

**【奢野全景】双卧11日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XKGLXZ20250005 | **出发地** | 南京市-蚌埠市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南京或者蚌埠上车**  Z164次上海-拉萨列车开车时间18:33分，从东海之滨的上海站始发，各站发车时间：南京21:20、蚌埠22:59、徐州00:28（各站均可上车）备注：由于铁路部门规定Z164次列车需要在西宁面对面换乘高原列车，请大家按照列车员要求换乘）、格尔木、那曲、第三天15:05分抵拉萨，行驶44小时32分)。景点：无购物点：无自费项：无到达城市：蚌埠市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **全天火车上**  在火车上欣赏青藏铁路沿途观自然风光. 你将会发现青藏游的精彩程度远远超乎想象。沿途经过以下【青藏线著名景观】--昆仑山景、长江源景观带、可可西里无人区景观、藏北羌塘大草原美景、错那湖美景和那曲到拉萨草原田园过渡景观。穿越世界上最长的高原冻土隧道--昆仑山隧道、世界上最高的高原冻土隧道--风火山隧道、世界上海拔最高的火车站--唐古拉站、青藏铁路第一高桥--三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路--清水河大桥、长江源头第一铁路桥--长江源特大桥等无数个之最。一路欣赏青藏线迷人风光，欣赏青藏高原的壮阔与秀美。交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨**  晚上抵达富有浓郁藏族风格的拉萨火车站，走进圣城--拉萨（海拔3650米）。火车站接团，随后入住酒店，但要注意不要剧烈运动 [火车站15公里，约20分钟]。住宿：德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、凯柏丽亚、铭耀酒店、金穗、吉祥宝马、拉威国际或其他同级酒店【接送须知】接站无导游。导游会在第二天行程时上团，会在您到达当天晚十点左右联系您，请保持手机畅通，留意手机信息及来电。接送服务为拼车方式，由司机师傅送您入住酒店，若有等待敬请谅解。【温馨提示】1、此日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨海拔约3650米，含氧量只有内地的65%，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，勿剧烈运动、多饮水多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食。如身体不适，请及时到医院治疗。2、抵达拉萨的第一晚，不要洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。3、拉萨火车站接站人员不能进入候车室，请出站之后往前直行100米，找“客人姓名”的接站牌:接站师傅在栏杆处接您，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联系人。接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。4、西藏的酒店较内地相差较多，酒店的前台基本为藏族，可能会有语言沟通的障碍，如果您的房间或有任何问题，请直接联系酒店总台或者西藏当地紧急联系人为您解决。5、 因西藏地区条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，大部分酒店都使用太阳能水器(太阳能一般在使用热水时，将出水口打开一段时间，排出管道中的凉水。热水有时候可能不太热，敬请谅解)。酒店可提供加棉被或电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。6、酒店在办理入住手续时，需自行缴纳房卡和房间内自费用品的押金，在退房时确认酒店房间物品无任何损坏和使用的前提下，凭押金条退还押金，请务必保管好押金条。7、抵达当天无导游服务，请务必注意自身人生财产安全。如有任何问题，可联系我们的工作人员交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨>中国最美景观公路>巴松措>湖心岛>鲁朗国际小镇**  （此日行程根据地接社实际情况来做安排 ，可能会先走市内）住宿：鲁朗珠江国际酒店、八一镇五洲皇冠酒店、八一镇乔穆郎宗酒店或同级【拉林高速】作为被称为中国最美高速公路的川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，依托雪域高原壮美的自然景观，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。沿路慢行拍摄风景！【巴松措】西藏小瑞士（轻徒步2小时）。巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，有“东方瑞士”美誉。 国家级森林公园、 自然类5A级景区。