**景点介绍：**

**布达拉宫**是世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群——有“高原明珠”之称**，**它始建于公元七世纪，共13层约119米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。主要分为白宫（历代达赖寝宫）与红宫（历代达赖灵塔殿与各式佛寺）两大部分；布达拉宫珍藏着历辈达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量珍贵的壁画、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中体现。

**大昭寺**——藏传佛教信徒心中的圣地，大昭寺是松赞干布为了迎娶唐朝文成公主，尼泊尔尺尊公主，建于公元7世纪中叶，距今已有1300多年的历史，属国家重点文物保护单位。此寺是藏民心灵中最神圣之处，随处可见五体投地的虔诚藏人顶礼膜拜。

**八廓街**位于拉萨市中心，是拉萨保留最完整的古街道，是拉萨的宗教、经济、文化、民族手工艺乃至西藏风土人情的集结地，是旅行者的必去之地。

【温馨提示】布达拉宫门票实行限时限量政策，具体游览时间将根据布达拉宫管委会核批下来的时为准，景点游览顺序可能会有所调整。八角街是很多游人淘宝之地，因此导游无法和全体团友共同游览，请各位店员店长听从导游和领队的统一安排，在指定的时间和地点上车。同时此地人多而杂，在旅游过程保管好自身的财务。

**纳木错**是西藏三大圣湖之一，海拔4718米。沿途可观赏拉萨河，藏北大草原、青藏公路、翻越那根拉山。纳木措是世界上海拔最高的咸水湖，也是是我国第二大咸水湖，世界上之高的湖。藏语为“天湖”，背靠念青唐古拉山，湖水由念青唐古拉山的冰雪融化后补给。藏传佛教认为，纳木错是帝释之女、念青唐古拉之母。湖水五彩缤纷，深深浅浅，同一个湖，一天也有几种变化，她绝伦的美丽与念青唐古拉山的伟岸，让你会深深眷恋。游览后按原路返回拉萨。

【温馨提示】当天车上时间比较长，较为辛苦，需要早起。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。

**出行警示及说明：**

1、因实际情况变化（如堵车、天气原因等），导游在不减少行程中景点的前提下，可视实际情况并征得客人同意后合理调整行程中景点游玩顺序。

2、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，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，望请店员店长们谅解。

3、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。

4、西藏光照强烈，日温差大，旅游线路长。客人应备上墨镜、太阳帽、防晒霜，夏季可同时备上薄衣裤，但不要在西藏穿超短裙一类过度暴露衣裤。

**西藏禁忌：**

1、藏族最大的禁忌是杀生，受戒的佛教徒在这方面更是严格。虽吃牛羊肉，但他们不亲手宰杀。藏族人绝对禁吃驴，马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。

2、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、行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，信仰苯教的则从右边绕行。不得跨越法器，火盆。

4、经筒，经轮不得逆转。

5、忌讳别人用手触摸头顶。

6、进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；在寺庙内要肃静，就座时身子要端正，切忌坐活佛的座位；忌在寺院附近大声喧哗、打猎和随便杀生。

7、忌在拴牛、拴马和圈羊的地方大小便。

8、忌用有藏文的纸当手纸或擦东西。

9、忌讳用手指去指佛像、唐卡、经书、壁画，要用手掌向上平指以示敬意。

10、切忌勿讨论与西藏有关的政治。

**进藏须知：**

1、有严重心脏病、高血压、哮喘病患者，不宜到高原旅游，心情不要紧张，到达后动作要缓慢些，不要勉强提拿重物；可多做些深呼吸。由于高原缺氧，对于有严重疾病患者机体影响巨大，旅游者需量力而行，不可隐瞒病情，隐瞒病情者，后果自负。

2、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服；可多吃些蔬菜、水果、多喝水，最好不吸烟、不喝酒。 可在入藏前后适当服用一些药品，如：红景天、高原安等，严重者可适当吸氧，或吊盐水.

3、入高原第一天，下塌之后，要做适应休息。待身体适应后，再做活动。如感头痛，可服去痛片，以减轻症状。第一天晚上，应保证良好的睡眠，以便调节机体适应高原。在最初一周之内，不宜洗澡，以防感冒，感冒是高原肺水肿等病症诱因。

4、由于阳光充足，日照时间长；最好随身携带太阳镜、太阳帽、防晒霜、防唇裂膏等物品。

5、高原气候温差较大，到西藏高原旅游宜穿宽松、保暖的厚衣服，旅游鞋常适用。

6、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上10：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。