

# 出发前准备文件

## 西藏印象——由西藏江南延伸至后藏中心日喀则的旅行



### ➤ 为什么去这里？

林芝，日喀则，山南，阿里；布达拉宫，羊卓雍错，纳木错，冈仁波齐，南迦巴瓦，拉姆拉错，珠穆朗玛... 一个又一个极具符号感的名字出现在我们眼前的时候，有多少人心中会涌上一阵激情的热血。西藏的魅力绝对不是短短几天就能深入感受的，信仰的力量，文化的冲击，大气和纯净的风景... 她需要你静下来，真真正正用心去体会。想把西藏粗略地走上一遍，起码需要1-2个月的时间，没时间没关系，趁年轻，你一定还有很多机会，去一遍一遍地深入，去感受她的神奇。这一次，我们精选了有着大气风景的林芝地区和藏文化深厚的日喀则地区，将这两个地区热门的地点一网打尽，让你的第一次西藏之行，精彩之极！

### ➤ 和你一起的同伴？

团队旅行的一大惊喜是你的伙伴们来自五湖四海，不同行业不同背景，年龄集中在16-39岁，多为年轻人。我们一次又一次的实践证明，一次美好的团队旅行回忆，很多的部分来自于团队之间的互动和沟通。因为一次真实的旅行，往往就有这样的魔力，让旅行者敞开心扉，也只有敞开心扉，才能豁达宽容，收获快乐，收获队员的尊重，才能收获友情，甚至爱情。所以，让我们一起珍惜旅途中的同伴吧！

### ➤ 如果你是一个人旅行？

我们的旅行，有将近三分之一的人是自己单独来报名的，并且在旅行中认识到了很多新的朋友。考虑到年轻人的探索旅行，为此，我们的旅程设计中并不会额外收取单人房差。如果你在报名时填写了自己的“睡友”，我们一定会为你尽力安排，如果没有“睡友”，我们会随机安排同性别的队员入住。敞开心扉，一个人来的旅行收获的是一堆朋友回归。

### ➤ 负责任的旅行

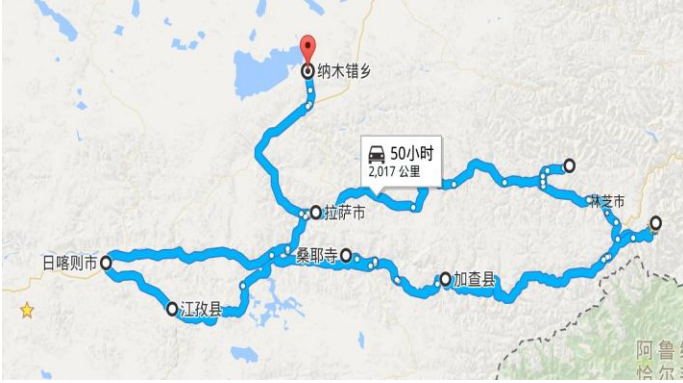
稻草人提倡负责任的旅行态度：

尊重环境：旅行中请尽量减少使用一次性物品，同时注意环保。

尊重队员：和谁一起旅行是旅行的灵魂。尊重队员从遵守时间开始吧，不迟到，不影响别人的时间。

尊重当地人：对于当地人我们要予以尊重，尊重当地人的文化习俗，尊重当地人的宗教信仰。目前很多地方可能依然保守和古朴，所以入乡随俗是最自然的。

## 路线概述



### 玩转拉萨

常规旅游团的拉萨是由景点拼凑成的，普通自助游的拉萨不过是跟着攻略按图索骥。稻稻特意安排的八廓街转经和老城行走，串联起拉萨的历史，感受平实的生活。

### 体验转湖

转山转湖转寺庙，藏传佛教讲究生死轮回，凡事离不开一个“转”字。宁玛派是藏传佛教最古老的派系，在宁玛派圣湖巴松错，我们特意安排了一段转湖行走，行走在雪山森林的风景里，你才会明白藏族人对大自然的感受。

### 朝圣之路

多少信徒磕着等身长头，千里迢迢赴西藏朝圣。在山南地区有一处神奇的山坡，相传莲花生大师在此修行，留下 108 个修行洞。如今这里的修行者与世隔绝，藏区的朝圣者也是络绎不绝。我们特意安排了一段感受非凡的朝圣修行之路，带你走进雪域高原的精神世界。

