

旅游宝典：去西藏旅游需要准备什么东西导游资格考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634431.htm 专家建议游客在进藏之前根据个人自身情况准备一些常用药品，如防高原反应药物、防晕车药物、防皮肤皴裂的润肤膏等，以及常备的清凉油、红药水、体温计、酒精棉、创可贴、诺氟沙星等。还要预备一些维生素A、维生素B6、维生素C、维生素E、维生素B1，适当服用，以及时补充营养，防止维生素缺乏症。高原地区一旦发生感冒很容易引发肺气肿，所以药包中还应包括一些感冒药，一旦出现鼻塞、咳嗽、发烧等症状，要立刻服药治疗。

选择适当装备 进藏的游客要准备什么装备呢？西藏旅游局专业人士建议，游客在选择进藏旅游装备时，一定要考虑旅游线路、旅游目的地的气候及环境等，千万不要盲目选购旅游装备，以免造成不必要的麻烦和损耗。平均海拔4500米左右的青藏高原，有“世界屋脊”之称。这里气压低，氧气不足平原地区的50%，昼夜温差大，多风干燥，日光辐射和紫外线强。因此，到西藏旅游与到其他地方旅游不同，需要准备的东西比较多。值得进藏游客注意的是，到西藏旅游要带足现金，因为游客除了在拉萨市可以通过中国银行、中国农业银行、中国建设银行、中国邮政储蓄的存折或储蓄卡取款之外，其他大部分县、乡一般不能使用信用卡。喜欢摄像、摄影的游客可以准备好自己的照相机和望远镜等用品，但游客一定要注意对这些设备的保暖和防湿，不然，会在关键时刻出现“死机”现象。夏季旅游时，个人除携带必需的生活用品外，应注意带好防雨、防紫外线、防蚊用品

，并准备厚外套一件。西藏夏季日夜温差大，中午温度高，要防中暑，而早晚温度低，要注意保暖。一般在不同的海拔高度要穿保暖性能不同的服装，在不同的温度区间也要及时加减衣被，基本原则为“宜暖不宜凉”。冬季旅游时，则要准备防寒服、防寒帽、耳套、皮棉鞋、皮护腿、皮手套、围巾等，防紫外线、防冻伤的护肤品等。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