

**【青甘双飞八日游】雷台公园＋张掖七彩丹霞+嘉峪关城楼+莫高窟+鸣沙山月牙泉＋水上雅丹＋茶卡盐湖＋青海湖＋塔尔寺双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 488371 | **出发地** | 宁波市 | **目的地** | 兰州市 |
| **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** | 【精心安排】1-8人小包团行程优待：纯玩零购物、畅收无限制。优质住宿：特别安排五晚四钻酒店、大柴旦三钻酒店，茶卡/青海湖沿线干净卫生双标间。暖心赠送：每人一条丝巾、把美好记忆带回家！行程中每人每天一瓶矿泉水。暖心赠送：24小时接送机服务、24小时专属管家、任何问题行程中随时在线解决。 | | | | |
| **产品介绍** | 详见行程 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| DAY 1:客源地---兰州新区/白银/西宁各地抵达兰州新区/西宁，落地后根据航班时间安排车接机，后乘车前往白银，抵达酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。餐饮安排：早餐(自理)；午餐(自理)；晚餐(自理)住宿安排：兰州新区：兰州瑞岭国际商务酒店   兰州兰石中川机场美仑酒店   维也纳国际酒店(兰州中川机场旗舰店)  宏建中川机场美仑国际酒店  半亩方塘大酒店  兰州铂悦尚雅酒店或同级白银：建银凯悦酒店  白银饭店  瑞南大酒店或同级西宁：西宁美斯国际  福茵长乐国际大酒店   西宁兴旺国际  西宁兰迪斯酒店  西宁宜采青航  西宁果洛大酒店  凯槟国际酒店  神旺大酒店新丝路  英德尔酒店  新春兰或同级温馨提示：第一天到达西宁的客人当天动车/汽车到兰州或隔天早上动车/汽车抵张掖。1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天下午21：00前还没有收到相关信息，请来电咨询。2、赠送接机服务，我们的工作人员提前出发前往机场接您。3、今日没有安排景点游览，自由活动，注意安全，无陪同，无用车，全天为接机时间。4、接送机与行程是分开用车。 DAY 2：兰州新区/白银/西宁--武威（240KM 约3.5小时）--张掖（230KM 约3.5小时）酒店早餐，后乘车前往武威,酒店早餐，后乘车前往武威，抵达后游览【雷台公园】（游览40分钟）这里不仅是中国旅游标志“铜奔马”的出土地，而且拥有丰富的历史文化遗产。公园内的主要景点包括雷台观，这是一处清代建筑，现存建筑如雷祖殿、三星斗姆殿等，展现了道教文化的同时，也体现了古代建筑的魅力。后游览【丹霞地貌】（游览1.5-2小时、含区间车），这里是《三枪拍案惊奇》《长城》电影取景地，摄影爱好者的天堂。如一幅气势磅礴的画卷，铺陈在天地之间。远观之下，那色彩斑斓的山峰，层峦看嶂，仿佛是女娲补天后遗留的彩石，被岁月精心雕刻。后入住酒店。餐饮安排：早餐(含)；午餐(自理)；晚餐(自理)住宿安排：张   掖：张掖铭嘉乐国际  张掖尚景国际酒店  丝路悦港酒店(张掖高铁站店)   张掖锐驰国际酒店  张掖丝路瑞华酒店 张掖都城假日 张掖七彩宾馆 张掖鑫盛悦  张掖品尊国际  张掖富来登温泉假日酒店或同级温馨提示：1.多喝水，这边普遍干燥，容易缺水。2.行车时间长，可提前准备一些小零食、水果等食物。 DAY 3：张掖--嘉峪关（230KM、约3小时）--敦煌（360KM、约5小时）酒店早餐，后前往嘉峪关，游览【嘉峪关城楼】（游览时间约1-2小时），嘉峪关城楼是明代万里长城的西端起点，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。随后出发前往瓜州（260KM、约 3 小时），前往参观【大地之子】(游览15分钟）清华大学美术学院雕塑系主任、雕塑家董书兵老师的作品。一个婴儿俯卧在祖国的大西北，一览无余，酣睡平静，据说是想通过雕塑这一艺术展现形式唤醒公众对于地球的环保意识。后参观【海市蜃楼】(游览15分钟）与大地之子相隔很近，据说设计灵感来源于榆林窟25窟经变画里的盛唐风格建筑。纯白的建筑以线条的形式，与环境产生极大的对比。后参观【汉武帝雕像】(游览15分钟）青年雕塑家张万兴创作的以丝路文明为背景的大型户外雕塑作品，也是“荒野艺术计划”大型艺术创作活动系列作品之一。坐落在广袤无垠的沙漠中，神情威严肃穆。参观结束后乘车前往敦煌（110KM、约 2 小时）入住酒店休息。餐饮安排：早餐(含)；午餐(自理)；晚餐(自理)住宿安排：敦煌富国酒店  敦煌太阳温泉酒店  富丽华大酒店  川渝酒店   敦煌丝路怡苑大酒店  敦煌驼峰国际大酒店  敦煌海联国际饭店  敦煌嘉河云镜酒店或同级温馨提示：途中会经过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。