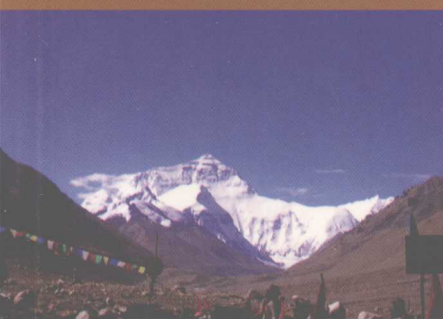




健康◎ 西藏游

国家旅游局 张越 编著
西藏自治区人民医院 格桑罗布



中国协和医科大学出版社

健康西藏游

国家旅游局 张越 编著
西藏自治区人民医院 格桑罗布



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康西藏游 / 张越, 格桑罗布编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 81072 - 931 - 4

I. 健… II. ①张… ②格… III. ①高原 - 旅游保健 ②旅游指南 - 西藏 IV. R128 K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 079992 号

健康西藏游

作 者: 张 越 格桑罗布
责任编辑: 何海青

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16 开
印 张: 11.75
字 数: 200 千字
版 次: 2007 年 7 月第一版 2007 年 7 月第一次印刷
印 数: 1—5000
定 价: 38.00 元

ISBN 978 - 7 - 81072 - 931 - 4/R · 924

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

出版说明

西藏是我们祖国的旅游胜地，是我国人民和外国朋友向往的圣地。人们热爱西藏，也希望感受西藏。但是面对地处高原的西藏，多少有些畏惧心理。自己身体状况如何？在西藏会发生什么变化？能否在西藏缺氧状态下正常旅游？出了问题如何解决？对于高原反应有什么预防的措施？万一出现有什么应急处理的办法？

尽管目前的市场上涌现出各种介绍西藏旅游的图书，但是还没有系统介绍去西藏旅游如何保护健康的图书。中国协和医科大学出版社有幸结识了西藏自治区人民医院副院长格桑罗布博士，一位高原病专家，长期以来从事高原病的临床与科研工作，对高原病的诊治具有丰富的经验和独特的见解，为西藏自治区跨世纪学科带头人。同时，我们还非常有幸得到国家旅游局张越同志的帮助，他曾担任第四批援藏导游总领队，积累了大量的资料。他以自己独特的视角诠释西藏的迤逦风光和璀璨文化，让我们能充分的享受西藏独特地理文化的魅力。

两位作者给我们西藏的憧憬者们提供了这本《健康西藏游》，即有健康指导，又有旅游知识，对每一位旅游者来讲，我们可以作为西藏旅游的指南，如何在保证自己健康状态下幸福的旅行。

中国协和医科大学出版社

2007年6月1日



西藏医学专家指导健康西藏游细目

3

西藏旅游保健知识

3

行前准备

3

进藏前需要做哪些身体方面的准备?

3

如何做好进藏前的心理准备?

4

进藏前衣物准备的重点是什么?

4

进藏前的药物准备有哪些?

5

初涉高原

5

刚下飞机应注意些什么?

5

刚下飞机心慌怎么办?

6

刚到机场感到气促是否得了急性高原肺水肿?

6

进藏头几天有什么注意事项?

7

饮食起居

7

刚到西藏吃饭喝酒方面应该注意些什么?

7

为什么在高原地区鼓励适当多喝点水?

8

刚到西藏能喝酒吗?

9

刚到高原能否抽烟?

9

晚上入住旅馆应注意什么?

10

刚进藏为什么尽量避免洗澡?

10

刚进藏如果一定要洗澡有什么好方法?

10

各种症状

10

如果到高原后出现头痛应该怎么处理?



