

听力（二）

时间：9月20日—10月7日。

路线及交通：上海——西宁（飞机）；西宁——拉萨（火车）

预计费用：**7500**元左右（交通费和住宿费）

报名方式：**18216599**；**traveltibet@163.com**

活动讨论：西藏行 QQ 群 2576 xxxx

要求：身体健康、热爱旅游

目前已经报名 8 人，预计 10 人至 15 人。

附：西藏旅游注意事项

1. 怎样避免高原反应？

刚到高原地区，不要走得太快，更不要跑，也不能做太费体力的事情。不要喝酒和吸烟，多吃蔬菜和水果，适量喝水。注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒。

2. 出现高原反应怎么办？

较轻的高原反应可以通过自我调节来适应。出现高原反应以后，应该多休息，少活动，坚持吃饭，也可以吃一些减轻高原反应的药。严重的一定要去看医生。西藏的城镇一般都有医院或卫生院。

3. 去西藏可以带些什么食品？

如果担心自己不习惯那里的饮食，可以带上巧克力、牛肉干、榨菜、饼干和其他自己爱吃的零食，最好是含热量高的食物。还可以带一些口香糖，因为嚼口香糖可以减轻耳鸣和头痛，但不能嚼太多，因为会引起口干。

4. 进藏需要带什么样的衣服和鞋？

因为西藏阳光特别强，所以不能穿短袖上衣和短裤，必须准备毛衣。春季、秋季和冬季必须带羽绒服、毛裤，到珠峰、阿里、藏北地区，一年四季都必须带羽绒服。鞋最好是旅游鞋或登山鞋。

5. 西藏的住宿条件怎么样？

现在，西藏比较大的几个城市里各等级的宾馆都有，像拉萨有从普通的招待所到四星级宾馆的各种住宿房间。其他比较远或比较小的地方主要以招待所为主。不过整体条件都要比中国其他地区同一水平的宾馆差一些。