

# 西藏行前說明會須知

## 1. 什麼是高原反應？高原反應有哪些症狀？

2011/11/23 製表

高原反應是人到達一定海拔高度後，身體為適應因海拔高度而造成的氣壓差、含氧量少、空氣乾燥等的變化，而產生的自然生理反應，海拔高度一般達到 2700 米左右時，就會有高原反應。高原反應的症狀一般表現為：頭痛、氣短、胸悶、厭食、微燒、頭昏、乏力等。部分人因含氧量少而出現：嘴唇和指尖發紫、嗜睡、精神亢奮、睡不著不同的表現。部分人因空氣乾燥出現：皮膚粗糙(請帶滋潤乳液、可帶面膜保濕)、嘴唇乾裂(請帶護唇膏)、鼻壁薄的旅客容易積血塊等(睡前在鼻孔週圍擦凡士林保護)。

## 2. 如何避免或減輕高原反應？

大部份的人初到高原，都有或輕或重的高原反應，避免或減輕的最好方法是保持愉快的心情面對它，高原反應大多是心理作用而引起的，如：過度恐懼或生氣易怒容易增加腦壓加大引起高反機會就多。建議：初抵達到高原，千萬不可動作太大如疾速行走、奔跑、快速蹲下、快速彎腰提物等激烈動作行為；請一切動作放緩講話請輕聲言語，雖已輕聲細語也切記勿太話以免過度耗費體力與耗去身體含氧量。進到西藏請將您的五官打開用眼觀用心看，讓口好好休息保持元氣，才能讓此行西藏之旅輕鬆愉快。

※不可暴飲暴食，飲食切記六七分飽最好，吃過飽會加重臟器的負擔，胃腸消化時容易昏沉耗氧，不要飲酒和吸煙，請多食蔬菜與補充維他命 C，以利增加身體抵抗力預防感冒。

★快速補充維他命 C 的好方法：請買德國或瑞士廠牌高濃縮一千單位的維他命 C 發泡錠，每天早上放一顆在礦泉水裡請中午前優先飲用完畢，PS. 請注意維他命 C 放置過久或碰到溫水益菌均會失效。

★我社遊覽車上均備有氧氣鋼瓶以備旅途中不時之需，但提醒貴賓們不要一感覺不舒服就立刻吸氧，尤其是在白天走行程當中，因為日間陽光充足空氣中氧氣釋放量最多的時候，請儘量適應它，否則一旦在白天吸氧你將無法繼續行程，因為日間吸氧會像吸毒品一樣產生非常強大的依賴性故不建議。

★可服用一些緩解高原反應的藥品：漢方無負作用：原生植物高原紅景天+黃岐、黨蔘、麥冬、五味子、生脈飲、四物等..許多中藥材(自行購買藥材約 120-150 元不等)，可煮出十天份量一個壓力鍋水加到滿(至少提前 10~20 天服用一天三次馬克杯)或可請中藥店代煮真空包裝一包約 60 元，攜帶方便上班族飲用如有需要可請我社客服代訂配送到府。低血壓、懷孕、不能喝，糖尿病請說明不可加糖，效果相當不錯。以上中藥材尚需依個人體質調製配方，請購買時請與中藥店告知體質，以利依個人體質安排專屬配方飲用方才妥適。日方速克痛(控制高原反應引起的輕微頭痛，並對各類神經痛如月經、感冒發燒、牙痛均有止痛效果) 150 元/盒，若需代購請與我社客服聯繫、士力架巧克力(可快速補糖份以免血糖低也容易暈)、西洋參含片(對緩解極度疲勞很有用)、威而剛(男女皆可服用不舒服可立即服用效果很好)、Diamox 丹木斯(醫生指定用藥西藥效果快但有負作用，適合年輕怕麻煩事前不準備的上班族、沒有任何疾病可服用，此部分抑制高原反應速效的西藥請年長有疾病者不可服用以免與平時醫生指定用藥，藥性相沖。