11

进藏以后拉肚子怎么办？

12

晚上睡不着觉怎么办？

13

如果走路不稳或者轻飘飘怎么办？

13

刚到西藏流鼻血怎么办？

14

刚进藏出现咳嗽，应该怎么处理？

14

在高原如果出现血尿，应该如何正确对待？

14

发现同伴嗜睡怎么办？

15

同伴出现不同于往常的言语过多或吐字不清怎么办？

15

高原急症

15

有哪些因素决定是否得急性高原病？

16

进藏前高原病方面如何预防用药？

16

到达高原后感冒了能否继续旅游？

17

刚进藏咳嗽咳出粉红色泡沫痰提示什么？

17

如何正确吸氧？

17

在高原环境里心跳加快是正常吗？

18

高原环境对血压有影响吗？

18

急症相关

18

刚进藏没有反应的人，后面的旅途中也不会有反应吗？

19

第一次进藏没有反应的人再次进藏同样没有反应吗？

19

第一次进藏得了急性高原肺水肿的人再次进藏还会得吗？

20

急性高原病有性别差异吗？

20

儿童是否容易发生急性高原病？

20

体型与急性高原反应有关系吗？

20

高原肺水肿治愈后会留下后遗症吗？

21

急性高原脑水肿治疗后会留下后遗症吗？

21

遍游高原



21

在拉萨地区如果得了高原病，应该到哪里就医？

22

参观布达拉宫需要注意什么？

22

在西藏各地区旅行时发生急性高原病怎么办？

23

来高原登山的注意事项有哪些？

23

在高原洗温泉浴应该注意什么？

24

去纳木错保健方面应该注意什么？

24

在高原去娱乐场所“朗玛”等歌舞厅时，高原病预防方面有什么注意事项？

25

高原交通

25

坐火车进藏比乘飞机进藏反应轻吗？

25

坐火车进藏游客刚到高原应注意什么？

26

在高原开汽车旅行应注意些什么？

27

发生交通事故时应如何急救？

27

西藏旅游几个保健认识上的误区

27

在高原能不吸氧最好不吸氧的观点对吗？

28

在高原吸氧会产生依赖性吗？

28

晚上失眠时吃安眠药都对吗？

29

年轻人比老年人更适应高原环境吗？

29

在平原登高山时没反应就不会得高原反应吗？

29

出现咳嗽等症状时当成感冒来治疗安全吗？

30

在高原出现呕吐、腹泻一定是胃肠炎吗？

30

对患有几种常见疾病的人群能否进藏的建议

31

高血压

32

冠心病

32

感冒

33

结核病



33

支气管哮喘

33

心律失常

34

藏医药与高原病

34

藏医对高原病的认识

35

诊断方面

35

治疗方面

35

研究方面

36

预防急性高原病的药物简介

36

乙酰唑胺 (acetazolamide)

36

氨茶碱

37

地塞米松

37

钙离子通道阻滞剂 (钙拮抗剂)

