的天堂、野生动物的珍贵栖息地，也是宝贵的湿地资源。**【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。因为此山至今仍然被加以重视和崇拜。绕转雅尼湿地也是全世界众多信众心中的理想。后游览人类最后的秘境前往有“世界第一大峡谷”之称的-**【雅鲁藏布大峡谷】**；（游览时间不少于150分钟），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，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔7782米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，也称为“羞女峰”。另有雅鲁藏布大峡谷、千年古桑树、大峡谷亲水台、大渡卡遗址等景点；后参观**【曲觉拉康】**，藏语意为“从河中来的”，也称曲觉沃寺，意为“水佛”，亦是当地非常有特色不走大门翻墙而入的寺庙。当地人认为朝拜由释迦牟尼化身而来的四臂观音自成像，等同朝拜释迦牟尼12岁等身真身佛像，具有超凡的加持力，甚为殊胜。晚餐品尝牦牛汤锅后入住酒店。

D7	林芝—民俗村—卡定沟—邦杰塘草原—米拉山隧道—拉萨		
早餐：含	午餐：含	晚餐：含	住宿：拉萨

早餐后参观**【藏寨民俗村】**，到藏族同胞家里品尝正宗的酥油茶，青稞饼，糌粑，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏民族文化。**【卡定沟】**卡定藏语译为人间仙境，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、

酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等:清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。之后沿拉林高速返回拉萨，途中远观**邦杰塘草原**，海拔4700米，周围雪山连绵起伏，牧场边的“帕乔日麻卜”神山，更是信徒们心目中的圣地。穿越**【米拉山隧道】**前往拉萨，沿途历览牧场、草原、河流、溪谷、高山及雪山等美景，晚餐品尝烤羊餐，后布达拉宫广场，固定时间观赏夜景。

温馨提示：景区内藏族同胞自己生产的各类物品售卖，旅行社无法干预，请谨慎购买。**特别提示：**本日车程时间较长比较辛苦，导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。

温馨提示：羊湖海拔高温度低，不宜久留，并注意保暖。1、交通：本日行程约240KM，山路崎岖，需时约5小时左右!2、全天以户外观光为主。途径高海拔山口，气温较低，坐车时间较长。途中餐厅条件较差，请客人自备一些高热量的零食在车上食用，请备厚外套，晕车药品及食物。需注意安全。

早餐后参观世界上最高的古代宫堡式建筑群——【布达拉宫】是历代达赖喇嘛的驻地，也是过去西藏政教合一政权的统治中心，它分为红宫和白宫两部分，主题建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所，也是西藏最大的文物博物馆，宫中包藏有大量的珍贵文物和精美壁画，共13层约117米高。随后参观【药王山观景台】（30分钟），拍布达拉宫全景；午餐后游览【大昭寺广场】（游览时间约60分钟）大昭寺广场是个感受当地藏民转经的最佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。同时，这里也是拍摄大昭寺的好角度。（因大昭寺（85元/人）不定期举行宗教活动且需要提前预约门票，为了不影响游客参观，若您有进大昭寺的需求，请抵达后提前一天告知导游，导游将协助您手机预约后头门票后进大昭寺自由参观）之后随当地信徒一道步入【八角街】（自由活动约30分钟）是环绕大昭寺转经的朝圣者日复一日、年复一年踩出来的。在这里，你可以看到古老宗教信仰和现代的商业繁华并行。体验打卡八廓街网红观景台，遥望布达拉宫、大昭寺金顶等拉萨城市风光。参观西藏唯一一座财神寺庙——【扎基寺】。来此朝拜的多是前来拉萨做生意、工作的外来人口，这些生意人来此朝拜后，都感觉非常灵验，于是经过口口相传，扎基寺就演变成求财最灵验的寺庙；后拉萨站乘有氧列车返回。

温馨提示：1.因布达拉宫限流参观等特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：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布达拉宫专职导游进入；2.布达拉宫进去的时间都是统一由布官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，

D10	拉萨—广州（直达或者西宁中转联程票）		
早餐：含	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：火车上