※建議上班族可服用生達製藥的奈米紅景天，已作成西藥包裝方便攜帶服用可於出發前七到十天前服用，可有效提升血紅素含氧量，讓您進藏後能夠無負擔的更輕鬆適應高原氣候。如有需要可申行購買或請 168 公司客服人員提前為您代購一罐 60 顆 1500 元。另外適當服用鎮靜劑能安定使你能得到很好的休息，避免過於興奮或過於恐懼、焦慮等。從而降低氧耗量來增強機體對高原的適應能力，預防高原病。用餐時請多喝可樂汽水有二氧化碳因子與多喝酥油茶甜茶可有效緩解高反應。

3. 到達西藏後有高原反應我怎麼辦？輕微的高原反應建議通過自我調節來適應它，嚴重的可以看醫生。出現輕微高原反應後，可服用一些緩解高原反應的藥品。嚴重的高原反應，比如出現：浮腫、肺水腫、重感冒等症狀，要到醫院輸液、吸氧等治療，並儘快離開高原，在拉薩比較方便，每天都有進出拉薩的航班，可乘航班離開，一般高原反應一進飛機或一到平原便消失的無影無蹤，並且無任何後遺症。

4. 進藏身體有何要求？哪些病人不宜進藏？是否要體檢嗎？需要鍛煉身體嗎？

進藏除了要保持良好的心態外，對於健康的身體並無特殊要求，有嚴重呼吸氣管、心臟、心血管、精神方面疾病的人不宜進藏。若輕微者請攜帶自身每天必服藥品。另外，在進藏 10 天~14 天前停止運動，因為體能過好肺活量大身體耗氧量增大，在西藏時更增加心臟肺部的負擔，反而容易引起高原反應。

5. 在西藏感冒怎麼辦？

在西藏感冒，一般沒有太大的問題，因在高原已經有一定的適應性和抵抗力，身體基本上都調整過來了，及時治療即可，請旅客隨身帶一些感冒藥如伏冒熱飲，感冒初期會扁桃腺疼痛，請趕緊服用把症狀壓下來，並立即告訴領隊或導遊，以利為您能即時安排醫療，若未能壓下有感染晚上下榻於酒店後，導遊領隊會為您請醫生幫您診療，通常打消炎抗生素後效果非常顯著，一個半小時後您就會非常精神，但請勿輕忽，以為自己已經復原，請要求醫生開七天的藥，早中晚要吃，才能把頑強細菌消滅以免復發。

★注意：A. 請旅客在藏期間有不舒服請立即告訴領隊導遊，切勿隱瞞病情，以免延誤就醫黃金時間。  
B. 旅客若在藏期間有使用醫療服務，為返台後可獲得全額理賠，請旅客無論在酒店內我社安排的駐診醫師或是醫院，請一律要醫師在診療單或處方籤上要註明(急診) 與付診察費用收款證明，一併取回放在酒店信封內寫上姓名，早餐時交給領隊，以利返台後我社將請保險公司與您連繫理賠匯款等事宜。

6. 西藏洗澡方便嗎？

進藏後 48 小時內，是身體正在自我調整壓力期間抵抗力相對比較弱，建議您進藏 48 小時內請勿洗澡避免減少受涼感冒和消耗體力與耗氧的機會。且高原氣候乾燥不易流汗所以請勿每天洗澡，調適完成後，並請選擇在高等級的酒店如拉薩、日喀則、林芝再洗澡，保暖條件各方面都較好，請務必在洗澡間將頭皮一定要吹乾，身體擦乾後在出浴室，以免內外溫差大容易感冒，高原感冒極度容易引發肺水腫，所以不可輕乎嚴重性。

7、西藏有哪些特色食品？在哪裡可以品嚐到？

糌粑、酥油茶、犛牛肉、藏面、甜茶、青稞酒都可以說是藏區的特色，遍佈西藏各地的甜茶館，

是不可不去的地方。在那裏，可以嚐到正宗的藏麵、甜茶，還能感受藏民們熱烈的氣氛，這無論哪個地方都是比不上的。如果您還想進一步品嚐藏餐，您可以到大昭寺旁邊的阿羅倉餐廳，有多種地道藏餐供您選擇，如風乾牛肉、羊腸、血肺、糌粑當地風味。價格不但高而且大部分國人都吃不習慣，怕怕！

