

旅游宝典：走进西藏的53个基本常识导游资格考试 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/510/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_510369.htm

1、什么是高原反应？高原反应有哪些症状？高原反应是人到达一定海拔高度后,身体为适应因海拔高度而造成的气压差、含氧量少、空气干燥等的变化,而产生的自然生理反应,海拔高度一般达到2700米左右时,就会有高原反应。高原反应的症状一般表现为：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。部分人因含氧量少而出现：嘴唇和指尖发紫、嗜睡、精神亢奋、睡不着觉等不同的表现。部分人因空气干燥而出现：皮肤粗糙、嘴唇干裂、鼻孔出血或积血块等。

2、如何避免或减轻高原反应？大部分人初到高原,都有或轻或重的高原反应,一般什么样的人会有高原反应没有规律可循,避免或减轻高原反应的最好方法是保持良好的心态面对它,许多的反应症状都是心理作用或有心理作用而引起的,比如：对高原有恐惧心理,缺乏思想准备和战胜高原决心的人,出现高原反应的机会就多。建议初到高原地区,不可疾速行走,更不能跑步或奔跑,也不能做体力劳动,不可暴饮暴食,以免加重消化器官负担,不要饮酒和吸烟,多食蔬菜和水果等富有维他命的食品,适量饮水,注意保暖,少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。不要一开始就吸氧,尽量要自身适应它,否则,你可能在高原永远都离不开吸氧了(依赖性非常强)。

可服用一些缓解高原反应的药品：高原红景天(至少提前10天服用)、高原安(到达西藏后服用)、西洋参含片、诺迪康胶囊(对缓解极度疲劳很有用)、百服宁(控制高原反应引起的头痛)、西洋参(对缓解极度疲劳很有用)、速效救心丸(不可多服)、

丹参丸(治疗心血管)、葡萄糖液(一盒五支的那种,出现高原反应的症状时服用有一定的疗效)等等,对于高原适应力强的人,一般高原反应症状在1-2天内可以消除,适应力弱的需3-7天。如果您能适应酥油茶的味道,您也可以多喝一些酥油茶,对缓解高原反应也有一定的作用。

3、到达西藏后有高原反应我怎么办? 西藏一般宾馆或有一定规模的城镇都有医院或卫生院,轻微的高原反应建议通过自我调节来适应它,严重的可以看医生。出现高原反应后,应多休息,少活动,坚持进食,可服用一些缓解高原反应的药品。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,并尽快离开高原,在拉萨比较方便,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。

4、进藏身体有何要求? 哪些病人不宜进藏? 是否要体检吗? 需要锻炼身体吗? 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,有严重呼吸气管、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,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。

5、感冒为什么不能去西藏? 在西藏感冒怎么办? 感冒患者由于自身身体机能被破坏,抗病能力减弱,又增加自身的抵抗能力负荷,带着严重的感冒进藏极易转为其他高原病,特别是肺水肿,一种特别危险的高原疾病,不及时治疗很容易有生命危险。感冒患者,建议您在出发前

将感冒治好后才进藏,不要带感冒病菌进藏。在西藏感冒,一般没有太大的问题,因在高原已经有一定的适应性和抵抗力,身体基本上都调整过来了,及时治疗即可,而且,西藏的医生治疗感冒都非常有经验。随身带一些感冒药,一旦有感冒征兆,自己服用一些常用感冒药品,一般1-2天症状即可消失。

6、西藏洗澡方便吗?西藏有一定规模的城市(比如:拉萨、日喀则、樟木镇、江孜、泽当、林芝、那曲)都有洗澡的地方,淋浴一次都为5元。一般星级宾馆的标准间都有独立的卫生间,有热水,可洗澡,许多招待所也有公共浴池,定时供应热水,洗澡都较方便。初到西藏,尽量少洗澡或不洗澡,以免受凉感冒,或因洗澡消耗体力过度而引起或加重高原反应,到达几天后,身体适应高原气候后,洗澡一般没有问题了。因西藏的空气干燥、蒸发快且晚上气温较寒冷,人在西藏一般不是特别想洗澡,并且不会感觉不舒适。

7、听说乘飞机进藏比从陆路进藏高原反应更厉害?确实如此。但乘飞机进藏和从陆路进藏各有利弊。乘飞机进藏,海拔一下子从几百米上升到3000多米,没有一个逐步从低到高的适应过程,比较容易发生高原反应。而从陆路进藏,海拔逐渐升高,虽然有利于适应高原反应,但多数进藏的路线,路况都不大好,新藏、青藏,沿途要翻越几座海拔上5000米的山口,而路上并没有什么医院或应急治疗设施,而滇藏、川藏路况极差,雨季塌方、泥石流频繁,容易发生危险。如果您不是自助旅游者,也没有户外旅行经验,建议您乘飞机进藏好些;如果您热爱自助旅行,却没有户外旅行的经验,建议您第一次还是从青藏线进藏,相对较为安全。

