

@甘青
© GANQING

甘南[®] 美域

天水、甘南8日游

全程干净卫生双标间

豪华旅游空调车

3天
特色美食

● 甘南全景 | 24小时接送机x24小时管家服务 | 无限制畅收 ●

您的尊享体验

Your exclusive experience



收客无年龄限制，12周岁以上同成人
单人默认拼住，独住需补房差

收客无限 · 每日发班



升空即大片
换个高度把山河美景装进镜头

航拍体验 · 整团赠送



特别赠送藏风小脏辫（2根）
秒变最吸睛的游牧风达人

高原脏辫 · 藏韵十足



24小时接送机服务
24小时专属管家

增值服务 · 游悦于心

ENJOY THE EXPERIENCE



篝火燃情 笑语盈怀

The bonfire burns with passion, and laughter fills the air

篝火晚会

星火摇曳 欢声载夜



篝火燃亮夜空，笑语漫过晚风，
围坐分享、随性起舞，
把户外夜晚的热闹与温暖，都定格成难忘时光。

ENJOY THE EXPERIENCE



西北美食享不停

Enjoy Xibei cuisine non stop



#天水特色小吃



#藏族土火锅

天水的酸辣鲜香直击味蕾，满是市井鲜活，
甘南的高原风味醇厚绵长，裹着草原纯粹。
每一口都是地域特色的浓缩，串联起舌尖上的陇原奇遇~



#浓汤藏味——特色牦牛汤锅

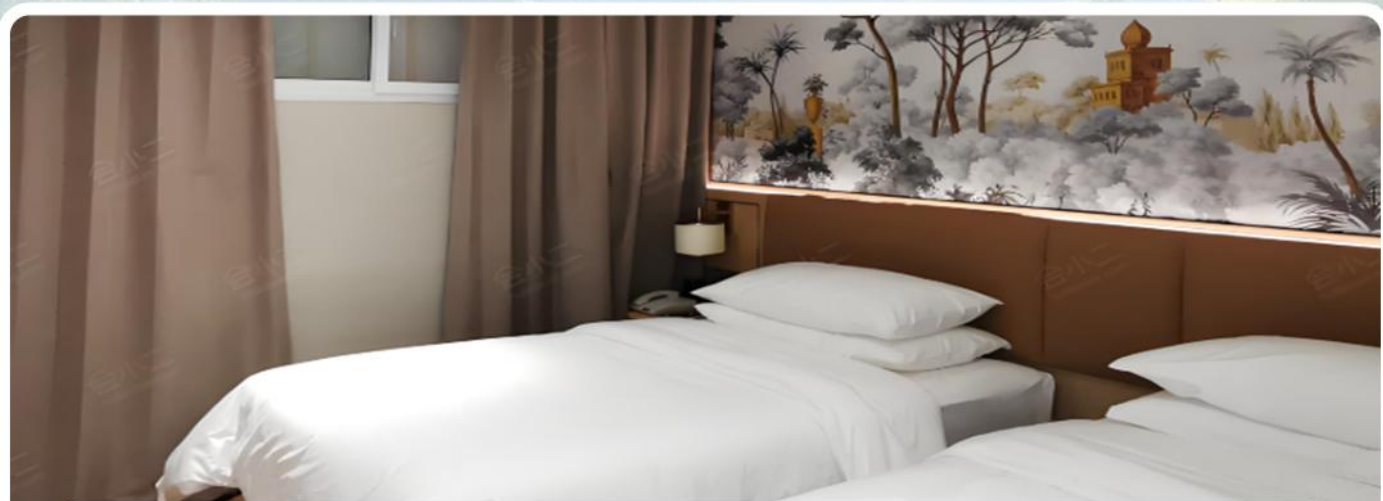
ENJOY THE EXPERIENCE



枕一席静谧入眠

Rest on a quiet couch and drift off to sleep

全程干净卫生双标间



宿有暖意，行无烦忧，把舒适揣进行程，每一步都走得自在悠然

ENJOY THE EXPERIENCE



车程无忧舒适畅玩

MORE CHOICES IN THREE WAYS

豪华旅游空调车



专注体验，极致出行，告别旅途劳累，带给您更舒适的旅途体验

ENJOY THE EXPERIENCE



行程简介秒知道

Introduction to the itinerary, I know in seconds

D1 客源地——兰州新区/天水

🏠 敬请自理

📍 兰州新区/天水

麦积山风景区 天水古城

D2 兰州新区/天水——天水