## 8、西藏氣溫怎麼樣，夏天熱嗎？冬天很冷嗎？

就氣溫來說，西藏的氣溫非常適合旅遊。白天在戶外時春秋都在 18-25 度，夏天在 28-30 度，冬天在 12-18 度旅遊起來感覺非常舒適，夜晚春秋夏都算涼爽，氣溫要感覺有寒意要到半夜三點才會降最低點，但此時所有遊客早已在客房內享受暖氣呼呼大睡了，所以不用太擔心西藏晚上會冷的問題，除非你夜貓子晚上半夜還在外面夜遊就要穿好保暖衣物了。西藏春夏日照時間很長，早上五點天就亮了到晚上九點半天才準備要黑，而我們的旅遊活動都集中在白天，西藏氣候很乾燥濕氣少所以，夏天感覺不熱，冬天也不會太冷超讚！。 **※請注意晚上回酒店後，房內大部分都有暖氣設備，請記得將窗戶開一半，讓外面的冷空氣與房內的熱空氣流通對流，壓力才會內外平衡，壓力不平衡時會容易產生高原反應。**

## 9、什麼時候到西藏旅遊合適？

西藏的旅遊旺季，集中在 4 月份—11 月份，這段時間，無論是在西藏食宿或是購物，價格都比較高，但這段時間也是西藏幾個重要的節日（如雪頓節）賽馬節也多是在這段時間。建議您避開七八月西藏旅遊，此時雨季且進藏的人多最混亂，旅遊品質相對最差的季節。最棒的旅遊季節莫過於春秋冬，每年 9 至隔年 6 月前進藏旅遊品質最好，景色不但好天氣穩定遊客較少，遊覽起來舒服購物都相對便宜。

## 10、西藏治安好嗎？

西藏同樣具有和其他少數民族一樣的天性，且全民興教的原因，藏民都非常忠厚、老實、熱情好客，在西藏旅遊是非常安全的，途中藏民都會向你揮手、微笑；在藏民家你會感受到像高貴的客人一樣受到款待，你可品嚐“無窮盡”的青稞酒和酥油茶，感覺到藏民族真正的熱情與好客。

## 11、聽說送些小禮品便於與他們打交道，那我帶什麼禮品較合適？

在西藏海拔高的地方如 5 千海拔的希望小學的小朋友們，就學困難每天往返學校光走路就要走四個小時，鞋都磨破了小腳露出來在冬天看了令人非常不捨心疼，在如此資源匱乏落後的地方，貴賓們可以發揮您的愛心將冰雪融化，可以送些文具或衣物鞋子，比如：鉛筆、本子、圓珠筆等比較好，或是小朋友的布鞋書包，西藏物資匱乏，這些在台灣不值錢的東西，到了西藏的邊遠地區都是很稀貴的物品，特別對於那些上學孩子；還有一些糖果、餅乾之類的也比較好，**千萬不要直接給錢**，以免讓純真的小朋友養成不好陋習，**現在在一些遊客較多的大景點如拉薩或重大旅遊景點的寺廟前，很多小朋友都是被父母逼迫職業的伸手要錢，請千萬不要給錢，給一個會引來一群並且整團難以行走會被團團圍住。**

## 12、在西藏，見到很多討錢的人們，與磕長頭的人修行者該不該給他們？

對於在市區討錢的小孩子，建議您不要給他們，否則給了一個可能會引來一大群孩子圍住你，讓您脫不開身，特別是大昭寺門前、布達拉宮廣場門口，更是如此。很多孩子從小並不讀書，一直以討錢為生，這樣也相當於縱容他們。對於一些自稱是薩迦寺的喇嘛，也建議您不要施捨，真正的薩迦寺喇嘛沒有多少個會出來討錢。**對於旅遊行程沿途中您會見到轉經的老人、磕長頭的人們，建議您可以將您的水或零食等或些許金錢適當的佈施一些給他們，雖然您不理解他們的想法，但他們的虔誠執著無畏**

