

# 超实用！暑期游西藏这篇攻略请查收

当前正值暑期出游高峰期，西藏也迎来大批游客。来西藏热门景区(点)如何预约购票？选择旅行社如何避免踩雷？游玩时需要注意什么……成为不少人关心的问题，这篇旅游攻略能帮大家解决不少疑问。  
文/图 记者 张琳



布达拉宫广场上穿着藏装的游客。

## 吃、住、行做好规划不迷路

一次快乐的旅行，一定离不开“吃、住、行”这三大基本要素的支撑，吃好、睡好、安全出行，才能保证接下来“游、购、娱”的良好体验。如果计划游玩时间较短，建议乘飞机进藏。记者了解到，为给区内外游客提供更快便捷的出游体验，西藏航空新增、恢复、加密了不少航线，如拉萨至成都双流、拉萨至北京、拉萨至银川、拉萨至绵阳、成都至日喀则、成都至拉萨等，全部为直飞航班。此外，还针对学生推出了专属优惠活动，可前往“西藏航空订阅号”“西藏航空”微信公众号等平台了解优惠详情。

住宿方面，建议提前一周根据旅游计划预订酒店。高性价比的酒店更推荐连锁酒店，目前各平台评分较高的如家驿居酒店、瑞枫酒店、如家商旅酒店等均价在每日200元至350元左右。对观景、供氧有需求的游客，可以关注平措康桑自驾圣地富氧国际度假酒店、拉萨圣地天堂洲际大饭店、锦江都城酒店(布达拉宫店)等，以上酒店均价在每日400元至1300元左右。自驾游的游客需注意选择提供免费停车服务的酒店。

饮食方面，西藏的美食榜上必然不能少了极具当地特色的藏餐，藏餐的最大亮点便是优质的原材料，很大程度上保留了食材的原汁原味，风干牛肉、酥油茶、藏面、石锅鸡、牦牛酸奶、藏式火锅等都是值得品尝的西藏美食。除了藏餐，这里的川菜、火锅、咖啡简餐、面食等餐饮品类也非常丰富。

**注：**可通过微信搜索“拉萨市市场监督管理局推荐餐饮店”“拉萨市市场监督管理局推荐购物店”“拉萨市商务局推荐超市名单”作为用餐、购物参考。

## 热门景区(点)门票预约看这里

来西藏怎能不去布达拉宫、大昭寺、西藏博物馆、巴松措、纳木措等景区(点)打卡呢？此时正值西藏的旅游旺季，部分热门景区(点)实行预约购票参观游玩。

想要前往布达拉宫的游客，可在微信搜索“布达拉宫官方平台”公众号，在“服务”一栏中点击“门票预约”，即可抵达布达拉宫票务预订系统页面，根据提示预订即可。需要注意的是，布达拉宫参观路线分为1号线、2号线两条路线，参观路线不同，门票价格也不同，旅游旺季(5月1日至10月31日)1号线200元/人、2号线100元/人。

纳木措同样可通过微信搜索“纳木措”公众号，点击“服务”一栏进入购票页面购票。目前，纳木措实行旺季门票价格，其中，成人票+观光车210元/人，老人/学生/儿童票为160元/人，此外，儿童身高1.2米(含)以下或6周岁(含)以下免费。

西藏博物馆需预约后进入参观，较为便捷的方式是通过微信搜索“西藏博物馆”公众号进入票务系统进行预约，之后凭身份证或手机预约二维码由闸机处进馆参观。

此外，巴松措、羊卓雍措、雅鲁藏布大峡谷、珠峰大本营等热门的景区(点)，可先通过微信搜索关键词找到官方公众号进行预约购票。

## 选好旅行社让自己体验感满满

找一家正规的旅行社是外出旅游不可或缺的一环，它能帮你省去不少旅途中的琐碎问题，让你的旅途更省心省力。那么，一个正规、靠谱的旅行社该具备哪些条件呢？

首先，一家正规的旅行社必须具有营业

执照，其次能否和你签订(电子)合同也是考验该旅行社是否正规的必要条件之一，最后参加旅游团之前一定要确认该旅行社的旅游产品是否明码标价，不要贪图“特价”“免费”“返利”等明显低于市场正常价的旅游产品，避免踩雷。此外，切勿在网上私自找不具备营业资质的私人导游、领队或旅行社，切勿在未抵达目的地城市和未签订正规旅游合同前私自转定金给对方。

找到正规旅行社后，签订合同时应仔细阅读合同内容，明确自身及旅行社的义务，详细查看具体旅游行程，了解行程内的交通、景点、购物、住宿、餐饮、娱乐等项目安排和行前告知内容，要求旅行社明示所购买的旅游产品路线，例如，前往布达拉宫是参观1号线还是2号线。另外，一定要妥善保存好旅游合同、行程安排、缴费记录、发票收据等凭证，以便在发生纠纷时有效、合理维权。

**注：**可在“拉萨旅游”微信公众号内搜索查看“拉萨市优质旅行社名录”，在挑选旅行社时参考。

## 不高反才能敞开来玩

海拔越高，空气越稀薄，氧气含量越低，不少游客来西藏最担心的问题便是高反。突然来到高海拔地区，机体无法快速适应缺氧状态时，便会出现呼吸困难、头痛、恶心、呕吐、嗜睡等高反症状，那么该如何有效地避免或减轻高反带来的不适呢？