### 藏文化发源地

早在布达拉宫之前好几百年，西藏山南已经建造了第一座宫殿。当大昭寺还只被信徒朝圣，桑耶寺已经有了第一批的僧人。松赞干布是从山南地区走出来开创的吐蕃王朝，作为藏文化重要的发源地，山南地区充满了故事，如此迷人，却被大多数游客忽视。稻稻岂能让你错过。

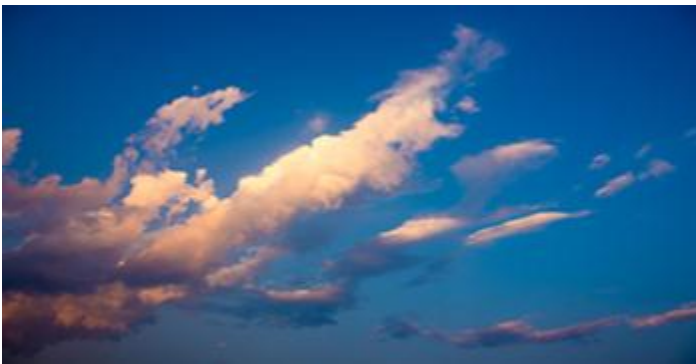
### 后藏丰富人文体验

前藏与后藏，拉萨和日喀则，共同构成一个完整的西藏。让我们看看西藏的粮仓，广袤的青裸地和油菜花田；听一听作为拉萨的军事扼要，发生的悲壮的抗英故事；参观西藏存在不多的塔寺；还有绕着扎什伦布寺转经，等待阳光将老城和金顶照亮。

### 【行程】

**拉萨-尼洋河-巴松错-雅鲁藏布大峡谷-南迦巴瓦峰-拉姆拉措或雍布拉康-桑耶寺-羊卓雍错-江孜-白居寺-日喀则-扎什伦布寺-拉萨-纳木错-拉萨**

## 气候&衣着建议



西藏的气候，由于地形、地貌和大气环流的影响，独特而且复杂多样。随着海拔增高、气压降低、空气密度减小，每立方米空气中的氧气含量逐渐递减，海拔 3000 米时相当于海平面的 73% 上下，4000 米时约为 62%—65.4%，到 5000 米时为 59% 左右，6000 米以上则低于 52%。在冬季西风和夏季西南季风的交替控制下，西藏干季和雨季的分别非常明显，一般每年 10 月至翌年 4 月为干季；5 月至 9 月为雨季，雨量一般占全年降水量的 90% 左右。各地降水量也严重不

均，年降水量自东南低地的 5000 毫米，逐渐向西北递减到 50 毫米。西藏是中国太阳辐射能最多的地方，比同纬度的平原地区多 1 倍或三分之一；日照时间也是全国最长的。与中国内地相比，西藏多数地区气温偏低，拉萨、日喀则的年平均气温比相近纬度的重庆、武汉、上海低 10—15°C。

拉萨全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	7°C	9°C	12°C	16°C	20°C	23°C	22°C	21°C	20°C	17°C	12°C	8°C
日均最低气温(°C)	-9°C	-6°C	-2°C	1°C	6°C	10°C	10°C	10°C	8°C	2°C	-4°C	-8°C
平均降水总量(mm)	1	1	3	7	27	77	125	130	64	8	1	1

林芝全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	8°C	10°C	13°C	16°C	19°C	21°C	22°C	22°C	20°C	17°C	13°C	10°C
日均最低气温(°C)	-5°C	-3°C	0°C	3°C	7°C	10°C	12°C	11°C	10°C	5°C	-1°C	-4°C
平均降水总量(mm)	2	4	18	46	75	129	134	119	107	41	5	1

#### 穿着建议：

春秋季（3-6月、9-11月）上衣：T恤/保暖内衣/衬衫+毛衣/卫衣/抓绒衣+薄羽绒/冲锋衣，裤子：保暖裤子+长裤/冲锋裤等

夏季（6-8月）上衣：T恤/衬衫+卫衣/抓绒衣+薄羽绒/冲锋衣，裤子：长裤/冲锋裤等

冬天（12-2月）上衣：保暖内衣+衬衫+毛衣/卫衣/抓绒衣+羽绒服/冲锋衣，裤子：保暖裤子+长裤/冲锋裤等

高原地区紫外线较强，请一定要准备太阳镜、防晒霜等户外用品。冲锋衣和抓绒衣是一年四季的必须穿着，春秋季建议携带羽绒服或羽绒内胆等。高原地区地势宽阔，常常刮很大的风，头部和颈部是最容易流失热量的部位，推荐带好抗风的帽子及围巾等，以免引起高原反应。

