**纯玩青甘大环线8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YYTXCWGQ2025 | **出发地** | 合肥市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **交通：飞机 用餐：无 住宿：西宁**合肥—西宁 西宁机场—西宁市区（约 30 公里 约 0.5 小时）带好行囊与相机 ，来和我们的大西北来一场美丽的邂逅吧。【温馨提示】：1.在您出团的前一天 21:00 前，我们会将接机信息以短信或电话的形式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待，导游将会在您出发当天 21:00 前以短信或电话的形式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待。2.接站为同一航班/车次无需等待，专属您的接站服务。（专属接站为赠送项目，如客人自理无需安排接站不做退费或变更其他项目）3.请您报姓名和个人有效证件在酒店前台办理入住（办理入住时需交押金，金额以酒店前台为准，退房时如无物品损坏或其它消费，押金将如数退还）。4.来西北旅游，早晚温差较大，建议带好御寒衣物，气候干燥，一定要多喝水多吃水果呦。5.按照国际惯例，客人正式入住时间是下午 14 点后，具体入住时间须视当时的用房情况来定。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中 住宿：茶卡 西宁-青海湖-茶卡镇（约 520km, 茶卡镇海拔约 3 km）**酒店早餐后乘车沿京藏高速行驶 ，前往青海湖。途中翻越青藏高原与黄土高原分水岭【日月山】 ，途经拥有美丽传说的【倒淌河】。 午餐后参观【青海湖二郎剑景区】【青海湖】蒙语称“措温布” ，即“青色的海”之意 ，是中国较大的内陆咸水湖。浩瀚缥缈 ，波澜 壮阔 ，是大自然赐予青海高原的一面巨大的宝镜。后乘车前往茶卡镇 ，沿国道丹拉线行驶 ，途经【橡皮山】可以看见连绵起伏的橡皮山高高地耸立在 前方 ，像一座巨大的屏障。橡皮山的坡路较陡 ，多是 30-40 度甚至更陡的陡坡。抵达茶卡镇 ，入住酒店休息。温馨提示：·青海属于高原地带 ，紫外线照射强烈 ，建议您选用 SPF30 以上的防晒霜 ，可选择雪纺纱质的 阔腿裤、长裙等 ， 凹造型的美女可以带上一块披肩。·请勿自行参加骑马、射箭、沙滩摩托等项目 ，这些属于当地少数民族自行经营的小本生意 ，存在一 定的危险；· 请提前准备些零食及水果 ，可缓解中途劳累。· 国道上来往的大货车较多 ，速度较快 ，请在停车休息时不要随意穿越马路。· 请注意乘车安全 ，系好安全带 ，请勿在行车过程中在车厢内随意站立或走动 ，行程开始时间及活动时长仅供参考 ，按照实际为准 ，谢谢！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中 住宿：格尔木 茶卡天空壹号-格尔木（约 520km, 格尔木海拔约 2.8km）**酒店早餐后乘车前往游览【茶卡天空壹号景区】（不含观光小火车 60 元/人）【茶卡天空壹号景区】一个位于中国青海省的绝美之地，被誉为"中国的天空之镜"，被国家旅游地理 杂志评为“人一生必去的 55 个地方”之一。后乘车前往格尔木市 ，入住酒店休息。温馨提示：· 请提前准备些零食及水果 ，可缓解旅途中劳累。· 国道上来往的大货车较多 ，速度较快 ，请在停车休息时不要随意穿越马路。· 茶卡盐湖出美照 ，建议穿红色系的衣服/裙子 ，随手一拍都很好看 ，是绝对不容错过的地方。 · 请注意乘车安全 ，系好安全带 ，请勿在行车过程中在车厢内随意站立或走动 ，行程开始时间 及活动时长仅供参考 ，按照实际为准 ，谢谢！