**绚丽青甘双飞八日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XM-GS1757916768pu | **出发地** | 无锡市 | **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** | 畅收无限制，拼住免收单房差,12岁以上同成人.金塔胡杨林，这里是荒漠与生命的博弈场，千年时光凝成黄沙与碧水间的金色奇观。博罗转井影视基地：每一处斑驳的建筑、每一片飘扬的沙砾，都在诉说着属于它们的故事，等待你去聆听、去触摸、去感悟。嘉峪关关城：大漠落日巍巍关城、内城外墙勾连环接、箭楼角楼相依相望！大型历史歌舞剧《回道张掖》：道不尽古丝绸之路的繁华，讲不完多民族融合的历史场还原张掖两干多年沧桑变化的秀，台上演台下看。独家优待：10人升级2+1豪华用车（舒适座椅、宽敞空间、贴心充电配件）画唐卡或写心经：抱有耐心和虔诚心去画一尊佛像，在一笔一画中静静的与自己在一起品当地美食：烤全羊 张掖特色小吃 丝路花雨宴 西宁藏王宴 青海素斋宴 优选酒店：五晚网评四钻酒店、大柴旦/德令哈、青海湖沿线安排当地干净卫生双标间。赠送：每人一条丝巾、万种风情，搭配到位、每一种风格都是大片！赠送：行程中每人每天1瓶水，24小时接机服务、24小时专属管家、任何问题行中随时在线解决。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **客源地--兰州市区/西宁**各地抵达兰州市区/西宁，落地后根据航班时间安排车接机，前往酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。温馨提示：备注：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。隔天到张掖的客人不参观雷台公园，免费景点，不退不换。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，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。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州市区：兰州长信国际酒店 兰州华联宾馆 兰州丽呈气象站店 兰州希尔顿欢朋酒店 兰州世家轻奢酒店（西固金城中心店） 兰州晋坤酒店 正宁路智选假日酒店 兰州西苑欢漫酒店 兰州丽怡酒店兰州甘肃国际大酒店 兰州兰博梁山酒店 兰州西北师大学术交流中心 兰州奥体中心酒店 兰州维也纳国际武威路店 兰州奥美得国际大酒店 兰州安盛国际 兰苑宾馆 兰州中鑫国际 兰州兰苑宾馆 兰州飞天大酒店 甘 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州市区/西宁--武威（240km 约3.5小时）--张掖（230km 约3.5小时）--酒泉/嘉峪关（210km 约3小时）**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。后乘车前往张掖，特别赠送大型历史歌舞剧《回道张掖》（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目观看不了，无费用可退），道不尽古丝绸之路的繁华，讲不完多民族融合的历史场还原张掖两干多年沧桑变化的秀，台上演台下看（因客观原因导致赠送的项目参观不了，无费用可退）。后前往游览【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。结束后前往酒泉/嘉峪关入住酒店。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。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 酒泉：酒泉世纪大酒店 酒泉丝路文华 东方国际酒店 天脉缘酒店 酒泉航海国际 龙腾宾馆 酒泉饭店 酒泉顺天府大酒店 酒泉顺天府或同级 嘉峪关：嘉峪关夕阳红公寓 嘉峪关珠城酒店 瑞程融创商务酒店 天商酒店 远东丽呈 汇力公寓 晨枫大酒店 酒钢宾馆 嘉峪关国际 嘉峪关南湖大厦 嘉峪关宾馆 嘉峪关白鹿隐居或同级 |
| **D3** |
| **行程详情** | **酒泉/嘉峪关--金塔（70KM、约1小时）--敦煌（380KM、约5小时）**酒店早餐，后乘车前往金塔，抵达后游览【金塔胡杨林】（9月11日-10月20日期间赠送参观，游览1-2小时、含区间车），金塔胡杨林有着梦境般的绚丽，在这里，有春的羞涩，有夏的张扬，有秋的繁华，更有冬的肃静。走进金塔沙漠胡杨林景区，一棵棵胡杨在金秋的阳光里，金黄璀璨、熠熠生辉，让人心醉，书写着秋的奇幻。后乘车前往嘉峪关，抵达后前往游览【嘉峪关关城】（游览1-2小时），嘉峪关关城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。‌后乘车前往敦煌（110KM、约 2小时）入住酒店。敦煌太阳庄园酒店 敦煌飞天隐然社交酒店 敦煌国际大酒店 敦煌中维金叶酒店 敦煌嘉佩乐国际酒店 敦煌宾馆 敦煌鹿野酒店 敦煌太阳大酒店 敦煌桓栋大酒店 敦煌飞天宾馆 敦煌澜山牧 敦煌尚和颐景酒店 敦煌富国酒店 敦煌川渝酒店 敦煌丝路怡苑大酒店 敦煌驼峰国际大酒店 敦煌天润国际 敦煌金曼国际大酒店 敦煌城堡酒店 敦煌新泰大酒店 柏文大酒店 敦煌沙洲景华酒店 敦煌海联国际饭店 敦煌飞天大酒店或同级 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 温馨提示： 1.