在西藏当地行走时，推荐穿着徒步鞋或者舒适防滑的保暖运动鞋，皮鞋、雪地靴等不推荐活动时穿着。

具体其他物资的准备请看文件最后页的物资准备清单。

## 住宿



途中我们将入住城市中地理位置优越的酒店或宾馆，以及有特色的湖边小木屋。每一个地区都是我们探路人员精心挑选的，但限于西部高原地区，条件仍然很有限，尤其是太阳能热水供应，晚间可能存在热水供应不足的情况。

具体住宿情况可以参见网页行程安排中住宿描述。



## 用餐

西藏地区除了传统的藏餐外以川菜为主，口味偏咸辣，而且高原地区气压原因米饭不易煮熟，所以主食多以面条为主。高原地区蔬菜和鲜肉无法自足，都需要长途运输，因此用餐费用比较高，我们会给大家合理的用餐建议，但是也希望大家对于西藏地区的用餐情况有心理准备。拉萨又是一个让人醉生梦死的地方，原因之一就是这里有很多美味的小吃。但是团队开始时千万不要贪嘴哦！吃得太饱容易引起高原反应，会影响后面的旅行行程哦！

另外，由于 2014 年 8 月西藏旅游局对于旅游大巴出台了限速 40 公里每小时的规定，所以我们的路程时间被迫延长，用餐时间点会有波动，建议大家准备好 2 顿左右的干粮和足够饮用水（最好保温杯热水啦）放在车上，车辆全程跟随。

## 集合&解散的相关信息

具体集合&解散酒店信息及领队联系方式会在出发前 4 天上传到用户中心以及通过邮件告知。

### 拉萨 ( Lasa ) 集合/解散

#### 【贡嘎机场】

平均海拔 3600 米，距离市区约 50 公里。飞抵拉萨相较于火车进藏的方式比较节约时间，不容易疲劳，但由于与其他地区海拔差距较大，有可能不利于初次进藏的小伙伴。拉萨机场前往市区推荐采用机场大巴的方式，从机场出发 40 分钟到 60 分钟就可到达拉萨市区。票价 15~25 元。打车多为拼车，40 元/人，需等人满开车。

购买机票网站推荐：**飞猪**：[www.fliggy.com](http://www.fliggy.com) **去哪儿网**：[www.qunar.com](http://www.qunar.com) **携程网**：<http://www.ctrip.com/>

#### 【拉萨火车站】

平均海拔 3600 米，距离市区约 20 公里。通常推荐先到达兰州或西宁，每天约有 4-5 班火车可以前往拉萨，耗时约 22-25 小时。沿着世界闻名的青藏铁路，翻阅海拔 5000 米以上的著名的唐古拉山口，一路更是会经过著名的可可西里和羌塘国家级自然保护区，风景优美。乘坐铁路到达拉萨，会经历海拔缓慢爬升的过程同时可以欣赏一路上较难到达的高原风景，但耗时较长容易疲劳。

#### 【拉萨市内交通】

公交车请使用百度地图查询；在拉萨乘坐出租车不是很方便，拉萨出租车较少，多采取拼车的方式，拉萨市区较小，市区内出行通常不会超过 10 元-20 元/人，上车前务必与司机谈妥价格以免发生纠纷哦。



## 拉萨

，钧的一首《回到拉萨》唱出了对拉萨的向往，在这座离天空最近的城市，空气纯洁，似乎心灵也被净化。这里可能是中国最有特色的城市，没有之一。将西藏的传统生活和信仰，以及中国一个发展城市所有的现代感相互融合。不过你依旧可以在街边的甜茶馆找到拉萨最市井的生活，或者干脆跟着藏民绕八廓街转经，在布达拉宫前发呆，或是在大昭寺里许下自己的心愿。拉萨会有你想做的 100 样怪事。这里也是一个让你醉生梦死的地方。

大家在集合日这一天任何时间到达都可以，务必提前联系好领队，我们晚上会开个准备会，大家可以互相认识一下，并且整理整条路线的注意事项。到的晚的队员也没有关系，在第二天出发前到达即可，领队会单独再给你讲讲关于旅行中的注意事项啦。

