**（9.11-10.20 ）金塔版梦幻大西北双飞8日行程单**

兰州、张掖七彩丹霞、金塔胡杨林、嘉峪关、大地之子 莫高窟、鸣沙山月牙泉、黑独山、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、塔尔寺

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYXB-GS1727664313Fa | **出发地** | 江苏省 | **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** | 豪华用车：保证安排2+1航空座椅豪华车，135°躺游大西北；优享住宿：全程升级2晚当地五星（4钻）+4晚当地四星（3钻）+1晚青海湖舒适酒店；西北风味：4大精选美食—张掖小吃宴、沙漠BBQ、雄鸡破晓宴、滋补养生宴；超值赠送：①篝火晚会——感受热烈氛围（10人以上安排） ②大型演出【回道张掖】——感受震撼人心的古今穿越 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唐卡制作或写心经二选一——以细腻的线条和鲜艳的色彩描述佛教经文绚丽美景：集雪山、草原、湖泊、丹霞、沙漠，戈壁…….等多样性景观；暖心服务：一人即成团，一人也安排导游，单人报名包拼房； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地—兰州新区**启航前往机场乘机抵达兰州机场，专车接站，接站为司机接站没有导游，后送至酒店，时间允许可自行前往兰州市区游览。与兰州的溯缘从一碗牛肉面开始一天的征程；兰州黄河唯一穿城而过的城市，去黄河边散散步，喝一杯三泡台，在华灯初上，人间烟火气开始之时，去南关民俗风情街，正宁路美食街品尝当地特色美食，感受西北汉子的豪迈之情！当天无行程，无餐食安排，您可以自行品尝当地美食！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市区酒店入住，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 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州新区—张掖七彩丹霞—酒泉/嘉峪关（约680KM/8H）**【张掖七彩丹霞】（含门票，电瓶车38/人需自理，游览时间约2小时）该丹霞地貌群以其面积大、集中，层理交错、岩壁陡峭、气势磅礴、造型奇特、色彩斑斓而称奇，有红色、黄色、白色、绿蓝色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，犹如斜铺的彩布，在阳光的照射下，像披上了一层红色的轻纱，熠熠泛光，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。张掖丹霞地貌是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区，多次被国内外杂志媒体评为中国最美奇异地貌。【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。大型历史歌舞剧《回道张掖》（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！）感受震撼人心的古今穿越，感知两干年前的文化温度、见证古丝路繁华盛景，我们讲述的故事就在这里。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** | **酒泉/嘉峪关—金塔胡杨林—嘉峪关城楼自理—大地之子—敦煌( 约400KM/6H)**【金塔胡杨林】（含门票，区间车自理，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。【嘉峪关城楼】（门票自理110元/人，自愿产生），城关两侧的城墙横穿沙漠戈壁，北连黑山悬壁长城，南接天下第一墩，是明长城最西端的关口，历史上曾被称为河西咽喉，因地势险要，建筑雄伟，有天下第一雄关、连陲锁钥之称。嘉峪关是古代“丝绸之路”的交通要塞，素有中国长城三大奇观之一的美称。嘉峪关大多数景点紧扣长城文化及丝路文化的脉系，并具有自己的特色。是世界文化遗产，国家AAAAA级旅游景区，全国重点文物保护单位，全国爱国主义教育示范基地。【大地之子】（途径，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：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦煌—莫高窟—鸣沙山月牙泉—敦煌（约20KM/0.5H）**【敦煌莫高窟】（含B类票，若A票6000张未售完则只能预约A类票，需现补差价138元/人，参观约3小时)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。【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。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.本行程含莫高窟B票，若B类应急票未发售，我社只能为游客预约A 类正常参观票，游客需现补138元/人的差价，感谢您的配合，给您带来不变敬请谅解！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：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** |
