**【青甘】金塔版-五钻1+1大西北双飞8日行程单**

张掖七彩丹霞、嘉峪关关城、大地之子、敦煌莫高窟、鸣沙山月牙泉、敦煌盛典 敦煌壁画临摹、水上雅丹、东台吉乃尔湖、315U型公路、大柴旦翡翠湖 茶卡盐湖天空壹号、青海湖、塔尔寺

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYXB-GS1725845468cY | **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** | 尊享体验：16人内精致小团，高端真纯玩，旅途更舒适尊享住宿：升级5晚五钻豪华型酒店（含1晚温德姆）、大柴旦4钻酒店、青海湖舒适型酒店尊享座驾：行程升级1+1陆地头等舱豪华车（9人以上）尊享旅程：真纯玩0购物，全程必须产生门票+区间车全包含，莫高窟A类票核算尊享美食：张掖特色餐、河西丝路宴、茶卡特色餐、滋补养生宴、大漠烤全羊尊享景致：青海湖、翡翠湖、东台吉乃尔湖、水上雅丹、茶卡盐湖，五大湖泊一次尽览，不留遗憾超值赠送：①篝火晚会——感受热烈氛围（10人以上安排）②敦煌壁画临摹——潜心临摹，将初始敦煌艺术的热情③煨桑活动——敬畏天地众生、心怀方物之灵④黑帐篷打卡拍照——用照片记录藏区的传统文化⑤大型表演《敦煌盛典》——穿越时空，感受千年文化的震撼 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地—兰州新区/西宁**  整装出发，乘飞机赴兰州或西宁，走进兰州就走进了半部边塞史，远上塔山、看金城汤池，灌满长风与河川，少年霍去病西征的马蹄就在这里踏响，水车拨动齿轮，推着历史向前，人们用黄河水浇灌了故乡，在中山铁桥吹吹晚风，看看夜景，黄河虽不语，却见证了这座城市的日新月异！温馨提示：1.抵达兰州/西宁后，接机为师傅接机（期间无导游，接机为散拼，等待时间不超过60分钟，赠送接机服务，不用不退），抵达酒店后自行办理入住手续，后可自由活动。2.如果不愿等待可自行前往酒店入住，费用需自理。（a.机场至市区城际高铁21.5元/人，b.机场大巴抵达市区30元/人，c.打车前往市区200元/辆左右）.3.来西北旅游，请随身携带身份证，带好御寒衣物，防晒用品；气候干燥，多饮水，多吃水果！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州新区/西宁 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州新区/西宁—张掖七彩丹霞—丹霞口小镇—嘉峪关/酒泉（约750KM/9.5H）**  【七彩丹霞】（含门票+区间车，游览时间约2小时）是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观高度复合区，色彩之缤纷、观赏性之强、面积之大冠绝全国，集雄、险、奇、幽、美于一身。现为国家5A级旅游景区、世界地质公园，是"中国最美的七大丹霞""奇险灵秀美如画--中国最美的六处奇异地貌""世界十大神奇地理奇观"之一。进入丹霞景区，这里的天与地都似被染料染过的一般，像一件艺术品，美妙绝伦，历经岁月的洗礼与沧桑，如童话世界般唯美。【丹霞口旅游度假小镇】（赠送游览，若因天气原因或景区调整赠送项目取消无退费无补偿）是丝绸之路上一家有江南风韵的人文旅游度假小镇，步入其中，食肆酒家林立小桥流水人家，融入现代舞蹈、武术和张掖的特色的民俗民风、让您感受丝绸重镇张掖的繁华盛景。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 酒泉/嘉峪关 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **嘉峪关/酒泉—金塔胡杨林—嘉峪关关城—大地之子—敦煌（约490KM/6H）**  【金塔胡杨林】（含门票+含区间车，游览时间约1.5小时）【9月11日及以后团期才安排此景点，9月10日前不安排此景点，敬请知晓】胡杨树生而一千年不死，‌死而一千年不倒，‌倒而一千年不朽，‌象征着坚韧与沉静，‌仿佛在述说着大自然的伟大。