

**私享家--五湖穿越双飞5日（小包团）行程单**

西部影视城-贺兰山岩画-沙坡头-穿越5湖-志辉源石酒庄-水洞沟 双飞5日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CYSGNX20240814 | **出发地** | 安徽省-合肥市 | **目的地** | 宁夏回族自治区-银川市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 8月14日 MU6401合肥-银川19:10-21:208月18日 MU6402银川-合肥21:00-23:20 | | | | |
| **产品亮点** | 中国十大最好玩的地方之一，携程口碑榜2023年度必玩地标景点——沙坡头漫步于中国十大影视城基地之一，感受穿越时空的神奇——镇北堡西部影城 领略贺兰山的雄伟，大自然的秀美，史前人类的艺术长廊——贺兰山岩画贺兰山下看大剧、拍大片、吃美食、逛市集、泡温泉——漫葡▪看见贺兰演艺小镇打卡贺兰山石垒砌而成的中式园林酒庄，开启美妙的味觉之旅——志辉源石酒庄 | | | | |
| **产品介绍** | 宁夏产品 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **合肥—银川：接机入住酒店 餐：自理 住宿：银川**  今日安排乘坐航班抵达素有“凤城”之称的银川市,宁夏，面积仅有6.64万平方公里，人口690万，是我国比较小的一个省。但是，这里集中了我国驰名的大山、大河、大沙漠、大草原、大湖泊，在旅游界享有中国景观的微缩盆景之美称。当地人把它概括为“塞上江南·神奇宁夏”之形象，具体说来，就是“两山一河，两沙一陵，两文一景”九大旅游精品。【温馨提示】❤自由活动期间，注意安全，保管好随身物品；晚上早点返回酒店休息，为接下来的精彩行程养精蓄。❤西北地区由于地域辽阔，城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，如若晕车，请您备好晕车药。❤西北紫外线强烈，旅行途中要准备好防晒霜、太阳镜、防晒服、纱巾、帽子等做好防晒措施。❤晚上18:00之前抵达的游客，可以在市区各商圈、夜市，寻找自己的的城市印象。❤银川商圈：新华街商圈、万达商圈、大阅城商圈。❤银川市区著名建筑：鼓楼、南门、玉皇阁、团结路景观大道、海宝塔、宁夏博物馆等。❤银川美食夜市：南关清真寺牛街夜市、星星小镇夜市、敬德街夜市、鼓楼尚街夜市、敬德夜市、大阅城宁夏观光夜市、怀远夜市。❤银川美食：牛街、小叶手抓、老毛手抓、国强手抓、百草滩羊刷羊肉、德隆楼涮羊肉、红柳枝烤肉等各类烧烤。❤银川出租车起步价：9元（起步距离3KM）每公里1.2元-1.4元。 餐饮：自理 酒店：银川交通：飞机到达城市：银川市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 银川 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **银川-西部影视城-贺兰山岩画-志辉源石酒庄**  酒店早餐后乘车前往国家5A级景区【镇北堡西部影视城】 行程距离约50公里，车程约1小时，游览时间约3小时，镇北堡西部影城被誉为“东方好莱坞”，地处宁夏银川西郊镇北堡，原址为明清时代的边防城堡。这里保持并利用了古堡原有的奇特、雄浑、苍凉、悲壮、残旧、衰而不败的景象，突出了 它的荒凉感、黄土味及原始化、民间化的审美内涵，尽可能地保留了它特殊的审美价值，让电影艺术家们在这一片西部风光中心情尽兴地发挥他们的想象力和创造力。曾经拍摄过《红高粱》《大话西游》《新龙门客栈》等上百部影片，这里被游客评为“中国最受欢迎旅游目的地”和“中国最佳旅游景区”，并誉为“宁夏之宝”。后乘车前往参观国家4A级景区【贺兰山岩画】 行程距离约20公里，车程约30分钟，游览时间约2小时。贺兰山岩画史前人类的艺术长廊---贺兰山岩画位于银川市境内贺兰山东麓，分布着极为丰富的岩画遗存。贺兰山在古代是匈奴、鲜卑、突厥、回鹘、吐蕃、党项等北方少数民族驻牧游猎、生息繁衍的地方。