嘉峪关景区游览时间长，全程步行，建议穿合适的运动鞋；景区观赏游览拍照极佳。 DAY 4：敦煌---莫高窟（12KM、约0.5小时）---鸣沙山（11KM、约0.5小时）---敦煌     酒店早餐，后前往世界文化遗产【莫高窟】(A票，游览3-4小时)，莫高窟是集建筑、彩塑、壁画为一体的文化艺术宝库，内容涉及古代社会的艺术、历史、经济、文化、宗教、教学等领域，具有珍贵的历史、艺术、科学价值，是中华民族的历史瑰宝，人类优秀的文化遗产。后参观【鸣沙山月牙泉】(游览时间2-3小时)，古往今来这里以"山泉共处，沙水共生"的奇妙景观著称于世，被誉为"敦煌八景"之一 。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名，被誉为"塞外风光之一绝"。后入住酒店。餐饮安排：早餐(含)；午餐(自理)；晚餐(含)住宿安排：富丽华大酒店  川渝酒店  敦煌丝路怡苑大酒店  敦煌驼峰国际大酒店  敦煌天润国际  敦煌新泰大酒店 柏文大酒店  敦煌尚和颐景酒店  敦煌沙洲景华酒店 敦煌海联国际饭店  敦煌飞天大酒店  敦煌嘉河云镜酒店 敦煌太阳大酒店  敦煌富国大酒店或同级酒店温馨提示：1.莫高窟数字展示中心是参观莫高窟的第一站请按照门票预订时间提前30分钟抵达莫高窟数字展示中心。2.莫高窟淡季正常参观门票须换取纸质购票信息单。3.莫高窟内禁止拍照，更不能开闪光灯。4.莫高窟必须通过官网预约门票，每天限量18000人入内。5.敦煌在春夏两季经常会有特殊天气，如遇沙尘暴、大风、下雨等不可抗力因素，景区将会采取临时关闭，不能参观，如遇特殊情况、自然灾害、当日接待量超出限额，无法参观，我社统一安排敦煌影视城(门票差价现退)，感谢您的理解与支持配合！6.鸣沙山拍照，黑色时尚风，咖色短裙，短裤拍照好看。但是一定注意防晒，紫外线很强的，防晒霜、太阳镜、遮阳伞等防晒物品必不可少。 DAY 5：敦煌--水上雅丹（580KM，约8小时）--大柴旦（230KM，约3小时）酒店早餐后，乘车前往水上雅丹，途经南八仙雅丹，这是一片雅丹地貌，规模宏大，被风侵蚀的土林群。名称来自上世纪的八位女地质员，他们为了寻找石油资源而牺牲在这片土地。后前往参观【水上雅丹】（游览1-1.5小时、不含区间车）它是世界上唯一的水上雅丹地貌，因为湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独一无二的水上雅丹，就像一望无际的荒漠中凭空而出了一片“汪洋”，它立于这片汪洋之上，魔幻而神秘。沙丘湖泊形成一幅美丽动人的画面，美不胜收。随后出发前往大柴旦，途经最美U型公路（政府规定禁止停车），在国道315第781公里处，是著名的网红打卡地U型公路。抵达后入住酒店。餐饮安排：早餐(含)；午餐(自理)；晚餐 (自理)住宿安排：大柴旦超越国际  大柴旦红崖酒店  大柴旦守信龙之梦或同级温馨提示：此天途经之地较为偏僻，无推荐餐厅，可以提前自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。沿途视当日交通情况及进度，安排1-2次停车休息。特别提醒：此天多为无人区、无服务区、多为旱厕、建议备伞。 DAY 6：大柴旦--茶卡（400KM，约5小时）/青海湖沿线（150KM，约2.5小时）酒店早餐后，乘车前往参观【茶卡盐湖】或【茶卡壹号-盐湖景区】（游览1.5-2小时、不含区间车）被誉为“人一生必去的 55 个地方”之一，更是摄影爱好者心中的摄影天堂。这里水天相连，如梦如幻，行走在湖面上，看着自己的倒影，犹如来到了仙境。还有群山，景色蔚为壮观，一个会让人迷失的世界，为国家5A级景区。后前往茶卡/青海湖沿线入住酒店。餐饮安排：早餐(含)；午餐(自理)；晚餐(自理)住宿安排：黑马河蓝蓝酒店  蓝天宾馆或同级若遇特殊情况则安排以下茶卡酒店：东晨国际  茶卡维也纳或同级，若遇特殊情况则安排以下酒店，共和高原红酒店  共和玉禾酒店  共和金河大厦酒店  共和世纪国际饭店 温馨提示：1. 游玩茶卡盐湖前最好准备一些湿纸巾，当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤。2. 茶卡盐湖地区海拔约3000米，要注意不能距离运动，以免产生高原反应。3. 出行时要穿宽松、保暖的衣服。因为青海湖昼夜温差比较大，早、晚气温偏低。所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备厚外套或毛衣。4. 青海湖地处高原，这里有强烈的阳光和紫外线，可能会伤害你的眼睛所以要准备太阳帽和墨镜。5. 