🏠 早餐/中餐

📍 天水

大峪沟生态旅游景区 禅定寺

D3 天水——卓尼

🏠 早餐

📍 卓尼

江迭公路

扎尕那 仙女滩 赠送藏风小脏辫 航拍 篝火晚会

D4 卓尼——江迭公路——扎尕那——若尔盖

🏠 早餐/晚餐

📍 若尔盖

花湖 黄河九曲第一湾

D5 若尔盖——郎木寺

🏠 早餐/中餐

📍 郎木寺

郎木寺 纳摩大峡谷 仙女洞 虎穴岩

拉卜楞寺

D6 郎木寺——夏河——合作

🏠 早餐/中餐

📍 合作

当周草原 财神殿 华羚乳品股份有限公司牦牛乳产业园 米拉日巴佛阁

D7 合作——兰州市区

🏠 早餐/中餐

📍 兰州市区

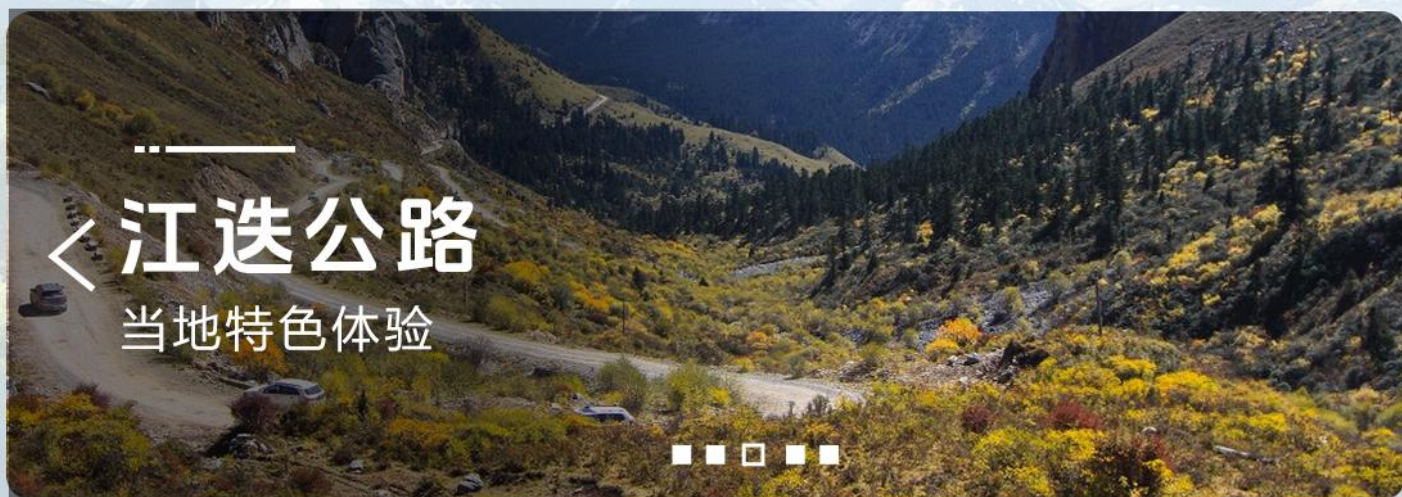
D8 兰州市区——客源地

🏠 早餐

📍 无

秘境穿行 一路揽胜

Journey through Secret Places, Revel in Scenic Wonders Along the Way



江迭公路因其人烟稀少和优美的自然风光，
被誉为“自驾圣地”。沿途风景多样，
从草原到雪山，从溪流到村落，每一处都如画般美丽。

ENJOY THE EXPERIENCE

● ● ●

美景推荐必打卡

Beauty recommendation must be checked in



麦积山风景区

赤壁映翠林，溪泉绕幽谷，烟雨云海笼群峦，四季风光如画，素有“秦地林泉之冠”的美誉。



天水古城

于青石板路间邂逅千年风华与市井暖意。



大峪沟生态旅游景区

每一步都是生态与藏风的双重惊艳。

美景推荐必打卡

Beauty recommendation must be checked in



扎尕那

若寻不见诗与远方，不妨来扎尕那一趟，看山峦叠嶂，如诗画赏人间仙境入眼框。



禅定寺

解锁藏地禅修的静谧时光。



仙女滩

踏进仙女滩，便坠入青草与清风编织的高原梦境。

美景推荐必打卡

Beauty recommendation must be checked in



唐克黄河九曲第一湾

看河水如绸带蜿蜒于草原之上，与远处的山峦共绘一幅雄浑与柔美共生的壮美画卷。



若尔盖的花湖，美如画卷，蓝天映衬着白云，湖水拥抱着花朵，心灵在此得以治愈。

花湖

美景推荐必打卡

Beauty recommendation must be checked in



拉卜楞寺