【扎西岛】沿顺时针方向转岛，可以看到桃抱松、 以前的水葬台、树叶上有自然形成的藏文字母的 “字母树”、莲花生洗脸的神泉、远山与湖水交融……措宗寺—湖中城堡，可以看到西藏宗教的另一面—生殖崇拜，它们分别摆放在寺庙石阶的两侧，男左女右。神奇的玛尼堆—小小的石头，希望的寄托。它是藏族刻在石头上的追求、理想、感情和希望。一座座玛尼堆拔地而起 ，愈垒愈高。每颗石子都凝结信徒们发自内心的祈愿。【鲁朗小镇】鲁朗小镇是318绝美小镇之一，恰到好处地嵌在山坳里，这里民风古朴、风景如画，有“东方瑞士风光”、“奥地利田园风光”的美誉。鲁朗小镇是现代和传统的结合，高山草场，洁净的湖水，远处的雪山尽收眼底。小镇的藏式建筑，停车场，道路交通，商店，超市，有名的石锅鸡饭店一一俱全。漫步在小镇中，呼吸着新鲜空气，看着美景，你的心和小镇一样的舒服，圣洁宁静是鲁朗镇的灵魂。购物点：无自费项：无到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **鲁朗>色季拉山口>雅尼湿地>雅鲁藏布大峡谷>野奢营地游船>玉松岛休闲下午茶>观南迦巴瓦峰>巴河**  住宿：巴河德亨酒店或同级【色季拉山口】（远眺南迦巴瓦峰和鲁朗林海）(游览时间约30 分钟 )：在色季拉山口可以敲响平安钟，在这里等待一场日照金山，雪山、经幡、隆达，看着远处的南迦巴瓦，在雪地里奔跑，远眺鲁朗林海景区，让生活节奏慢下来，何尝不是一件快乐而自由的事。【雅鲁藏布江大峡谷风景区】 (游览时间约 180 分钟 ) 。沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，全然是世界上海拔最高的江河美景。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的花朵，还可欣赏中国十大名山之首的南迦巴瓦峰。【玉松岛】 位于世界第一大峡谷—雅鲁藏布大峡谷景区内，仿佛一颗璀璨的明珠遗落在雅江中心，雪山映衬绿草带来了20度的夏天，乘景区内的游船方可抵达，岛屿占地约160亩 长度800米，松岛有着独特的赏景视角，在这里，一边吃着精致的藏式下午茶，一边观赏着#雅鲁藏布江# 和#南迦巴瓦峰# 同框，绝对给你带来深刻的体验。【雅尼湿地】雅尼湿地位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。两江汇流处的风景是只有大自然的巧手，可以造就如此奇观：尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。雅江的水黄浊、尼洋的水青绿；雅江的水汹涌、尼洋的水平静。相互映衬下，两江像一男一女，在大自然中畅快的舞蹈。藏族人崇拜大自然，他们祖祖辈辈用神话故事、美妙歌舞膜拜大山、赞美江河。无论是谁到了这里，都不得不为这一江一河的宁静所折服。到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **巴河>野生温泉泡脚 >马鹿草原>山南博物馆>山南**  住宿：泽当饭店、雅砻河大酒店、美康饭店或其他同级酒店【温馨提示】和当地人一起体验高原温泉，让你看到大自然的馈赠，流动的硫磺温泉已经在不远处等待你了，滚滚的温泉水，只要你把脚伸进去泡一泡，就能褪去一天的疲惫，据说还能医治百病哦途经【桑日马鹿自然保护区】主要保护对象是西藏马鹿。西藏马鹿是马鹿的一个亚种，属于国家一级保护动物，主要分布在西藏山南市桑日县一带‌。该保护区为西藏马鹿提供了良好的生存环境，保护了这一珍稀物种。【山南博物馆】（参观时间约40分钟）山南博物馆馆藏文物4000余件，其中珍贵文物120余件，文物数量属全西藏地市级博物馆之最。据介绍，开放后的山南市博物馆将通过直观生动的实物、图片展览、多媒体等向广大观众传播中华民族的优秀传统文化，将努力打造成为山南市进行爱国主义教育和社会主义教育的重要殿堂（如遇周一博物馆闭馆则改为其他景点） 温馨提示、请客人自行准备一些高热量的零食在车上食用 ，便于缓解因长途坐车引起的不适。到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **山南>扎囊沙漠滑沙>羊卓雍措+羊湖湾>拉萨**  住宿：德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、美豪大酒店或其他同级酒店【扎囊沙漠】位于西藏山南市扎囊县 ，是西藏首个国家沙漠公园。它以其独特的自然景观和丰富的旅游资源而闻名，吸引了众多游客和摄影爱好者。扎囊沙漠的地理特征主要是由雅鲁藏布江中下游的河谷地貌塑造而成，，谷底形成了星月形、线形、金字塔形等的河床和河漫滩，而谷坡则主要以爬升沙丘为主的风积地貌。尽管扎囊沙漠位于沙漠地带，但它却与水源共存，隔开水源与沙漠的地带仍然是一片绿洲，这种矛盾却又美妙的景象让人印象深刻，在这里游客可以尽情体验有趣的滑沙项目。【羊卓雍措】宛如一条飘带挂在天地间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，如画的风景让人陶醉。在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。打卡羊湖湾（湖边），近距离接触羊湖圣水，仿佛自已的心灵也受到了洗涤。行程结束后返回拉萨入住酒店。