

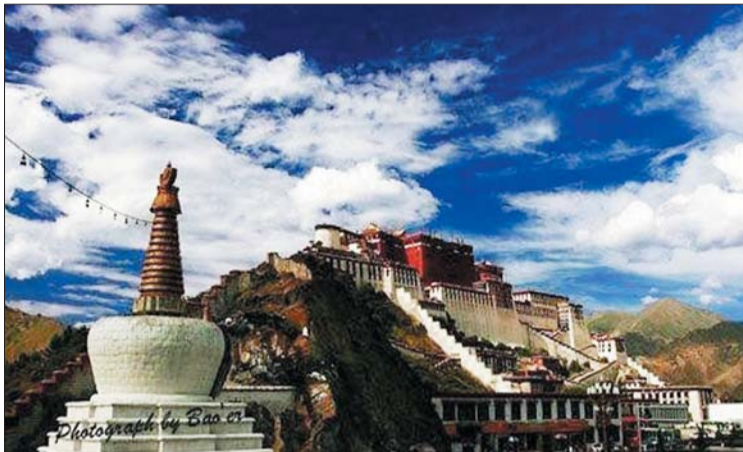
# 西藏“圣洁之旅”报名火爆 目前仅剩5个名额

本报记者 刘胜男

“请问西藏‘圣洁之旅’还能报名参加吗？”自本周“壹起游”推出此线路以来,咨询报名电话响不停。由于报名火热,此线路目前仅剩5个名额,想要参加的读者朋友,不要犹豫,错失机会,抓紧时间拿起电话报名参加吧。

此次西藏“圣洁之旅”既有终点站拉萨迷人的风景和淳朴的民风,青藏铁路沿线的景色也是不容错过。车窗外湛蓝的青海湖、美丽的唐古拉山和世界最深最长的雅鲁藏布江大峡谷以及偶遇的野生动物,让人目不暇接。同时,游访大昭寺和布达拉宫,让您在神圣的氛围中洗涤心灵;观赏羊卓雍措,在碧水蓝天享受片刻的宁静;漫步西藏民俗第一村,感受藏民悠久的文化习俗……

此次“壹起游”西藏“圣洁之旅”4月15日出发,往返共10天,考虑游客的身体和习惯,“圣洁之旅”将火车进藏,飞机返回,落地青岛。此次线路晚报读者专享价格4880元/人,包含景点门票、住宿、车费、当地餐费等,让您享受高品质出行。



为保障“壹起游”高端品质的需求,此次“壹起游”西藏“圣洁之旅”将全程不设置任何购物点。同时,为保证旅游服务质量,此线路限额30人。此外,为回报读者长期对晚报的支持,还超值赠送价值2320元的景区门票大礼包。

西藏“圣洁之旅”电话咨询或报

名,请拨打本报“壹起游”读者旅游热线:0531—86377307;0531—85196712,或加入本报读者旅游专线QQ群:460800159。详细行程关注本报微信公众号“壹起游”进行了解。报名地点:大众传媒大厦(泲源大街2号)一楼大厅或者山东中铁国旅(趵突泉北门西临)。



“壹起游”活动相关行程请关注本报公众号,不定期有惊喜带给大家。

## 西藏旅行须知

本报记者 刘胜男 整理

许多人爱上西藏,似乎说不出理由;而好像每个人都有一个自己心目中西藏的模样。西藏有令全世界旅游者为之神往的神秘高原,有很多人没有以及羡慕的信仰。无论是年轻还是年长者都有一个进藏的愿望,但是到这里有很多需要注意的地方,下面记者给大家整理了6项须知,让您舒服、开心、安全地玩耍。

1. 身体有疾病者谨慎进藏。特别是患有心脏病、高血压、肺病、哮喘、严重肥胖症、呼吸系统疾病等患者,引发高原反应的概率尤为大。入藏前应注意几个事项:要有充分的睡眠时间,避免感冒时进藏,避免剧烈运动。入藏后有不同程度的高山反应,一般有几个小时或一个晚上的适应期。

2. 在高原不要暴饮暴食,以免加重肠胃负担,要多吃蔬菜和水果等富含维生素的食物,以便更好地适应高原环境。

3. 西藏一年四季温度适中,夏季温度最高不会超过25度,任何时候赴西藏旅游须带毛衣。特殊线路比如珠峰、阿里等高海拔地区,须带棉衣、羽绒服等防寒物品。

4. 预防高原反应应多休息,服用红景天中药(拉萨所有药店有售,5元一包)。在活动时要注意行动不可过急,不可重、不可跑步、不可吸烟,增加肺器官负担,不可饮酒,以防血压升高。

5. 在与藏族同胞相处时,必须尊重当地人民的风俗习惯,不可擅自闯民居,不可擅自观天葬,不可在言语方面不尊重当地少数民族,与导游司机相处不可有不尊重之言行,不可不听当地导游所提醒的去拉萨注意事项。

6. 西藏大部分寺庙是不能随便拍照的。拍照是要收钱的,有明码标价。在寺庙参观不可戴帽、不可吐痰、不可对喇嘛有不尊敬之言行。尊重少数民族地区人民的宗教信仰和生活习俗,自觉遵守西藏人民政府的各项法规。

7. 需要携带物品有:身份证(护照)、多用途刀具、边境通行证、创口贴、电筒、卫生洁具、暖水杯、御寒衣物、口罩(防风沙、灰尘)、太阳帽、太阳镜、防晒品、润唇膏、润肤露。常备药品如:红景天、感冒药、阿司匹林、头疼散、黄连素、清凉饮料冲剂、螺旋藻、救心丹、滋补饮料或冲剂。

# “壹起游”之“魅力张家界”持续报名中

4月14日出发 往返共6天

本报记者 刘胜男

逢春不游乐,但恐是痴人。春暖花开的季节,为满足大家的出行需求,继推出“万人游黄山”、西藏“圣洁之旅”线路后,本年度“魅力张家界”再次起航,4月14日出发,带您玩转湘西。

自去年7月推出“魅力张家界”线路以来,已经有近300名读者跟随晚报去湘西玩耍。由于近日咨询此线路人数较多,“壹起游”对此线路进行升级后再次起航。“我去年就跟着你们去了黄山和大西北,跟着晚报出去放心、安心,质量有保证。”由于时间原因错失去年张家界线路的王女士告诉记者,今年一定要补上,跟着“壹起游”去张家界玩一趟。

“魅力张家界”为本报独家定制产品,包括八大美景:梦幻张家界、世界第一梯百龙天梯、旷世绝景天门山、地貌博物馆张家界大峡谷、最美黄龙洞、“世界上最美丽大峡谷”金鞭溪、千年古镇芙蓉镇、中国最美古城凤凰古城等,八大景区尽收眼底,张家界美景“一网打尽”。不仅景点均为优质景区,为提高本报读者的旅游舒适度,此专线全程均为四星级标准房间。

此次线路为空调双卧六日游,4月14日出发。晚报读者专享价格为2380元/人,包含景点门票、住宿、车费、当地餐费等。为保证旅游质量,此次线路将全程无购物,并配备优秀专业导游,一路边走边讲。同时,记者全程带队,跟踪采访,为大家记录旅行中的点点滴滴。

“魅力张家界”线路电话咨询或报名,请拨打本报“壹起游”读者旅游热线:0531-86377307;0531-85196712,或加入本报读者旅游专线QQ群:460800159。详细行程关注本报微信公众号“壹起游”进行了解。报名地点:大众传媒大厦(泲源大街2号)一楼大厅和山东中铁国旅(趵突泉北门西临)。