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D4** |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中 住宿：敦煌 格尔木–察尔汗盐湖-翡翠湖–敦煌 （约 580km, 敦煌海拔约 1.2k**酒店早餐后乘车前往【察尔汗盐湖】（不含往返电瓶车 60 元/人）是蒙古语，意为"盐泽 "。是中国最大的盐湖，也是世界上最著名 的内陆盐湖之一 ，青藏铁路穿行察尔汗盐湖而过。盐湖地处戈壁瀚海 ， 因长期风吹日晒 ，湖内便形 成了高浓度的卤水 ，结晶成了盐粒 ，湖面板结成了厚厚的盐盖 ，异常坚硬。令人难以置信的是盐湖 上还有一条长 32 公里的公路和铁路穿行而过 ，是一座浮在卤水上的"万丈盐桥"。游览结束后前往游览【翡翠湖】（不含往返电瓶车 60 元/人）【翡翠湖】原是大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区 ，因湖水在阳光下清澈碧绿，色如翡翠，故得名“翡 翠湖”。翡翠湖在风平浪静的时候 ，湖水宛若镜面般的散布在四处 ，水里倒影着蓝天白云和柴达木 山的皑皑雪峰 ，美得令人窒息。享用午餐后乘车前往敦煌 ，途经【柴达木】高原型盆地 ， 中国三大内陆盆地之一 ，地势最高的盆地。 柴达木不仅是盐的世界 ，而且还有丰富的石油、煤 ，以及多种金属矿藏 ，有“聚宝盆”的美称。途经【当金山】 当在驼铃声声的古代 ， 曾经是丝绸之路必经青藏的重要山口。后抵达酒店入住休息 晚上可自行活动。特色文化体验推荐梦里敦煌 ，文化大师季羡林曾说：“世界四大文明体系： 中国、印度、希腊、伊斯兰；交汇的地方 就是敦煌。 ”诚如其言 ，敦煌为东西交通的喉襟和具有国际意义的文化汇流之地。“两关遗迹、千 佛灵岩、危峰东峙、党水北流、月泉晓彻、古城晚眺、绣壤春耕、沙岭晴鸣”被称为“敦煌八景”。 导游会向您推荐美轮美奂的敦煌歌舞演出（一般 04 月 01 日开始售票演出，截止 11 月 15 日左右停 演 ，其他日期班期无法参与此活动 ，敬请谅解； 出场场所均在敦煌市区或周边 ，费用含来去费用，自由选择 ， 自愿参加）（1）《乐动敦煌》 ：洞窟式沉浸体验剧 ，利用真人与数字影像虚实交换实现沉浸式体验。（2）《又见敦煌》 ：斥资 6 亿重金打造 ，王潮歌导演团队创作巨作。（3）《敦煌盛典》：大型沙漠露天实景剧 ， 因座位区域不同 ，价格有所差异。\*\*\*如您不想去参加自费推荐活动 ，可以自行前往“沙州市场” ，琳琅满目的敦煌特产和纪念品。喝 杏皮水、吃着烤肉、挑选夜光杯 ，在小书摊买上特色明信片手札和邮票 ，寄给远方的亲朋好友 ，送 去大西北的问候和祝愿。特色饮食推荐· 【敦煌特色烤全羊】一只羊 15 斤左右；建议 8-10 人享用一只 ，当地人喜欢说一句玩笑话：“敦煌羊喝的是祁连山雪水 ，吃的是锁阳肉苁蓉 ，拉的是六味地黄丸” ，羊肉本身大补 ，敦煌 羊更是大补中的大补 ，敦煌羊更贴近内地人口味 ， 肉质更嫩更细一些。·【大漠风情宴】一般适合 8-10 人一桌用餐均可；大漠风情宴是将敦煌美景和餐饮文化进行 结合 ，真正体现了敦煌如诗如画的美景 ，是一桌体现敦煌餐饮文化的美食； 常见菜品有 ：雪山驼掌、鸣沙大枣、 阳关虹鳟鱼、烽火羊排、大漠风沙鸡等 ，一般 8 道凉菜、 10 道热菜、 3 道主食、 1 道点心；实际菜品以饭店安排为准。温馨提示：请注意乘车安全 ，系好安全带 ，请勿在行车过程中在车厢内随意站立或走动 ，行程开始时间及 活动时长仅供参考 ，按照实际为准 ，谢谢 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中 住宿：敦煌 敦煌–莫高窟–鸣沙山·月牙泉–敦煌**酒店早餐后乘车前往 5A 景区【鸣沙山·月牙泉】（不含电瓶车 20 元/人）【鸣沙山.月牙泉】【药王庙、小泉湾、玉泉阁】沙滩与泉水共存 ，是敦煌的名片之一。