他们把生产生活的场景，凿刻在贺兰山的岩石上，来表现对美好生活的向往与追求，再现了他们当时的审美观、社会习俗和生活情趣。在南北长200多公里的贺兰山腹地，就有20多处遗存岩画。其中最具有代表性的是贺兰口岩画。此外，世界岩画博物馆是中国唯一、世界最大的岩画专题博物馆。宁夏第一飞瀑，置身其间，让游客领略贺兰山的雄伟，大自然的秀美，古岩画的神秘。后乘车参观【志辉源石酒庄】，贺兰山东麓产区，位于北纬37°- 39°世界葡萄最佳种植带，贺兰山屏障于西，黄河流经其东，形成"山河相拥，山川夹廊"的地理格局，被公认为是世界最适宜栽培酿酒葡萄产区之一。酒庄依贺兰山而建，酒庄的建造秉承"天人合一"、"师法自然"的中国园林建园理念。返朴归真、虚静恬淡的中国园林美学标准与葡萄美酒的气息巧妙结合，营造了中国园林中独树一帜的酒庄园林风格。酒庄包含源石酒庄、地下酒窖、4000亩封闭葡萄园、酒文化大厅，我们可以在酒文化大厅品酒。 晚入住银川酒店！♥♥♥温馨提示：1、影视城景点攻略：明城：聚宝盆→《牧马人》农家小院→周家大院→月亮门→农具展→精怪展→蜘蛛精洗澡堂→《红高粱》酒作坊→九儿居室→遗址廊→长坂坡街→龙门客栈→《大话西游》唐僧受刑台&牛魔王招亲台→刺陵→塔林等 清城：瓮城→百花堂→影视一条街→张贤亮纪念馆→牛宫→大美为善展厅→盘丝洞 餐饮：早 酒店：银川交通：汽车景点：西部影视城，贺兰山岩画，志辉源石酒庄到达城市：银川市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 银川 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **银川-中卫：五湖穿越，住中卫**  酒店早餐后，车赴阿拉善左旗，车穿越贺兰山，途经三关口明长城，抵达英雄会会场，越野车体验【五湖穿越】（赠送无人机航拍）在腾格里沙漠深处的无人之境，有一颗鲜红的，正在跳动的“地球之心”，这里没有人烟，也没有信号，这是一片炙热的红色湖泊，在地球上沸腾，就像是地球跳动的脉搏，它最迷人的地方就是，你在地图上也找不到它的位置，所以请记住它的名字-乌兰湖。感受浩瀚沙漠！沙漠腹地，因条件有限，无餐厅，各位贵宾请自备餐食！如自热米饭，面包等等！后 打卡中国第四大沙漠【腾格里沙漠】——晚入住沙漠帆船酒店，“腾格里”在蒙古语的意思是“天”，用以描述沙漠“像天一样浩渺无际” 腾格里沙漠总面积约4.27万平方公里，沙丘、湖泊盆地、山地及平地在沙漠上相互交错分布，沙漠中有大小湖泊约400多个，多为淡水湖，周围水草丰盛，是当地主要牧场。穿越腾格里穿沙公路、感受不一样的沙漠情怀。有着雄踞千里的连绵沙丘。晚入住沙漠帆船酒店。【温馨提示】20:30-21:30【沙漠篝火晚会】（如天气原因或者人少，10人以下换为露天电影）21:30-23:00 观星谷自由【沙漠观星】在夏季，晴朗通透的夜晚，你可以看到一条璀璨的银河横跨夜空，相信您一定会对星空有新的认识，星云、星座、行星，无需望远镜、眼睛看到的已足够璀璨。（备注：如果您使用的是华为手机，还能拍出属于自己的手机星空照片）【沙漠观星活动温馨提示】沙漠日照比较强，做好防晒工作；由于沙漠的沙子很细小，把精密仪器保管好，比如手机、相机、摄相机等，否则沙粒进入后不容易清理而且还会划伤显示屏；在沙漠活动一定要听导游的安排不要离团队太远如离团一定要和导游打好招呼确保随时能取得联系。沙漠中昼夜温差大，要多准备衣服备用；穿浅色的抗紫外线的衣服。在沙漠中要注重环保，尽量把垃圾带出沙漠。开始翻越沙丘的时候，开始还不习惯，后来发现应该臀部和大腿后侧肌肉发力，这样避免脚尖用力而陷进沙里太多。沙面平整颜色较黄说明较软，有纹路颜色较暗说明风没有经常吹，较硬好走；【沙漠娱乐项目】冲浪车、沙漠摩托车，必须听从工作人员的安排，进行必要的安全检查。儿童滑沙必须在家长的监督下进行。骑骆驼时，要防止骆驼起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿， 并适时下来走一段。从骆驼的左边上、左边下，上驼后用脚踩稳驼镫。