的心，全程花費了一年半載的時間沿途需翻越數座四五千海拔的雪山，用身體丈量著大地、匍匐前進至大昭寺前敬拜，祇為對佛祖表達出虔誠的心，如此絕對值得您去尊重。

### 13、在西藏，手機可以用嗎？信號怎麼樣？

在西藏目前，台灣手機都可漫遊，但費用高建議有必要才撥打，不急就到酒店的商務中心去打是最經濟便宜的。火車上也可以通但在移動中訊號也是不穩定間。信號受天氣影響較大，有時不很好。

### 14、進藏必備日用品？

進藏旅遊必備用品：一年四季無論何時進藏請一律都要攜帶太陽鏡、太陽帽、防曬霜、滋潤的護膚霜、護唇膏、長袖上衣、薄外套、毛衣、牛窄褲、羽絨服。貼心提示：有上珠峰旅客或是在冬日11~4月進藏旅客請一律要加帶日本的熱熱貼，熱效請選擇12或24小時，請注意祇要貼在衛生衣外的三處，1.前腹部 2.後上背部 3.後下背腰間，在此三處貼妥後再穿上衣服加上外衣，即可穩當作好保暖措施這樣您才可以一路開心遊玩喔。去特種線路阿裏、藏北、川藏線旅遊，建議帶：睡袋、羽絨服、登山鞋、拖鞋、牙刷、牙膏、毛巾、捲筒紙、紙內褲、消毒濕巾、手電筒、防水火柴、刀具、繩子。

### 15、進藏需要帶什麼樣的衣服？鞋子？拐杖？

由於西藏紫外線特別強，最好不要穿短袖上衣和短褲，由於地球暖化西藏氣候乾燥沒有各位想像的那麼冷，除非在翻越五千海拔高的山口會稍停20分鐘，山口風大領隊會提醒貴賓穿上羽絨服後再下車遊玩，其餘大部分全程時間都是停留在二至三千海拔處遊玩，並不會感覺太冷，其實您可以依據台灣四季的天候穿著，做好前往西藏的基礎穿戴準備，四季都請必備一件薄的長袖外套或防風外衣，無論上下車有開空調容易冷到，並且在西藏要保持洋蔥式穿法，祇要隨時太陽照得到的地方您就會感覺很熱，衣服可能就要準備脫下來綁在腰際間，進入太陽照不到的寺廟您又立刻會感覺到冷颼颼，此時可將綁在腰際間的外衣穿起，無論四季都一定要帶一件羽絨衣，與一套保暖內衣以備不時之需，現在因暖化因素氣候四季較為混亂，雖然機會不大但若突然遇上下雨+下雪氣溫會驟降，若以上所提醒衣物您準備好了，那遊玩起來就等於四季長青，輕鬆愉快摟！鞋子請穿輕鬆好走的布鞋、球鞋或登山鞋即可，男女都請千萬不要穿涼鞋，海拔高之處容易受寒，進入寺廟也極度不禮貌。老人家請多帶一個伸縮拐杖，方便行程中在登高時或行走時，都更好方便均勻施力增加安全性。

### 16、西藏有哪些東西值得買？藏藥好嗎？藏刀？

像各類首飾、掛件、小工藝品，基本是個人愛好而定，像犛牛骨手鏈、項鏈，綠松石手鐲之類，價格不高，又有西藏特色，可以用來饋贈親朋好友。比較有價值的有：唐卡、蟲草、藏茶、藏紅花、各種特種功效的藏藥等，還有像墨脫的石鍋、江孜的手工地毯、拉孜的藏刀、普蘭的木碗等也非常值得購買。藏藥中有些像治療胃病、風濕特效非常好，如藏紅花、雪蓮、蟲草，都值得考慮。藏刀因為目前為管制物品攜帶都不是很方便，乘飛機不可帶。如有誠意購買商品可以殺價，但請勿戲耍藏民，開價後答應要買，此時貴賓若又假裝要再殺價，裝作轉身要走的樣子，會引發藏民的憤怒會感覺漢人都很好滑，戲耍他們的民族情感，如此會引起不必要的衝突，藏民很團結的到時領隊跟導遊是無法出手相救喔！