如果你提早到达，并有足够的时间，没有高原反应，又闲的无事。那草人推荐你在拉萨几个值得一去的点：**1) 药王山石刻**：我们认为这里是拉萨市区堪比大昭寺后的第二个宗教氛围浓郁的地方。在这里你会看到极其经典的西藏石刻艺术，走进药王山摩崖石刻的那条路中，出现在眼前的是有各种奇异的藏族神奇的宗教供品，值得一去。**2) 另一个推荐的地方是西藏博物馆**，和药王山石刻离得不远。这是个褒贬不一的地方，坐落在罗布林卡边。有人说无聊透顶，也有人从中获得了巨大收获。总体来说在开始西藏的旅行前参观一下博物馆，对于之前对藏区文化和历史知识不足的朋友，是一次狠狠的抱佛脚的机会。更重要的是，它还是免费的哦。**3) 小昭寺路**：这也是我们团队不会经过，但值得你独自去探访的一个点。这大概是拉萨最有当地特色的一条生活街了，逛这条街的小摊小店不仅会让你感受西部物资的丰富和神奇，如有兴趣还可顺路参观小昭寺，里面时常大活佛主持摸顶灌溉。**4) 最后**，如果你想看一看西藏辩经的场面（出家人之间用藏语辩论哲学问题），推荐你前往拉萨市区外一点的黄教六大宗主寺之一的**色拉寺**。市区有公交车前往，辩经一般在下午，建议到达后询问当地人确认后前往。

## 线路提醒

### 【高原反应】

这次旅行的目的地平均海拔在 4000 米，这次旅行毫无疑问是属于高海拔地区的长途旅行，患有严重心脏、肺功能疾病及其它急慢性病患者不宜前往。

关于高原的行前准备：

1. 出发前一定要保证良好的休息，提前一星期服用红景天，注意冷暖，避免感冒！
2. 进入高原当天不洗头、不洗澡，洗澡会增加耗氧量，而且一旦着凉感冒，不仅不容易好，而且容易引发肺水肿等；
3. 初到高原，不管你觉得状态有多好，都慢慢活动。高反有时候是自己 zuo 出来的；
4. 人在高原，肠胃的消化功能会有所下降，而且消化食物胃部需要大量的供血，容易引起脑部的供血不足，引起头疼高反。所以切记，吃饭七分饱；
5. 高原禁止饮酒，饮酒容易引起高反，醉酒则会危害生命。

更多疑问请点击：[初次进藏指南](#)

### 【文化习俗】

西藏地区以藏族居民为主，近年来随着越来越多的游客和援建队伍的到来，汉族人也是随处可见，大家互相和谐生活，最重要的前提就是尊重对方的生活习惯。藏族因为有较为统一的宗教信仰，所以有一些禁忌还是希望大家可以注意一下：

1. 到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，经筒，经轮不得逆转。西藏地区少数信奉苯教的，则从右边绕行（我们行程中的地区大部分都为藏传佛教，苯教极少）。不得跨越法器，火盆。
2. 藏文的纸当手纸或擦东西。忌用单手接递物品。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。
3. 大的禁忌是杀生。特别是受戒的佛教徒在这方面更为严格。虽吃牛、羊肉，但他们不亲手宰杀，一般人就是捉到臭虫、虱子，也不肯弄死，而是扔掉，任其自由爬走。
4. 然有很多拍摄藏族人民的照片，但是切记在近距离拍人像时，一定要先征得他们的同意再拍摄。

## 【身份证】

### 1.携带有效的身份证原件（护照是不可以的！）

西藏当地有很多检查关口，需要查询大家的身份证原件，且必须是有效的，才会放行。

### 2.新疆户籍同胞的新政策——前往西藏需办理无犯罪证明

近来收到西藏旅游部门的通知，新疆户籍的同胞进入西藏地区，需要出示派出所出具的无犯罪证明。

1). 居住所在地暂住证、居住证（请先确认是否每半年前往派出所读取芯片有效性），可以由办理暂住证、居住证的派出所开具无犯罪证明。

2). 如证件失效，则需要本人返回户口所在地派出所开具无犯罪证明。

3). 犯罪证明，则无法出入西藏全境。

### 3.入藏“绿色通行证”事宜”

缘由：所有入藏团队需要办理团队“绿色通行证”，我们需要将入藏人员身份证正面照统一上传至西藏旅游局的官方系统进行备案，这样在关口处遇到武警查询时可直接查到大家入藏的信息，会省去诸多盘问时间，避免耽误行程。