37

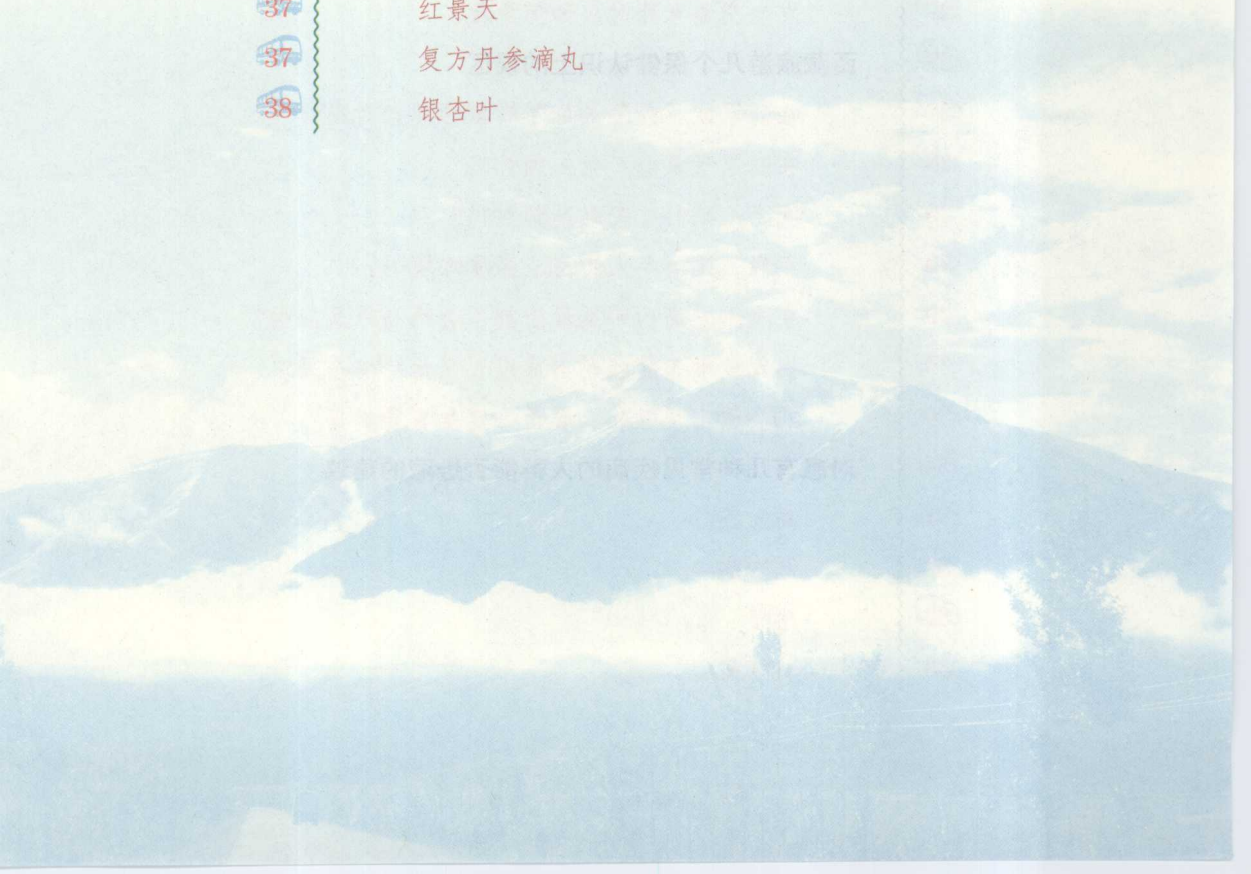
红景天

37

复方丹参滴丸

38

银杏叶





目 录

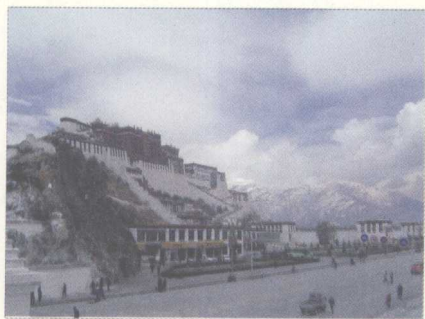
1 西藏概况

- 3 西藏医学专家指导健康西藏游
- 3 西藏旅游保健知识
- 27 西藏旅游几个保健认识上的误区
- 30 对患有几种常见疾病的人群能否进藏的建议
- 34 藏医药与高原病
- 36 预防急性高原病的药物简介

39 自然旅游资源

- 39 地质、地貌旅游资源
 - 39 山体景观
 - 44 岩溶地貌景观
 - 44 土林地貌景观
 - 44 冰川景观
- 46 水体旅游资源
 - 46 河川景观
 - 50 湖泊景观
 - 57 温泉
- 60 动植物资源
 - 60 植物资源
 - 62 动物资源





