



给自己一场最美的遇见

西藏

人这一辈子要去看两种风景，一是蔚蓝浩瀚的大海，一是纯洁神圣的西藏。去过西藏的人，他会告诉你：

西藏的太阳是幻化成光的倾泻，光的奔腾，从九天之上，狂野地飞泻而下，照耀着青藏高原，皑皑的雪山，没有暗角，惟有亮堂、清晰、分明，使人宁静。

去过西藏的人，他还会告诉你：

在太阳完全沉下去后，天空中依然还有余光，山崖上寺庙的剪影、经幡的剪影，是暗红色的，像远梦，像凝固的钟声，又像圣者的背影。 包佳文

7月西藏报名已经开启 跟着我们一起去吧！关于西藏你想知道的都在这里：

什么是高原反应？

平原人进入海拔3500米以上会出现不同程度的高原反应，但经2天左右的适应后症状逐渐消失。多数高反发生率，老年人要低于青年人，女性低于男性。高反的症状一般有头晕、头痛、心悸、嘴唇发紫、呕吐等。

如何应对高反？

建议您在准备进藏前15天或提前一周左右服用红景天胶囊和西洋参来抵抗高反。抵拉萨后，充分的休息能有效减轻高反带来的不适感。

飞机进藏高反是否会加重？火车进藏是不是更加适应高原缺氧的环境？

飞机进藏更加方便快捷，平均飞行时间2.5小时，舒适的交通工具和较短的时间能让您得到充分的休息。而火车进藏，往往需要长途跋涉，不仅休息不好，伙食也难以保证。比如从西宁坐火车进藏，进入拉萨开始，会在车厢内进行供氧，吃不好睡不好，反而适得其反，往往比坐飞机更加容易引起高原反应。

6-8月去西藏游玩是否合适？

6月-8月是西藏旅游的旺季，西藏因海拔高，温度低，所有秋冬异常寒冷干燥。6月开始藏地的气温稳步攀升，最高气温25度左右，温暖舒适，只需带一件冲锋衣，就可以抵抗早晚的温差。

市面上很多西藏的旅游产品，那么国旅的西藏产品特色在哪里？

我们产品设计的初衷就是让您有更好的旅行体验度，拒绝走马观花。

我们今年设计的产品主要有“任性西藏”、“天路花语”、“藏南秘境大环线”三条特色线路。

我们与南方航空公司有紧密的合作，西藏也是我们今年主推的包机旅游产品。

为了保证您更快适应高原，我们的行程第二天抵达拉萨后，第三天直接前往林芝，林芝海拔2600米左右，被誉为西藏的小江南，林芝空气湿润，草木丰沛，空气含氧量高，当您在林芝二天游览结束返回拉萨后，您对高原的气候、气压已经得到了适应，高反会逐渐消失。

团团设计成20人以下的独立小包团性质，12人以上宁波独立成团派优秀进藏全陪+五年以上带团经验的当地地接导游接待。24小时管家式服务，大巴车上有弥漫式供氧装置，驾驶经验8年以上司机师傅为您保驾护航。

行程设计经反复推敲，一次走完西藏必打CALL景点，让您一次出游不留遗憾。

TOP1:感知神秘大昭寺，听导游讲述世界上海拔最高的宫殿——布达拉宫以及稀世珍宝“象隋珠”的迷人故事。

TOP2:羊卓雍措，西藏三大圣湖之一，圣湖观影，神秘、美丽的“羊卓雍措蓝”在五彩风马旗的辉映下显得更加光彩迷人。

TOP3:雅鲁藏布江大峡谷，揭开其神秘面纱，观处女峰——南迦巴瓦，遥望秘境墨脱。

TOP4:访藏民家，坐在藏民火塘边，听扎西卓玛讲述

他们自己的故事。

TOP5:全程西藏段住宿挂三星酒店，其中一晚升级云上和美特色藏式酒店，夜枕布宫，我们承包您的优质睡眠。

TOP6:吃货聚集地：特色升级墨脱石锅鸡、雅江鱼宴、五星欢送晚宴。

TOP7:一次旅行，二座城市。游4D网红城市——重庆，去感受亚洲最长的手扶电梯——皇后大扶梯。去看轻轨穿房而过，去感受24层高楼无电梯的登楼乐趣。现在报名，天路花语七月升级加赠价值360元《文成公主》大型史诗级实景表演。现在报名再赠送价值1080元博洋春秋被一条，数量不多，先到先得。

主推任性西藏

如愿，酝酿多年的心愿，终在今朝，跟随我们一起走进西藏。

任性西藏	原价6599 现价5999(报名再立减200,并赠送价值1080博洋家纺春秋被一条)	6.29-7.16	每周一/五发班	仅限20个优惠名额
天路花语	6699(无自费)	6.29-7.16		
藏南秘境	6999(无自费)	6.29-7.16		

全新升级版本，西藏景点一网打尽。大美西藏，秘境藏南。西藏大环线，不走回头路。

宁波市海曙区开明街396号平安大厦12楼

0574——87978797

中国国旅(宁波)国际旅行社有限公司

宁波启悦旅游 L-ZJ30156 55121272 55121273
江北人民路132号银亿外滩大厦9楼908室(线路详询店内)

黄山避暑超值四日 7月3.10日 一价全含 3早7正餐
花山谜窟·太平湖·欢乐谷·宏村冰雪大世界·石林花海 30-74周岁
赠送多功能养生按摩足浴盆
赠送多功能韩式电子不粘锅 每天99