需要大家协助的事宜：在出发前，我们会通过集合文件告知收集身份证的方式，届时请根据集合文件的提示，配合我们将**身份证的正面和反面照**拍好发至我们。收集好后我们会统一为大家办理“绿色通行证”。

## 反馈

旅行结束后,我们会给您发送一封反馈邮件，非常希望听到你的声音! 我们会仔细阅读你的反馈，您的反馈可以帮助我们了解我们在哪些方面可以做得更好，帮助我们进步，我们每月会在所有参与反馈的队员中抽取两名队员，每人赠送价值 540 元的长短途旅行抵用券一张。

以上信息更新于 2017 年 8 月，如有更新也请小伙伴们反馈哦~

### 稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : [info@54traveler.com](mailto:info@54traveler.com)

## 物资准备

证件&银行卡&现金	备注	OK
身份证	飞机/火车，酒店入住，高速临检都会用的到的哦	<input type="checkbox"/>
学生证（全日制本科及以下在读）/ 军官证/等有效证件	如果景区确认可以使用我们会退还相应优惠差价	<input type="checkbox"/>
信用卡、借记卡	有银联标识的 ATM 机可用银联卡直接取款	<input type="checkbox"/>
现金	吃饭每天 60-100 元	<input type="checkbox"/>
洗护用品	备注	OK
洗发水、沐浴露、护肤品、化妆品、防晒霜	高原紫外线非常强烈，所以防晒霜必备哦！	<input type="checkbox"/>
牙刷、牙膏、牙杯、梳子	建议自带，环保卫生	<input type="checkbox"/>
毛巾、浴巾	自己带卫生又环保	<input type="checkbox"/>
卫生纸、纸巾、消毒纸巾、女性卫生用品		<input type="checkbox"/>
剃须刀（男士），指甲刀		<input type="checkbox"/>
衣物&杂物	备注	OK
适量 T 恤、 <b>衬衫</b> 、冲锋衣（或防风防水外套）、长裤、羽绒服，卫衣或毛衣	西藏地区常年温度较低。冬季白天温度一般为零度上下，务必注意防寒保暖。其他季节不会超过二十度。	<input type="checkbox"/>
内衣、袜子、		<input type="checkbox"/>
防寒保暖的合脚登山鞋/户外鞋		<input type="checkbox"/>
睡眠眼罩、颈枕、耳塞	飞机 or 大巴时的休息利器，这条路线注定是漫漫长路！	<input type="checkbox"/>
人字拖或者洞洞鞋	洗澡时穿，酒店多不提供洗澡用拖鞋	<input type="checkbox"/>
保暖水杯	出门在外，一杯热水很有用啊！	<input type="checkbox"/>
宽檐遮阳帽、太阳镜（深色）	高原地区，防晒装备是必须的。	<input type="checkbox"/>
雨具（雨伞及雨衣）	建议携带雨衣，当地天气变化大，可以以备不时之需。	<input type="checkbox"/>
电子产品	备注	OK
相机、手机	山区联通信号会比较差，建议备用移动或电信手机。	<input type="checkbox"/>
电池、充电器、数据线、存储卡、充电宝	当地供电不稳定，建议携带充电宝。	<input type="checkbox"/>
个人娱乐设备	打发时间，自选	<input type="checkbox"/>
药品	备注	OK
抗高原反应药物（含红景天等成分）	建议出发前一星期开始服用，服用前期会有一些副作用，请务必向店员咨询或仔细阅读服用说明。	<input type="checkbox"/>
晕车船药物	西藏当地盘山路比较多，请自备内服及外用晕车船药物。	<input type="checkbox"/>
肠胃药、止泻药	高原地区饮食差异较大。	<input type="checkbox"/>
个人疾病常备药		<input type="checkbox"/>
葡萄糖	在高原多喝点葡萄糖水有助预防高反哦~	<input type="checkbox"/>
旅行箱/背包	备注	OK
带锁拉杆箱 or 旅行背包	拉杆箱用来放个人衣物与物资，可全程放置车上。	<input type="checkbox"/>
双肩背包	游玩时防止保暖水杯及保暖衣物等，其余行李放置在车上。	<input type="checkbox"/>
贴身包	放置钱和证件。	<input type="checkbox"/>

**注意：关于托运行李的重量，不同航空公司有不同的规定，国内除廉价航空外，一般为 20 公斤，事先了解好，不要超哦！**