嘉峪关景区全程步行，建议穿合适的运动鞋；景区观赏游览拍照极佳。 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦煌--阿克塞（100KM 约2小时）--大柴旦/德令哈（250KM约3小时）**酒店早餐，后前往世界文化遗产【莫高窟】(B票，游览2-3小时），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。后前往参观【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"。后前往阿克塞，抵达后参观【博罗转井影视基地】（游览1小时，不含区间车），走进博罗转井，你会被这里的荒废小镇所吸引。建筑、树木和偶尔出现的动物，都在诉说着一段已不存在的家园故事。这里充满了荒野的宁静与历史的厚重感。后前往大柴旦/德令哈，抵达后入住酒店。温馨提示：备注：莫高窟A票售完才售应急票，如预约到A票，则需补138元/人差价。烤全羊：1-8人安排烤羊腿；9-10人安排半只烤全羊。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。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 大柴旦：黎明假日酒店 慕山丽璟假日宾馆 杞园驿站 丰瑞四季 健康宾馆 万和馨悦 西海宾馆 华顺商务 首兴商务宾馆 像雅酒店 浩宇酒店 大柴旦华庭商务 华顺酒店 佰客酒店 大柴旦聚鑫商务酒店 大柴旦高原蓝 梦之旅酒店 大柴旦超越酒店 像素酒店 大柴旦丰瑞四季或同级 德令哈：德令哈佳悦商务酒店 德令哈华誉酒店 德令哈文诚酒店德 德令哈海华饭店 德令哈全晟酒店 德令哈坤谊精品酒店 勇沿酒店 义海大酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **大柴旦/德令哈--茶卡（400KM约5小时）--青海湖沿线（150KM约2.5小时）**酒店早餐，后前往游览【翡翠湖】（不含区间车、游览1-1.5小时），是青海海西州的第三大人工湖，属于独特的盐湖风貌，是矿区资源开发后的产物，呈不同色调的蓝色或绿色。后乘车前往茶卡，抵达后游览【茶卡壹号-盐湖景区】（不含区间车、游览1.5-2小时），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。后前往青海湖沿线入住酒店。温馨提示：1.青海昼夜温差大，建议带好保暖衣物，如冲锋衣或薄外羽绒服。2.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。3.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。4.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。拍照服装: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，冷了换上再换上厚衣服，注意好保暖哦! |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 青海湖蓝天宾馆 天湖大酒店 嫦娥酒店 东藏部落酒店 海宴蒙古大营 青海湖望湖阁（1-4号店） 龙马避暑山庄 青海湖甲乙赛钦 青海湖草原宾馆 青海湖牧云居 青海湖水月亮 青海湖西海酒店 青海湖良宿客栈 湖缘金湖酒店 黑马河旺湖酒店或同级 |
| **D6** |
| **行程详情** | **青海湖沿线--塔尔寺（150KM约 2.5小时）--西宁（40KM约1小时）**酒店早餐，后前往参观【民俗村寨】（参观约90-120分钟），领略青海藏族的风土人情，参观神秘的藏族部落，感受汉藏结合地区的茶马互市。后出发前往【青海湖】（游览1-2小时）是我国最大的内陆湖泊和最大的咸水湖，也是青海省名称的由来。湖泊如大海似的辽阔，环湖一圈360公里，贴近湖畔的是草地，是油菜花，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。后乘车前往塔尔寺，抵达后参观藏传佛教六大宗主寺之一的【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。体验画唐卡/写心经（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退），在一笔一画中静静的与自己在一起。更是一场修行，要抱有耐心和虔诚心慢慢地去画一尊佛像，才是对自己、对佛像、对艺术最大的敬意。写心经：手抄心经，静下心，抄的是经，修的是心。后出发前往西宁入住酒店。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，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。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁白云翔羚 西宁交通花苑 西宁兰迪斯酒店 西宁宜采凯旋酒店 西宁雪域圣烽酒店 西宁兴旺国际 西宁新丝路国际饭店 西宁铁道酒店 西宁蓝途酒店 福茵长乐国际大酒店 西宁美锦假日（北川万达） 西宁宜采青航 西宁万信至格 西宁果洛大酒店 凯槟国际酒店 神旺大酒店 英德尔酒店 西宁新春兰 智选假日酒店 西宁尚东国际或同级 |