红墙映佛光，转经长廊载虔诚，千盏酥油灯映古刹，万次转经悟禅机，把甘南的信仰与壮美揉进时光。



当周草原

拥抱甘南纯粹的青草香与自由风。



米拉日巴佛阁

心灵的栖息地，寻觅内心的宁静与智慧。

【甘南美域】

<不一样的绚烂甘南之旅>

赏甘南自然风光，品藏地人文之韵
草原、峡谷、藏寨、古寺、经幡，牧歌长调和晨雾中转动的经筒
这里是甘南的纯粹信仰与治愈诗意
闯入扎尕那的秘境山乡看石城映云海
探访拉卜楞的梵音古刹听经声绕回廊
漫步草原的青青牧场随牛羊踏风
麦积烟雨绕崖阁，佛龕藏韵越千年
徜徉天水古城的青石板路，品秦州烟火悠长

【丰富玩乐】

- *在云端遇见甘南——航拍体验
- *夜色沸腾——篝火晚会，星河为伴
- *当地特色体验——特别赠送藏风小脏辫，在甘南秒变最吸睛的游牧风达人

【独家优待】

- * 行程用车：豪华旅游大巴车
- * 旅行食光：天水特色小吃/特色牦牛肉汤锅/藏族土火锅
- * 优选酒店：全程干净卫生双标间
- * 增值服务：每人一条拍照丝巾/围脖，行程中提供矿泉水（每人每天一瓶）

| 天数 | 行程安排 | 用餐 | | | 入住地区 |
|----|------------------------------|----|---|---|------|
| D1 | 客源地>兰州新区/天水 | x | x | x | 兰州市区 |
| D2 | 兰州新区/天水>麦积山石窟>天水古城 | √ | √ | x | 天水 |
| D3 | 天水>大峪沟生态旅游景区>禅定寺 | √ | x | x | 卓尼 |
| D4 | 卓尼>江迭公路>扎尕那>仙女滩 | √ | x | √ | 若尔盖 |
| D5 | 若尔盖>花湖>黄河九曲第一湾 | √ | √ | x | 郎木寺 |
| D6 | 郎木寺>>纳摩大峡谷>仙女洞>虎穴岩>拉卜楞寺 | √ | x | √ | 合作 |
| D7 | 当周草原>财神殿>华羚乳品>牦牛乳产业园 >米拉日巴佛阁 | √ | √ | x | 兰州市区 |
| D8 | 兰州市区>客源地 | √ | x | x | 温暖的家 |

备注：行程安排在不减少景点情况下,导游在实际操作中根据实际情况可以灵活调整行程游览顺序

第一天 客源地>兰州新区/天水

用餐/自理

住宿/兰州新区/天水

初到西北，接机车辆将根据航班时刻就位（因散客拼车会稍作等候），后入住兰州新区/天水酒店休整，缓解旅途疲劳。

TIPS:

1.兰州新区景点推荐：秦王川--国家湿地公园、敦湖温泉、晴望川民俗文化村、长城西部影视城等旅游景点

2.天水推荐美食：天水呱呱（荞麦凉粉，酸辣开胃）、浆水面（酸爽解暑）、清真碎面（西北风味面食）

第二天 兰州新区/天水→麦积山石窟→天水古城

用餐/早/中

住宿/天水

上午麦积山风景区（只含第一道大门票、不含登窟费用和区间车，游览时间约 2 小时）：是国家 5A 级旅游景区，以独特的自然山水风光闻名陇右。景区内主峰孤峰突起，形如麦垛，周边群峰环抱、林木蓊郁，峡谷纵深且溪泉潺潺，四季景致各有韵味。尤为动人的是“麦积烟雨”，雨雾缭绕时，山峦若隐若现，云海翻涌于峰峦之间，这份朦胧之美位列秦州八景之首，尽显西北山水少有的温婉灵秀，是兼具山野之趣与自然之美的休闲赏景胜地。

TIPS:

- 1.体力分配：麦积山需爬台阶，建议穿舒适运动鞋。
- 2.早晚温差大，建议携带薄外套。紫外线强，必备防晒霜、帽子、墨镜。偶有阵雨，带折叠伞或防水外套

下午天水古城（游览约 1 小时）：青石板路蜿蜒曲折，明清古建筑次第比，飞檐翘角映着斜阳。街巷间非遗手作、特色小吃香气萦绕，老茶馆里人声悠然，夜幕下灯笼次第亮起，步步皆是古朴韵味，尽显陇上江南的温婉与厚重。

第三天 天水→大峪沟生态旅游景区→禅定寺

用餐/早

住宿/卓尼

上午大峪沟生态旅游景区（含首道门票、不含区间车，游览时间约 2 小时）：这里是国家级森林公园，有“山雄石奇，水丽林秀”的美誉。九条支沟如巨扇展开，云江峡石峰嵯峨，旗布峡似十里画廊，还有千年古寺旗布寺，人文与自然景观相得益彰。

TIPS:

- 1.仅沿景区指定路线游览，勿翻越护栏或进入未开放区域，栈道湿滑需缓步慢行。避开雨天及雨后初期进山，谨防落石、积水风险。
- 2.景区植被茂密，严禁携带火种、吸烟或乱扔垃圾。

下午禅定寺（游览时间约 1 小时）：坐落于卓尼洮水之畔，是安多藏区最古老的藏传佛教名刹。寺依山傍水，赵朴初题字的寺门古朴庄重，历经千年兴衰仍香火绵延。这里曾刊刻卓尼版《大藏经》，佛像雕塑与壁画尽显匠心，梵音缭绕间，沉淀着格鲁派的深厚信仰与藏地政教文化的千年底蕴。

TIPS: 身着整洁朴素衣物，避免背心、短裤、拖鞋等过于随意的穿搭，不喧哗嬉闹，保持寺院清净氛围。

第四天 江迭公路→扎尕那→仙女滩

用餐/早/晚

住宿/若尔盖

上午穿越江迭公路(含换车费)：每一步都是视觉盛宴，青翠山野、云雾涌动、溪流草甸，这条秘境之路既承载着探险家洛克的传奇，也藏着甘南最原始的美。**体验航拍、撒隆达、挂经幡（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退）**云端航拍山河辽阔，撒一纸隆达随风寄愿，挂一袭经幡，让虔诚岁岁漫过山野。

下午扎尕那(不含区间车和保险、游览约 1.5-2 小时)：藏语意为“石匣子”。它是天然“石城”，被评为“中国十大非著名山岳”。这里山势奇峻，有藏族村落、拉桑寺等，还曾被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地。

TIPS:

- 1.其海拔在 3000 - 3300 米，初到者要避免奔跑等剧烈运动，可提前准备红景天、氧气瓶。若出现头痛、呼吸急促等不适，需及时休息，必要时就医。
- 2.高原昼夜温差大，无论季节都需带防风外套或冲锋衣，秋季加羽绒服、夏季备长袖。紫外线极强，墨镜、帽子和高倍防晒霜是必备品。

赠送藏风小脏辫 2 根（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退）：解锁甘南旅拍氛围感密码，彩绳编发，沉浸式体验甘南风情。

仙女滩：海拔约 3000 米，是东哇村附近一片开阔的高山草甸，形如月牙铺展在嶙峋石峰脚下，藏语称“拉姆夏措”