拉萨乘火车，返回广州

D11	火车上		
早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：火车上

火车行驶途中，参观高原风光

D12	抵达广州，结束愉快的旅途		
-----	--------------	--	--

火车抵达广州，回到出发地，结束愉快的旅途

服务接待标准

- 【交通】广州—拉萨—广州往返空调火车硬卧（火车上餐自理）直达或者西宁/兰州中转联程票以出团通知为准，只保证出团，不保证车次及铺位、不保证是否挨在一起 确认以后如出票，客人取消只退未产生并扣除手续费的票面金额。
- 【住宿】当地舒适型酒店2人间（独卫、热水、彩电，因气候原因不开空调）产生单男单女补房差；山南扎西曲登民宿2人间（当地藏族特色家庭住宿，较内地条件差别较大，随机分配户型条件不等）。
- 【参考酒店】拉萨：鹏泰大酒店，白玛曲秘花园酒店，美源酒店，益豪酒店或同级
林芝：慧光大酒店，诺央林酒店，龙都宾馆，嘉悦大酒店
山南：扎西曲登民宿
- 【用餐】全程 7早 11 正餐正餐八/十人一桌，七/八菜一汤（放弃用餐，餐费不退）；特色餐以实际安排为准，火车上不含餐；餐标25元/人/正、特色35元/人/正；
（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，可能有些为路餐，请客人从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）。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。

【用车】全程正规旅游用车，保证 1 人 1 正座；接送为接送中心随机用车 车型不定。注意：因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施。

【导游】当地优秀持证中文导游

【保险】含旅行社责任险、旅游意外保险

【费用不含】

关于门票特别说明：

由于当地景区门票政策变化较大，各年龄段门票差异较大，为了保证各位游客均能享受到相应的优惠政策，现将景区门票列出参考价格，请根据有效身份证年龄（精确到年月日）出团后交给导游。以实际发生为准。其余未标注景区小门票和景区交通（观光车、电瓶车、索道等。）费用不含，游客根据实际情况选择。

布达拉宫票务特别说明：1、由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量预约，实名制参观，申请名单需提前上传至相关管理部门审核批复，需要最少15天之前预约。具体游览时间及线路以批复为准。如因名单未能按照要求时间给到或布达拉宫管理部门未批复，请游客配合通过小程序等预约布达拉宫门票。可能会存在预约不到情况，视为放弃。2、游客参观布达拉宫时可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观，会出现分批、分时，等待时间较长情况出现，请谅解。旺季或其它特殊情况，可能会出现导游不陪同进入提供讲解情况。

因西藏地区特殊性，寺庙类景区多为古建筑群，门票等用作维修维护、供养僧俗等使用，敬请理解，尊重信仰。如有70周岁以上人群，是否收取门票需根据当地实际情况，请周知。

年龄段	60 周岁以下	60—70 周岁	70 周岁以上
布达拉宫	200	100	100
昌珠寺	35	35	35
羊卓雍措	100	60	60
雅尼湿地+玻璃栈道	70	35	免票
巴松措大门票	120+50 必消景交	60+50 必消景交	免票+50 必消景交
雍布拉克	30	30	30
雅鲁藏布大峡谷	150+90 必消景交	75+90 必消景交	免票+90 必消景交
卡定沟	36	36	36
扎西曲登藏戏	30	30	30
合计	911	601	431

