**少林寺、龙门石窟、老君山、清明上河园、郭亮村、云台山、红旗渠、林州大峡谷 双高7日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | JZYH-T1741596053G4 | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 河南省 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 参考车次：G1920 无锡东09:50-郑州东14:12分抵达参考车次：G1972开封北16:44-无锡东20:41 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **自行前往车站，乘坐高铁到郑州，接站后送到酒店，办理入住**自行前往车站，乘坐高铁到郑州，接站后送到酒店，办理入住参考车次：G1920 无锡东09:50-郑州东14:12分抵达抵达后自行交通：高铁和大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 郑州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **郑州—登封（约1.5小时）-洛阳（约1.5小时）--栾川（143公里约2.5小时）**早餐后赴中国佛教禅宗发源地、天下第一名刹、名扬天下的少林功夫圣地——【少林寺】(游览时间2.5小时)，参观历经1400多年，现存240座少林寺历代高僧的古墓——塔林，历代少林高僧的八宝山；大雄宝殿等，看少林武术表演(定时表演，大家注意别错过表演时间)领略少林功夫的博大精深。中餐后赴十三朝古都—洛阳，游览世界文化遗产、中国佛教三大石窟艺术宝库之一、中国石窟艺术的“里程碑”——【龙门石窟】(游览时间2小时)：欣赏11万余尊佛像，了解北魏大唐盛世的宗教、美术，欣赏盛唐佛教艺术的最高成就----卢舍那大佛，她堪称龙门石窟造像艺术之典范，窟内造像丰富、精美、堪称艺术石窟的精品，后入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 洛阳/栾川 |
| **D3** |
| **行程详情** | **君山-牡丹园（150公里2.5小时）--焦作（120公里约2.5小时）**早餐后参观“国家AAAAA景区”【世界地质公园—老君山】（参观约4小时），世界地质公园，国家级自然保护区，山中具有独特的滑脱峰林，地貌壮观的石林景区等景观非常震撼心灵，山中树木茂盛，风景如画，处处都能看到山泉山石缝溢出在玉葱葱的山林。【神州牡丹园】（游览时间约1小时）位于中国佛祖释源──白马寺对面，占地600余亩，盛唐建筑风格，山水园林景观。晚餐后入住酒店休息。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 焦作 |
| **D4** |
| **行程详情** | **焦作--云台山（35公里1小时）--辉县（50公里1小时）**早餐后赴全球首批“世界地质公园” 【云台山】（游览时间约为4个小时），游览有着“自然山水精品廊”之称的红石峡(游览时间2小时)，可欣赏九龙溪、白龙瀑、一线天等景点构成的独特峡谷景观。中餐后游览潭瀑峡(游览时间2小时):观由情人瀑、龙凤壁、唐王试剑石等景观构成的“三步一泉，五步一瀑，十步一潭”美妙绝伦的山水画卷；后参观焦作土特产超市30分钟，晚餐后入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 辉县 |
| **D5** |
| **行程详情** | **辉县—郭亮村（约1.5小时）--红旗渠（99公里2小时）**早餐后乘车赴辉县，游览《举起手来》拍摄地，中华影视村---【郭亮村】（游览时间约为3小时)，，依地势座落在一个山坳里，房子不分行，不成排，错落有致，参差不齐。游览【崖上人家，观景台】等景点。中餐后乘车赴【红旗渠】（游览时间约4小时），参观红旗渠纪念馆—分水苑（约1小时），巨型浮雕、分水闸、技改工程纪念碑、红旗渠纪念碑，听导游讲那难忘岁月的故事，感受那感人肺腑的难忘历程；著名咽喉工程青年洞（不登山约1小时，登山约2小时）、鹰嘴山、虎口崖、神工铺、天河亭，感受300名青年靠吃河草粗粮充饥，历经1年零5个月凿成的青年洞，学习一种自力更生、艰苦创业的红旗渠精神， 晚餐后入住酒店休息！交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林州 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林州--开封（274公里约3.5小时）**早餐后乘车赴【林州太行大峡谷】景区（游览时间4小时），后乘景区交通游览太行大峡谷景观奇特的谷中之谷、三九严寒开桃花的-桃花谷（游览约2小时）：欣赏幽静的黄龙潭，感受母潭的恬静，登步云栈道，观赏子潭的活泼灵动，漫步飞龙峡谷，品含珠，享受大自然的甜美，观二龙戏珠，聆听“三九严寒开桃花”的动人传说，嬉戏谷水，到达九连瀑.感受“无欲则刚”的境界，游览太行天路，纵观百里画廊—太行大峡谷风景最胜处，感受“步随景移，景随步异”的山水画卷谷中有黄龙潭、飞龙峡、丫字瀑、二龙戏珠瀑、九连瀑等景点，凌驾太行天路，俯视太行山系，纵览峡谷奇观！晚餐后入住酒店！交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 开封 |
| **D7** |