小腿不要夹的太紧，以防擦伤小腿或弄脏裤子；上驼后应扶稳，不要大喊大叫，手里尽量不要携带物品，帽子要戴好、戴紧、以防风刮走惊吓到骆驼，更不要在骆驼上交换物品。只有夏季在晴天才是观星的最佳天气，宁夏每年 300 天以上的晴天率，如遇下雨或者阴天，属于不可抗力因素； 餐饮：早 酒店：沙漠小木屋交通：汽车景点：五湖穿越到达城市：中卫市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 中卫沙漠小木屋 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **中卫-银川：沙坡头，漫葡小镇**  酒店早餐后乘车前往游览中国最美五大沙漠之一的国家5A级景区【沙坡头】沙坡头集大漠、黄河、高山、绿洲为一处，具西北风光之雄奇，兼江南景色之秀美。有中国最大的天然滑沙场，有横跨黄河的"天下黄河第一索"，有黄河文化代表古老水车，有黄河上最古老的运输工具羊皮筏子，有沙漠中难得一见的海市蜃楼。可以骑骆驼穿越腾格里沙漠，可以乘坐越野车沙海冲浪，咫尺之间可以领略大漠孤烟、长河落日的奇观。后参观【枸杞采摘园】以中华母亲河——黄河为源头，潜心挖掘四千年中华枸杞的历史瑰宝，馆内分为杞福馆、文化馆、养生馆三大部分及公共服务区。采用大量历史文献、文物、图片、雕塑，以及现代高科技声、光、电等表现手法，全面展示宁夏和中国枸杞的历史文化、产业现状、科研成果等，旨在传承中华枸杞的四千年历史，弘扬传统中医及枸杞养生文化，倾力打造中华民族文化品牌，全力促进人类健康事业。后前往【漫葡· 看见贺兰演绎小镇】—温泉+演绎（因景区原因演绎3月停演，4月恢复时间待定，停演期间无差价和费用退还）。由中国温泉领先品牌“天沐温泉” 助力,宁夏酒店业领军人物姜纯锋先生挂帅运营管理，依托贺兰山东麓葡萄酒产区，充分开发具有软化角质、美白肌肤等养颜功效的天然地热资源，以“让你变美的温泉”为服务理念，向游客提供百余项由内到外的养颜服务；天沐温泉设置了红酒池、枸杞池、牛奶池、当归池等具备美容养颜的室外汤池83个，2020年投入500 万全新打造森林系景观、星辰大海主题景观，邀请知名设计师打造的个性迥异、风格鲜明的私汤泡池19个、创新地中海风格涌泉池，同时设有室内儿童戏水区、巨蟒滑道、百人造浪池、水上智勇冲关等水上设施，通过雕塑、小品、绿化等多个维度提升温泉品质，给游客带来沉浸式的浪漫逍遥极致感受。入住温泉小镇。 餐饮：早 酒店：漫葡小镇交通：汽车景点：沙坡头，漫葡小镇到达城市：银川市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 银川漫葡小镇温泉 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **银川-合肥：水洞沟**  酒店早餐后参观【水洞沟】—博物馆-电瓶车-游船-驼车-驴车-藏兵洞-豪华拖拉机，水洞沟是中国最早发掘的旧石器时代文化遗址，被誉为"中国史前考古的发祥地"、"中西方文化交流的历史见证"。是全国重点文物保护单位，国家AAAAA级旅游景区，国家地质公园。被国家列为全国文物保护的100处大遗址之一、"最具中华文明意义的百项考古发现"之一。荣获"中国最值得外国人去的50个地方"银奖。又是我国北方明代古长城、烽燧、城堡、沟堑、墩台等军事防御建筑大观园。保护区内，蜿蜒东去的长城、高台耸立的墩堠、古朴神秘的城堡、曲折幽深的沟堑令人目不暇接，令人遥想当年"甲士拥矛驰战垒，将军拔剑逐胡兵"的壮烈场面。后前往【宁夏博物馆】宁夏博物馆位于银川市金凤区人民广场东侧，总建筑面积30258平方米，全高21.2米，共四层。宁夏博物馆现馆藏文物近四万件。其中三级以上珍贵文物四千余件，经鉴定确认的国家一级文物159件。新馆一、二、三层所陈列的通史篇、专题篇和临展篇三大版块十二个展览，互为补充，交相辉映，多层次多角度地反映了宁夏历史文化和地方特色。根据航班时间乘飞机返回，结束愉快的宁夏旅程！我们热烈欢迎您再次到美丽的宁夏，豪情大漠祝您一路平安，最真挚的祝福送给您！♥♥♥温馨提示：1、返程前请仔细检查自己的行李物品，切勿遗漏，避免给您增加麻烦。