

大家好，拉萨个人游旅游攻略相信很多的网友都不是很明白，包括拉萨个人游旅游攻略图也是一样，不过没有关系，接下来就来为大家分享关于拉萨个人游旅游攻略和拉萨个人游旅游攻略图的一些知识点，大家可以关注收藏，免得下次来找不到哦，下面我们开始吧！

本文目录

1. [拉萨到成都自驾游最佳攻略](#)
2. [重庆坐火车去拉萨旅游攻略](#)
3. [7月西藏旅游穿衣攻略？](#)
4. [西安到西藏火车旅游攻略及费用](#)

拉萨到成都自驾游最佳攻略

1最佳攻略是选择途经川藏线，沿途观赏雪山、湖泊、高原草甸等美景，并在适当的地方停车、休息，感受当地文化和美食。2沿途风景绝美，但路况较为困难，需要注意车辆和驾驶安全。同时，在高原上要提前做好高反预防措施，准备好红景天、柠檬、葡萄糖等高原药物。3在行程安排上，可以选择一些有代表性的景点，如嘉黎湖、雅鲁藏布大峡谷、理塘等，也可以在当地停留一些时间，体验藏族风情和美食。同时，要注意环保，不随意乱扔垃圾。

重庆坐火车去拉萨旅游攻略

- 1.提前30天网络购票，唯一直达火车Z223列！时长35小时20分钟！不推荐硬座，卧铺有上中下，价格六百多由低到高！中铺除了不能坐着直立其他都挺方便
- 2.提前十天喝红景天口服液！药店价格50~100元！每天两瓶，上火车就可以不用喝了
- 3.必备日用品:洗漱用品，一次性内裤，身份证，零食，水果，保温杯（车上有热水），拖鞋（重要），护肤品（很干），长或短T恤+外套（偶尔热，晚上冷，可当睡衣），2千毫安充电宝，防晒霜，口罩
- 4.注意事项重庆到西宁有抽烟区，西宁到拉萨要换乘供养列车不能抽烟！有早中晚餐！价格20元内！水果约30元。信号时有时无，可提前下载电影备用。晚上睡觉枕头垫高，防高反小技巧。出发前和车上千万别感冒！

7月西藏旅游穿衣攻略？

7月是西藏一年之中最佳的旅游季节。这时的西藏少了冬日凛冽的寒风，阳光充足，风景绝美。有许多人不知道7月去西藏旅游应该如何穿搭？下面由我给大家提供一些穿衣指南，仅供参考：

- 1、在拉萨，7月的平均气温在17-26度左右，相对比较凉快，可以穿短袖和长裤；
- 2、在珠穆朗玛峰和纳木错地区，白天的气温一般在15-18度之间，夜晚一般在2-4度左右，甚至会更低。所以在珠峰这些地方过夜一定要带上冲锋衣，长袖内衣，毛衣等等；
- 3、在高海拔地区，夜晚气温可能会达到零下，因此我们需要准备冬天的衣物，用羽绒服来御寒保暖；
- 4、白天紫外线很强，带好防晒用品，如高倍数的防晒霜、遮阳帽、墨镜等；
- 5、高原地区昼夜温差较大，虽然不像冬天那样寒冷，但是白天很热，到了晚上还是有一丝凉意。建议随身带上一件外套，注意适当添加衣物，以免感冒；
- 6、7月的西藏，是夏季，也是雨季。几乎天天都会降雨，所以防水防潮很重要，上衣、裤子、鞋子都应该具备防水的功能。

综上所述，如果您只是单纯的想在拉萨游玩，薄外套、短袖、薄长裤、帽子、墨镜这些就可以了；若您想要去周边游玩，比如珠峰、40冰川、羊湖纳木错等地方，那建议要带上厚衣服，爪绒冲锋衣、秋冬天的长外套。

西安到西藏火车旅游攻略及费用

西安到拉萨每天有4趟火车，一趟直达火车Z917，从北京开往拉萨的Z21和上海开往拉萨的Z164，广州开往拉萨的Z264每天都会路过西安。

从西安到拉萨火车全程30小时左右，硬座票价293.5元，硬卧611.5元，软卧969.5元。与机票价格相比，火车票价格要便宜很多。

而且沿途可以欣赏到京藏铁路最美丽的风景。有壮观的冰雪覆盖的土地，无边的沙漠，广阔的草原，雄伟的冰雪覆盖的山脉，沿途点缀着美丽的湖泊。详细信息可参阅我们西安到拉萨火车进藏指南。

3.西安到拉萨自驾

西安到拉萨自驾公里数约为2770公里，沿着京藏高速，京拉线行驶。行车时间为39小时左右，加上路上休息时间总共会花费15天左右的时间。

珠峰大本营

世界最高峰-珠峰朗玛峰

西安到拉萨旅游推荐景点

西藏的美，美在雪山巍峨，湖泊碧蓝似海，草甸连绵广袤，无人区苍茫野性，有自然风光之绝色；美在寺庙宫殿繁多，僧侣喇嘛虔诚，藏民淳朴，有信仰神圣之风；美在动物有灵，藏羚羊晒太阳，野驴啃草皮，有生灵之趣。

这些景点主要分布在拉萨，山南，日喀则，阿里，那曲，昌都这7大地区。其中拉萨和山南人文景点较多。林芝海拔最低，自然景观优美兼具江南和高原之风。日喀则海拔较高，人文景点和自然景观并重，珠穆朗玛峰就在此地。阿里海拔也比较高，是徒步越野的极佳之处，有天上阿里之称，适合具有冒险精神的游客游玩。那曲和昌都的景点也更侧重自然景观。

- 1、拉萨：布达拉宫、大昭寺、八角街、纳木错、哲蚌寺、小昭寺、羊八井温泉、罗布林卡、色拉寺、甘丹寺
- 2、山南：羊卓雍措、拉姆拉错、普姆雍错、雍布拉康、藏王墓、桑耶寺、昌珠寺、敏珠林寺、40冰川、
- 3、林芝：巴松错、南迦巴瓦峰、雅鲁藏布大峡谷、嘎拉桃花村、木堆冰川、鲁朗林海
- 4、日喀则：扎什伦布寺、珠穆朗玛峰、绒布寺、绒布冰川、卡若拉冰川、奇林峡
- 5、阿里：冈仁波齐、玛旁雍错、古格王朝遗址、扎达土林、大北线一措再措
- 6、那曲：羌塘草原、色林错、萨普神山、纳木错圣象天门
- 7、昌都：然乌湖、来古冰川

拉萨个人游旅游攻略和拉萨个人游旅游攻略图的问题分享结束啦，以上的文章解决了您的问题吗？欢迎您下次再来哦！