**甘南9天6晚跟团游行程单**

纯净甘南

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GS1750146790Oq | **出发地** | 南京市 | **目的地** | 天水市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ◆服务保障：24小时城区内专车免费服务保障，旅行管家服务！l ◆行程车辆：豪华大巴，保证一人一座。（2+1保姆车躺卧随行）l ◆美食相送：拒绝团餐厅，指定社会餐厅。l 天水特色：打卤面l 迭部益过瓦酒店特色餐：藏式牦牛肉高鼎铜火锅 | | | | |
| **产品介绍** | 超值赠送：1、赠送本集团内部牛肉面+小菜+茶叶蛋2、赠送遮阳帽，给您的旅途撑起一片清凉！3、一天一瓶矿泉水，为您的旅途增添温暖！    4、如你所院围炉煮茶，让旅程轻松愉快惊喜满满！5、赠送扎尕那小车换乘穿越江迭之路（原名洛克之路）       6、体验甘南小独库，打卡扎萨格。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南京乘火车赴天水**  第一天各地乘坐火车卧铺出发，火车上欣赏沿途风光，交通：火车景点：火车欣赏沿途风光购物点：无自费项：无到达城市：天水市 |
| **用餐** | 早餐：不含 午餐：不含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **天水-伏羲庙-天水古城-宕昌**  抵达天水火车站，出站后由我社工作 人员接站，专车前往酒店入住，到达酒店自由活动，可自行品尝天水特色美食。交通：火车景点：天水自由活动购物点：无自费项：无到达城市：天水市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：不含 |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水-伏羲庙-天水古城-宕昌**  早餐结束后，在指定位置集合。（具体时间由导游通知）·欣赏表演《乙弗演出》演出观看结束后，如你小院围炉煮茶，避暑乘凉、惬 意的午休。·后前往5A级景区【麦积山石窟】（车程约0.5小时，游览时间为2.5小时，含 首道门票，不含必消景交30元，不含登窟80）国家重点风景名胜区，国家森林公 园，国家地质公园，世界文化遗产。麦积山，坐落于甘肃省天水市，是一座以独 特的自然风光和丰富的佛教文化遗产而闻名的山峰。它位于小陇山中，海拔1742 米，但相对高度仅有142米，因其形状酷似麦垛而得名。麦积山的西南面是一面 悬崖峭壁，著名的麦积山石窟便开凿于此，这些石窟是中国四大石窟之一，与敦 煌莫高窟、龙门石窟、云冈石窟齐名。·参观游览结束后，乘车前往宕昌酒店办理入住。（车程约4小时）交通：当地旅游大巴景点：麦积山石窟购物点：无自费项：含必消景交30元，不含登窟80到达城市：宕昌县 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：不含 |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **官鹅沟-腊子口纪念碑-茨日那-迭部**  今日安排：·早上在指定时间地点集合出发（具体集合时间地点以导游通知为准）·早餐后乘车前往【官鹅沟-鹅漫沟（赠送）】（车程约30分钟，游览限时6小 时，含门票，不含景交车70）人们常说官鹅沟山奇水秀，林茂谷幽，粗犷中蕴细 腻，豪放中含温婉，集北国雄奇与南国灵秀于一身，聚阳刚健美与阴柔妩媚共一 体，春夏秋冬景各异，阴晴雨雪韵不同，被誉为“人间蓬莱境，陇上九寨沟 ”。·腊子口上神兵降，百丈悬崖当“云梯 ”——【腊子 口战役遗址】（车程约2 小时，游览限时0.5小时）连绵青山之间，一道天堑乍现——这便是位于甘肃省 迭部县境内岷山深处、红军长征最后生死关口的天险腊子口。腊子口位于迭部到 岷县的公路边上，是一处地势极为险要的峡谷隘口，周围群山耸列，峡口如刀劈 斧削，腊子口河从中奔涌而出。一座高大的纪念碑耸立在腊子口两山之间。这座 纪念碑高9.16米，寓意着红军于1935年9月16日攻打天险腊子口；宽2.5米，象征 着二万五千里长征。碑前静默，山风穿过峡口呼啸而过，寄以无尽追思。·【茨日那】（车程约0.5小时，游览限时0.5小时）（赠送景点，如因不可控 因素闭馆，不退门票）这里是红军长征途中的重要驻地，承载着厚重的红色记忆。1935年9日13日至15日，红军到达旺藏寺，毛泽东主席等中央领导同志居住在 茨日那村的一座普通小院的木楼上。在这里，毛主席运筹帷幄，指挥若定，下达 了“ 以三天的行程夺取腊子口 ”的命令，为红军长征的胜利奠定了坚实基础，也 为中国革命的历史写下了浓墨重彩的一笔。·一天行程结束后，前往迭部酒店办理入住。（车程约1小时）温馨提示：1、景区属于高海拔地区，请根据自身条件选择参观路线，高海拔地区，请大家 注意保持体力，不要剧烈运动。2、行程中的赠送升级特色餐一般情况下为指定餐厅用餐，如果因为特殊原因不 能安排，则改为同餐标餐3、如因季节原因或人力不可抗等因素，在不减少景点的情况下，我社导游可能 安排拼车或者调整景点游览先后顺序!