2、返程期间请针对我们精心安排的行程及导游服务，留下您宝贵的意见，签好意见单，感谢您对我们工作的支持及理解，我们将不断完善，为您们提供更优质的服务。 餐饮：早 酒店：自理交通：汽车景点：水洞沟，宁夏博物馆到达城市：合肥市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 门票：含景点首道门票，赠送景点不含门票（看见贺兰温泉演绎小镇因景区原因演绎3月停演，4月恢复时间待定，停演期间无差价和费用退还）；用餐：行程所列4早（酒店占床含早，正餐自理）；用车：全程当地旅游用车,车型根据实际人数安排，每人一个正座;住宿：银川市内入住携程五钻酒店，一晚温泉酒店，一晚沙漠沙景房（旅行社将根据实际情况安排游客入住。不提供自然单间，如产生单人房差请游客自行现付房差）；导游：司机兼向导服务（司机不进景区，仅做景区购票、用餐、酒店入住衔接工作）；保险：旅行社责任险；儿童：含车导服务费、旅责险；含景区门票，不占床不含早 | | |
| **费用不包含** | 1.往返大交通费用2.自由活动期间餐费及车费，未涉及项目的费用和景区内自费娱乐项目费用3.自补单人房差费4.私人性消费：如电话费、洗衣费、购物消费等5.因不可抗力原因所导致的额外费用6.“旅游费用包含”内容以外的所有费用。7. 儿童不占床不含早 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、在保证不减少您景点游览的情况下，我社有权根据实际情况调整景点游览的先后顺序。2、此行程所有门票享受景区特殊联票优惠政策，因此游客持任何优惠证件都不再享受门票减免优惠，不参观景点也无退款。如若报名后退团，费用不退！ |
| **温馨提示** | 1.确保身体健康：确认自身体条件能够适应和完成旅游活动；如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。 2.注意饮食卫生：提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。 3.做好个人防护：如旅途涉及热带、高原、海滨、草原等特殊气候、地理条件，应采取必要防护措施，充分了解目的地情况，备好相应服装鞋帽，做好防晒、防蚊虫、防高原反应等工作。晕车的旅游者，备好有效药物。旅途中有不良反应，及时说明。 4.注意人身安全：请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。 5.慎选自选活动：根据自身情况选择能够控制风险的自选项目。如有心脏病、高血压、恐高症等，勿选择刺激性或高风险活动。潜水/跳伞/攀岩/蹦极/骑马/热气球/快艇等高空、高速、水上、水下高风险活动，更具危险性，请充分了解活动知识，服从指挥。建议另购特定保险。6.遵守交通规则：通过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带，并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽危险。7.保管贵重物品：贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。8.如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原：1) 年龄在 50 岁以上的高血压患者。2) 患有器质性心脏病、脑血管疾病患者。 3) 未获控制的糖尿病患者。4) 患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全；支气管哮喘病人。 5) 各种血液病患者。 6) 各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者。 7) 睡眠中容易出现呼吸暂停的人。 8) 癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者。 