(意为“仙女沐浴的圣湖”)。

航拍体验 (整团赠送项目, 不是个人, 因客观原因导致赠送的项目体验不了, 无费用可退): 藏地风光与人文底蕴在镜头下铺展, 尽显极致浪漫与厚重。

晚上篝火晚会 (赠送项目, 因客观原因导致赠送的项目体验不了, 无费用可退): 火焰会熄灭, 但这场相遇永远炙热! **入住若尔盖酒店**

第五天 若尔盖→花湖→黄河九曲第一湾

用餐/早/中

住宿/郎木寺

上午花湖 (含区间车和保险, 区间车和保险为赠送项目, 若特殊原因无法乘坐, 不退不换, 游览 1-1.5 小时): 花湖静卧若尔盖, 水草丰美, 湖光潋滟。夏季花海绚烂, 秋冬湿地苍茫, 栈道蜿蜒穿湖而过, 走在其间, 仿佛踏入天光水色交融的秘境, 尽显高原湿地的纯净与灵秀。

TIPS: 景区为湿地生态敏感区, 严禁离开木栈道踏入草地, 禁止投喂、惊扰黑颈鹤等野生动物。同时这里属于无人机限飞区, 切勿违规航拍, 也不要乱扔垃圾破坏湿地环境。

下午黄河九曲第一湾 (含上行扶梯和保险, 扶梯和保险为赠送项目, 若特殊原因无法乘坐, 不退不换, 游览时间约 1.5-2 小时): 万里黄河东去的第一个华丽转身, 不是咆哮, 而是温柔。它在川西北的若尔盖大草原上缓缓铺开, 像一条迎风飘落的丝带, 蜿蜒成天际线上一道最舒缓的弧。

TIPS:

1. 景区内餐饮设施稀少, 游玩前要准备好干粮和饮用水补充能量。
2. 景区海拔约 3500 米, 登上观景台或栈道时别剧烈运动, 且栈道区域风力较大, 即使夏季也得备厚外套或冲锋衣, 避免着凉。

第六天 郎木寺→郎木寺→纳摩大峡谷→仙女洞→虎穴岩→拉卜楞寺

用餐/早/中

住宿/合作

上午郎木寺: 郎木寺是指川甘交界处的小镇, 属于甘肃甘南藏族自治州碌曲县和四川阿坝藏族羌族自治州若尔盖县共同下辖。

纳摩大峡谷 (游览时间约 3 小时): 这里是白龙江的源头秘境, 赭红岩壁夹峙成峡, 溪流潺潺伴经幡飘动, 藏着仙女洞、盘龙洞的古老传说。徒步其间, 古木参天、生灵出没, 原始野趣与藏地信仰交融, 每一步都踏在自然与神性交织的静谧诗行里。

TIPS:

1. 峡谷内有多段涉溪路段, 且小径混杂碎石与泥土, 务必穿防滑防水的徒步鞋。
2. 文化与宗教禁忌

宗教圣地: 峡谷内有白龙江源头、仙女洞、虎穴等藏传佛教圣迹。

禁忌: 不触碰经幡、玛尼堆, 不指向佛像或僧人。绕行圣迹需顺时针方向。

拍照: 寺庙和宗教仪式需先征得同意。

仙女洞: 位于纳摩大峡谷谷口右侧悬崖下, 是溶洞。洞内有仙女钟乳石等景观, 传说仙女降虎后居于此, 洞口常有人供奉柏香。

虎穴岩: 传说莲花生大师曾在此降妖驯虎, 洞内钟乳石形似仙女, 洞口堆有玛尼石, 是当地信众朝拜的圣地。

下午拉卜楞寺 (游览时间约 1-1.5 小时): 是西北地区最高佛教学府, 设有六大佛学院, 寺内僧侣多达 4000 多人, 珍藏文物数万件, 藏文经典、书籍 6 万余册, 称为“世界藏学府”。

第七天 合作→当周草原→财神殿→华羚乳品→牦牛乳产业园→米拉日巴佛阁

用餐/早/中

住宿/兰州

上午当周草原 (游览时间约 1 小时): 这里地势起伏, 从草原逐渐过渡到高山, 形成了独特的高寒湿润气候。植被以高寒草原为主, 覆盖广袤无垠。南山景观带更是以 7200 亩的天然林为傲, 海拔高达 3000 余米。林中生长