多饮水，由于青海湖地处高原原空气湿度低人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断地喝少量，保持人体所需。拍照服装:1.建议浅色连衣裙，白色，杏色可以设计一组宫崎骏日系感穿搭也很出片2.藏蓝色，黄色民族风的连衣裙，色彩鲜艳，满满的异域风情。可以带着裙子到地方换上拍照，冷了再换上厚衣服，注意好保暖哦!  DAY 7：茶卡/青海湖沿线---塔尔寺（150KM约2.5小时）---西宁（40KM 约1小时）/兰州市区（240KM约3.5小时）酒店早餐，后前往参观【青海湖二郎剑景区】（游览1-2小时）在这颗高原明珠上，感受微风吹过在湖面卷起涟漪，眼前的湖泊，远处的雪山，放慢脚步，把美色留住。后乘车前往参观【塔尔寺】（游览时间1.5-2小时、不含讲解费和区间车），首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。因先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。塔尔寺的酥油花、壁画和堆绣是其艺术三绝，非常值得一看。后乘车前往西宁/兰州市区入住酒店。餐饮安排：早餐(含)；午餐(自理)；晚餐(自理)住宿安排：西 宁：西宁美斯国际  福茵长乐国际大酒店   西宁兴旺国际   西宁兰迪斯酒店  西宁宜采青航  西宁果洛大酒店  凯槟国际酒店  神旺大酒店新丝路  英德尔酒店  新春兰或同级兰州市区：兰州丽呈气象站店  兰州丽怡酒店   兰州晋坤酒店  兰州长信国际  兰州兰博梁山酒店  兰州华联宾馆  兰州甘肃国际大酒店  兰州西北师大学术交流中心  兰州奥体中心酒店  兰州丽呈睿轩气象局或同级温馨提示：1、在寺院里不能用手摸佛经、佛像、法器等，更不能跨越!2、塔尔寺景区内转经轮时，一定是从左向右顺时针转动;不要乱摸藏族人的头和帽子。3、进入寺庙内部禁止拍照、禁止对喇嘛僧人、佛像、壁画拍照。4、禁止穿短裤、短裙入内。5、西宁的客人则无法参观金城之巅（赠送景点，不退不换） DAY 8：西宁/兰州市区---客源地酒店早餐后，根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程！餐饮安排：早餐(含)；午餐(自理)；晚餐(自理)住宿安排：无温馨提示：1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。3、酒店退房时间为中午12点、出发时间是在12点后的，请提前退房，再自行安排活动、兰州到机场80KM/约1.5小时车程、请提前4小时前往机场、以免误机。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 服务标准：（1-8人高端定制小包团）所有赠送项目不用不退，因客观原因导致赠送的项目参观不了，无费用可退。交通安排：浙江-兰州往返经济舱机票当地1-8人精致小团散拼根据人数安排车型，1人起发，保证1+1陆地头等舱航空座椅。一单一团3人以内安排5座车，4人以上安排1+1豪华陆地头等舱。行程内用车保证一人一座，不提供座次要求；行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。导游服务：安排司机兼向导，司机不做讲解。景区参观不陪同。景区门票由司机代买，须客人等待！！！酒店安排：特别安排五晚四钻酒店，大柴旦三钻酒店，茶卡/青海湖沿线安排干净卫生双标间。每人一床位。因西北条件有限，酒店热水分时段供应，青海大部分酒店无空调、带独立卫生间。客人自愿放弃住宿、费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！参考酒店：五钻：（白银、大柴旦、茶卡/青海湖沿线安排网评四钻酒店）白 银：建银凯悦酒店 白银饭店 瑞南大酒店或同级兰州新区：兰州新区中川饭店 敦湖温泉酒店 皇冠酒店或同级别酒店张 掖：张掖宾馆，遇特殊情况安排四钻酒店敦 煌：敦煌国际酒店 阳光沙洲酒店 天河大酒店 万盛国际饭店 敦煌华夏国际大酒店或同别酒店大 柴 旦：大柴旦光岳 大柴旦守信龙之梦酒店或同级青 海 湖：青海湖观湖国际酒店或同级若遇特殊情况则安排以下茶卡酒店：东晨国际 茶卡维也纳或同级，若遇特殊情况则安排以下酒店，共和高原红酒店 共和玉禾酒店 共和金河大厦酒店 共和世纪国际饭店兰州市区：黄河隐然酒店 兰州璞砚酒店 兰州璞砚酒店 兰州中山林茂御酒店 甘肃阳光大酒店 天庆温泉酒店 兰州温德姆或同级西 宁：三榆大酒店 蓝宝石大酒店 蓝海御华酒店 锦江大酒店 开元大饭店或同级三钻（大柴旦、茶卡/青海湖沿线安排干净卫生双标间）白 银：盛源酒店 瑞成酒店 悦程酒店 银皓大酒店 锦凤湖酒店 亿辉酒店或同级别兰州新区：贝舒酒店 华茂酒店 