交通：旅游大巴景点：官鹅沟-鹅漫沟 腊子 口战役遗址购物点：无自费项：官鹅沟景交车70到达城市：迭部县 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：不含 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 迭部 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **穿越江迭之路-扎尕那-郎木寺-黄河九曲第一湾-若尔盖**  今日安排：·早餐结束后，在指定位置集合。（具体时间由导游通知）换乘小车体验【穿 越江迭之路最美28公里处】早上6点出发，早餐为打包餐，9点结束（穿越浏览3 小时）从迭部到那黑卡，江迭之路（原名洛克之路）作为甘南藏区的一条人文金 奖自驾线路，洛克之路在自驾圈闻名已久，约瑟夫 · 洛克在 20 世纪来到中国， 就是从洮河边的扎古录小镇沿着车巴沟翻越光盖山到达迭部扎尕那，这条路被人 们称为洛克之路。约瑟夫 · 洛克曾这样评价“我平生未见如此绮丽的景色。如果 《创世纪》的作者曾看见迭部的美景，将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里。它 将会成为热爱大自然的人们和所有观光者的胜地。·乘车前往【扎尕那】（游览 3 小时，含门票，不含（非必乘）景交40元/ 人、保险5元/人）·“扎尕那，又名扎尕拉，位于甘南藏族自治州迭部县，是一圈俏丽的崖壁包 裹中的一个藏族小村寨，风景秀丽奇幻，是整个甘南藏区风光尤为优美的地方之 一。其中最为核心的景点仙女滩实际是大片的草甸，野花盛开，绿色的草甸点缀黄色、白色、粉色的野花，一眼望去，美不胜收，而对面的藏族村寨达日村后有 一块视野开阔的观景台，适合俯拍全村。可以看到整个村庄和后面奇幻岩壁的全 貌，所有的房屋都是古老的木制房顶和土墙建筑，显得古朴安详，在崖壁包裹之 下构成美丽的画卷，也是拍出好看照片的绝妙之地。早餐结束后，在指定位置集 合。·前往中国小瑞士【郎木寺】（游览约1.5小时，含门票）· 郎木寺被誉为“ 东方的小瑞士 ”，“甘南香巴拉 ”，这里自然与人文共存 , 原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放 的景区之一.郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。郎木寺小镇 被评为中国魅力的 20 个小镇之一，其魅力所在，就在于它不同于我们常常能够 看到的那些风光小镇：熙熙攘攘的人群，夹杂着外语、藏语，甘南方言，四川方 言等等。·后乘车前往【黄河九曲第一湾】（车程：1小时50分钟，游览时间：3小时、 门票已含，景交60元、保险5元自理），欣赏九曲落日美景。抵达黄河九曲第一 湾景区，仿若开启一场视觉与心灵的震撼之旅。辽阔无垠的草原是大地的绿毯， 无边无际地铺展，与天际相融。微风拂过，草浪层层翻涌，夹杂着泥土与青草的 芬芳，弥漫在空气中。远处，洁白的羊群如云朵般散落，悠然吃草，牧羊人骑着 骏马，歌声在草原上空飘荡。主角黄河，以一种波澜不惊却又震撼人心的姿态登 场。它从天边蜿蜒而来，在草原上划出一道道优美的曲线，如同一幅流动的水墨 画卷。河水奔腾不息，裹挟着泥沙，在阳光照耀下闪烁着金色光芒。每一道河湾 都像是大自然精心雕琢的艺术品，雄浑而壮美。·一天行程结束后，前往若尔盖酒店办理入住。温馨提示：1、初到高海拔地区，注意保暖，尽量避免喝酒、短期内不要洗澡，做好防晒防 冻用品储备。2、郎木寺肉身殿三五天开放一次，只有有佛缘的游客才能见到；3、辩经每天 17:30 分开始准备，18:00 开始，逢僧侣休息日或寺院重大活动停 止；4、在当地需要尊重少数民族的信仰和习俗，进入寺院大殿前需要脱帽，进入后不能喧哗，不可以直接用手指指佛像，所有殿内不可以拍照。5、在草原上除获得允许外，不要私自进入有铁丝网围住的区域，那是私人草场 , 进入后一般会有人过来要钱。交通：当地旅游大巴景点：郎木寺 黄河九曲第一湾购物点：无自费项：黄河九曲第一湾景交60+保险5元到达城市：若尔盖县 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：团餐 晚餐：不含 |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **打卡小独库（扎萨格峡谷）-花湖-郭莽湿地-桑科草原-拉 卜 楞寺-临夏**  今日安排：·早餐结束后，在指定位置集合。· 前往【打卡小独库】（扎萨格峡谷） 当褶皱的岩壁在蓝天下舒展成大地的 诗篇，扎萨格峡谷便成了小独库公路上藏不住的惊艳。赭红与青灰的岩层如被 时光雕琢的千层画卷，蜿蜒的峡谷小径串联起嶙峋怪石与斑驳光影，每一步都 像踩在地质年轮的密码上。溪流在谷底奏响清越乐章，为燥热的旅途送来沁凉 , 而崖壁间偶尔探出头的野花，又为这片苍茫地貌添上一抹灵动的柔色。这里 是徒步者的秘境，是摄影爱好者的光影剧场——当车辙碾过碎石路，当山风掀 起衣角，你会发现，扎萨格的美从不刻意张扬，却在岩壁褶皱与云影变幻间， 把山野的粗犷与细腻都酿成了值得打卡的独家记忆。· 前往【花湖景区】（车程：1小时，游览时间：3小时、门票已含。景交车 30元、保险5元自理）踏入花湖景区，仿若闯入了一片被尘世遗忘的净土，诗意 与浪漫在此肆意流淌。辽阔的草原像是一块无边无际的绿色绒毯，一直铺展到 与天际相接之处。