

旅游宝典：青海旅游注意事项导游资格考试 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_634745.htm

1.青海大部分干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制地食用羊肉，一旦上火，将影响体力和健康水平。由于当地蔬菜水果出产不多，建议携带合成维生素，特别是维生素C。

2.青海藏区青梨酒颇为醉人，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜。

3.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄连素之类止泻药。

4.清真寺在礼拜时间一般不欢迎非穆斯林参观，但穆斯林的礼拜确实是值得一看的，应当征得同意后才可参观拍照，最好的办法是找一个穆斯林带你进入，然后由他安排你在一旁观看。

5.藏区的天葬不欢迎观看，如果拍照或摄影更是会惹来大麻烦，因此必须得到家属许可后才能观看，但是尽量不要拍照。

6.如住宿藏民帐篷一定注意防潮，在床铺与地面间应当有隔潮层，如无专业防潮垫可以塑料布等代替。

7.如在穆斯林家庭住宿，未经允许不要擅自进入厨房，穆斯林的厨房一般不欢迎非穆斯林参观，也不要进入主人特别是女主人的房间。宗教器物不要触碰。在穆斯林家庭饮食要随同清真标准。

8.塔尔寺附近有许多强卖藏刀的不法之徒常常聚集在寺庙门口以恐吓方式威逼游客购买他们的刀和其他物品，遇到这些人不要表示出对其商品的任何兴趣，不要驻足观看，到街两边的商店里购买需要的物品。这种情况在其他一些旅游点也存在，因此

需要特别小心。 9.在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备，青海的其他城市很少有齐全的此类商品供应，即使有也十分昂贵。 10.在一些交通不便的地区很少有公共汽车，可以考虑搭车，搭车时有时香烟比钱更解决问题，注意找比较可靠的车如军车，邮车等。相关链接：旅游宝典：青海自助旅行小攻略旅游宝典：高原旅游注意事项 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