华纳精选 曼哈顿 兰州翰东酒店（原博华） 奥莱阳光 格林豪泰 飞天空港 润东酒店 遇见悦酒店 瑞岭雅苑 星程酒店 希曼酒店或同级别张 掖：宏鼎商务宾馆（丹霞） 盛华文化酒店（丹霞） 彩虹湾酒店（丹霞） 崇文酒店 喜来顺酒店 柏菲酒店 丹霞彩虹湾 中祁酒店 尚景智能健康酒店 华侨酒店 天鸿酒店 凯利酒店 美联假日酒店或同级敦 煌：敦煌桓宇酒店 锦轩酒店 石油大厦 敦煌安和大酒店 敦煌茉雅庄 敦煌兰新 天河湾酒店 嘉锦酒店 金润大酒店 丽都国际大酒店 敦煌祥云宾馆天宇大酒店 丝路皇冠大酒店 古郡雯华酒或同级别大 柴 旦：大柴旦杞园驿站 大柴旦慕山丽璟或同级别青 海 湖：黑马河蓝蓝酒店 蓝天宾馆或同级若遇特殊情况则安排以下茶卡酒店：东晨国际 茶卡维也纳或同级，若遇特殊情况则安排以下酒店，共和高原红酒店 共和玉禾酒店 共和金河大厦酒店 共和世纪国际饭店兰州市区：庆阳大厦 金澳宾馆 兰州大学火车站全季酒店 兰州职工大厦 蓝莓精品（上西园店）兰州维也纳智好 兰州河湾丽景酒店 兰州途窝假日雁滩店 兰州云宾馆 兰州星美华辰宾馆 新德丽宾馆 兰州三新怡家 速8精选酒店（红星巷店）兰州盛合苑酒店 坤逸精品（西客站）星程（西客站店）或同级西 宁：西宁佳和酒店 西宁豪龙酒店 西宁合和酒店 西宁云辉酒店 西宁荣熙 西宁中鹏酒店 西宁坤逸精品酒店或同级 用餐安排：全程含七早餐由酒店提供，其余正餐请自理。门票安排：行程所列景点含首道门票（全程门票不含缆车、电瓶车、区间车讲解费）行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响行程的情况下，我社可调整游览顺序。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，均不可再次享受门票优惠或退费政策。请周知！门票价格表景区名称 全票价丹霞地貌 55+38区间车嘉峪关城楼 55鸣沙山、月牙泉 11月110、12月55莫高窟 11月238、12月140水上雅丹 30茶卡盐湖/茶卡壹号·盐湖景区 30青海湖 45塔尔寺 40购物安排：全程纯玩0购物(注：景区、服务区内的各种小商店不计旅游行程中规定的购物店)。儿童费用：仅含旅游目的地旅游车位费，不含门票、早餐及赠送项目等的费用，如产生敬请自理！！！特别说明：1、接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！ 2、所有景区视情况而定、有可能会调整参观先后顺序、敬请谅解。 | | |
| **费用不包含** | 不含项目一、单房差单人出行，需补单房差。二、不可抗力原因所引致的额外费用因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。三、景区配套便民服务设施及体验项目一：景区 ：1.【敦煌鸣沙山】 电瓶车单程10元/人，往返20元/人。骑骆驼100-120元/人，滑沙25元/人2.【水上雅丹】区间车60元/人3.【塔尔寺】区间车35元/人、讲解费15元/人起（根据人数核算费用）二、特色演出 ：1.《乐动敦煌》298 元/人起，《丝路花雨》238元/人起 2.《又见敦煌》淡季普通298元/人，至尊588元/人，旺季普通318元/人，至尊688元/人。三、特色餐饮 1、【敦煌大漠烤全羊】：1280-1680-1880元/只 ( 10-20斤不等价格不同 ) 赠送 ：8凉菜1道敦煌特色发面饼子+1道特色汤面片) 2、【敦煌大漠风情宴】：最具代表敦煌特色风味菜 ，10热菜8凉菜 ；(价格 ： 128-168-188元/人) 所有自费项目请以景区实际公布价格为准 ！四：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.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。 |
| **温馨提示** | 西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考:【食】1、西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、花卷为主。2.西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。3.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄莲素之类止泻药。4.青海、宁夏、新疆的许多地方都是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。【住】1.如住宿藏民帐篷一定注意防潮，在床铺与地面间应当有隔潮层，如无专业防潮垫可以塑料布等代替。2.