景点：羊卓雍措购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **布达拉宫（含讲解）>大昭寺（入内）>下午茶（听仓央嘉措的情歌）>网红墙旅拍（5张原片）**  住宿：德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、美豪大酒店或其他同级酒店【布达拉宫，赠送耳机】“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心。布达拉宫分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。登上布达拉宫后记得看看世界上海拔最高的西藏和平解放纪念碑。【大昭寺，赠送耳机】 (活动约60分钟) ，大昭寺又名“祖拉康” ，藏语是经堂。距今已有1350年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼12岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。(感受藏民在大昭寺点酥油灯，绕着八角街转经，整个八廓街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！……) 【八角街】您可以闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情。品尝西藏下午茶，聆听仓央嘉措的情歌，让我们体会那个时候的爱情故事，(在那东山顶上 … … …)【温馨提示】1、 由于(文物保护 )，进入布达拉宫内及大昭寺殿内严禁拍照，后果自负!布宫门票每日限量施行预约销售，故参观时间可能提前或延后。参观布宫时间可能会影响整体线路先后调整，在保证不减少旅游景点前提下，我社有权对行程做出调整。参观布宫实行实名制，游客必须携带本人有效身份证原件出游(证件如若造假与出游人不符合，出现任何事情客人自己承担，已产生的门票费用无法退还，如给旅行社带来连带责任，当事人也需承担一切后果)。因游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，请谅解。2、旺季及特殊节日导游有可能不陪同进入布宫进行讲解，由于人量多进布宫之前可能会出现长时间的排队，请大家根据导游安排的时间在导游的带领下提前排队。排队时间不定，用餐时间有所调整，请大家提前根据导游提示备好零食。3、参观布宫时请着正装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。务必携带好自己的身份证。4、寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。5：布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。6：布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳过多游客容易造成安全隐患，所以参观完了就尽就尽快离开，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全，不要拥挤。7：布宫与大昭寺的距离比较近，1公里以内（大昭寺附近不允许旅游大巴停靠），因此从布宫到大昭寺这一段为步行，请游客知悉，提前准备好帽子，墨镜等防晒用品。景点：布达拉宫购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质用餐 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **暂别世界屋脊回家—西藏欢迎你，再来、再来！**  早餐后送团乘火车（Z166次11：50分开车），西宁换车，，结束愉快的藏地之旅，扎西德勒！景点：无购物点：无自费项：无到达城市：那曲县 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **全天火车上**  全天火车上，请保管好自身携带物品安全到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **抵达蚌埠，结束行程**  早05:55抵达徐州站，早07：21分抵达蚌埠站，早08：57分抵达南京，客人根据自己实际情况，选择方便车站下车，结束行程！到达城市：蚌埠市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、【用车标准】正规旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，人数不超12人。2、2、【用餐标准】7早5正，早餐为酒店含早（不吃不退），正餐50一餐/人，十人一桌 （人数不足菜量酌减）不含酒水 ，以川菜为主 ，如有忌口者可自备食物 ( 当地饮食较内地相差较多，不要期望太高)，客人可自由选择当地特色小吃 (例如：藏式甜茶馆感受当地浓浓生活气息，尼泊尔餐厅体会一下异域风情、凉粉店、土豆包子、藏式饺子等等)若因游客原因旅游期间未产生的餐费概不退还。主菜不变的情况下，图片照片仅供参考，根据季节菜单会有所变化。行程中团队用餐，如因客人自身原因放弃用餐，费用不退，赠送的特色餐不吃不退。其中有可能会有早上出发过早，早餐有可能为路早，用餐不习惯者可自备食物。自由活动期间用餐请自理。