8、时间非常紧,我如何选择西藏旅游路线?对于时间较紧张的,飞机往返比较适合您,您可选择拉萨一地四日或选择西藏的黄金旅游线路拉萨-江孜-日喀则六日

游。如果您不是背包一族,您可以事先联系旅行社,让旅行社来安排您的西藏之行。如果您热爱自助旅行,又有一定的旅行经验,您可以参考《自助游西藏》《藏地牛皮书》之类的书籍,制定旅行计划,并提前把您的计划发到网上的户外论坛,如天涯旅游版(www.tianyaclub.com)、绿野仙踪(<http://www.lvye.org/>)、西藏背包客(<http://www.tibet-backpacker.net>)等等。让有经验的网友给您提建议。

9、走川藏线进藏好还是走青藏线进藏好？

川藏线是陆路进藏风景最美的路线,但这条线也是最危险的一条线路,路况基本以砂石或石子路面为主,危险主要来自自然条件,此线路横穿横断山脉,雨季多泥石流,冬季多大雪封山,途中四季变幻无常,住宿和餐饮条件很简陋,比较适合旅游探险者或深度旅游爱好者,建议初次进藏的游客不要选择这条线路。青藏线为进藏路况最好的线路,虽然每年都在不停的修路中,但大部分的路段为柏油路面,基本上没有危险,住宿和餐饮条件也比其它进藏路线齐备,只是风景较平淡、单调,比不上川藏、滇藏的秀丽天险风光,并且沿途要翻越几座海拔5000米左右的山口(昆仑山口、唐古拉山口),可能会有一定的高原反应,适合初次进藏又不想乘飞机的旅游者。

10、青藏线的沿途住宿、餐饮条件如何？

住宿已经都可以保证,条件较差的像西大滩、五道梁、沱沱河也有招待所和兵站可以住宿,基本上,随到随住,很少有住满的时候。而过了唐古拉山口,到了安多一带,还有宾馆,有宾馆的地方就有热水、可以洗澡,当然,招待所就无法保证热水了。餐饮也绝对没问题,沿途川菜馆和回民开的餐馆很多,只要不是特荒凉的路段,基本上由村庄或部队的地方,十几分钟您就可吃到热饭或面,而且沿途小买铺也很多,您可买到方便面或饼干。

11、走青藏线,有哪些需要注意的问题？如果您

想从青藏线进藏,建议您不要在西宁直接坐车,而是坐火车或汽车到格尔木,从格尔木再搭车进藏,您可以事先在西宁或格尔木购买葡萄糖液(一盒五支的那种,售价多为一盒2元),在路上出现高原反应可及时服用,有不错的效果。在格尔木搭车,您可以坐长途卧铺班车(出火车站对面即有)。也可以找到去拉萨的便车,搭便车的地点多在武警第二招待所门口(到了后需要询问一下),从火车站下车打的7元即到。车辆大多是丰田、金杯或桑塔纳,车况一般不错,但价格多少就看您侃价的本事了。运气好的话,司机愿意免费送你进藏也不一定。如果您是深度自助旅行者,您也可以一路搭货车进来,搭货车的地点在出格尔木火车站的左边,那里停泊很多进藏的货车,您可以边走边玩,沿途的索南达杰保护站、楚玛河大桥(能看到藏羚羊)、沱沱河大桥(长江源第一桥)都值得停留。如果您是骑车或徒步走青藏线,错过食宿点,您可以向就近的保护站(青藏线沿途有五个保护站,到沱沱河为止。最出名的是索南达杰保护站,第一个民间保护站)、道班(每隔一百公里左右就有一个道班,负责道路的修建。维护)寻求帮助,一般都会得到热情招待,但在道班,请小心看门的家狗,一不小心被咬伤就不值得了。另外在告别时,勿忘向保护站、道班表示应有的感谢。

12、机场到拉萨的交通工具如何解决? 民航公司有民航班车往返于拉萨和贡嘎机场之间,车次基本上于当天的进出的航班相衔接的,基本上是人差不多坐满就走,或一个航班人走完就走,从拉萨的发车时间较稳定,班车的价格现为27元。像其他机场一样,拉萨贡嘎机场也有许多出租车可以租,可以几个人合租或个人包租,司机会按人头收费或按车收费,一般每车是200元左右,记住一定要和司机侃价,侃多少要看您的口才了。