‌每一棵胡杨树都是大自然的杰作，‌经受了千百年的风雨洗礼，‌见证了大漠的沧桑。‌‌金塔胡杨林以其独特的自然美景和深厚的文化内涵，‌成为了人们心中向往的旅游胜地，‌每年吸引着无数游客前来观赏、‌摄影、‌绘画，‌体验大自然的鬼斧神工和生命的坚韧之美。【嘉峪关关城】（含门票，游览时间约2小时）明代万里长城西端主宰，自古为河西第一隘口。关城始建于明洪武五年(1372年)，从初建到筑成一座完整的关隘，经历了168年(1372-1539年)的建造，是明代长城沿线九镇所辖千余个关隘中最雄险的一座，至今保存完好。1961年3月，被国务院列为全国第一批重点文物保护单位。因地势险要，建筑雄伟而素有"天下雄关"、"边陲锁钥"之称。【大地之子】（免门票，游览约10分钟）位于甘肃敦煌市瓜州县红山坡戈壁滩上，雕塑主体为茫茫戈壁之上伏在地、恬然入睡的长15米，高4. 3米，宽9米的巨大婴儿。董书兵教授通过对当下全球大型雕塑的梳理和研究，对目前国内可运用的大型雕塑创作材料进行应用尝试后，选定以红砂岩为主要材质，利用3D扫描获取模型数据，在分块进行3D雕刻，最后逐块雕砌安装成型。温馨提示：途中会经过带卫生间的休息站—瓜州服务区，有当地商贩在此兜售商品，非我社指定购物店，建议客人不要购买，以免造成不必要的误会。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦煌—鸣沙山月牙泉—莫高窟（约50KM/1H）**  【敦煌莫高窟】（含A类票，游览时间约3小时，如A类票售完安排B类票，退138/人)参观我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大的敦煌莫高窟以它创建年代之久、建筑规模之大、壁画数量之多、塑像造型之美、保存之完整，以及艺术之博大精深而闻名天下、享誉国内外。【敦煌壁画临摹】（赠送项目不去不退，且不做等价交换，若因天气等原因取消，不做退费！）洞窟内交替的光影呼应着一盏心灯，潜心临摹，将初始敦煌艺术的热情，积淀成灵魂深处的虔敬与坚守。【鸣沙山月牙泉】（含门票，游览约2小时）沙山因沙动成响而得名，山为流沙积成，在不同光照下沙分红、黄、绿、白、黑五色，神奇异常；月牙泉处于鸣沙山环抱之中，因其形酷似一弯新月而得名，有“沙漠第一泉”之称。鸣沙山和月牙泉宛如大漠戈壁中的一对孪生姐妹，确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。【大型实景沙漠演出—敦煌盛典】（赠送项目不去不退，且不做等价交换，若因天气等原因取消，不做退费！）穿越时空，感受千年文化的震撼，敦煌盛典以青年画匠墨丁与远赴西域和亲的公主的爱情故事为主线，展现了敦煌独特的人文历史与民俗风情。这不是一场普通的演出，而是一次穿越时空的文化之旅。温馨提示：1.因莫高窟新政策规定前期只发放 A类正常参观票，在 A 类票库存（6000张）售完后才会发放B类票！2.备注：A类正常票(2场数字电影+参观8个洞窟)；B类应急票(参观4个洞窟)，此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！3.如莫高窟有特殊情况（无票、景区有接待、天气原因等）无法安排游览，将安排莫高窟姊妹窟一西千佛洞；4.为确保参观莫高窟，导游会根据莫高窟门票实际预约时间，跟鸣沙山调整景点参观顺序；5.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。6.莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时禁止摄像拍照。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌—水上雅丹—东台吉乃尔湖—U型公路—大柴旦（约700KM/10H）**  【乌素特水上雅丹】（含门票+区间车，游览时间1小时），世界上已发现的绝大多数雅丹地貌，都存在于极度干旱的区域，但就在我国青海西北部的柴达木无人区，却有一个鲜为人知的“水上雅丹”。同样是雅丹地貌群，但水上雅丹的风景却与陆地雅丹完全不同。如同静谧的海市蜃楼，而整个雅丹林就像外来星球，奇异的沙丘造型，独特的地理地貌，瞬息万变的沙漠气候，更让魔鬼城的称谓显得名副其实。【315U型公路】 (途观，无法停车拍照)，柏油路面像一条黑色的绸带，洒落在苍茫的戈壁无人区中，公路随着起伏的地势飞舞，一处处U型路段，仿佛是直指苍穹的天路。也正因如此，这条道路被无数经过它的网友们称呼为“中国版的66号公路”！打卡中国最美最孤独的网红公路315U型公路，欣赏壮观的雅丹群，中午抵达水上雅丹景区。中午可以在东台服务区或水上雅丹景区就餐，水上雅丹景区有自助餐（旺季人多）， 途中用餐不便，建议自带干粮和水或自热米饭、自热小火锅等。【东台吉乃尔湖】（暂免门票，游览时间0.5小时）被称为国内马尔代夫的地方，湛蓝清澈的湖水，链接的荒芜的戈壁和雪白的银滩，在阳光的映照下，呈现碧蓝的果冻质感，当天空和湖面衔接，会分不清天上人间，她的源头是昆仑山鹤托坂日雪山和布喀达坂雪山，本就来自云端，他就安静的躺在荒漠里，穿过一片黄土，你便能看到她向世人展示的美丽，澄澈又治愈。温馨提示：今日行程车程较长，行程比较辛苦，中午吃饭不便，建议提前准备好食物随身携带。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **大柴旦—翡翠湖—茶卡盐湖—茶卡/青海湖周边（约530KM/7.5H）**  【翡翠湖】（含门票+区间车，游览时间约1小时），静静的躺在大柴旦镇往西10公里处，她像是镶嵌在荒漠里的形状不一的翡翠，湖水与天空交相辉映，或碧绿，或蔚蓝，美轮美奂，总让人忘记了时间，舍不得离开。也是电影《送你一朵小红花》的取景地。【茶卡盐湖天空壹号或茶卡天空之境】（含门票+区间车，游览约2小时）茶卡盐湖位于青海海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇附近。茶卡盐湖也称茶卡，藏语意为：盐池。自古就以盛产“大青盐”而著称，是柴达木盆地四大盐湖中的一个。茶卡盐湖是名副其实的中国天空之城，兼具茶卡之美，镜像之美，苍茫之美，只要你站在她的面前，随便一站，配上背景就有了大片的效果。广阔天地间，一片白色盐池映衬着白云蓝天，大风阵阵。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 茶卡/青海湖 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **茶卡/青海湖周边—青海湖二郎剑—塔尔寺—兰州/西宁（约400KM/6H）**  【青海湖二郎剑景区】（含首道门票，游览时间约1-2小时）是我国第一大内陆湖泊，也是我国最大的咸水湖。湖面纯净深湛、温柔恬雅的湖水，满载着古老而优美的传说，夹带着文成公主的相思，是如此的波澜壮阔、恢宏磅礴，漫步清海湖畔，拥一抹晨曦在心，握一缕格桑花的明艳于手，不思前尘，不念过往，心中只存世事通透的安然；【塔尔寺】（含门票+区间车+讲解费，游览约2小时）塔尔寺初建于明嘉靖三十九年，迄今已有400多年的历史。是我国藏传佛教格鲁派(俗称黄教)创始人宗喀巴大师的诞生地，也是藏区黄教六大寺院之一。观赏殿内佛像造型生动优美，超然神圣；参观栩栩如生的酥油花、壁画、堆绣被誉为塔尔寺艺术三绝，具有独特的民族风格和艺术价值，让你领略佛国世界的神秘与空灵，了解藏传佛教的博大精深。