草浪在微风中层层翻涌，其间点缀着繁星般的各色野花，红 的似火、粉的如霞、 白的像雪，它们肆意绽放，将草原装点得五彩斑斓，每一 朵都像是大自然精心绘制的艺术品。 目光被远处那片湛蓝如宝石的湖泊吸引， 它就是花湖的灵魂所在。湖水澄澈得如同镜面，天空的湛蓝、云朵的洁白、草 原的翠绿，都毫无保留地倒映其中，水天相融，分不清究竟是天空落入了湖中 , 还是湖水蔓延到了天上。偶尔，微风拂过，湖面泛起层层涟漪，波光粼粼， 如梦如幻。湖中的水草随波摇曳，身姿婀娜，在阳光的照耀下闪烁着生命的光 泽。成群的水鸟在湖面上自在翱翔，时而轻点水面，泛起圈圈涟漪；时而引吭 高歌，划破宁静的长空。它们的身影与这湖光山色融为一体，构成了一幅充满生机的自然画卷。沿着木质栈道漫步，栈道蜿蜒曲折地穿梭在草原与湖泊之间 , 像是一条连接人间与仙境的纽带。脚下是柔软的草地和清澈的湖水，身旁是 随风摇曳的野花和翩翩起舞的蝴蝶，远处是连绵起伏的山峦和一望无际的蓝天 , 此时此刻，尘世的纷扰都被抛诸脑后，只留下内心的宁静与对这美景的深深 沉醉。花湖，以它独特的魅力，让每一个来到这里的人都流连忘返，沉醉在这 如梦似幻的湖光山色之中，感受着大自然最纯粹的美好 。·途径【郭莽湿地】甘肃省碌曲县尕海乡的213国道旁，有一颗璀璨的绿色明 珠——郭莽湿地，它宛如大自然精心雕琢的仙境，散发着令人陶醉的魅力。这 里是众多珍稀鸟类的天堂，每年都有成千上万只候鸟在此栖息、繁衍，其中不 乏黑颈鹤等一级保护动物。当它们展开翅膀在天空中翱翔时，那优雅的身姿与 广袤的湿地相互映衬，仿佛在诉说着大自然的神奇与美丽。运气好的话，你还 能看到它们在草原上觅食、嬉戏的场景，感受生命的灵动与活力。· 前往【桑科草原】（车程约3小时，游览时间：1小时）在甘南藏族自治州 夏河县，有一片令人心驰神往的桑科草原，它宛如一颗璀璨的明珠，镶嵌在青 藏高原的东北边缘。踏入桑科草原，仿佛走进了一幅绚丽的天然画卷。湛蓝如 宝石般的天空中，洁白的云朵像棉花糖般飘浮着，它们不断变换着形状，时而 如骏马奔腾，时而似巨龙盘旋。无垠的草原像一块巨大的绿色绒毯，一直延伸 到遥远的天际，与蓝天相接。草原上，各色野花竞相绽放，红的似火、粉的如 霞、 白的像雪，它们在微风中轻轻摇曳，仿佛在向人们展示着自己的美丽与娇 艳，阵阵花香扑鼻而来，让人心旷神怡。·前往【拉 卜楞寺】（车程约20分钟，游览时间：2小时，因宗教信仰，门票 自理）拉 卜楞寺， 位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县 ，是藏传佛教格鲁派六大 寺院之一，被誉为“世界藏学府 ”。该寺院始建于清康熙四十八年，即1709年， 由第一世嘉木样阿旺宋哲大师创建，1980年对外开放旅游，现已成为全国重点文 物保护单位和国家AAAA级景区拉 卜楞寺坐北朝南，占地总面积约86.6万平方米， 建筑面积超过40万平方米。寺院的主要建筑包括六大学院、16处佛殿、18处昂欠（大活佛宫邸）、僧舍、讲经坛、法苑、印经院和佛塔等，形成了一组具有藏族 特色的宏伟建筑群。·行程结束后前往临夏酒店办理入住（车程约1.5小时）推荐晚上逛逛【临夏八坊十三巷】八坊十三巷是国家 AAAA 级旅游景区，位于 甘肃临夏回族自治州首府临夏市。临夏古称河州，知道河州的人，还会知道临夏 市内的回民又称“八坊人”。“八坊 ”和“河州”同时成为了临夏的别称，而八 坊十三巷便是河州民族风情的古街区。从唐朝至今，围绕着八座清真寺形成了八 个教坊、十三条街巷 ，故称为“八坊十三巷”。它融合了回族砖雕、汉族木刻 、藏族彩绘 ，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体，呈现出穆 斯林的生活画卷，是河州民族民俗文化名片，民族建筑艺术“ 大观园 ”。·舌尖上的临夏：1、 旱码头牛肉面：位于八坊十三巷入口 ，牛肉面一绝。2、东乡手抓羊肉：手抓羊肉是临夏颇具代表性的一道名吃。有一种流传：“说 起手抓 ，想起临夏 ”， “客人来了 ，不吃顿手抓， 枉来临夏 ”。所以手抓 羊肉几乎成了河州饮食文化的代表作。据考证 ，临夏古称“枹罕 ” ，河州羊 又称“栈羊 ”，曾是朝廷贡品，“栈罕赤髓羯羊肉 ”，历来出名。3、牛杂割 ：临夏传统小吃 ，一般当早餐吃 ，路边都会有。交通：当地旅游大巴景点：花湖景区购物点：无自费项：花湖景区景交车30元+保险5元。拉 卜楞寺门票自理到达城市：临夏县 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：不含 |