13、拉萨在哪租车? 租车安全吗

？价格如何？拉萨短途,若租出租车(桑塔纳),在街边招手直接和出租车司机谈即可。一般市内都是10元。若想包车跑长途(一般用越野车,如丰田62、丰田4500),您可以到八朗学旅馆斜对面的背包客餐吧(tibet-backpacker.net),他们能够提供司机车辆的信息,车况一般都能够得到保证,价格也比较合理。如果您没有旅行经验的话,他们还可以帮您制定旅行计划和包车合同。当然,像驴友比较集中的,亚旅馆、八朗学旅馆、吉日旅馆,也都能够找到一些车辆出租的信息,但车况、价格就要看您的眼力和侃价的本事了。需要注意的是,旅游车辆都必须要有西藏旅游局颁发的专门证件,同时,在西藏租车,淡季(11月 - 次年3月)和旺季(4月 - 10月)价格会有很大的变化。建议您在车费上不要过分渴求低价,一分价格一分货,价格过低,不仅车况得不到保证,司机还有可能会临时涨价或征收额外的费用。最好在出发前,能够和司机谈妥计划,并签定包车合同。

14、西藏的住宿条件如何？需带帐篷和睡袋吗？能租到吗？

目前,随着旅游资源的进一步开发和游客的增加,西藏的住宿条件已经得到了很大的改善,比较大的几个城市,各等级的星级宾馆都已经具备,各县城也都至少有招待所可供住宿,但整体宾馆和招待所的水平要比内地同一水平低一个档次。像拉萨有从普通的招待所到四星级的各类住宿房间,日喀则、江孜、泽当、林芝有从普通的招待所到三星级的各类住宿房间,定日、樟木、那曲有从普通的招待所到二星级的各类住宿房间,其他比较偏僻或较小的地方主要以招待所为主。到西藏旅游,是否需要带帐篷和睡袋,主要是看以什么方式旅游和到什么地方旅游,若参加旅行社的常规旅游线路,就没有必要带这些设备,因为旅行社的常规线路都是住宿设施比较完备的城市,沿途都住星级宾馆。若到

比较偏僻的地方,可能要住招待所时,建议带上睡袋比较好,主要是为了卫生和防寒;若是徒步、骑自行车、探险旅游基本上是露营,那帐篷和睡袋是必不可少的,一定要考虑到自身的身体条件,因为那毕竟在高原,搭帐篷、野外烹调都是比较辛苦的工作。帐篷和睡袋在拉萨很方便可以租到,费用按天计算,按质论价。拉萨有不少户外用品店,都有出租业务。

15、如果我要露营,该选择什么样的睡袋和帐篷?在睡袋和帐篷的选择上面,建议您带上能抗零下15度的羽绒睡袋和双层防风雨的高山帐。高原露营,通常风较大,特别是青藏线、藏北草原、阿里等地方,冬季晚上室外温度零下20度以下。室内如果没有火炉,也要到零下5 - 10度左右,像这种情况普通的睡袋和帐篷根本起不到任何作用。

16、西藏的星级宾馆多吗?紧张吗?价格贵不贵?西藏,像拉萨、日喀则这种主要旅游地,星级宾馆较多,拉萨有四五十家星级宾馆,日喀则一二十家,除了五一、十一和八月“雪顿节”三个黄金周住宿非常紧张外,其它时间住宿都没问题。其他地方的星级宾馆比较少,但相对来说去旅游的游客也不多,所以,住房很少出现“紧张”的局面。由于西藏地处高原,旅游淡旺季很明显,淡季基本处于歇业状态,故旺季房费比内地的房费相对较高,贵30%左右,部分或某个时段房费也可能翻倍。

17、拉萨有哪些背包客旅馆,价格如何?住宿紧张吗?在拉萨,背包客旅馆主要八朗学旅馆、吉日旅馆、亚旅馆、龙达觉萨旅馆、雪域旅馆等等。多是集中在北京东路,其中八朗学旅馆、吉日旅馆都能提供免费洗衣、免费寄存的服务。价格也不高,一般淡季每个床位15元左右,旺季每个床位30元左右。价格较高的为亚旅馆和雪域旅馆,多为国外自助游者入住。旺季的时候,八朗学旅馆、吉日旅馆、亚旅馆等住宿较为紧张,

可以另览其它旅馆入住。 18、在拉萨哪里能找到同伴一起旅行？如果您是自助旅行者,又只有一个人,来到拉萨,您不用担心找不到同伴一起同行包车,在八朗学旅馆、吉日旅馆、亚旅馆、龙达觉萨旅馆、雪域宾馆都有留言板,仔细看看,您可以找到不少志同道合的伙伴。此外,八朗学旅馆斜对面的背包客餐吧,吉日旅馆对面的边塞远景,也都提供留言板的服务,去那些地方的旅行者,多是热爱自助旅行的驴友,每每您能见到三五成群的在讨论旅行计划,您可以参与讨论,也可以把您的旅行计划贴上去,再附上您的联系方式,运气好的话,说不定半小时不到就有消息了。