着众多乔木、灌木及野生菌类，其中冷杉、云杉、高山杨等乔木以及沙棘、野杜鹃、蔷薇等灌木尤为引人注目。

财神殿（游览时间约 90-120 分钟）：雪域金顶，财聚福生，

在安多藏区的信仰高地，财神护法有了最庄严的居所。这里不止是求财，更是见证信义与合作精神在雪域如何化为现实的福祉。

华羚乳品股份有限公司牦牛乳产业园（参观 90-120 分钟）：是中国领先的牦牛乳制品生产企业，专注于高原牦牛乳的研发、生产和销售。其牦牛乳产业园位于甘肃省甘南藏族自治州合作市，依托青藏高原独特的牦牛乳资源，打造集生产、加工、科研、观光于一体的现代化乳业基地。

下午米拉日巴佛阁（游览时间约 1 小时）：位于甘肃安多藏区合作市，它的全称是“安多合作米拉日巴九层佛阁”，名字虽然有点儿长，却也讲得很明白。始建于清乾隆四十二年（1777 年），原建楼阁已毁于“文革”。现存建筑重建于 1988 年 5 月，历时四年落成。米拉日巴佛阁是为纪念米拉日巴而修建的佛阁。是藏传佛教噶举派（白教）在安多藏区的代表寺院。

TIPS: 入阁需脱鞋摘帽、摘下墨镜，女性避免穿短裙等暴露服饰。全程要顺时针参观，不可大声喧哗、触摸佛像与壁画，且阁内严禁拍照，尊重宗教场所的肃穆氛围。

第八天 兰州市区一客源地

用餐/早

住宿/温馨的家

早餐后，根据航班时刻安排送机/站服务，开启返程模式，把西北的壮阔与美好，打包成返程的满满能量！

TIPS:

- 1.临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！
- 2.我社已安排单趟拼车送机/送站，请根据时间提前退房。
- 3.酒店退房时间为中午 12 点，出发时间是在 12 点后的，请提前退房，再自行安排活动，兰州市区到机场 80KM/约 1.5 小时车程，请合理规划时间提前前往机场、以免误机。

*注:

- 1.行程所涉及图片仅供参考！
- 2.所有赠送项目不用不退，因客观原因导致赠送的项目使用不了，无费用可退！

交通

10 人以上（不含 10 人）豪华旅游大巴车，1-8 人安排 7 座或 9 座 1+1 豪华用车，9-10 人安排 14 座普通车或 17 座普通车。保证一人一正座，不提供座次要求。因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。

导游

当地优秀导游服务，8 人以下（含 8 人）司机兼向导，司机不陪同参观，不讲解。

酒店

全程干净卫生双标间。单人报名，保证拼住，单人带小孩需补房差，每人一床位。因西北条件有限，酒店热水分段供应，部分酒店无空调、带独立卫生间。客人自愿放弃住宿、费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！

用餐

含 7 早 5 正餐，早餐为酒店配送，不吃不退；正餐 30 元/人/正，正餐十人一桌、八菜一汤，特色餐 50 元/人，不吃不退。餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿

放弃用餐无费用可退，敬请谅解。

门票

行程所列景点含首道门票和标注的区间车及江送公路换车费，不含景区其它必消区间车及讲解费和自费项目及保险。行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响行程的情况下，我社可调整游览顺序。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、军官证、学生证客人等，均不可再次享受门票优惠或退费政策。请周知！

门票详细价格表

| 景区名称 | 全票价 |
|------------|------------|
| 麦积山风景区 | 25 |
| 大峪沟生态旅游景区 | 80 |
| 扎尕那风景区 | 80 |
| 拉卜楞寺 | 40 |
| 郎木寺（纳摩大峡谷） | 30 |
| 花湖 | 75+30 区间车 |
| 黄河九曲第一湾 | 60+60 上行扶梯 |
| 米拉日巴佛阁 | 20 |