# 進入阿里《轉山》裝備加強篇！

## ★登山鞋選用：



防滑耐磨防水透氣舒適防撞要具備

防滑：並不是鞋齒越厚越防滑，而是齒痕設計更重要

耐磨：純質橡膠具有 Q 勁，粉粉的橡膠則容易剝落

防水：防水功能一定要配合透氣功能；否則，腳底潮濕更容易起  
泡，更容易凍傷。

防撞抗壓：為了適應崎嶇地形，所以登山鞋更硬、更堅固、太軟  
的話...那就是運動鞋而不是登山鞋、所以需要厚襪子減少  
磨擦及先登小山、或穿著前先『按摩』鞋子，以適應新  
鞋子及鞋統的高度。**制震 --- 高吸震率**

登山鞋必須有高吸震率，能有效吸收行走時所產生的反震率，避免震力傳至腳踝部、膝部及腰部等關節，以減少反震力所造成的傷害。

貼心提示：（無論登山鞋 或健走鞋，請選擇有“防水”與“防滑”功能！）

### 1·沒有登山經驗者：

最重要這雙鞋一定要你習慣合腳輕便好走，新鞋不合腳會造成疼痛反而容易受傷，可以考慮多帶一雙自己最輕便合腳的鞋，第一跟第三天路況相對好可以穿輕便好走的鞋，但第二天請穿『登山鞋』由於須翻越 5 6 0 0 海拔，將通過急升與急降坡並穿越冰原區與亂石區，故請穿中高筒的登山鞋以利保護腳踝以免扭傷。

### 2·有登山經驗者：

若有豐富登山經驗又有適合的登山鞋即可一雙鞋趴趴 GO，則無須再備第二雙。

## ★登山杖：

可有效減緩與降低你的要是為了減少運動中對於膝關節的衝擊，將雙腳所承受的重量，分攤到手臂上；根據美國某研究機構，使用登山杖走路，能有效減少使用者膝蓋約 22% 的衝擊力，還可以讓腿部的肌肉群減輕 21% 的負擔。所以想要在登山時避免膝蓋傷害，正確使用登山杖就可以做到。



轉山第二天，路況差需要使用登山杖，建議最好兩支施力點才會平均，以利應付急升急坡，並且要徒步走過冰原區，與亂石區路況很差，請各位走下降坡時，務必要保持 10-15 分鐘的間距，以免造成一人跌倒將會發生滾雪球效應與危險，將會帶下大量的滑石一起滾落，會砸傷方的人務必注意！

## ★冰爪：

第二天轉山路段將穿越冰原區，西藏一日四季尤其高海拔氣候多變，若遇到下雨下雪，則冰原區路況難行危險，此時可加裝冰爪鞋子抓地力才夠較不容易滑倒，建議買七百多元輕便型重量 260 克的即可。



◆快速穿腳的設計◆輕巧方便隨身攜帶，冰面防滑不可或缺!

◆登山、攀冰、滑雪賞雪、雪地旅遊必備

◆為什麼需要防滑鞋套?

1.一般鞋在雪地或薄冰上行走無法產生阻力(抓地力)，容易失去平衡而 2.出國旅行攜帶方便，不用再多帶一雙雪鞋。

## ★睡袋篇：

轉山的第一天 與 第二天，都將睡在招待所或帳篷內，海拔高寒低溫，住宿衛生與保暖條件差，故請務必攜帶保暖睡袋以免受寒。

1. 建議可買到  $3^{\circ}\text{C} \sim -12^{\circ}\text{C}$  的睡袋會比較貴，但保暖度就很足夠。

2. 若只買  $0^{\circ}\text{C} \sim 10^{\circ}\text{C}$  以上的睡袋，保暖度會不夠，就要再加蓋羽絨衣與 保暖貼 可持續 12-20 小時均勻放熱。最高溫度為  $63^{\circ}\text{C}$ ，來做補強。