19、西藏有哪些特色食品？在哪里可以品尝到？糌粑、酥油茶、牦牛肉、藏面、甜茶、青稞酒都可以说是藏区的特色,做为深度自助旅行者,遍布西藏各地的甜茶馆,是不可不去的地方。在那里,可以尝到正宗的藏面、甜茶,还能感受藏民们热烈的气氛,这在内地无论哪个地方都是比不上的。如果您还想进一步品尝藏餐,您可以到大昭寺旁边的阿罗仓餐厅,有多种地道藏餐供您选择,但价格较高,而且大部分人都吃不习惯,如风干牛肉、糌粑。

20、西藏气温怎么样,夏天热吗？冬天很冷吗？就气温来说,除了藏北和阿里无人区,西藏的气温非常适合人类活动,特别是旅游。夏天,白天温度基本上都在二十五度以下,晚上在十度左右；冬季白天在十几度左右,晚上在零下几度,而我们的旅游活动都集中在白天,所以,夏天感觉不热,冬天也不会太冷。

21、西藏冬季景色如何？因西藏的地表主要以山为主,且基本都是各种矿物质颜色的石头山,除藏东地区外,基本上都没有树,所以,西藏景色冬季和夏季相差不大,而且冬季可以看到更多的雪山和大面积的冰川。冬季为西藏旅游淡季,住宿、旅游车等费用都很便宜,且旅游的客人少,你

可更尽兴的游玩。 22、雨季路况怎么样？要带雨具吗？西藏的雨季主要集中在6、7、8月份,一到雨季路况非常糟糕,不可预见性特高,第一天好好的路面,晚上一场暴雨,路可能就被冲断,这二天可能就无路可走,或绕道而行,但也不必担心,西藏的养路工非常多,而且都还有当地的驻军部队帮助(有些部队就是保护当地路段而设的),一般情况,几个小时就可解决,只要你有心理准备就可以啦。至于雨具,如果您是徒步、登山、骑自行车、探险之类的自助旅游,建议您出发前带上冲锋衣、防雨裤、防雨鞋。如果您是参加旅行社旅游团队,一般不需带雨具,因西藏的雨,大多都是夜雨,夜里下雨,白天基本是晴空万里,而且你还有旅游车全程跟着,在这方面无需太担心。 23、什么时候到西藏旅游合适？西藏的旅游旺季,集中在4月份 - 10月份,这段时间,无论是在西藏食宿或是购物,价格都比较高,但这段时间也是西藏各景色最漂亮的时候,几个重要的节日(如雪顿节)也多是在这段时间。冬天的西藏,游客较少,食宿购物都相对便宜。如果您喜欢热闹的话,可以在7、8月份进藏,如果您喜欢安静独处,12月份进藏也是一个不错的选择。不会有多少的游客,偶尔见到的,也多是熟面孔,长驻西藏,在拉萨猫冬的：) 24、西藏的班车情况？西藏的主要城市之间和主要交通线路都有定时和不定时的班车来往,但时间变化大,根据当时的路况和旅客多寡而论,都会临时改变。拉萨-日喀则：定时班车,每天都有；拉萨-江孜：定时班车,每天都有；拉萨-林芝：定时班车,每天都有；拉萨-那曲：定时班车,每天都有；江孜-日喀则：定时班车,每天都有；日喀则-定日：不定时；日喀则-樟木：不定时、日喀则-狮泉河,不定时,约十天一班；拉萨-西宁：定时班车,每天都有；拉萨-成都；拉萨-昌都：不定时,约十天一班

。 25、外宾进藏有没有限制？华侨？台胞？港澳同胞？如何办理？多久时间？外宾进藏旅游必须是有组织的旅游,即必须有接待单位,已经确定的旅游行程,并且必须在西藏旅游局办事处办理“入藏确认函”,凭此确认函方可到航空公司购买进藏机票,办理登机手续。华侨、台胞与外宾一样需要办理“入藏确认函”,港澳同胞凭有效的回乡证,可以与内宾一样在西藏旅游,不需办理“入藏确认函”。外宾、华侨、台胞可以凭有效的护照(复印件)、签证(复印件)及个人工作职务证明到西藏旅游局办事处或委托旅行社即可办理,一般一周内即可办理,加急2-3天即可。 "#F8F8F8" 100Test 下载频道开通,各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com