9) 重症感冒、呼吸道感染的人。 10) 以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。 11) 7 岁以下的儿童最好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期，对高原低氧环境十分敏感，容易缺氧而发生急性高原病。 12) 体质较弱的老年人也要谨慎，由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒，更易发生急性高原病，且不易救治。1、行程线路在不减少景点、降低服务标准的情况下，旅行社导游会根据天气、交通等情况，对您的行程做出相应合理的调整。参团的游客请保持好手机畅通，导游会提前一天通知游客行程安排。2、青海地区酒店不能和内地酒店相比，条件有限， 酒店的硬件设施及服务意识相对落后， 各方面条件暂时无法与内陆旅游发达地区相比较，从宾馆设施及饭菜质量都有一定的差距（青海湖/黑马河/茶卡沿线，非城市地区，差距更为显著），同级别住宿酒店要比内地旅游发达地区差一些，酒店规模、大堂面积及装修相比地区差异明显（因常年天气凉爽青海当地酒店无安装空调制冷设施）请宽容多理解。青海淡旺季酒店住宿价格变化大。3、旅行社本线路均为报价中已经享受了折扣特惠门票价格，不再接受凭任何证件的优惠。游览过程如果未产生景点门票时，我社不再给予退款4、在旅游行程中，因不可抗力危及旅游者人身财产安全或者非旅行社责任造成的（如火车或者飞机到达时间不准时延误等）意外情形，旅行社不得不调整或者变更旅游合同约定的行程安排时，旅行社会事前向旅游者作出说明；造成无法参加的景点或游览项目，旅行社负责更换同等价格景点或退还游客门票差额。赠送的、推荐的项目因天气或其它不可预计的原因不能前往或是个人自身原因无法参加的不做等价更换，不退任何费用。5、旅行社对游客不承担监护权；游客须自行保管自己贵重物品，如游客因自身原因遗失物品，由本人负责。旅行社及导游有义务协助寻找或报案，但不负责赔偿。进入少数民族地区，请尊重当地的风俗习惯及宗教信仰；6、游客的投诉以在当地意见书及签字证明为准，请游客务必认真填写意见单。恕不受理团友因虚填或不填意见书而产生的后续争议。7、在青海游程中间，景区景点，酒店，餐厅，途中上卫生间的地方，均有当地特产，上至珠宝玉石、翡翠昆仑玉，金银首饰，下至当地土特产等，商品是琳琅满目，请各位贵宾谨慎选择，货比三家。不购买“三无”商品。购买商品时应索取购买发票与证书要妥善保管。如果您在这些地方购物，完全属个人行为，与旅行社无关。8、请客人务必提供必须的、真实的个人信息及健康情况，按时提交相关证明文件，否则产生一切后果自负。9、西北属少数民族地区，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗；请出团前注意当地天气预报，当地昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物，青海日照强，紫外线强。长时间在户外活动,戴上太阳帽、太阳镜，涂抹防霜,以保护皮肤。受历史、地域等综合因素影响，加上景点多为自然景观，导游在车上可长时间讲解的东西不多，当地民风比较秉直，导游及司机处事说话不够婉转，说话直率，请多理解和包涵。10.青海地处青藏高原，是我国著名的高海拔地区，我们在青海的行程海拔基本在2200-3000米之间，身体状况正常的内地游客一般不会出现高原反应，一旦发生的话，请及时与导游同志协助。初上高原切勿剧烈运动，不要暴饮暴食，请勿过量饮酒，注意补充饮水；关于莫高窟1.此线路全年班期莫高窟门票均为B类票（无数字影院，4个实体洞窟+免费参观敦煌石窟文物保护研究陈列中心等+往返莫高窟交通费）票价100元/成人，门票差价已在报价中减去，故无费用可退，请周知。 如有游客介意参观应急票，可自行在官网预约莫高窟正常票，如您自行预约成功，本团现退100元/人门票费用，给您带来不便还望谅解。如莫高窟有特殊接待或无票状态或景区关闭，无法安排游览，当地现退100元/成人门票或安排敦煌莫高窟姊妹窟—西千佛洞，并退门票差价；2.