## ★保暖貼：

西藏日夜溫差大，轉山將住在高海拔招待所或帳篷內，溫度夜裡會驟降  $0^{\circ}\text{C}$  或以下，故建議可攜帶保暖貼，進行保暖補強，以免溫度降低高寒失溫，感冒將引發高原反應。

暖暖貼柔軟而富有彈性。可貼於人體的肩部、背部、腰部、胃部及相關關節部位；使用時只須往相應部位一貼，就能發熱，溫度最高強  $60^{\circ}\text{C}$ ，平均  $53^{\circ}\text{C}$ 。持續時間在 10-12 小時，對腰，肩，胃，腿及關節等疼痛有緩解作用，在寒冷的冬季外出防止凍傷驅寒有很大效果，攜帶方便發熱持久穩定。



## ★足部專用暖暖包：

最高溫度： $45^{\circ}\text{C}$ ，平均溫度： $39^{\circ}\text{C}$ ，持續時間：8 小時。



▶ 不習慣溫度太高者，可選擇黏貼於襪子上



▶ 天氣冷颼颼，腳底暖呼呼，可直接黏貼於腳底

## ★保暖防風面罩：



(毛帽 || 圍巾必備 || 口耳罩，請務必做好頭部的保暖)

高海拔 加厚保暖防風多用途圍脖圍巾防風面罩

是登山保暖必備之物 保暖透氣

防水: 5500MM 透氣: 7000G/m<sup>2</sup>/24H

360度全布立領引保護 對抗強烈紫外線 保護您的肌膚安全

活動可拉下或後側無阻保留 保留更多空氣

可旋轉及拆卸戶外保護，注意增加或卸除，一般少花錢買月

二鼻部位有透氣網，不會有窒息悶熱感



## ★遮陽帽：

高原紫外線強 避免陽光直射

高防曬速乾護頸遮陽帽 UPF50+

UPF50+抗 UV、97.5%紫外線 防曬、防蚊蟲、防風砂，全面防護

可拆式前後護頸遮陽布 採用吸濕排汗布料，抗菌排汗速

## ★其他

防滑保暖手套 / 請選用防水防風保暖係數高為主。

抗 uv 太陽眼鏡 / 氣候乾燥陽光強烈請勿帶隱形眼鏡。

高防曬係數防曬霜 **50FP** / 紫外線強一天可補擦三次。

氣候乾燥請備高濃度乳霜 / 氣候乾燥皮膚容易龜裂注意加強保濕滋潤。

凡士林 / 可塗抹口鼻腔，以免夜晚乾燥鼻內會破裂形成血塊，嘴唇乾裂。



## ★ 服裝篇

請必備羽絨服高密度 100%一件或 Core Tex 兩件式 (二選一準備即可)

輕薄型防風衣一件，薄長袖排汗衣。

厚的牛仔褲 2-3 件，或登山保暖褲 1 件，或防風褲 1 件。

轉山兩晚住宿招待所或帳篷可加穿衛生衣，衛生褲或厚的保暖襪，再加上保暖貼。

日間請穿排汗襪，夜晚請穿保暖襪 與 雪襪保暖，或可加足部保暖貼。

★**多功能登山背包** 可選用加掛登山杖、睡袋、雨衣。

請務必選擇透氣，輕盈，好揹符合人體功學，在高原行走，減少負重相當重要。



★**手電筒/頭燈** 高原登山手電筒，與頭燈可應付夜晚光照不足，趕夜路等情況。

請選擇省電型 LED，高亮度持久性佳為主。



★**多功能萬用工具組** /11 合一 鉗子/一字起子/開瓶器/錘子/指甲刀/瑞士刀。



★ **轉山的訣竅是堅持小步慢走，準則是不要讓心跳和呼吸加快！**

轉山之旅途程艱辛，更要保持愉悅的心情，在山樂山在水樂水；不再執取有無反而驚喜連連，保持熱情不減夢想不滅，迎接滌淨與重生前所未有的感動！