| **D7** |
| **行程详情** | **西宁--西宁/兰州新区（230KM，约 3.5小时）**酒店早餐，后前往参观【昆仑玉】（参观约120分钟），亦称青海玉，产自昆仑山脉东缘入青海省部分，与和田玉同处于一个成矿带上。昆仑山以东称之为昆仑玉，山以北称之为和田玉，两者直线距离约约三百千米。昆仑玉质地细润、淡雅清爽、油性好，透明度高。可分白玉、灰玉、青玉、白带绿、糖包白等。以晶莹圆润、纯洁无瑕、无裂纹、无杂质者为上品。2008年，昆仑玉成为北京奥运会奖牌用玉，自此名扬海内外。后参观【藏医药】或【天珠】（90分钟）藏医药,青海省藏医院传统医药，是藏族人民以土、水、火、风、空"五源"生命观和隆、赤巴、培根"三因"健康观及疾病观为指导，通过沐浴天然温泉或药物煮熬的水汁或蒸汽，调节身心平衡，实现生命健康和疾病防治的传统知识和实践。天珠：藏语叫汉语译为"斯"或"瑟"，又称"天降石"。在《藏汉大辞典》里天珠的解释为:"亚玛瑙，猫睛石，一种宝石，俗称九眼珠。入药能治脑溢血"。最早的天珠为象雄天珠，象雄天珠诞生于古代横跨中亚及青藏高原最强大的文明古国--古象雄王国，它是雍仲本教的圣物，是藏族七宝之首"。后出发前往西宁/兰州新区入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州新区：兰州兰石中川机场美仑酒店 新区瑞玲国际酒店 兰州瑞岭国际商务酒店 维也纳国际酒店(兰州中川机场旗舰店) 兰州悦蔓酒店 格林东方酒店 半亩方塘大酒店 兰州铂悦尚雅酒店 宏建中川机场美仑国际酒店或同级 |
| **D8** |
| **行程详情** | **西宁/兰州新区--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！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。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 出发地 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 服务标准：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。10人以上安排篝火晚会，若遇天气等特殊情况无法安排则取消此项目。交通安排：10人以上含10人 升级2+1航空陆地头等舱，1-7人安排7座或9座1+1豪华陆地头等舱，8-9人安排14座车。保证一人一正座，不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，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：当地优秀导游服务，8人以下（含8人）司机兼向导；司机不做讲解。景区参观不陪同。酒店安排：五晚网评四钻酒店，大柴旦/德令哈、青海湖沿线安排干净卫生双标间。单人报名安排拼住，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！用餐安排：含7早9正，早餐为酒店配送，不吃不退；正餐餐标 30 元/人/正，正餐十人一桌、八菜一汤， 特色餐50元/人，不吃不退。餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。酒店提供早餐（不吃不退费）。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。门票安排：行程所列景点含首道门票和所标明的区间车，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。本线路价格均已最优惠核算。均不再享受景区门票的优惠政策，无任何费用可退！！！感谢理解！！！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。儿童费用：仅含旅游目的地旅游车位费和餐费及导服费，不含门票、早餐及赠送项目等的费用，如产生敬请自理！销售指引:1、畅收无年龄限制.不收单房差。2、此行程为高原地区、有高血压/心脏病客人及 4 岁以下儿童72 岁以上客人需 65 岁以下家属陪同。 |
| **费用不包含** | 一、单房差单人出行，若住一间房需补单房差。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景区 ： 1.【敦煌鸣沙山】 电瓶车单程10元/人、往返20元/人、骑骆驼130-150元/人、摩托150元/人、滑沙40元/人，鞋套15元/人、直升机500元/人、滑翔机480元/人（选消）；2.【博罗转井】区间车20元/人（选消）；3.【翡翠湖】区间车60元/人（选消）；4.【茶卡壹号·盐湖景区】 观光陀车30元/人、越野卡丁车100元/人、环湖巴士80元/人、竹排筏40元/人、观光吉普车150元/人（选消）；观光小火车+鞋套+高空玻璃（观景）+盐伴手礼108元/人（必消）5.【青海湖】 游船140-180元/人、 小火车120元/人（选消）； 6.【塔尔寺】 区间车35元/人、讲解费15元/人起（必消，根据人数核算费用）。特色演出（选消）：1.《敦煌盛典》268元/人起，2.《乐动敦煌》298 元/人起，3.《又见敦煌》普通298元/人，至尊588元/人。特色餐饮（选消）：1.【敦煌大漠风情宴】：最具代表敦煌特色风味菜 1880元/桌；2.【日月盛宴】：298元/人。