婺源避暑超值四日 7月3.10日 一价全含 3早7正餐
皮筏艇漂流·梦里老家·清风仙境·徽秀钟灵观景台·月亮湾
赠送多功能电磁炉 1987-1950
赠送落地式电风扇 其他+150 每天99

菲尼克斯大峡谷·花牵谷超值二日
6月28.30日.7月5.7日
30-74周岁 99起
赠送小电视老人看戏机升级西瓜宴

丽水古堰画乡精品二日
景宁畲族婚嫁精品二日
1早3正 一价全含 6月21.23.28.30日
精品民宿 50周岁以上 168

孝义荻浦·鲁迅故里一日
端午狂欢疯抢冰箱
6月28.29.30.01日 88起
每班仅限4车

定园·七宝古镇·上海二日
赠送智能手机手表 6月26.28.30日 88起

缙云丽水二日
鼎湖峰 包含一早三正
小赤壁 精品民宿住宿
赵侯祠 赠送神秘礼品
限时特惠 6月28.30.5.7日 199

浙江海悦国际旅行社 (宁波)
87251984 87251994
团队热线 87251914 许可证号 L-ZJ30145
18967806601(微信同号)
地址: 开明街396号/中山东路平安大厦712室(海曙口腔医院对面)

大金湖+九龙潭+泰宁古城+尚书第*四日 198
水上丹霞·世界遗产·大型活动·政府奖励·无自费景点·55周岁免门票·含三餐四正餐 68258(后后一价)

根宫佛国+桃花源漂流+西递石林+屏山*三日 258
龙虾啤酒狂欢节(龙虾五斤,啤酒畅饮)篝火晚会 奥克斯/扬子品牌空调扇送送送(2人一台) 7828

牛首山两日游 南京、无锡、常州 298
三市联动让您更尽兴 7838
南京牛首山+宜兴玉女潭+溧阳平桥石坝 行程门票全含 含一早两正餐

太姥山纯玩两日游 50周岁以上全免门票 368
“最美海边仙山”太姥山+冷城古堡+凌峰寺 7858
含一早三正餐 含一间住宿、导游

20°庐山四日游 特别升级两晚庐山住宿 378
避暑专线,远离空调,天然氧吧(每班限50人)

东天目山4晚5天 含4早9正餐、住宿 498
赠送天目山110元门票 7859/138

北戴河避暑疗养十五天 1580
含14早26正餐、住宿 含火车站接送 不含往返人交通 785/1198

北戴河+草原 一次玩遍三处*世界遗产 1780
尽享 海滨+草原 双卧8日 行程门票全含 含5早10正餐 杭州天津往返送 68308

恩施+武当山动卧八日 1880
纯玩品质 一次玩遍湖北大牌景点 789/168 行程门票全含
武当山景区 金顶景区 古隆中 三峡大坝 十司皇城 恩施大峡谷 七星寨 清江风景区 葛洲坝 荆州古城 6晚商务空房住宿

九色甘南 梵天净土·九曲银河·秘境川西 2780
炳灵寺·刘家峡·拉卜楞寺·桑科草原·则岔石林·乃噶湖保护区 7878
郎木寺景区·黄河九曲第一湾·扎那那景区·米拉日巴佛图

稻城亚丁 人间净土*川西仙境双卧十一日 2780
含行程全部门票住宿 8早11正餐 往返送 7828

大东北 自组品质,包全部住宿用餐门票双卧13日 2780
赠游国家5A级 表旗山“喀喇山”黄河石林 6825178133

大西北 自组品质,包全部住宿用餐门票双卧20日 5580
赠游国家5A级 表旗山“喀喇山”黄河石林 6827/7858

山西全景 60周岁以上全免门票*一次游遍山西 1680
全程无自理景点,纯玩双卧八日 五台山·王家大院·壶口瀑布·悬空寺·云冈石窟 平遥古城·常家庄园·华严寺·晋祠·关帝庙·晋善寺 含全部门票 住宿 含5早8正餐 往返送 68258(60周岁以上)

贵州全景+梵净山 6月少量余位 2480
真正全景,玩转贵州,内部自组,动卧十一日 梵净山·亚木沟·侗族侗寨·织金洞·黄果树·青岩古镇·荔波花溪湿地公园·小七孔·西江千户苗寨·镇远古城·铜鼓寨·岳阳楼 行程门票全含 9晚标间住宿 含9早14正餐 动卧票·旅游大巴 一车双导游

陕西全景 行程门票全含 6晚标间住宿 1499
含7早9正餐 往返送 78178
全程无自理景点,双卧八日,深度游览,真正全景 函谷关·华山·秦皇兵马俑·华清池·延安·宝塔山·回民街·华山论剑·骊山风景区·壶口瀑布·宝塔山·南泥湾·大小雁塔·慈恩塔

长江三峡动卧8/9日 2698
动车宜昌进,卧铺重庆出,景点门票全含,含餐 7月21日 神农架自然保护区·三峡大瀑布·西陵峡·三峡大坝·夔峡·瞿塘峡·夔门·神女溪·白帝城·丰都鬼城·朝天门·武陵·天坑·仙女山·磁器口·海棠溪

新疆+西北 三州进乌市出,全程不走回头路 内部自组,品质环线三卧15日 3980
全程无自理景点,赠送烤全羊 喀纳斯·吐鲁番·魔鬼城·五彩滩·敦煌·莫高窟·鸣沙山·嘉峪关·张掖丹霞·祁连山·青海湖·兰州·乌鲁木齐等 7868