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州/西宁 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州/西宁—出发地**  青海和甘肃的精华景点大家已经饱览了眼福，了解了文化底蕴，我们的工作人员会根据航班时间选择交通工具安排送往机场，希望您有时间再来美丽的西北！温馨提示：1.临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全，以免造成不必要的损失；2.由于拼车送机，请根据通知时间提前退房，再自行安排活动（请注意酒店退房时间12：00前，避免不必要的损失，外出前可将行李寄存前台），登机手续请根据机场指引自行办理。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：出发地-兰州/西宁往返飞机票，含机建燃油税；2、住宿：5晚豪华型五钻酒店+大柴旦1晚4钻酒店+1晚茶卡/青海湖周边舒适型酒店(青海酒店大部分无空调)；参考酒店：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或同级兰州市区：兰州温德姆酒店/皇冠假日酒店/万达文华酒店/长城建国酒店/盛达希尔顿酒店或同级别酒店或同级西宁:三榆大酒店/蓝宝石大酒店/蓝海御华酒店/锦江大酒店/开元大饭店或同级酒泉：酒泉宾馆/酒泉天脉缘酒店/酒泉东方国际大酒店/酒泉世纪大酒店/酒泉饭店/酒泉龙腾宾馆/酒泉顺天府酒店或同级；嘉峪关：嘉峪关诺金/嘉峪关广场假日酒店/嘉峪关开通大厦/嘉峪关天诚国际酒店/嘉峪关酒钢宾馆/嘉峪关宾馆或同级；敦煌：敦煌国际酒店/天河大酒店/阳光沙洲酒店/万盛国际饭店/敦煌华夏国际大酒店/或同级别酒店或同级；大柴旦：光岳酒店/美豪酒店/翡翠湖酒店/天空维景酒店/柴达木花园酒店/西海明珠/聚鑫源酒店/金陵雅丹大酒店/守信龙之梦酒店或同级；茶卡镇:金陵昊轩酒店/东晨酒店/锦天世纪酒店/金恒基酒店或同级青海湖周边：观湖酒店/牧歌观景/心灵树/九龙客栈或同级 特别提示：西北经济落后，住宿条件相较于华东有所差异，如遇旺季酒店客房紧张或政府临时征用、大型会议等特殊情况，将安排不低于原档次的其他酒店，敬请谅解。3、用餐：全程7早6正，早餐酒店免费提供，正餐50元/人/正（含5个特色餐），八菜一汤，十人一桌，自愿弃不吃不退，若人数不够可适当减菜品。烤全羊（1-8人安排烤羊腿；9-16人安排半只烤全羊）。特别提示：西北饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解4、用车：9人及以上安排1+1陆地保姆车，1-2人安排5座车，3-5人安排7座车、6-7人安排7座商务车、8人安排14座车、每人确保正座。行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请望理解。5、门票：只含景区首道门票和标注的区间车，不含景区其他自费项目及自费景点项目。退费政策：60-69周岁退300/人；70周岁以上退600/人；此行程所含门票在报名时已按照优惠价格减去差价，包含山东籍、浙江籍、南京籍客人优惠政策，故门票再无任何二次优惠退费，请周知。6、购物：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点)7、导游：8人以上全程中文导游服务，8人以下安排司兼向导，仅为辅助人员。8、儿童：含正餐半餐+车位+导服！是否含大交通费用请出发前现询，不含早餐门票床位费，若产生其他费用，由家长现场购买。 | | |