3、【门票标准】含景点门票, 报价已按西藏折扣门票核算，任何证件均无优惠可退（老年证、学生证、记者证、军官证、导游证等所有证件）；如因政策性及天气原因无法参观景点,现退门票费用。如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。提示：因参观景点需要，请游客随身带好身份证件！4、【住宿标准】全程指定或同级酒店，如遇旺季酒店爆房或特殊情况则住同等级酒店，标准不降低。若出现单男单女安排加床或三人间，或由客人补齐房差，拉萨不提供拼房服务(西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档次，敬请理解)。【拉萨参考酒店】吾思藏酒店，兰泽假日，凯柏丽亚.圣元大酒店，圣安大酒店、圣辰国际大酒店，美豪大酒店，民族饭店，德朋大酒店， 岷山银桥大酒店，蔚莱酒店，吉祥宝马酒店，金昊酒店，江冲藏润酒店，圣瑞斯酒店等同级作为参考 【林芝参考酒店】巴河德亨酒店（若因特殊情况需要更换酒店，旅行社提前跟游客协商）、或林芝天宇藏秘，东辰景辉，岷山饭店 ，海螺大酒店，林芝印象酒店，万青堂酒店，柏乐荟舍酒店等同级【山南参考酒店】泽当饭店、雅砻河大酒店、美康饭店或其他同级酒店【拉萨五星参考酒店】希尔顿花园酒店、邦锦大酒店、希尔顿欢朋酒店或其他同级酒店【林芝五星参考酒店】鲁朗珠江国际酒店、八一镇五洲皇冠酒店、八一镇乔穆郎宗酒店或同级5、【导服标准】7人以上配司机+专业持证地接导游讲解服务；7人以下司机对客服务。6、【保险说明】西藏旅行社责任险（强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险等其他险种）7、【购物说明】全程无购物店，景区、餐厅所售货物并非旅行社安排购物场所。 | | |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。3、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！4、个人购物、娱乐等消费。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。4、机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低，旅行社概不受理此项投诉。 |
| **温馨提示** | 布宫说明：“特别说明”所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况,我社在保证所有景点游览情况下,有权对行程做出调整.重要说明：布宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有100个参观名额，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团会拆分成多个小团体 2/每个小团体分成不同时间参观 3/每个小团体跟随不同导游进入4/游览线路不同；敬请理解！因人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请游客知悉）接站送站：由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。由于火车上信号不好，师傅一般会提前发接站信息到您手机上，请随时注意查收短信，拉萨火车站接站人员不能进入候车室，请出站之后往前直行100米，按师傅接站信息上的提示出站，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人，接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。拉萨贡嘎机场：接机师傅一般提前一天发短信告知客人（接机事宜），下机后师傅在停车场等候客人，请客人按师傅发送的信息出机场，师傅接机。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入侯车或侯机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。 |
| **退改规则** | 1、未达到约定的成团人数不能成团时，旅行社解除合同的，应当采取书面等有效形式。旅行社在行程开始前 7 日（按照出发日减去解除合同通知到达日的自然日之差计算，下同）以上（含第7日，下同）提出解除合同的，不承担违约责任，旅行社向旅游者退还已收取的全部旅游费用；旅行社在行程开始前 7 日以内（不含第 7 日，下同）提出解除合同的，除向旅游者退还已收取的全部旅游费用外，还应当按本合同第十七条第 1 款的约定，承担相应的违约责任。2、旅游者有下列情形之一的，旅行社可以解除合同：（1）患有传染病等疾病，可能危害其他旅游者健康和安全的；（2） 携带危害公共安全的物品且不同意交有关部门处理的；（3）从事违法或者违反社会公德的活动的；（4）从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的；（5）法律、法规规定的其他情形。旅行社因上述情形解除合同的，应当以书面等形式通知旅游者，按照本合同约定扣除必要的费用后，将余款退还旅游者。 |
| **保险信息** | 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。 |