68

人文旅游资源

69

古建筑

69

宫殿

72

古建筑遗址

74

贵族庄园旧址

76

寺庙

88

古代园林

92

主要旅游城市 and 地区

92

拉萨

95

日喀则

97

林芝

98

山南

98

昌都

99

当雄

100

那曲

101

阿里





103

西藏的宗教

103

藏传佛教各派别介绍

105

达赖、班禅活佛系统的建立与转世制



108

西藏的民俗

108

西藏的饮食

114

西藏的民居

116

西藏的服饰

118

西藏的婚俗

121

西藏的节日

128

西藏的信仰与民俗

133

西藏的葬俗

136

西藏的风俗及禁忌

138

西藏的艺术

138

唐卡艺术

139

藏戏艺术





142 西藏旅游指南

142 西藏购物指南

144 西藏购物场所一览

147 西藏拉萨美食指南

148 进出西藏的交通

150 西藏旅游住宿指南

152 拉萨旅馆介绍

162 各地区旅馆介绍

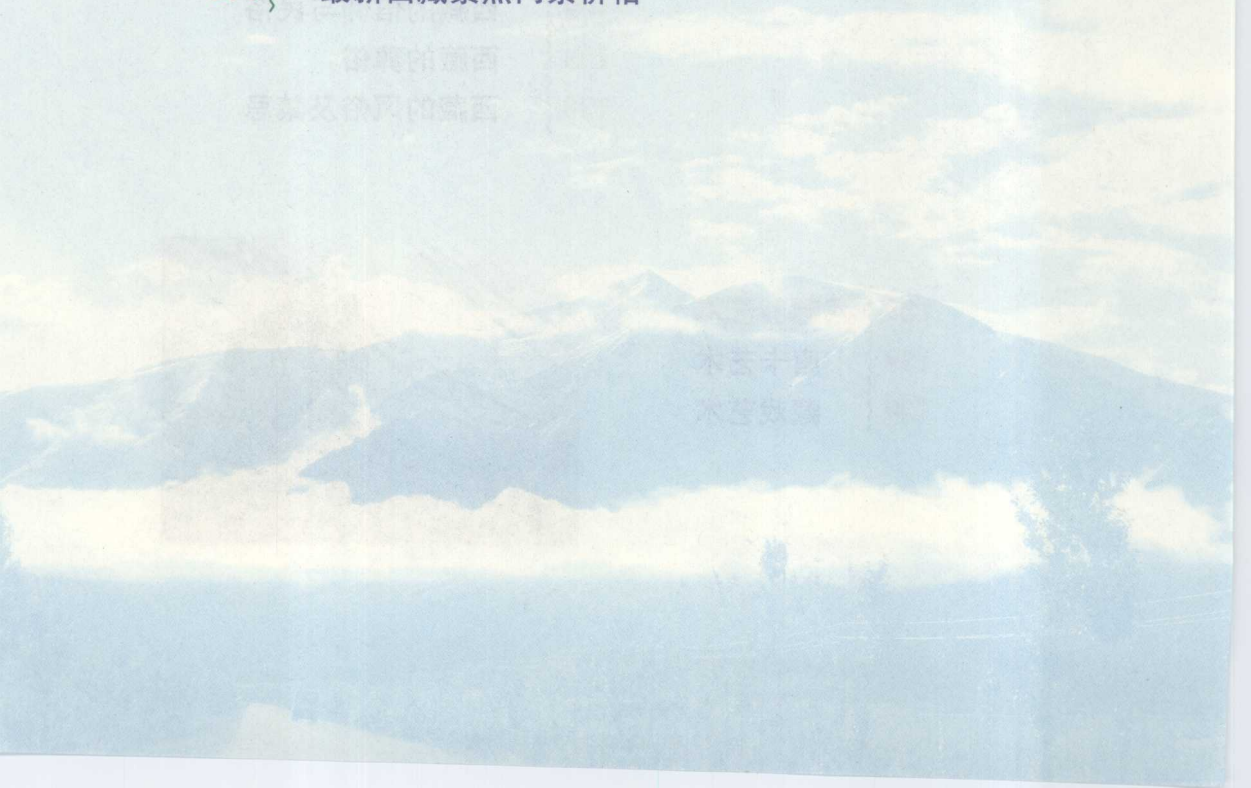
168 如何选择旅行社

168 西藏旅行社名录

171 西藏旅游经典线路推荐

172 乘火车进藏 5 处美景不可错过

174 最新西藏景点门票价格





西藏概况

西藏自治区，简称藏，位于中华人民共和国的西南边陲，青藏高原的西南部，面积 120 多万平方公里，占全国总面积的 1/8，平均海拔 4000 米以上，是有“世界屋脊”之称的青藏高原的主体部分，仅次于新疆维吾尔自治区，居全国第 2 位。西藏东西最长 2000 公里，南北最宽 1000 公里。北与新疆维吾尔自治区、青海省毗邻，东隔金沙江与四川省相望，东南部与云南省山水相连，西部和南部与印度、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸等国以及克什米尔地区接壤，边境线长约 3842 公里，是中国西南边陲的重要门户。其间，绵亘着众多巨大的山脉，奔流着无数湍急的河流，高原湖泊星罗棋布，林海莽莽，涛声万里。

自治区下辖拉萨、日喀则 2 个市和山南、林芝、阿里、同喀则、那曲、昌都 6 个地区。主要城镇除自治区首府拉萨市、第二大城市日喀则外，还有泽当镇、八一镇、那曲镇、昌都镇、狮泉河镇、江孜镇、樟木镇等。自治区首府设在拉萨市。