| **费用不包含** | 1、自费景点门票、娱乐活动、人身意外伤害保险、自由活动期间的餐、车、导游服务、单房差；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理；3、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；4、旅游人身意外保险及航空保险：5、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：6、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。————————————————————自费项目————————————————————此次行程中可能产生的自费项目、属于自由选择，绝无强迫消费，以下价格仅供参考鸣沙山：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，鞋套15元/人；敦煌演出：《丝路花雨》258元/人起 《又见敦煌》328元/人起、秘境敦煌演出219元/人起；敦煌特色餐：敦煌大漠风情宴1880元/桌，烤全羊1980元/只起； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、旅行社对旅游产品有自主定价行为，会因交通方式、出发城市，报名时间、各家旅行社促销力度不同、机票折扣活动等诸多不同相关因素而报名价格不同，整团可能会出现价格差异，游客报名已视为同意此价格，因此我社一律不接受因为价格不同而产生的投诉事宜。2、散客接送均为司机接送，敬请谅解！3、我社有对行程顺序、时间进行适当调整的权利，但不减少景点。因突发事件、人力不可抗拒的因素、不可预见因素导致（如天气变化、自然灾害、航班、火车延误取消交通及航空管制、政治因素管制等）行程时间延长或缩减，旅行社可视情况变更或取消行程，超出原定费用部分由旅游者承担，缩减费用，剩余部分退还旅游者、或更换景点。行程中标明的赠送项目因天气或其它不可抗拒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。4、我社处理投诉以游客签认的《意见反馈单》或《质量跟踪调查表》，以及在行程进行当时反应的情况，作为有效凭据！尤其是对不满意或要投诉的情况，请尽量具体、详细注明，以便我社调查核实！在行程过程中若对我社提供的服务标准有异议，请在当时提出并沟通解决；若因特殊情况当时无法解决可进行备案，并由地接导游和游客双方签认，返程后再行协商解决；若游客当时未明确提出异议，或因未填写意见单，我社视为游客自行放弃权利，则无法受理投诉，多谢合作与支持！（投诉解决期限为团队返回后7天内有效）！5.行程中所有景区、餐厅、休息区、加油站等场所附近的商铺非我社安排的购物场所，我社不承担任何责任，不负责退换货，游客如有购物请自行承担一切责任。 6.因客人出发城市不同，报名先后顺序不一样，整团可能会出现价格差异，敬请谅解。本行程为打包价格因客人自身原因放弃行程所有费用不退。 |
| **温馨提示** | 青海属于高原地带，高海拔的影响使得来这里旅行要注意很多事项；甘肃则是一个多气候带、多种地貌形态的省份；除此之外，这两个省份都属于多民族聚集，对于当地的文化和信仰的了解也是必不可少的。(一)气候与穿着:青甘环线大部分属于高原地带，夏秋季节早晚温差较大，游客在出行时需要备好针对不同天气的衣物，比如厚外套、雨具等，以备突发天气变化。一定要合理有规律的增减衣物，以免感冒，在高原地区感冒不容易好，会影响游玩质量；同时，也要做好防晒工作，携带太阳镜、防晒霜等防护用品，避免被强烈的紫外线照射引发皮肤问题。(二)尊重当地习俗：前往青甘地区，尊重当地的宗教和风俗习惯是非常重要的。部分地区有藏传佛教文化的影响，游客在参观寺庙、宗教场所时要保持谦逊、文明的态度，不得随意触碰或干扰宗教活动，以免引起不必要的纷争和误会。