所有自费项目请以景区实际公布价格为准 ！1.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！2.关于退团：因本产品为特价产品，团费价格为包价旅游合同综合报价，故如旅客参团后临时退团，属于旅客单方面违约，所有费用不退，且旅客还须赔偿旅行社预定损失费、车位损失费、房费定金损失费等合计2000元/人。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 购物安排购物店名称 产品特色 停留时间民俗村寨 银饰 90-120分钟昆仑玉 昆仑玉 120分钟藏医药或天珠 藏药、名贵药材、天珠 90分钟购物协议一：本补充协议/告知书一式两份、双方各执一份、自甲乙甲方（游客）：   乙方（旅行社）：            甲乙双方《根据中华人民共和国合同法》、《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规的规定，本着公平自愿原则，为最大限度地满足甲方在旅游期间对吃,住，行，游，购，娱的需求，经甲方要求，就甲乙双方于 X年 X月 X日签订的《旅游合同》达成如下补充协议、就前述旅游合同所约定的《旅游行程单》以外的其它游览项目和内容补充约定如下、以资甲乙双方共同遵守：一、购物：乙方应甲方要求，在《旅游行程单》安排的甲方自由活动时间内，乙方安排甲方前往如下购物商店：二、涉及地点： 购物店名称 产品特色 停留时间 青海 昆仑玉 和田玉、金镶玉等各类饰品、约90-120分钟 藏药业 藏药 ，天珠约90分钟 景区、餐厅、酒店内购物商店不属于购物店，客人自行自愿购买，不属于旅行社进店行为，出现相关问题与旅行社无关。游客确认：我本人已详细阅读了同旅游公司签订的旅游合同、本协议书等全部材料，充分理解并清楚知晓此次旅游的全部相关信息，自愿履行全部协议。旅行社（盖章或签字） 旅游者(签章或者签字)：  联系电话：              签约日期：2025年 月 日 身份证（或护照）号码： 一：本补充协议/告知书一式两份、双方各执一份、自甲乙双方盖章/签字生效、具有同等法律效力。二：旅游者承诺：本人已认真阅读了以上协议，理解并同意遵守本补充协议，本补充协议作为旅游合同的附件，与旅游合同具有同等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致，以本补充协议为准。关于旅游风险须知和安全提示确保身体健康:确认自身身体条件能够适应和完成旅游活动。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。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。遵守交通规则: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。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。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。 |
| **温馨提示** | 西北旅游注意事项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。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。2.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。3.青海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】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，请您做好吃苦准备，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。3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山、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、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。3、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】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。【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。高海拔注意事项1.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.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，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。3.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** | 因本产品为特价产品，团费价格为包价旅游合同综合报价，故如旅客参团后临时退团，属于旅客单方面违约，所有费用不退，且旅客还须赔偿旅行社预定损失费、车位损失费、房费定金损失费等合计2000元/人。 |