根据个人情况可选择：布达拉宫讲解器+讲解服务50元/人，扎西曲登藏戏表演20元/人；

【备注信息】

1.交通信息以出团通知为准，拉萨接站人员会提前一天发信息通知接站事宜；

- 乘坐飞机的游客下飞机后，需经过最后一次检查身份证通道，再往外走 30 米，接站人



员会在右边举牌迎接并献上西藏最高礼遇——洁白的哈达。

- 乘坐火车的游客下火车后，需自己携带行李走出火车站（拉萨火车站无小红帽服务），再往前走 100 米（当你可以看到接站人群的位置），接站人员会在那里举牌迎接并献上西藏最高礼遇——洁白的哈达。
- 2. 全程指定酒店入住。如您抵达酒店早于 14:00 之前有可能没有干净空房提供，建议您在酒店大厅稍作休息，待酒店打扫干净！地区上地处偏远，当地酒店，及餐饮条件比大城市差可自带咸菜、小吃、干粮等食品，请做好心理准备，多多谅解。入住酒店后我社工作人员或导游会在 21:00 左右电话通知明天的集合时间，抵达当天无导游服务。
- 3. 在不减少景点的情况下，我公司根据当时情况有权对行程游览顺序进行前后调整。如遇政策性调价及人力不可抗拒因素导致增加费用，均由客人承担。布达拉宫每天是限量，如团多人数多的情况下，则安排分批进入布达拉宫参观。
- 4. 西藏现均无门票优惠政策。所有优惠政策均已核算入成本！
- 5. 行程结束后，当地导游会提供游客评价表，此表将作为考核地接社质量的依据，请大家客观认真填写。如在填写意见单时未注明投诉意见，返回后我社不再接受投诉，谢谢合作
- 6. 此行程为参考行程，最终行程以出发前为准，以上景点可由当地导游因当时天气、环境等情况自行调配！但不可擅自删除或取消。

【注意事项】

一、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等饮料，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在 60 岁以上，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择它线或请提前告知旅行社（如隐瞒病情，后果自负），并做好准备。

二、心理准备

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。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过 1—2 天后，以上症状都会逐步减轻或消失。

三、物资准备

第一类：服装鞋帽

（1）服装：每年 3 月-6 月，着冬装，衣服三件套是最佳（保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤），7 月-9 月着春秋装，备冬装。10 月-12 月着冬装；

（2）鞋子：防滑防水保暖高邦登山鞋（坚决杜绝穿高跟鞋），可以备徒步鞋，运动鞋；



(3) 小件：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子；

第二类：日常用品类

(1) 洗漱护肤：牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、防晒霜（50 倍以上、重要、必备）、唇膏（重要、必备）、护手霜；

(2) 辅助工具：墨镜（重要、必备）、保温杯；雨具（雨伞和雨披）、手电（备足电池）

第三类：食品类

(1) 能量类：巧克力、牛肉干等；

(2) 充饥类：饼干、面包、蛋糕等；

(3) 补水类：各种水果、矿泉水等；

(4) 佐餐类：榨菜、海带丝、萝卜丝等，沿途川菜为主，不适应的队员，可以带些自己喜欢的小菜。

第四类：药品类

(1) 备用药品：个人常用药（根据个人身体状况，酌情携带，高原上医药条件落后，请备足所需剂量）

(2) 建议携带：感冒药、肠胃药、晕车药、散列通或头疼粉、葡萄糖（粉剂或者口服液）、创可贴、风油精、驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。

第五类：摄影通讯

通讯设备：手机（移动信号最好，电信信号二好，联通信号不好）、以及相关充电器；

辅助工具：长裙、酷装、围巾、披肩、各种道具。

第六类：证件类

(1) 身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证，如果没有身份证，将无法正行；

第七类：箱包类

(1) 大背包：每人限带一个大背包（70L 以下）或者旅行箱（26 寸以下）；

(2) 小背包：必备一个双肩背包，可以在景区使用，背一些小食品和水，不建议使用单肩包或手提袋；

(3) 腰包：建议携带一个腰包，放些贵重物品。



游客健康登记卡

旅客姓名：_____身份证号_____

性别：_____ 年龄：_____ 国籍：_____

家庭住址：_____省_____市_____区（县）_____

联系电话：家庭_____移动_____

请您如实在下列项目前□划√

☐我已知晓并理解《西藏旅游温馨提示》内容

☐我的身体健康状况能够适应 3000 米以上高海拔地区旅行

☐旅行社已经告知我本人：因西藏海拔高，个人因身体素质差异会面临不同程度的高原反应，因此如有严重高血压、心脏病、呼吸系统疾病、心脑血管疾病、哮喘患者及其他重感冒、旅途中容易复发可能威胁生命安全的慢性、急性疾病或高原有严重反应的客人不宜进藏。

声明：我已知晓本卡所列事项，并保证以上内容属实，一切问题由我个人负责，与旅行社无关。

旅客姓名：_____

旅客监护人（家属）：_____

日期：_____年_____月_____日

请听从导游的时间安排。