购物

包含购物店(注：景区、服务区内的各种小商店不计旅游行程中规定的购物店)。

儿童

儿童仅涵盖旅游目的地车位费、导游服务、半餐及活动费用，其余费用均不包含，超高引发的火车票、门票、占床等费用，需由自行承担！

特别说明

- 1.接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！
- 2.所有景区视情况而定，有可能会调整参观先后顺序，敬请谅解。
- 3.出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满 16 周岁者请携带户口本原件；超过 16 周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身证明，以免影响登机或酒店入住。出行前请务必检查自己证件的有效期，为不影响您的行程，请您至少在航班起飞前 120 分钟到达机场办理登机手续。

行程费用不包含

单房差：单人出行，若住一间房需补单房差。

不可抗力原因所引致的额外费用：因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。

景区配套便民服务设施及体验项目

景区项目：

- ▷ **大峪沟风景区：**区间车 70 元/人(必消)；
- ▷ **扎尕那：**区间车 40 元/人、保险 5 元/人(选消)；
- ▷ **麦积山风景区：**区间车 30 元/人(必消，不含登窟的费用)。

所有自费项目请以景区实际公布价格为准！

航空保险、旅游意外保险需自行购买！

因旅游者违约、自身过错、自身疾病、导致的人身财产损失而额外支付的费用！

甘南旅行出行指南

出游小贴士，了解这些更放心

- 1.甘南川西北地区属于高海拔地区，条件较为艰苦。有下列病患的不宜进入高原，严重心脏病（注意有冠心病、心衰、病窦综合症等病史者）；严重肺部疾患（注意有慢阻肺、肺动脉高压、肺心病、呼衰及严重支气管哮喘病史者）；严重肾脏疾患（注意有肾功能不全者）；高血压病 2 期以上者；严重肝病，贫血、有癫痫、抽搐病史者，不宜进入海拔 3500 米以上地区。
- 2.藏区高原温差大，即使夏天到甘南旅游也要准备长袖衣服。下车时要准备羊毛衫等衣服；甘南的雨季是 6-9 月份，虽然多夜雨，但也有携带雨伞的必要。
- 3.常用药品要准备一些，比如抗菌素，感冒药等。
- 4.此地区经济落后，旅游接待设施不同于内地，同等星级及规模的餐厅、酒店等要比内地配置差。
- 5.参观寺院时，游客要遵守当地的规定，有些地方不准女士进入，衣着要庄重，男士最好不带帽子，太阳镜，不能用手指佛像，建议女士们不要穿裙子最好穿长裤。
- 6.寺院是宗教场所，参观时不要大声喧哗，未经允许不准拍照，有不同的见解，请不要当众讨论。
- 7.行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须顺时针方向绕行。
- 8.草原上常有藏狗牧羊，比较凶猛、请勿靠近。
- 9.肉食以牛羊肉为主，藏餐厅和回民餐厅都有，汉餐厅以川菜口味为主。

旅行必备

- 1.衣物：藏区气候变化大，昼夜温差大但日照时间长，此线路六至九月份需要带外套；十月份需要带羽绒服；
- 2.日常用品：高原区阳光辐射强，请携带防晒霜、太阳镜。
- 3.必备药品建议游客自带药品，如感冒冲剂、葡萄糖、黄连素、板蓝根、阿司匹林、晕车药、泻肚药、创可帖等和一些根据自身身体状况所需备常用药防高山缺氧的药物及氧气袋，并备热能食品朱古力等。

特殊人群参团要求

未满 18 周岁者需由合格家属陪同参团，单独报名将无法完成预订。

旅途安全与健康告知

确保身体健康:确认自身体条件能够适应和完成旅游活动。

注意饮食卫生:提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。

注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。

遵守交通规则:过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是坚果类)，以免发生呛水或卡咽危险。

保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。

如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，以避免这些人在旅游途中发生意外。

患有以下疾病的人员不宜上高原:

- (1)年龄在 50 岁以上的高血压患者；

- (2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者；
- (3)未获控制的糖尿病患者；
- (4)患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全;支气管哮喘病人；
- (5)各种血液病患者；
- (6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者；
- (7)睡眠中容易出现呼吸暂停的人；
- (8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者；
- (9)重症感冒、呼吸道感染的人；
- (10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。