被誉为 “沙漠之眼”也被誉为“塞外风光之一绝” ，赏沙泉相依、沙不掩泉、泉不枯竭的神奇美景。【自愿自费活动体验】骑骆驼体验 100 元/人起、滑沙活动 20-40 元/次、鸣沙山沙漠摩托车 或越野车 150 元/辆起、防沙鞋套租用费 15-20 元/双。后参观敦煌【莫高窟】俗称千佛洞 ，历经十六国、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等历代的兴建 ，形成巨 大的规模 ，有洞窟 735 个 ，壁画 4.5 万平方米、泥质彩塑 2415 尊 ，被列为世界文化遗产。莫高窟与山西大同云岗石窟、河南洛阳龙门石窟、甘肃天水麦积山石窟合称为中国四大石窟。被誉为 "东方艺术圣地“、”世界文化遗产”，是举世闻名的艺术宝库 ，是中华民族的历史瑰宝。重要提示：1、敦煌莫高窟景区实行实名制预约参观模式。团队参观必须严格按照莫高窟实际预约场次进行 ，当 天同团游客参观莫高窟有可能会安排不同时间游览，同时也会根据莫高窟的预约情况，调换游览【鸣 沙山月牙泉】和【莫高窟】 的游览先后顺序 ，敬请配合。2、此行程莫高窟含 A 类票【含 个洞窟+景交车+定点讲解费】 。A/B 票均已售罄的情况下 ，我们将给客户现退差额或安排莫高窟姊妹窟西千佛洞。3、莫高窟是集珍贵性、脆弱性为一体的世界文化遗产 ，需要我们精心的呵护。在参观过程中遇到因 降雨、沙尘天气导致洞窟暂停开放 ，请您配合工作人员的安排 ，如延时开放 ，则推迟参观计划 ，如 无法参观则按莫高窟规定现退还门票费用。浏览结束后入住酒店休息。温馨提示：· 请注意乘车安全 ，系好安全带 ，请勿在行车过程中在车厢内随意站立或走动 ，行程开始时间及活动时长仅供参考 ，按照实际为准 ，谢谢！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中 住宿：张掖 敦煌–酒泉–张掖（约 460km，张掖海拔约 1.3km）**酒店早餐后乘车前往嘉峪关市 ，途中参观【大地之子】【无界】【大地之子】塑像坐落在甘肃瓜州沙漠深处 ，呈现出一个在大地熟睡的婴儿状 ，大地之子由此得名。雕塑巨大 ，长约 15 米 ，宽约 10 米 ， 已成为了瓜州地标性的雕塑。【无界】是一组很有创意的雕塑 ，在它的创作过程中 ，人们共采用了六千多根脚手架 ，以及大约三千多个扣件； 当光线和风力发生变化时 ，雕塑将会在沙漠中产生奇特的影像。抵达嘉峪关市 ，可自愿参观明代万里长城西端起点【嘉峪关城楼】（不含门票 ，游客自愿选择参观， 不含电瓶车）【。嘉峪关关城】国家 5A 景区 ，明代万里长城西端起点，是明代长城沿线建造规模最为 壮观 ，保存程度最为完好的一座古代军事城堡 ，是明朝及其后期各代 ，长城沿线的重要军事要塞 ， 素有“ 中外钜防”、“河西第一隘口”之称。后享用特色“八大碗”餐后前往游览【张掖七彩丹霞国家地质公园】（不含区间车 38 元/人）【张掖七彩丹霞】被美国《国家地理杂志》评为“世界 10 大神奇地理奇观”之一。是国内的丹霞地貌与彩 色丘陵景观复合区 ，是中国丹霞地貌发育完好、地貌造型丰富的地区之— ，具有很高的科考和旅游 观赏价值、《三枪拍案》外景。结束后入住酒店休息温馨提示：· 此段车程行车时间较长 ，建议您当日午餐尽量多吃些或自备一些零食在途中食用 ，沿途视当日交通情况及进度 ，安排 1-2 次停车休息。· 途中会经过仅有的带卫生间的高速休息站瓜州服务区 ， 内有当地商贩在此兜售特产和瓜果，请您谨慎选择 ，此处非本产品指定购物店。· 请注意乘车安全 ，系好安全带 ，请勿在行车过程中在车厢内随意站立或走动 ，行程开始时间及活动时长仅供参考 ，按照实际为准 ，谢谢！