| **行程详情** | **敦煌—黑独山—翡翠湖—大柴旦(560KM/7H)**【黑独山】（免门票，步行进入约0.5小时，游览时间约0.5小时），一个充满神秘色彩的名字，一个让人想要探索的地方。一进入黑独山景区，你会被眼前的景象所震撼。这里的山峰、峡谷、等自然景观都独具特色。黑色的山峰巍峨耸立，仿佛是远古巨人留下的印记。黑独山的山体呈现出浓重的黑墨色沙山表面覆盖了一 层黑色的碎石和沙体形成一副黑白画色的水墨净土。【翡翠湖】（含门票，不含区间车，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。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—茶卡盐湖—青海湖/黑马河(550KM/7.5H)**【茶卡盐湖天空壹号或茶卡天空之境】（含门票，不含区间车，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。【青海湖二郎剑景区】（含门票，游览约2小时）二郎剑景区位于青海湖东南部，因距离西宁 151km，这里又被称为 151 基地，是欣赏大美青海湖的最好的地方！六月底至八月末，金黄的油菜花开满在青海湖畔，蓝天、白云，色彩多变的青海湖，水天一色，远远交接，至若梦境。温馨提示：1.白天阳光强烈，紫外线强，建议准备墨镜、纱巾等物品，注意做好防晒措施2.提前准备一些湿纸巾，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，会对皮肤造成伤害，盐湖里很多小黑洞洞，其实是一个个的陷阱，千万别踩，而且越黑越危险，盐湖泡久了容易伤脚，下湖前一定要穿防水鞋套。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 青海湖 |
| **D7** |
| **行程详情** | **青海湖/黑马河—塔尔寺—西宁/兰州(230KM/4H)**【藏族特色村寨】（游览时间约1.5-2小时）沉浸式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，（景区内有销售物品为景区行为，于旅行社无关）。【塔尔寺】（含门票，区间车35/人+讲解费20/人需自理，游览时间约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。赠送体验活动1：敬畏天地众生、心怀方物之灵，体验煨桑活动煨桑升起的不仅仅是烟雾、而是藏文化和信仰、它的意义是世界和平、五谷丰登、旅行平安。赠送体验活动2：打卡黑帐篷拍照如果说牦牛是大地系在皮绳扣的魂、那么黑帐篷便是游牧人灵魂的歌，用照片记录藏区的传统文化。赠送画唐卡或写心经（二选一）唐卡是中国传统绘画艺术的代表之一，具有丰富的历史文化内涵，和独特的审美价值，以细腻的线条和鲜艳的色彩描述佛教经文，神话传说和故事情节，写心经：烦躁低谷的时候不要发脾气，不妨抄一抄，写一写，让心静下来。（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！）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.转经轮时，一定是从左向右；不要乱摸藏族人的头和帽子。此外，参观过程中门票不可丢失，进每个殿时都会检票。塔尔寺内不允许游客拍照。3.今天会有退站司机提前联系您、若无联系请提前联系导游。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州—出发地**早餐后，根据航班时间，告别兰州。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-西宁/兰州往返飞机票，含基建燃油税；2、住宿：4晚携程3钻酒店+升级2晚携程4钻酒店+1晚青海湖周边舒适型酒店；不占床不含早，产生单房差自理；特别提示：西北经济落后，住宿条件有限，青海省因早晚温差较大，很多地区酒店无空调，请您了解并理解地域差异。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。参考酒店：兰州新区：华茂酒店/华纳精选酒店/贝舒酒店/曼哈顿酒店/格林豪泰酒店/奥莱阳光酒店/飞天空酒店/润东酒店/星程酒店/遇见悦酒店/瑞岭雅苑/希曼酒店或同级别西宁：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/坤逸精品酒店或同级酒泉：酒泉丝路神州大酒店/酒店联创/酒店光明大酒店/酒泉凯旋门/酒泉同合顺/酒泉广和古道驿馆/同和顺酒店/世纪联商大酒店/梵泊酒店/紫鑫大酒店/金豪泰酒店/成林大酒店/酒泉大禹宾馆/丝路风情大酒店/金凯悦假日酒店/宏兴国际大酒店/世纪商联大酒店/紫鑫酒店/联创大酒店/富康凯旋门酒店/天禧酒店/龙鼎商务宾馆或同级嘉 峪 关：嘉峪关观礼公寓/嘉峪关金华宾馆/嘉峪关春山外/万向宾馆/嘉峪关丽枫/嘉峪关景都假日/嘉峪关瑞景/嘉峪关宏大/嘉峪关豪海/嘉峪关千禧假日/嘉峪关遇见/嘉峪关兰廷/嘉峪关林苑/嘉峪关东瑚明珠/嘉峪关聚德宾馆 /佰欣宾馆/浙商酒店/嘉鑫大酒店或同级敦煌：敦煌桓宇酒店/敦煌瀚海明珠/慕礼酒店/敦煌豪苑精品酒店/敦煌蘇源大酒店/锦轩酒店/敦煌假日大酒店/石油大厦/敦煌安和大酒店/敦煌茉雅庄/敦煌兰新/敦煌嘉锦/滨河国际酒店/天河湾酒店/嘉锦酒店/金润大酒店/丽都国际大酒店/华荣大酒店敦煌祥云宾馆/天宇大酒店/丝路皇冠大酒店/古郡雯华酒店敦煌嘉瑞美华（夜市店）或同级敦煌四钻：敦煌太阳温泉酒店/敦煌桓栋大酒店/敦煌富国酒店/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/敦煌嘉河云镜酒店或同级大柴旦：慕山丽璟假日宾馆/万和馨悦/天成大酒店/黎明假日酒店/红崖酒店/首兴商务宾馆/浩宇酒店/梦之旅酒店/华顺酒店/西海明珠/华庭商务宾馆/聚鑫商务酒店/高原蓝酒店/像雅酒店或同级大柴旦四钻：金陵雅丹大酒店/大柴旦凤之韵酒店/聚鑫源酒店/翡翠湖酒店/光岳酒店/美豪酒店/西海明珠/大柴旦天空维景酒店/大柴旦柴达木花园酒店/守信龙之梦酒店或同级青海湖或黑马河：嫦娥酒店/青海湖甲乙赛钦/青海湖望阁1-4号店/良宿客栈/青海湖蓝天宾馆/青海湖旅游之家/龙马避暑山庄/格桑梅朵酒店/天路藏式/心灵树生活艺术客栈/天湖大酒店/格日酒店/青海湖水月亮/青海湖西海酒店/黑马河旺湖酒店/湖缘金湖酒店或同级别兰州市区：庆阳大厦/金澳宾馆/蓝莓精品（上西园店）/非繁凯宾/瑞达精品/兰州维也纳智好/兰州河湾丽景酒店/兰州星美华辰宾馆/新德丽宾馆/兰州途窝假日雁滩店/兰州云宾馆 /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）或同级兰州市区四钻：兰州兰博梁山酒店/兰州长信国际/兰州丽怡酒店/兰州晋坤酒店/兰苑宾馆/兰州华联/兰州凯里亚德宾馆/甘肃国际大酒店/兰州兰苑宾馆/兰州飞天大酒店/兰州和颐酒店/安盛国际酒店/甘肃万寿宫大酒店/兰州蓝宝石/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或同级3、用餐：全程7早6正，早餐酒店免费提供，正餐30元/人/正，八菜一汤，十人一桌，特色餐50元/人/正，自愿放弃不吃不退，若人数不够可适当减菜品。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，团餐不用不退4、用车：当地2+1保姆车，根据人数安排车型，接送机不限车型，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、导游：1人起安排当地中文导游服务，接送机/站不含导游服务。6、门票：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） 退费政策：本行程为打包价格，已享受最优政策，故所有优惠门票不退！赠送项目不去不退，敬请谅解！订购此产品，则代表客户默认该产品退费规则及政策，不接受关于退费方面的异议和投诉7、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。8、保险：旅行社责任险 ，强烈建议客人购买相关的个人保险。 |
| **费用不包含** | 1、酒店押金、单房差或加床费用；2、自由活动期间的餐食费和交通费；3、“费用包含”内容以外的所有费用；4、旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；5、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）；6、地面服务费（如首都机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）；7、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；8、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用9、儿童不含项目产生费用请自理；————————————————————自费项目————————————————————项目 价格 说明塔尔寺电瓶车 35元/人 必须产生塔尔寺讲解费 20元/人 必须产生嘉峪关门票 110元/人 可自由选择张掖丹霞电瓶车 38元/人 必须产生翡翠湖电瓶车 60元/人 必须产生茶卡天空壹号区间车 60元/人 可自由选择茶卡天空之境小火车 50元/人单程 可自由选择青海湖二郎剑区间车 120元/人 可自由选择鸣沙山月牙泉骑骆驼 100-120/人 可自由选择推荐大漠烤全羊 1980元/只起 可自由选择推荐又见敦煌等表演 238元/人起 可自由选择 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 张掖七彩丹霞 | 张掖七彩丹霞电瓶车38/人需自理 | 60 分钟 | ¥ 38.00 |
| 金塔胡杨林 | 金塔胡杨林区间车自理 | 60 分钟 | ¥ 20.00 |
| 翡翠湖 | 翡翠湖不含区间车 | 30 分钟 | ¥ 60.00 |

**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，退改损失客人自行承担。 |