如参观穆斯林家庭，不经允许不要擅自进入厨房，穆斯林的厨房一般不欢迎非穆斯林参观，也不要进入主人特别是女主人的房间。宗教器物不要触碰。在穆斯林家庭饮食要随同清真标准。3.西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。【行】1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您作好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。2.西北较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水。紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。应季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。如夏桑菊冲剂、十滴水等。3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山或亲自骑马、骑骆驼的乐趣。所以，建议您最好在出发前准备一双舒适、合脚、便于行走的鞋，最好是平底鞋。【游】1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。2.骑马、骑骆驼时请注意人身安全，不要站在马屁股后面，不要在骑马的过程中惊吓马匹。3、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。4、寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。【购】1.购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。2.出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与您协商一致后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用(退费不以景区挂牌价为准)，敬请谅解!在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备。价退还费用(退费不以景区挂牌价为准)，敬请谅解!在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备.【娱】1.旅游过程当中建议大家不要单独外出，2.沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游咐的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并请将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏，如进行水上活动时，请保管好自己的财物，避免物品掉落水中。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 -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，建议手带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。4.合理饮食: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.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 ，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，极易报伤皮肤和眼睛，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(环的丛林帽不错)、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒霜。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。尽是不吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强。9.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、不要隐瞒。团友之间要要彼此多关注，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** | 团队一经确认，如有退团，按照实际产生的损失收取相关费用。 |