| **行程详情** | **开封--开封站返回**早餐后赴八朝古都—开封，游览大型宋代民俗风情游乐园【清明上河园】（游览时间2小时），跨虹桥，登善门，赏民间杂耍，品开封小吃（注：一朝步入画卷，一日梦回千年。每每来到清园，都仿佛穿越时空，置身于汴京熙熙攘攘的街市之上，身着宋朝服饰的小商小贩艄公船婆，让人几度恍然如梦）。后参观开封人的待客厅--【小宋城】（1小时左右）自由品尝小吃，里面亭台楼榭，雕梁画栋，小桥流水，锦里戏莲，应有尽有，胜似千年前的东京夜市（注：有薄皮大馅、灌汤流油、软嫩鲜香的鹿家包子；有被誉为中华一绝的齐氏大刀面；有黄焦酥脆带翅鳞的邢家锅贴；有酱味浓郁、焦而不糊的罗记炒凉粉；有骨酥肉烂、汤鲜味醇的无腮黄焖鱼等， 后开封站乘动车返回温馨的家，结束河南之行。参考车次：G1972开封北16:44-无锡东20:41交通：高铁和大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、门票：以上所列景区首道大门票，60岁以下补门票650元/人；60-69岁补门票90/人2、住宿：6晚网评4钻酒店标准间住宿，含自助早餐；3、用餐：6早11正餐（正常30元人团餐，十人围桌，十菜一汤，不用不退费）； 4、导游：地接导游员讲解服务5、交通：往返高铁二等座6、用车：当地空调旅游巴士（保证一人一正座）7、保险：旅行社责任险 |
| **费用不包含** | 1、云台山景区交通: 60元/人 (必须乘坐)2、郭亮村景区交通：50元/人（必须乘坐）3、大峡谷景区交通：60元/人（必须乘坐）4、老君山峰林索道：130元/人（必须乘坐） 必消共计300元/人（现付导游）5、龙门石窟电瓶车：往返20元/人（建议乘坐）6、少林寺电瓶车：单程15元/人，往返25元/人（建议单程）7、龙门石窟讲解器：20元/人，少林寺讲解器：20元/人，两者合用：30元/人8、老君山钟灵索道80元人（建议使用） 老君山电梯40元人（可选）9、郭亮村大环线电瓶车60元人（建议使用） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、河南省全年年均气温为12.8～15.5°C。7-8月最热，月均气温为27～38°C；1月最冷，月均气温为-2～2°C。2、河南地区语言以河南话方言为主，普通话在省内大城市通用。 3、外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，不要光顾路边无牌照摊档， 防止暴饮暴食。多喝开水， 多吃蔬果类。吃饭最好找那些具有当地特色的小店、老字号，只有那里才能品尝到地道的当地风味。逛一逛当地的农贸市场，在那里不仅可以买到实惠东西，而且会加深你对当地风土人情、民情民貌的了解。4、豫系名菜有:鲤鱼三吃、鲤鱼焙面、扒猴头、番茄煨鱼、郑州鲜味鸡、道口烧鸡、河南烤鸭等，此外，还有著名的洛阳水席，24道带汤佳肴中汇集了洛阳知名的风味菜点。怀府特色驴肉宴、药膳等。5、在到那里游玩最好备好零钱。小心扒手。6、在河南购物，各地的方式还略有不同。河南省的物产非常丰富，这为到此一游的游客提供了多样化的购物选择。 历史悠久、丰富多彩的手工业品以禹州钧瓷、南阳玉雕、洛阳仿唐马（唐三彩）、滑县点锡壶、济源盘砚（古称天坛砚）等为著名传统产品。其他特产有河南卢氏、栾川木耳，信阳毛尖茶，灵宝大枣，封丘石榴，杜康酒，淮阳金针菜，黄河鲤鱼，以及豫北四大怀药（生地、牛漆、山药、菊花）等。比如在嵩山少林寺购物，买方可以自由侃价，但侃定价又不买者，后果会非常严重。而在开封、洛阳和郑州等大中城市购物，游客会发现市场活跃，而最能够吸引游客的并非是大型商场，而往往是土特产品商店或集贸市场。河南省文化底蕴深厚，手工艺品种类繁多，但是在旅游景点购买时还请仔细辩别挑选。7、出门在外，气候变化无常，请最好带上雨伞或雨衣。并准备一些常用的肠胃药和感冒药，以备不时之需。8、各地景区的物价一般比市区略高，而且在小商贩处购买东西有可能碰到假货，所以请在出门前备足电池和胶卷，避免在景区购买。9、河南地区的景点大多历史悠久，当地景区尤其在年代较为久远的建筑游览区，非常注意环境保护和清洁维护工作，还请游客多加留心，共同呵护我国的文化遗产和生态环境。10、爬山时，请准备一双舒适合脚的鞋子，女士请避免穿高跟鞋和裙子。并预备一点水和干粮，以便及时补充体力。11、到云台山、嵩山等森林旅游景点参观时请注意山中氧气充足，陈年枯枝烂叶也较多，还请不要在景区内吸烟或野炊、生篝火，以免引起山林火灾。12、河南有许多名寺名庙，它们是旅游者颇爱光顾游览的重点，但旅游者在游历寺庙时有四忌需牢记心头，以免引起争执和不快。 　 A 忌称呼不当。 对寺庙的僧人、道人应尊称为“师”或“法师”，对主持僧人应称其为“长老”、“方丈”、“禅师”。喇嘛庙中的僧人称其“喇嘛”，即“上师”意，忌直称为“和尚”、“出家人”，甚至其它污辱性称呼。　 B、忌礼节失当。 与僧人见面常见的行礼方式为双手合十，微微低头，或单手竖掌于胸前、头略低，忌握手、拥抱、摸僧人头部等不当之礼节。　 C、忌谈吐不当，与僧人道人交谈，不应提及杀戮之辞、婚配之事以及食用腥荤等话，以免引起僧人反感。 　 D、忌行为举止失当。 游历寺庙时不可大声喧哗、指点议论、妄加嘲讽或随便乱走、乱动寺庙之物，尤禁乱摸乱刻神像，如遇佛事活动应静立默视或悄然离开。同时，也要照看好自己的孩子，以免孩子因年幼无知而做出不礼貌的事。13、您在旅游过程中有服务不满意的地方，敬请在当地提出其合理要求，以便旅行社及时处理，团友投诉以当地填写的意见反馈表为准，行程结束后请各位团友真填写意见单，多谢合 |
| **退改规则** | 提前一周联系 |