| **住宿** | 临夏 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **临夏-伏羲庙-天水古城-天水**  行程安排：·早餐结束后，在指定位置集合。·乘车前往游览【伏羲庙】（车程约4小时，游览1小时）是甘肃天水的小西关 城，因为雄伟壮观的伏羲庙位居其中，所以小西关城就又称为伏羲城，门楼上曾 镶嵌有“羲皇故里 ”石刻匾。伏羲庙是中国西北地区著名古建筑群之一，原名太 昊宫，俗称人宗庙。· 游览【天水古城】（游览1小时）天水古城历史悠久，是保存完好的明清古 城，保存了大量明清时期的建筑，古街古巷纵横交错，在这里可以感受到浓厚的 历史文化氛围，和独特的古城风貌。漫步在南城门夯土墙遗址，触摸到西汉的温 度；探访飞将巷，与李广主题雕塑合影。·天水酒店办理入住。交通：当地旅游大巴景点：伏羲庙购物点：无自费项：无到达城市：天水市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：不含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 天水 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **天水返程**  今日可睡到自然醒， 自行酒店早餐，中午12点前退房，根据返程火车时间 , 安排专人送至天水火车站，乘火车返程！交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：不含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 火车韩国 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **抵达南京返回温馨的家**  抵达南京后自行返回温馨的家，结束美丽的甘南之旅！交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：不含 午餐：不含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通 大 交 通：各地-天水往返火车硬卧，高铁二等座行程交通：行程内保证一人一座（舒适座椅，宽敞空间，贴心充电配件）门票 官鹅沟、花湖、黄河九曲第一湾、麦积山、郎木寺、扎尕那首道门票拉 卜楞寺因宗教信仰未包含门票，门票自理住宿 当地住宿为6晚酒店住宿。全程入住舒适双人标准间。特别备注：1.当地酒店标准可能会比发达地区偏低，敬请谅解；为提倡环保，所以 部分酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自备洗漱单品2.如出现单男单女或单人，请补齐单房差。3.如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为 同等级标准酒店，全程不提供自然单间，酒店退房时间为中午 12:00 时 , 返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟 点房休息。用餐 占床者—含餐5早4正10人1桌计算，餐厅酒店菜品可能随季节有所变化，不影响餐标质量，早餐午餐晚餐均 按旅游包价组合消费，任一项取消均不退费赠送项目 1.为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠 送，无优惠、免票、退票政策。2.因不可抗力因素未参加不退费不换等价项目。3.赠送项目仅限成人打包赠送，儿童如需参加活动，需补足费用4.赠送必消景交：麦积山30元、官鹅沟70元、花湖35元，九曲65元导游 优秀持证导游，旅途舒心有保障保险 旅行社责任险,赠送旅游意外险。 | | |
| **费用不包含** | 1.单房差/如1人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差2.因交通延阻、罢工、天气、飞机故障、航班取消 或更改时间等不可抗力因素，概不退费。非必消景交：扎尕那保险5元/人及景交40元/人 。如小孩超高（以景区政策为准）需另增加门票费用。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 扎尕那保险5元/人及景交40元/人 。 | 非必消景交：扎尕那保险5元/人及景交40元/人 。 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高 山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失， 无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒， 平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。2、 日照充分游览时间需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；3、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病， 以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不 承担任何连带责任；4、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看 待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的麻烦；5、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题 材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则 注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻 烦，取景前最好先打个招呼；6、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外 出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间 外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在 任何场合，都不宜讨论政治问题；7、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入 乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。8、因当地条件限制，甘南酒店整体环境与服务比较差，不能和内陆发达城市同级相比较；9、购物属于个人自愿行为，慎重选择（旅行社不负责退货，为此请慎重考虑是否购买）。警惕 上当受骗，注意防盗、防抢。购买工艺品时，请一定要事先了解价位，如无意购买，请不要随 意讲价，以免发生不愉快; 在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、 相机等贵重物品；10、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告知的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全， 防止走失，爱护文物古迹，保护环境。旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的 自然环境。11、如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成 滞留，超出费用客人自付； |
| **温馨提示** | 1、甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高 山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失， 无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒， 平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。2、 日照充分游览时间需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；3、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病， 以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不 承担任何连带责任；4、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看 待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的麻烦；5、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题 材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则 注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻 烦，取景前最好先打个招呼；6、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外 出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间 外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在 任何场合，都不宜讨论政治问题；7、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入 乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。8、因当地条件限制，甘南酒店整体环境与服务比较差，不能和内陆发达城市同级相比较；9、购物属于个人自愿行为，慎重选择（旅行社不负责退货，为此请慎重考虑是否购买）。警惕 上当受骗，注意防盗、防抢。购买工艺品时，请一定要事先了解价位，如无意购买，请不要随 意讲价，以免发生不愉快; 在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、 相机等贵重物品；10、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告知的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全， 防止走失，爱护文物古迹，保护环境。旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的 自然环境。11、如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成 滞留，超出费用客人自付； |