

旅游宝典：西藏旅游装备大全导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/633/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_633279.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633279.htm) id="zzxx" class="sjsjs" style="word-break:break-all.">

很多旅行者对于西藏怀着一些近乎于迷信的恐惧，总想多带些装备来让自己变得更安全，其实是不必要的。在西藏旅行携带的行李越少越好，但是必须够用。在高原上背负沉重的背包是一项很大的负担。携带物品的原则是轻便、实用。如有可能，不要把用不着的东西背上高原，充分利用当地提供的设施和服务。另外，考虑到经常的移动，行李也不要超过两件。百考试题论坛 背包 你打算去的地方的难度决定了背包的大小。假若你要去的地方比较偏远，或者参与一些野外活动，如转神山、在圣湖旁边徒步野营之类的，那么一大一小两个背包应该是更合理的选择。假若不是长途的旅行，并不需要一个超过45升的背包。有些旅行者习惯带腰包，在城镇里小心，不要把腰包放在身体的后面。来源：考试大服装 西藏的气温整体比内地同纬度的地区低很多，在山口和高海拔的地区尤其是，而且风大，雨雪来的突然，给旅行的衣着带来了不少的麻烦。所以羽绒服是必备的，除非你只打算在七八月份去拉萨、日喀则参加一次团队游。即使是最炎热的夏季，在喜马拉雅山区以及阿里等地方，一般晚上都在0左右，山口地区更冷。同时，高原地区昼夜温差大，即便在每年最暖和的季节，早晚的时候天气还是比较寒冷。如果主要在雅砻河谷地区活动，穿件羽绒背心或者毛衣，再冷时加件防水防风外套也可以对付过去了。如果去西藏徒步或登山，还应该准备一套排汗内衣。在

野外，有汗粘在身上是很麻烦的，而且它会迅速带走身上的热量，这十分危险。百考试题论坛 另外，保暖的抓绒衣也是不可缺少的。全身的装备，包括上衣、裤子、鞋子都应具备防水性质。西藏的七八月，几乎天天要下雨，服装的防水性不好，实在是不敢想象。雨季里，拉萨地区夜间多急雨，而林芝等地区的降雨则要更经常许多。鞋 去旅行都需要一双好鞋，尤其是在西藏。在西藏的雨季，防水性就显得格外重要。www.Examda.CoM 最佳选择是硬底高帮的登山鞋。特别是徒步时，路面往往不怎么好，高帮硬底鞋不容易进沙石，这就避免了硌脚或磕踩，过泥泞地时也不易脱落。而且登山鞋的隔水和保暖也比较好。如果真的要求更高的防水性，可以配合有防水脚套，可以保护裤腿不会被雨水打湿。以棉袜配登山鞋为好，使脚与鞋更贴紧。如果走长路则要多穿一双袜子。如果是新鞋，最好提前穿些日子磨合一下。同时建议你也带一双拖鞋，以便不在浴室里光着脚洗澡。更多链接：百考试题导游站旅游知识库 旅游宝典 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)