莫高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况；预约成功后退票将产生手续费，具体金额参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85号》文件。3.导游会根据莫高窟实际预约时间，调整前后2天景点参观顺序，给您带来不变敬请谅解！关于赠送1.此线路内所列赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，您也可以选择参加或者不参加（如选择放弃参加，则无费用可退）高海拔注意事项：1、保持良好的心态：保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2、足量饮水：水壶应随身携带（睡觉时可放在手边），随时补满。饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水。3、注意防寒保暖：高原天气特点是：气温低，一般海拔每上升1000 米，气温下降5 一6 ℃ ；早晚、昼夜温差大；天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。4、合理胳食：要增大碳水化合物（应该占60 ％以上）和高植物蛋白的比例，增大各种维生素的摄入，以便快速提供热睛，提高机体适应能力．如能适应酥油茶的味道，可以多喝一些，可以缓解高原反应。同时严格限制或禁忌饮酒；烟友也应该减少吸烟。5、适当运动：初上高原，好的适应方式，既不是原地不动，蒙头大睡，也不是大运动量到处活动，而应该保持一定的活动量，积极主动地自我调整。在高原，尽量学会和运用腹式呼吸，比日常的胸式呼吸效果好得多。6、晚睡，通风：要在高海拔保持良好的状态，又需要一定的睡眠数量和质量 ，怎么办？四个字：晚睡，通风。比较好的办法，是针对自己平时的睡眠习惯，略微再推迟1 小时左右再睡．在做好防寒保暖的前提下，房间或帐缝一定要保证良好的通风。7、紫外线防护:高原紫外线强度大，极易报伤皮肤和眼晴，特别是在雪地，必须采取防护措施，避免伤害。光线较强时，尽量减少裸露的皮肤面积。太阳帽（环掩的丛林帽不错）、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒箱。8 、必要的药物和治疗措施:除了正常服用的肌苷、维生素等，以及治疗疾病的药物，并不建议在高原乱用药物。高海拔务必严防死守避免感冒。即使很轻微的呼吸道感染，也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒初起症状，应立即服用抗感冒药。尽量不吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强充分沟通:当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况；如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时获医。千万不要逞强硬撑、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常（如神志不清等），及时采取处置措施。 |
| **退改规则** | 以旅游合同约定为准，如按约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付。因部分旅游资源需提前预订的特殊性，本产品线路在旅行社成团后至出行前6天外取消的，也将产生实际损失，具体损失包括但不限于机票、酒店等，如旅游者需要取消订单，应及时联系旅行社，旅行社除协助旅游者减损并退还未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |
| **报名材料** | 身份证复印件 |
| **保险信息** | 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |