**《新疆》2025—如意大北疆-独库版双飞10日游行程单**

乌鲁木齐、克拉美丽沙漠公园、海上魔鬼城、五彩滩、喀纳斯、禾木、赛里木湖、 独库公路、戈壁印象、那拉提草原、天山天池、坎儿井、火焰山

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYXB-XJ1750735075nZ | **出发地** | 江苏省 | **目的地** | 乌鲁木齐市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 豪华座驾：专属2+1陆地头等舱航空座椅保姆车，空间宽敞，舒适又高端！优品住宿：2晚当地五星酒店(4钻)+5晚当地四星酒店(3钻)+1晚那拉提民宿，全程精挑细选酒店！出行无忧：高性价比，全程0自费(必消门票区间车全含)，行程体验更完美！美食盛宴：升级六大特色美食—大盘鸡、图瓦人家宴、特色馕包肉、肉饼丸子汤、瑶池佳宴、香妃餐！特别赠送：①留住美好—天池无人机航拍+60秒视频 ②赠送温泉体验，一池山水一程暖，洗尽尘劳返自然 ③独家赠送天池哈萨克毡房下午茶 ④定制伴手礼+每天矿泉水+每团赠送一瓶肉苁蓉酒尊享服务：新疆24小时接送机服务 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地—乌鲁木齐**根据航班时间前往出发地机场乘坐飞机，抵达世界上离海洋最远的内陆城市、举世闻名的新疆维吾尔自治区首府，踏上举世闻名的古“丝绸之路”。俗话说“没见过新疆之大不知中国之大，没见过新疆之美不知中国之美”。新疆是举世闻名的瓜果歌舞之乡、珍宝玉石之邦，广博的自治区占地面积有中国的六分之一。温馨提示：1、出发前请携带有效期内的身份证件原件，以备办理登机牌及住宿所需；2、新疆和内地有近2小时的时差，抵达新疆后注意调整时差和气温的变化，新疆气候较为干燥，请注意多喝水；3、当地酒店的硬件设施较为落后，特别是星级酒店无法与内地的同星级酒店相比，请做好心理准备，入住酒店后第一时间检查房间设施，如有问题立即告知酒店服务人员；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 乌鲁木齐 |
| **D2** |
| **行程详情** | **乌鲁木齐—克拉美丽沙漠公园—海上魔鬼城—北屯（约550KM/8.5H）**今日视觉靓点：海上魔鬼城 来这里领略迷人的海滨风光，感受奇特的峡谷神韵S21沙漠公路 也称为阿乌高速，是新疆首条沙漠高速公路。【克拉美丽沙漠公园】（免门票，途观）荒漠不仅是自然挑战，更是生命奇迹。克拉美丽沙漠公园距乌鲁木齐2小时车程，坐拥沙湖湿地、雅丹峡谷与金色沙海，普氏野马奔腾其间。【海上魔鬼城景区】（含门票+区间车，游览时间约1小时）是有生命力的魔鬼城，集海域风光，湖泊秀色，湿地景观，雅丹地貌为一体的水域风光类自然旅游圣地。福海海上魔鬼城地处吉力湖东岸，乌伦古湖入海口，俗称东河口，这里即有海滨风光，又有峡谷神韵。这片十分罕见的雅丹地貌，是南北走向，绵延十余里，坡体呈斗圆形，环绕着小海子吉力湖。【S21沙漠公路】（沿途车观）S21公路是新疆首条沙漠高速公路，由北向南，起点位于福海县福海南枢纽互通处，终点位于乌鲁木齐以北与西绕城高速衔接处，路线全长342.538KM，途经中国第二大沙漠——古尔班通古特沙漠。该高速公路是疆内首条沙漠高速公路，地形开阔，交通节点少，车辆运行环境好。使得乌鲁木齐赴阿勒泰地区，车程缩短至6个小时左右。让阿勒泰之旅变成了幸福之旅。今日特色中餐：大盘鸡特色餐交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北屯 |
| **D3** |
| **行程详情** | **北屯—五彩滩—喀纳斯—贾登峪（约180KM/3H）**今日视觉靓点：喀纳斯 国家5A级景区，被称为“被神遗落在人间的仙境”，“神的后花园”五彩滩 国家4A级景区，被上帝遗落在人间的调色盘【喀纳斯湖】（含门票+区间车，游览时间约3小时）"喀纳斯"是蒙古语，意为"美丽而神秘的湖"。喀纳斯湖位于新疆维吾尔自治区阿勒泰地区布尔津县北部，湖水来自奎屯、友谊峰等山的冰川融水和当地降水，湖面海拔1374米，面积45.73㎞²，湖泊最深处高程1181.5米，湖深188.5米，蓄水量达53.8亿立方米，是中国最深的冰碛堰塞湖，是一个坐落在阿尔泰深山密林中的高山湖泊、内陆淡水湖。喀纳斯湖景区由高山、河流、森林、湖泊、草原等奇异的自然景观、成吉思汗西征军点将台、古代岩画等历史文化遗迹与蒙古族图瓦人独特的民俗风情于一体，有驼颈湾、变色湖、卧龙湾、观鱼台等主要景点，具有极高的旅游观光、自然保护、科学考察和历史文化价值。俯瞰整个喀纳斯湖，欣赏喀纳斯湖全景，喀纳斯湖是一个有名的变色湖，水色时而碧绿，时而蔚蓝，时而灰青，时而乳白，一日可变数色，传说在喀纳斯湖会有“水怪”出没哦！【五彩滩】（含门票，游览时间约40分钟）位于我国新疆维吾尔自治区布尔津县西北约24公里的也格孜托别乡境内，五彩滩一河两岸，我国唯一的一条注入北冰洋的河流――额尔齐斯河穿其而过，南北各异。北岸胡杨林身姿勃勃，南岸的岩石岩层因抗风化能力强弱不一，轮廓便会参差不齐，因岩石含有矿物质的不同，又幻化出种种异彩。今日特色中餐：图瓦人特色餐交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 贾登峪 |
| **D4** |
| **行程详情** | **贾登峪—禾木—克拉玛依（约500KM/7H）**今日视觉靓点：禾木 喀纳斯边的隐世村落，被称为“神的自留地”【禾木景区】（含门票+区间车，游览时间约3小时）禾木村是新疆维吾尔自治区布尔津县下辖的一座村庄。位于新疆布尔津县喀纳斯湖畔，是图瓦人的集中生活居住地。是仅存的3个图瓦人村落(禾木村、喀纳斯村和白哈巴村)中最远和最大的村庄。禾木村最出名的就是万山红遍的醉人秋色，炊烟在秋色中冉冉升起，形成一条梦幻般的烟雾带，胜似仙境。在禾木村子周围的小山坡上可以俯视禾木村以及禾木河的全景:空谷幽灵、小桥流水、牧马人在从林间扬尘而过……交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 克拉玛依 |
| **D5** |
| **行程详情** | **克拉玛依—独库公路—那拉提（约350KM/6H） 【早中\*餐】**今日视觉靓点：独库公路 被《中国国家地理》评选为“纵贯天山脊梁的景观大道”【独库公路北段】（换乘7座小车穿越）翻越天山山脉继续深入南疆。在保证安全的情况下，适当停车欣赏独库公路上的美景，横亘崇山峻岭、穿越深山峡谷，连接了众多少数民族聚居区，它的贯通，使得南北疆路程由原来的1000多公里缩短了近一半，是中国公路建设史上的一座丰碑。特别提醒：独库公路一般开通时间是6月中旬—9月中旬，根据天气原因通行，如独库公路未开通或临时封闭管制期间，则不再换车，执行备选方案，费用相同，无费用退还！D5：克拉玛依—木特塔尔沙漠—清水河D6：清水河/霍城—那拉提景区—薰衣草基地—伊宁交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 那拉提 |
| **D6** |
| **行程详情** | **那拉提草原—薰衣草基地—伊宁（约380KM/5H） 【早中\*餐】**今日视觉靓点：那拉提草原 国家5A级景区，因自然生态景观和人文景观独具特色，而被誉为“天山绿岛”【那拉提空中草原】（含门票+区间车，游览时间约3小时）位于天山西段的咽喉地段，是南北疆往来的必经地段。那拉提草原是世界四大草原之一的亚高山草甸植物区，自古以来就是著名的牧场，享有平展的河谷、高峻的山峰，深峡纵横、森林繁茂、草原舒展交相辉映，并同当地哈萨克民俗风情结合在一起。草原完美的呈现古诗里风吹草低见牛羊的壮丽景色。【伊帕尔汗薰衣草基地】（赠送景点，不去不退费，游览时间约1小时）一个融合浪漫花海与休闲旅游的梦幻之地，让游客在享受自然之美的同时，也能感受到芳香艺术的独特魅力，是追求浪漫与休闲的理想之选。景区内有薰衣草的加工产品出售。有需要的游客可自行选购。今日特色中餐：图瓦人特色餐交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 伊宁 |
| **D7** |
| **行程详情** | **伊宁—赛里木湖—石河子（约400KM/6H）**今日视觉靓点：赛里木湖 国家5A级景区，被称为“大西洋最后一滴眼泪”。【赛里木湖】（含门票+区间车，游览时间约3小时）是新疆海拔最高、面积最大、风光秀丽的高山湖泊，又是大西洋暖湿气流最后眷顾的地方，因此有"大西洋最后一滴眼泪"的说法。赛里木湖像一颗璀璨的“蓝宝石”高悬于西天山之间的断陷盆地中，湖周群山环绕，天水相映；春夏季，野花烂漫，星空璀璨；隆冬季节赛里木湖瑞雪飞舞，银装素裹，雪涌水凝，葱萃的苍松与洁白的雪被交相辉映，构成一派北国林海雪原的壮阔景色。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 石河子 |
| **D8** |
| **行程详情** | **石河子—戈壁印象—天山天池—阜康（约300KM/7H） 【早中\*餐】**今日视觉靓点：天山天池 国家5A级景区，世人都叹“瑶池仙境世绝殊，天上人间遍寻无”【戈壁印象】（免门票，游览时间约30分钟）该旅游园依托八一棉纺厂保留的厂房、机器及珍贵照片资料等，深度挖掘兵团工业发展历程，将军垦文化与游客旅游体验融合，打造全景式、沉浸式体验游‌。旅游园不仅展示了兵团工业发展的历史，还通过文化艺术作品展现了兵团人白手起家、屯垦戍边的伟大实践，以及他们热爱祖国、无私奉献、艰苦创业、开拓进取的精神‌。这些作品生动地反映了兵团人在极端环境下创造奇迹的历程，是新疆红色旅游的重要目的地之一。【天山天池】（含门票+区间车，游览时间约3小时）位于天山东段最高峰博格达峰的山腰，距乌鲁木齐约120公里，天山天池风景区以高山湖泊为中心，湖面海拔1928米，最深处约105米，雪峰倒映，云杉环拥，碧水似镜，风光如画，古称“瑶池”。主要欣赏天池风光最著名的景观：龙潭碧月、顶天三石、定海神针、南山望雪、西山观松、悬泉飞瀑和石门一线。【泡温泉体验】（赠送项目，不去不退费且不做等价交换）交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 阜康 |
| **D9** |
| **行程详情** | **阜康—火焰山—坎儿井—维吾尔族家访—乌鲁木齐（约450KM/6H） 【早中\*餐】**今日视觉靓点：火焰山 国家4A级景区，中国最热的地方，也是【西游记】取景地坎儿井 国家4A级景区，吐鲁番的‘绿色生命之源’，中国古代三大工程之一【棉花馆或驼绒馆】（参观时间约2小时）依托新疆得天独厚的自然资源，精选优质长绒棉与稀有驼绒，结合传统工艺与现代科技，打造舒适、健康、环保的棉纺与驼绒制品。我们致力于让每一件产品都承载新疆的阳光与温暖，为您带来极致轻柔的呵护。✅ 优选新疆长绒棉——日照充足、纤维柔长，织就透气亲肤的棉织品。✅ 优选新疆彩棉——染色是选择，天然是承诺--新疆彩棉，健康之选。✅ 稀有驼绒——取自新疆双峰驼，天然保暖，轻盈柔软，被誉为“软黄金”。✅ 非遗工艺——传承民族手工技艺，结合现代纺织科技，确保品质与舒适并存。✅ 绿色环保——天然原料，无化学添加，健康安心之选。【火焰山】（含门票，游览时间约0.5小时）位于在新疆维吾尔自治区境内的吐鲁番盆地中北部，当地叫雅勒昆塔格山，意思是火山。这里是我国最炎热的地区，夏季气温可高达40C，也是拍摄西游记的取景之地。山在盆地内蜿蜒百余里，由红色砂岩组成，好似一条红色巨龙卧于大戈壁中。每当烈日炎炎，远远望去恰似火焰喷燃。【坎儿井】（含门票，游览时间约0.5小时）是新疆维吾尔族人民在长期的生产劳动中总结出的一种水利形式，由竖井、地下渠道、地面渠道等不同成分构成，一般每隔二三十米打一口竖井；竖井之间又用地下通道相连，逐渐引出地面，在高温干旱的地区这是一种有效利用水资源，防止蒸发的好办法。有的地方为防渗漏，还在暗渠底铺设毡垫。最长的坎儿井可达十余公里。【吐鲁番维吾尔族家访】（赠送项目，不去不退费也不做等价交换，游览时间约1小时）走进绿树如荫的葡萄果园，品尝各类葡萄干果，欣赏维吾尔原生态歌舞，学几句维吾尔语言，跳几步维吾尔舞蹈，与当地居民（居民家庭形式活动）零距离接触。特别提醒：吐鲁番家访活动会有当地少数民族售卖葡萄干土特产，非旅行社安排购物店，您可根据需求自愿购买今日特色中餐：香妃餐交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 乌鲁木齐 |
| **D10** |
| **行程详情** | **乌鲁木齐—出发地 【早\*\*餐】**根据航班时间前往乌鲁木齐地窝堡国际机场，乘坐飞机，结束愉快的新疆之行，返回温馨的家。温馨提示：1、管制刀具不能带上飞机或者火车只能托运；2、新疆安检较严，根据相关规定须提前至少三个小时抵达飞机场或者火车站交通：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—乌鲁木齐往返经济舱机票，不指定航班2、住宿：全程9晚当地相应标准双标间入住，产生单房差自理，不占床不含早餐；参考酒店： 乌 市：边疆宾馆/若朴/锦廷/宏邦/铭千里/云谷假日/俊和盒/美美酒店或同级北 屯：辰际花园/湘溢海川/雅居/讯豪/华澜星茂酒店/得仁山花园酒店或同级贾 登 峪（经济型）：龙湖山庄/仙峰大酒店/金莲花/金美佳/农十师/鸿腾旅途/湖光/佳遇/格林/四季休闲酒店/凯源酒店或同级克拉玛依：怡兰花园/锦德/天阳/正天华厦/龙华/沐枫/喆啡酒店或同级那 拉 提：那拉提大疆/那拉提·知野余欢民宿/驿旅阳光/馨宁客栈/山泊云屿/邻溪小居或同级伊 宁：伊宁米澜/伊犁臻品/伊宁华伦/五颗橡/雅景酒店/伊宁天鼎或同级清 水 河：和平酒店/清枫酒店/丽湾酒店/乾丰酒店/霍城七星大酒店/万嘉悦酒店或同级石 河 子：爱派/恒和华星/润昌/豪洲/璟悦国际/天富美仑/惠博度假酒店或同级阜 康：天山五江温泉城酒店或同级特别提示：新疆经济落后，住宿条件有限，其中贾登峪/那拉提条件更是极为有限，根据实际情况安排，请务必提前做好心理准备；此线路不是享受型路线，但是一定会给您带来不一样的视觉盛宴；3、用餐：全程含9早8正，含特色餐，正餐平均餐标40元/人/正；酒店含早，不用不退；正餐不用不退；每桌人数以十人为准，如不足十人，将根据实际人数酌情安排用餐；若每桌人数不足6人，将无法享用特色餐，调整为同等餐标其他菜品。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4、用车：升级2+1豪华旅游大巴车（7人及以上），7人以下7座豪华头等舱商务旅游车2+1车保姆车温馨提示：每排3座，最后一排为4座，安全门位置及最后一排座椅无法调整，敬请谅解！ 接送机/站为普通车不限车型，自由活动时间不含用车；5、景点：包含行程中所列景点首道门票及区间车；退费政策：本行程为打包价销售，所有门票已享受最高优惠，任何优惠证件再无门票退费政策！订购此产品，即代表认可该产品的门票退费规则，请认真阅读此退费政策，敬请理解！！！ 。6、导游：7人以上安排持证国语导游，6人及以下司机兼向导，主要负责安全驾驶、安排住宿、安排门票。 自由活动/接送站期间不含导游服务。7、儿童：含正餐半餐+车位+导服+大交通！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：新疆当地旅行社责任险 ，强烈建议客人购买相关的个人保险； |
| **费用不包含** | 1、旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）； 2、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；3、酒店押金和单间差或加床费用；4、园中园门票及景区内的小交通及所有消费；5、自由活动期间的餐食费和交通费；6、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；7、“旅游费用包含”内容以外的所有费用 |

**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）！ |
| **温馨提示** | 气候提示： “早穿皮袄午穿沙，围着火炉吃西瓜”是这新疆典型的气候典型的写照，新疆属于温带大陆性气候，由于日照强度、昼夜温差大、不同季节，不同海拔区气候差异显明著，如遇恶劣天气，乍寒乍暖，故清注意增减衣物，做好预寒及防暑工作。早晚温差大可达到 10-15 度左右差距，冬季晚上更加寒冷，备好衣物防风防雪。冲锋衣，秋裤， 短袖， 短裤都是要带的。建议穿着颜色鲜艳的衣服，带丝巾，这样照相更好看。 温馨提示：1.必带证件：身份证、优惠证件(如军官证、残疾证、记者证等)、银行卡(建议农行)部分现金 2 户外用品：除拉杆箱（装换洗衣物)平时放在车上或酒店,再准备 35L左右小背包(进入禾木景区大行李箱放在车上,只需要带必要的洗漱用品和衣物即可)、水壶等; 3.衣服鞋子：可穿长袖,长裤,带薄厚外套,鞋子穿登山鞋或旅游鞋,方便鞋,换洗内衣裤、袜子等 4.各类器材：新疆可拍摄题材较多,各种镜头、三脚架都有用武之地,手机(充电宝)、相机(充电器、备用电池)、 内存卡2张以上; 5 防晒物品：太阳镜、帽子、遮阳伞,防晒霜,润唇膏以保护皮肤; 6.携带药品：感冒药、肠胃药、创可贴、防蚊水、风油精(特别提醒：北方干燥,必备去火、润喉药物)。穿 衣：◆3-5月，需携带长裤、长袖及外套；景区温度较低，早晚温差大，需带个厚外套、夹克或羽绒服； ◆吐鲁番6月前，携带短袖加防晒皮肤衣或轻薄长袖；6-8月以夏装短袖、短裤均可；建议多携带色彩艳丽的 衣服、长裙及丝巾，与沙漠风光形成强烈对比，拍出的照片堪称大片；吐鲁番气候干燥，日照时间长，紫外线照射强烈，在途中要多喝水以补充体内水份，带好防晒物品如遮阳帽、伞、太阳镜、防晒霜等； ◆天池6月前，携带短袖加防晒衣或轻薄长袖；6-8月以夏装短袖、短裤均可；早晚较凉建议携带套长袖长裤；饮 食：◆新疆饮食口味偏重，较油腻，蔬菜种类较少，肉类以牛羊肉为主，但菜系种类很多。餐厅以清真餐厅和汉餐厅区分，清真餐厅不食猪肉；在吃牛羊肉后不要喝凉水，最好喝餐厅提供的热茶水，虽口感差点 但可以解油腻； 交 通： 新疆景点之间距离较长，车程比较长，难免枯燥，最好准备一些零食，也可以准备棋牌等，以供娱乐； 新疆有些景点需要游客下车行走、爬山，所以一双合适的鞋尤为重要。建议您最好在出发前准备一双舒适、 合脚、便于运动的旅游鞋。其 他： 住宿提示：因新疆经济较之内地落后，因此宾馆与内地同级宾馆之间、景区与城市同级宾馆之间都略有差异，对此，客人需要有足够的心里准备； 新疆为少数民族聚集地，大多信仰伊斯兰教，忌讳“猪”这个词，请尊重当地习俗； 新疆和内地有两个小时时差，作息时间依次往后顺延两小时，如中午1点到2点是午餐时间；另晚上日落时间较晚，一般在10点钟以后天才黑； 新疆机场安检较严格，请提前两个小时抵达机场，准备安检，以免误机; 新疆的安全是有保障的，每到一个收费站就有全面检查、刷身份证；市区常见武警装甲车，特警，协警巡逻；每隔几百米就会有个便民警务服务站，给您更好的服务与安全感；进出酒店商场也会有安检通道； 新疆美食： 1 主食：拌面、馕、烤包子、抓饭、油香、面旗子、汤饭、油塔子、包尔萨克等 2 特色菜：面肺子、烤羊肉、烤全羊、胡辣羊蹄、大盘鸡、椒麻鸡、凉皮子等3 特色水果：小白杏、哈密瓜、西瓜、库尔勒香梨、葡萄、蟠桃、石榴、阿克苏苹果等 4 特色干果：新疆宜诺良品、巴旦木、野核桃、和田大枣、葡萄干、无花果、杏干、薄皮核桃等; |
| **退改规则** | 一经预定/出票，退改损失客人自理 |