首先，建议患有心肺、心脑血管、血液等方面疾病的朋友先在当地医院做好相关评估后再决定是否前往高海拔地区游玩。而身体健康的朋友来到西藏的前两天，建议先行休整，给身体充分的适应时间，不宜立刻投入耗

费体力的旅游活动，可准备些抗高反药物以备不时之需。

如身体出现轻微高反症状，建议尽快吸氧，吸氧流量为2升/分钟，轻微的高反症状通常在出现后的24小时至48小时内好转，如症状加重，需立刻前往正规医院就诊。另外需要注意的是，来西藏要提前了解游玩地的天气情况，备好冲锋衣、长裤、帽子等御寒衣物，谨防感冒(高原感冒易引发肺水肿)。

## 办理边防证这项证明提前备好

前往珠峰、墨脱、库拉岗日等景区(点)需要在出发前办理好边防证。可在户籍所在地的办证大厅进行办理，也可在抵达拉萨后办理。

拉萨有两处可以办理边防证的地点，分别位于拉萨边防大厦办证大厅二楼，以及拉萨三级政务服务大厅二楼P06窗口。其中，拉萨边防大厦办证大厅二楼办理时间为9:30-12:30、15:30-17:50(周末及节假日时间不变)。拉萨三级政务服务大厅夏季(5月1日至9月30日)办理时间为9:30-13:00、15:30-18:30，冬季(10月1日至4月30日)办理时间为9:30-13:00、15:30-18:00。

需要注意的是，不论在哪里办理边防证，都需要在自己户籍所在地办理一个无犯罪记录证明(可在当地相关App、公众号及小程序上申请办理，如四川省的游客可通过“天府通办”App进行办理，上海的游客可通过“随申办”App进行办理，陕西省的游客可通过“陕西公安”微信公众号或小程序进行办理)，随后携带本人身份证原件和无犯罪记录证明前往办证地点办理边防证，办理时需告诉工作人员你将要要去的地方，如停留时间较长也可一并告知。



བོད་ཟེར་སྒྲུབ་ལྷན་ཁག་ལོ་ཐོན་ཁུངས་ལ.ལོ

西藏噶琼拍卖有限公司

TIBET STAR AUCTION CO., LTD

2024年农行日喀则分行五处营业所拍卖公告

我公司受农行日喀则分行委托，依法对以下营业所面向社会进行公开拍卖，标的信息如下：

序号	标的名称	座落	结构	土地面积(m <sup>2</sup> )	建筑面积(m <sup>2</sup> )	用途	起拍价(万元)	保证金(万元)
1	亚东县堆纳营业所	日喀则市亚东县堆纳乡堆纳村	混合	671.23	267.36	商务金融用地	298	6
2	仁布县仁布营业所	日喀则仁布县姆乡	混合	935.32	400.50	商务金融用地	302	6.1
3	仁布县然巴营业所	日喀则仁布县然巴乡	混合	524.05	367.73	商务金融用地	244	49
4	仲巴县帕羊营业所	日喀则仲巴县帕羊镇达热村	混合	1224.3	269.13	商务金融用地	37.5	7.5
5	仁布县老帕当营业所	日喀则仁布县帕当乡人民政府北侧	混合	496.80	391.94	商务金融用地	37.1	7.4

以上信息仅供参考，详情以主管部门出具的数据为准。

注意事项：

(1)中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织，除法律另有规定的以外，均可申请参加竞买，不允许联合竞买。

(2)本场拍卖会拍卖标的按标的的现状(实物现状及权属现状)拍卖。现状是指交付时标的物的质量现状、使用现状、权属现状等现实状况。请竞买人在拍卖前对所拍标的状况仔细了解，包

括但不限于过户、用途、税费、补办相关手续等。拍卖人和委托人对已知及潜在的瑕疵不承担瑕疵担保责任。拍卖成交即表示竞买人接受拍品现状，自愿承担拍品的瑕疵及风险。买受人新建、改建、扩建须遵循相关主管部门要求。

(3)拍卖成交后，买受人应于拍卖成交次日起7个工作日内一次性付清成交款项，成交价款不含交易服务费及其他税费。在付清应缴款项之日起5个工作日内退回买受人竞买保证金(扣除佣金后)。竞买人未竞拍拍到拍品，竞买保证金于拍卖会结束之日起5个工作日内退回(不计利息)。

(4)买受人拍卖成交后若改变原土地用途，办理土地用途变更需补交的土地出让金及涉及的所有其他税费均由买受人承担。

(5)拍卖标的办理不动产过户手续时，买卖双方应交纳的各种税费(包括但不限于增值税及附征税费、土地增值税、印花税、契税、交易服务费、测绘费等)按国家税收法律法规及相关规定由委托人、买受人各自交纳并承担相应税费。

(6)对拍卖标的享有优先购买权的组织或个人，在本公告规定的报名时间内前来办理竞买登记手续并证明其优先购买资格，否则视为弃权该项权利。

(7)如对以上拍卖标的的权属争议的，请在拍卖会前五日提出。

(8)本次拍卖采取有保留底价的增价方式进行。

预展时间：2024年8月2日9:30至2024年8月23日17:30；

预展地点：标的所在地(详见公告表格)；

报名时间：2024年8月22日9:30至2024年8月23日17:30；

交纳保证金截止时间：2024年8月23日17:30；

报名地点：农行日喀则分行(日喀则市上海中路31号)；

拍卖时间：2024年8月24日上午10:30；

拍卖地点：农行日喀则分行会议室(如有变动，另行通知)；

联系方式：13659504549(张先生)

西藏噶琼拍卖有限公司

2024年8月2日