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中 住宿：西宁 张掖-古城驿站-平安驛·河湟民俗文化体验地-西宁 （约 400km,西宁海拔 2km)**酒店早餐后乘车前往古城驿站 ，抵达后游览【古城驿站】【特别赠送】 民族特色体验项目包括 ：射箭、 民族服饰体验、 民族歌舞演绎、小牛、小羊、藏獒拍 照、体验挤牛奶、酸奶制作、堆玛尼石、堆牛粪墙、登山放牧。餐后乘车前往平安驛 ，途经【祁连大草原】祁连山的平均山脉海拔在 4000 米～5000 米之间, 祁连 山草原 ，它的代表大马营草原在焉支山和祁连山之间的盆地中。抵达后游览 4A 景区【平安驛·河湟 民俗文化体验地】【河湟民俗文化体验地】是“青海会客厅”，以平安古驿文化、祈福文化为灵魂打造的集生态、文化、旅游、休闲、养生、度假为一体的具有青海河湟文化风貌的旅游区 ，河湟民俗传统 文化和河湟美食、茶馆、演艺、娱乐、非遗展示与现代文化创意、休闲体验生活方式相结合，形成了具有多民族特色的独特的民俗文化。浏览结束后乘车前往兰州/新区入住酒店。晚上可行活动。温馨提示：·青海属于高原地带 ，紫外线照射强烈 ，建议您选用 SPF30 以上的防晒霜；·请注意乘车安全，系好安全带，请勿在行车过程中在车厢内随意站立或走动 ，行程开始时间及 活动时长仅供参考 ，按照实际为准 ，谢谢！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **交通：飞机 用餐：早 住宿：温馨的家**西宁—各地：送机，行程结束 西宁市区—西宁机场（约 30 公里 约 0.5 小时）早餐后自由活动，根据航班时间安排送站，乘飞机返回，结束愉快的青海、甘肃大环线之旅，祝您下一站旅途愉快！（送站师傅会提前一天联系您，和您核对送机时间地点。送机为赠送，不用不退） |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：合肥西宁往返机票含税；团队机票不退不改望周知。门票 ：包含青海湖二郎剑景区首道大门票；茶卡盐湖首道大门票；察尔汗盐湖首道大门票；翡翠湖首道大门票； 鸣沙山·月牙泉首道大门票；莫高窟；张掖七彩丹霞景区首道大门票；古城驿站。此价格已含 60-69 周岁门票 ，60 周岁以下补 200 元/人门票 ，70 周岁以上退 200 元/人门票★不含景区小交通：（推荐不强制）青海湖环岛区间车 120/人、二郎剑游船 140/人，鸣沙山月牙泉区间车 20/人、 嘉峪关区间车 20/人、★不含景区小交通：（必需乘坐）茶卡盐湖-天空壹号区间车 60/人（必消），察尔汗盐湖区间车60/人（必消）、 翡翠湖区间车 60/人（必消），七彩丹霞区间车 38/人（必消）用餐 ：含 7 早 6 正 ，正餐标准 30 元/人/正;十人一桌.八菜一汤（围桌视人数酌情增减）；不用不退望周知。酒店 ：全程精选 6 晚网评 3 钻/星酒店，升级 1 晚网评 4 钻/星酒店住宿 。注： 因各酒店房型不一，无法确保提供标准三人间，如您不愿与其他客人拼住 ，请于报名时补齐单房差。用车： 目的地为空调旅游车、一人一正座。 12 人以上升级豪华型旅游车 2+1 布局头等舱座椅。导游 ：出发地工作人员全程陪同 ， 目的地普通话导游服务。保险 ：我社已承保旅行社责任险；强烈建议客人购买旅游意外险。购物与自费： 纯玩线路、0 购物店、0 景中店。·全程无购物店；景区或休息服务区等地设有购物场所 ，属于其自行商业行为 ，不属于旅行社安排购物点 ，强烈建 议谨慎购买。景区内娱乐项目自愿选择。 各类演出及特色饮食等作为当地特色讲解内容介绍，选择与否完全自愿。赠送项目为我社品牌建立；突出行程特色的促销回馈行为；是无附加条件的赠送。若因自身原因不参加或因天气等不可抗力因素未参观则不退费 ，不换等价项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、行程中标注的时间段均为参考时间，可能因堵车、排队、路况、天气等特殊情况有所调整；如遇不可抗力因素 如塌方、台风或航班延误等原因造成行程延误、取消或调整，客人需自行承担延住、交通等其他额外产生的费用。 