西藏自治区是中国人口最少、密度最小的省区。全区总人口为 2512341 人，人口密度为平均每平方公里不到 2 人。其中藏族人口为 2421856 人，占全西藏人口总数的 96.4%；汉族人口 6.6 万，占 2.8%；其他少数民族人口 1.8 万，占 0.8%。西藏是全国藏族居民最集中的地区，拥有全国藏族人口的 45%。除藏族外，还有汉族、回族、门巴族、珞巴族、怒族、纳西族、蒙古族、傈僳族、土族、独龙族、满族等民族。

西藏气候

青藏高原复杂多样的地形地貌，形成了独特的高原气候。除呈现西北严寒干燥，东南温暖湿润的总趋向外，还有多种多样的区域气候和明显的垂直气候带。“十里不同天”、“一天有四季”等谚语，即反映了这些特点。



西藏经济

西藏经济建设是在十分落后的基础上起步的。由于西藏长期处于封建农奴制的统治下，生产力的发展受到严重制约；加上这里自然环境恶劣，平均海拔在4000米以上，严寒缺氧，造成当地经济基础极为薄弱。西藏民主改革后，随着中央与西藏地方新型政治经济关系的建立，中央政府开始了对西藏持续不断的财政援助。西藏经济无论是量的增长还是结构的调整，都离不开中央和全国各地长期稳定的经济支持。优惠的政策和规模空前的投资，使西藏落后的能源、交通、通信等基础设施得到了明显的改善。我国最大的热试验基地的羊八井地热电站、查龙电站以及一大批县级电站的建设，使全区电力装机从几百千瓦发展到37万千瓦，给现代工业提供了新的能源；拉萨贡嘎、昌都邦达机场的扩建和新藏、青藏、川藏、中尼等公路整治改建，以及市县电话程控化，进入全国长途自动交换网，和拉萨至泽当、日喀则、林芝以及兰—西—拉等光缆的铺通，为西藏打破封闭、扩大开放创造了良好的条件。

西藏无疑是令人激动的，加上她海拔的高度会加快人们心脏跳动的频率，所以，走上高原的人都不得不用整个身心来体会它。如果你想到西藏旅行，最好能准备一种心境，一种不被你以往的生活经验束缚，可以包容更广阔世界的心境。这样，由地理、民族、历史、文化以及信仰所造成的隔膜就会化解，你才有可能发现那里的人很美，那里的文化很博大，那片高原其实很亲切。





西藏医学专家指导健康西藏游

西藏旅游保健知识

行前准备

进藏前需要做哪些身体方面的准备？



西藏以其神奇的自然风光、灿烂的人文文化、悠久的历史吸引着世人的目光，成为人们心中向往的圣地。但是由于对高原病的恐惧，西藏成为不少人遥远的梦想和永久的遗憾。其实，高原病并不应该成为人们追梦的障碍，不过基本的准备还是很必要的。

直接受到高原环境挑战的是人的机体，那么，怎样才能做到有备无患，顺利适应高原环境呢？

第一，进藏前在平原地区进行适度的体育锻炼。有研究表明进藏前每天进行一定长跑的锻炼组，高原病的发病率明显低于没有进行锻炼的对照组，所以进藏前进行体育锻炼不仅可以增加体力，还有利于提高机体对缺氧的耐受力。具体锻炼项目因人而异，比较适宜的项目有长跑、乒乓球、羽毛球、篮球、游泳等。

第二，进藏前进行一些必要的身体检查，了解身体一般状况，及时发现暂时不宜进入高原的疾病，比如严重的心脑血管疾病、肾病、严重肝病及肺部感染性疾病等。

第三，进藏前两天充分的休息，避免疲劳。

第四，进藏前避免上呼吸道感染，如果感冒，应该等感冒得到控制后再进藏。

第五，服用适当的预防高原病药物。

如何做好进藏前的心理准备？



俗话说“笑一笑十年少”。保持良好的心态对疾病的预防和健康的保



障都具有十分重要的作用，尤其对急性高原病的预防更具有至关重要的意义。

作者在临床工作中常常会碰到这样的情形，有些人虽有一些轻微的头痛或心慌，但是由于心理上的极度恐惧，精神过度紧张，症状加重，同时因紧张，不思茶饭，导致失眠，极不利于缺氧症状的消除和机体的康复。另一些人又恰恰相反，由于盲目乐观、麻痹大意，忽视早期出现的高原病的症状以及高原病的严重性，到医院时往往病情已经很重。

那么，如何保持良好的心态，如何做正确的心理准备呢？最重要的是要做到战术上重视敌人，战略上藐视敌人，也就是说既要保持乐观、轻松的心情，也要充分认识各种高原病症状的复杂性及病情发展的迅速性，提高对高原病的认知能力和警惕性，做到胸有成竹、坦然应对。

进藏前衣物准备的重点是什么？



如前所说，寒冷、着凉是高原病的一个重要的诱因，要做到正确地预防和消除这个诱因，需要对高原环境的气温特点有所了解。

高原环境由于海拔高、日照时间长、太阳辐射强、空气稀薄、植被状况较脆弱及湖水分布不均等诸多因素，气温方面与平原相比存在许多特点。

第一，气温随着海拔的升高而降低，年均气温偏低，不同海拔之间气温相差较大，“一山有四季，十里不同天”，这需要充分的衣物准备。

第二，昼夜温差较大，傍晚、夜间的防寒保暖不可忽视。

第三，夏季不太热，相对内地而言，可谓是天然的避暑胜地，同时类似于跨入时空隧道进入另一季节，加衣保暖不能缺少。

针对上述主要的气温特点，掌握气温偏低、年无炎夏、日有四季的规律，进藏前很有必要准备既轻便、又保暖的鸭绒衣等衣物，以便进藏后有备无患，既保暖、又省事省力，还不必多耗氧。

进藏前的药物准备有哪些？



目前在西藏，地市级以上地区大医院数目不少，也分散着众多的不同规模药店，就医购药比较方便，但是为了节省购药时间，更重要的是为了节省体力，降低氧耗，进藏前有必要准备一些旅行备用药。

在高原地区生活、旅行，除了常用药物的准备外，还特别需要准备一些预防高原病的药物。其中，常用药包括消炎药、解热镇痛药、感冒药。



助消化以及止吐止泻药等。目前预防高原病的药物种类较多，其中主要包括以下药物：

- (1) 西药：乙酰唑胺、利尿药、地塞米松、硝苯地平（心痛定）等。
- (2) 中成药：丹参滴丸、生脉饮、银杏片等。
- (3) 藏药：然纳桑培、诺地康胶囊、红景天、二十五味珍珠丸等。

另外，由于高原反应诸多症状中发生率高或者对机体休息影响较大的突出症状有头痛和失眠，所以还需准备适当的止痛和镇静药。

初涉高原

刚下飞机应注意些什么？



刚下飞机到高原，看见高原巍巍群山连绵不断、湛蓝的天空无垠无边，很多人激动不已，忙于奔走照相，这样容易造成缺氧，也有一些人一感到心慌、气喘，就十分紧张和恐惧，加重症状，其实这两种心理、两种态度都需要适当调整，那么刚下飞机应该注意些什么呢？

- (1) 放松而不紧张，愉快而不担忧。
- (2) 兴奋而不激动，少动不宜多动。
- (3) 保暖而不得着凉。
- (4) 缓行而不急跑。
- (5) 尽量省力而要是不费力。

刚下飞机心慌怎么办？



人们乘坐飞机从低海拔快速到达高原后，刚下飞机时可能会出现心慌、气急等不适，如果出现，自然会带来心理上的负担和恐惧。其实，出现这类症状不必担心，更不必恐惧，因为这是机体对缺氧环境的正常调节和适应反应。

当机体迅速进入高原环境后，由于高原低氧、低压环境，使肺泡氧分压降低、动脉血氧饱和度也下降，进而导致机体缺氧。但是，人体是个非常精细、完美的机体，立即通过加深、加快呼吸、增加心率、提高心输出量来迅速适应、代偿缺氧的状态。所以，出现心慌、气急等症状是一种适应缺氧环境的正常生理反应的表现，大可不必担心。

同时为了配合机体迅速适应这种缺氧环境，必须限制运动量来减少氧的消耗，如不要快步走、提重物，可以主动多做几次深呼吸，既可以增加