此外，当地人民的日常生活习惯和饮食习惯也有所不同，游客在就餐和交往时应尊重当地的风俗习惯，保持礼貌和友善。(三)饮食文化：青海属高原气候、干燥、早晚温差较大，所以饮食口味偏重，以咸辣为主。地方饮食以面食为主。炒菜多以川味为主。西北饮用水水质较硬，矿物质含量较多，如不适应可买矿泉水饮用。西北环线每天吃饭的时间不一定正点，可准备些小零食或者巧克力等高热量食品，水果最好也准备点，可以补充维生素，气候干燥一定要多喝水。甘青地区拥有丰富的特色美食，品尝美食时需要注意以下事项：1.卫生安全选择干净、卫生的餐厅或小摊贩。注意饭菜的新鲜程度和烹饪方式。2.尝试当地特色品尝当地特色菜肴，体验当地人的生活方式。尊重当地饮食习惯，不强求自己吃不惯的食物。3.食量控制青海牛羊肉为一绝，但不能无节制食用（易上火）。合理控制食量，避免过量进食。注意个人身体状况，避免食物过敏或者引起消化不良。(四)旅游装备:1.个人用品建议：保济丸、白花油、红景天等能够缓解高原反应。晕车药、感冒药等个人常备药物；身份证、少量现金、手机、充电器、充电宝等；各种门票优惠的证件：学生证、军人证等证件；适合旅途中食用的小零食等。2.防晒装备：遮阳帽，头巾，墨镜，手套，防晒霜，晒后修复面膜、补水乳液精华等。3.防寒装备：冲锋衣、头巾、口罩、围巾，手套、休闲运动裤、冲锋裤、速干裤、软底旅游鞋、徒步鞋、保温杯等。4.防雨装备：西北风大，雨伞不如雨衣实用，建议准备雨衣，也可以准备冲锋衣裤以及防水的鞋子。5.其它：坐垫（户外徒步休息神器），个人洗漱用品等。藏区住宿条件有限，也可以自备一套床单被套或旅行睡袋。在沙漠地区，要注意防沙和防尘，保护好眼睛和呼吸道。6.环线大部分属于高原地带，患有高血压、心脏病、气管炎、哮喘病的人，初到青海会有头晕、心跳快、气短等反应，因此，一定要带好一些防护药品。有下列病患的不宜入高原（严重心脏病，严重肺部疾患，严重肾脏疾患，严重肝病及贫血，有癫痫抽搐病史者）建议游客量力而行。(五)注意蚊虫叮咬：去青海湖、孟达天池等地方难免会有蚊虫，应该穿长衣长裤去游玩，游玩过程中要定时喷蚊怕水，万一被咬了不要轻易去挠，尤其是青海湖的蚊子比较毒，被咬之后发现有红肿不消的话一定要去医院找医生处理。(六)防范高原反应：环线平均海拔3000左右，一般人都能适应。高反是一个适应过程，有的人适应的快，有的适应的慢。很多轻微高反都是由于个人心理原因或休息不好造成的假性高反，可在来高原之前一两个月内服用红景天之类的抗高反保健品，会在到达高原一至两天内适应后逐渐恢复。甘青地区大部分地区处于高原地带，需要注意高原反应的预防和应对。1.高原反应预防提前适应高原气候，可选择缓慢上升的交通方式。饮食要清淡，避免食用辛辣和油腻食物。多喝水，保持身体水分充足。减少剧烈运动，避免过度劳累。2.高原反应应对休息:一旦出现高原反应症状，立即停止活动，休息片刻。补水:多喝温开水或饮用含有丰富电解质的饮料，如盐水、糖水等。氧气:可以使用氧气瓶进行吸氧缓解症状。3.16岁以下和60岁以上者，患有贫血、糖尿病和较严重的心脑血管疾病和慢性肺病者，精神疾病患者以及孕妇等不宜进入高原旅游。(七)住宿条件：西北地区属于欠发达地区，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，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。西宁、敦煌、张掖、祁连属于城市，住宿选择性较多。黑马河、大柴旦镇属于乡一级条件，基础设施不够完善，宾馆建筑多为两三层，所以来之前不要对黑马河住宿抱太大希望，做好心里准备，即便这样，旺季依然一房难求，一定要提前预定。(八)谨慎购物：1.买纪念品最好是到正规的商店买。购物要谨慎、理性。 |
| **退改规则** | 一经预定，退订损失客人自理 |