具体时间以实际行程安排为准。外网披露的行程安排仅做参考 ，我们会根据当地实际情况在保证游览时间 ，景点数量不变的情况下 ，对行程做相应调整 ，感谢您的配合与支持！2、凡在接受 70 岁以上（含 70 岁）的旅游者参加我社旅游报名时，必须由 60 周岁以下成年直系亲属陪伴，必须 由本人填写《身体健康申报表》亲笔签名 ，并由直系亲属同意出行的亲笔确认签名 ，及旅游者本人和直系亲属的 身份证复印件及身份关系证明复印件作为旅游合同的附件保存；并在旅游合同补充条款中文字注明；3、持老年证、军官证、学生证、残疾证优惠证件的游客可享受景区对外标示的门票优惠政策。4、西北地区旅游车程均较长且部分地区（如茶卡、青海湖、德令哈）海拔约 2900-3100 米 ，有高原反应或有心 脑血管等疾病且不适合高原及长时间乘车的游客朋友须谨慎选择该产品。5、按有关规定：当地空调旅游车车型根据此团游客人数而定，保证每人每正座，若客人原因自行放弃行程，车费 不予退还。 因人力不可抗拒的因素造成行程时间延长或缩短 ，费用增加及损失由客人自行承担。行程减少 ，我社 退还行程未产生的费用。确认出团前 ，如遇国家政策性变化和价格调整 ，按国家规定执行。6、请务必认真填写《游客意见表》，该表将是我们评估服务质量或您维护自身权益的依据,在处理投诉时以游客在 当地所签意见单为依据。7、根据旅游法： 出团前 7 日内因客人自身原因要求退团者 ，我社收取团费【团费（除飞机火车外）（飞机及火车 按各承运方规则收取）】 金额的 10% ， 出团前 6-4 日内因客人自身原因要求退团者 ，我社收取团费【团费（除飞 机火车外）（飞机及火车按各承运方规则收取）】金额的 20% ，出团前 3-1 日内因客人自身原因要求退团者 ，我社收取团费【团费（除飞机火车外）（飞机及火车按各承运方规则收取）】 金额的 40%,出团前 24 小时内因客人自身 原因要求退团者 ，我社收取团费【团费（除飞机火车外）（飞机及火车按各承运方规则收取）】 金额的 60% ； 由于 个人原因旅游期间离团或退团 ，所有未产生的费用概不退还。8、 出发前请携带有效身份证件原件（以备住宿及火车站验票所需）、旅行社提供的出团通知及游览行程；请务必 提供准确的联系方式 ，并保持手机开机状态 ，以便旅行社与您取得联系。9、在整个旅行过程中请勿擅自离团（包括景区内不随团活动），如因特殊情况 ，则需要提前告知导游或领队 ，并 由本人签署《离团证明及免责协议》，代签无效。10、安全第一 ，请务必保证自身及财产安全 ， 听从旅行社及导游合理安排 |
| **温馨提示** | （一）注意事项1、丝绸之路旅游线路较长，景点分散，架车时间长，比较辛苦。2、丝绸之路景点多为沙漠、戈壁，风沙较大，日照时间长，需准备太阳镜、丝巾。3、丝绸之路气候干燥，海拔较高，游览时需带护肤霜，润唇膏，晕车药品等，需多喝水，多吃水果，蔬菜。4、在游览爬山需穿平底鞋（旅游鞋）或凉鞋。5、老人在旅游时可乘坐电瓶车，其它自费项目都不适宜参加，如骑骆驼、摩托车、越野车、跳伞、爬山、滑沙等，这些项目都有一定危险性。6、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。7、注意比较重要物品的保管，尽量保存在酒店前台，如有以外马上拨打 110，保护并留在现场。8、西北有部少数民族，由其以沙洲市场夜市，有不少的少数民族小吃，穆斯林回民是不吃猪肉的，这是他们生活中最大的禁忌，绝对不可冒犯，以免造成不必要的误会。9、安全意识：出门在外，安全第一，请保持平常心态，听从导游的安排，避免突发事件，以享受一个舒适、惬意、安全的丝绸之旅。（二）莫高窟旅游注意事项1、洞窟平常锁闭，参观时需由专业讲解人员带领，才能进入。2、窟内禁止摄影，摄影器材需寄放在入口处。3、洞内光线昏暗，最好自借手电筒，洞窟入口也可租用手电筒。4、如果遇到下雨、下雪等天气莫高窟暂停开放。5、莫高窟实行团队预约制。（三）沙漠旅行提示骑骆驼漫游沙漠是久居闹市的人休整身心、调整情绪、锻炼意志、体验独特的最佳选择。那叮咚作响的驼铃，浩瀚无垠的大漠，沙海的日落与日出无一不给您带来神秘、淳朴的感觉。但沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告：A、参加沙漠旅游切莫单独行动，我们可为您提供骆驼、向导等特种服务。B、沙漠中昼夜温差大，要多准备衣服备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。C、沙漠探险旅游是一项集体活动，集体活动是旅游中的重要内容，只有导游、驼工精诚团结、顾全大局，考察活动才会锦上添花。D、在沙漠中要注重环保，尽量把垃圾带出沙漠，至少是就地掩埋。E、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。（四）高原旅行提示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，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2、足量饮水：注意补充充足的水分，可加入维生素 C 泡腾片、西洋参片、果珍等，可以补充人体所需的维生素、能量，利于缓解疲劳。3、注意防寒保暖：寒冷是高原肺水肿的重要诱因。注意预防感冒，进入高原前已有上感者，最好不要进入高原。4、合理膳食：进驻高原初期，消化系统功能下降，尤以食欲减退更为明显，因此在高原应以高糖、高蛋白、低脂肪饮食为主，适当补充维生素，以提高机体对高原适应能力。5、适当运动：初入高原要减少体力活动，保护心脏，可有效地预防高原反应。 6、通风：在做好防寒保暖的前提下，房间一定要保证良好的通风，有助于缓解夜间缺氧现象。7、减少吸烟及饮酒8、必要的药物和治疗措施9、充分沟通：遇到身体不适，及时告诉随行的朋友。做到及时发现，及时治疗。（五）参加须知1、建议客人自行购买旅游意外保险；2、受旅游地自然条件限制，特别是高原藏族地区，景点、酒店、沿途餐厅等的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同旅客的需求。西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息，调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。西北甘南地区酒店硬件设施和服务与内陆旅游发达地区相比较，有较大差距。请勿拿内陆地区同等酒店做比。3、注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。油腻的食物要少吃，以免肠胃不适引发消化系统疾病。多吃蔬菜水果，少吃方便食品。4、请游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣物、鞋子、雨具等；并请游客依照个人习惯带适量常用药品、护肤用品等；5、游客在活动期间不遵守规定，由于自身过错，自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。6、以上行程，除景点游览的先后顺序有所调整外，其它不变！7、游玩途中贵重物品请游客随身携带或自行寄存入住酒店的前台，就寝时请悉心检查门窗是否关好。以保障个人的人身及财产安全，避免造成不必要的损失。 |
| **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。 |
| **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。 |