**青甘大环线7晚8天跟团游-行程单**

真纯玩15人精品团

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XM-顶奢西北 | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 甘肃省-兰州市-张掖市-敦煌市-青海湖二郎剑风景区-青海塔尔寺 |
| **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** | 15人至尊小团，无限制畅收，必消区间车全含住优选酒店：五晚网评五钻酒店，兰州市区安排一晚国际五星酒店，茶卡一晚四钻酒店。赠送：每人一条丝巾、万种风情、搭配到位、每一种风格都是大片！赠送：行程中每人每天1瓶水，24小时接机服务、24小时专属管家、任何问题行中随时在线解决。 | | | | |
| **产品介绍** |  | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南京-兰州/西宁**  各地抵达兰州新区/西宁，落地后根据航班时间安排车接机，前往酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。餐饮安排：早餐 (自理) ；午餐 (自理) ；晚餐 (自理)住宿安排：兰州新区/西宁兰州新区：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 柴达木国际或同级温馨提示：备注：西宁抵达客人当天动车/汽车到兰州或隔天早上动车/汽车抵张掖。隔天到张掖的客人不参观雷台公园，免费景点，不退不换。1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天下午21：00前还没有收到相关信息，请来电咨询。2、赠送接机服务，我们的工作人员提前出发前往机场接您。接送机与行程是分开用车。3、今日没有安排景点游览，自由活动，注意安全，无陪同，无用车，全天为接机时间。到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 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 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 柴达木国际或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州新区/西宁--武威（240km 约3.5小时）--张掖（230km 约3.5小时）**  酒店早餐，后乘车前往武威，抵达后游览【雷台公园】（游览40分钟），这里不仅是中国旅游标志“铜奔马”的出土地，而且拥有丰富的历史文化遗产。公园内的主要景点包括雷台观，这是一处清代建筑，现存建筑如雷祖殿、三星斗姆殿等，展现了道教文化的同时，也体现了古代建筑的魅力。后乘车前往张掖，抵达后游览【丹霞地貌】（游览1.5-2小时、含区间车），这里是《三枪拍案惊奇》《长城》电影取景地，摄影爱好者的天堂，如一幅气势磅礴的画卷，铺陈在天地之间。远观之下，那色彩斑斓的山峰，层峦看嶂，仿佛是女娲补天后遗留的彩石，被岁月精心雕刻。后入住酒店。餐饮安排：早餐 (含) ；午餐 (自理) ；晚餐 (含)住宿安排：张掖张掖宾馆政府接待酒店，遇特殊情况安排以下酒店：张掖品尊酒店 张掖璞悦国际酒店 张掖千玺丝路 张掖富来登 温泉假日酒店 智选假日 张掖凯瑞 丝路瑞华酒店 张掖鑫盛悦国际 嘉亨酒店 丝路悦港酒店 张掖七彩宾馆或同级温馨提示：1、多喝水，这边普遍干燥，容易缺水。2、行车时间长，可提前准备一些小零食、水果等食物。到达城市：武威市，张掖市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 张掖宾馆 政府接待酒店，遇特殊情况安排以下酒店： 张掖品尊酒店 张掖璞悦国际酒店 张掖千玺丝路 张掖富来登 温泉假日酒店 智选假日 张掖凯瑞 丝路瑞华酒店 张掖鑫盛悦国际 嘉亨酒店 丝路悦港酒店 张掖七彩宾馆或同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **张掖--嘉峪关（230KM、约3小时）--敦煌（380KM、约5小时）**  酒店早餐，后乘车前往嘉峪关，抵达后前往游览【嘉峪关关城】（游览1-2小时），嘉峪关关城是明代万里长城的西端起点，是明代长城沿线建造规模最为壮观，保存程度最为完好的一座古代军事城堡。随后出发前往瓜州（260KM、约 3 小时），前往参观【大地之子】(游览15分钟），清华大学美术学院雕塑系主任、雕塑家董书兵老师的作品。一个婴儿俯卧在祖国的大西北，一览无余，酣睡平静，据说是想通过雕塑这一艺术展现形式唤醒公众对于地球的环保意识。后参观【海市蜃楼】(游览15分钟），与大地之子相隔很近，据说设计灵感来源于榆林窟25窟经变画里的盛唐风格建筑，纯白的建筑以线条的形式，与环境产生极大的对比。参观结束后乘车前往敦煌，后入住酒店休息。餐饮安排：早餐 (含) ；午餐 (自理) ；晚餐 (含)住宿安排：敦煌阳光沙洲酒店 天河大酒店 万盛国际饭店 敦煌华夏国际大酒店 敦煌国际酒店或同级温馨提示：1、途中会经过高速休息站瓜州服务区，内有当地商贩在此兜售特产和瓜果，请您谨慎选择，此处非本产品指定购物店。2、嘉峪关景区游览时间长，全程步行，建议穿合适的运动鞋；景区观赏游览拍照极佳。到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 敦煌：阳光沙洲酒店 天河大酒店 万盛国际饭店 敦煌华夏国际大酒店 敦煌国际酒店或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦煌--鸣沙山月牙泉（12KM、约20分钟）--莫高窟（11KM、约20分钟）--敦煌**  酒店早餐，后前往世界文化遗产【莫高窟】（游览3-4小时）（3月D票观看10个洞窟，两场数字电影，4月A票观看8个洞窟，两场数字电影)，莫高窟是集建筑、彩塑、壁画为一体的文化艺术宝库，内容涉及古代社会的艺术、历史、经济、文化、宗教、教学等领域，具有珍贵的历史、艺术、科学价值，是中华民族的历史瑰宝，人类优秀的文化遗产。后体验【敦煌壁画临摹】或者【沙画】，敦煌文化是中华民族文化艺术的重要组成部分，包含了中国传统建筑艺术、佛教艺术、彩塑艺术、壁画艺术，对中华民族文化的传承起到重要的作用。但随着岁月风雨的冲刷、世态变迁的摧毁，敦煌艺术瑰宝受到严重损坏，加强对敦煌文化的研究和保护，让传统艺术作品原貌展示，是保证中华民族文化源远流长的重要课题。敦煌壁画临摹工艺就是在壁画研究基础上，对壁画的原貌进行临摹，并对壁画损毁进行创作修补，让壁画以更加完美形式传承，将中华化作为整体完整传承下去。后前往参观【鸣沙山月牙泉】(游览时间2小时)，古往今来这里以"山泉共处，沙水共生"的奇妙景观著称于世，被誉为"敦煌八景"之一 。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名，被誉为"塞外风光之一绝"。晚上观看《乐动敦煌》（赠送项目若因特殊原因无法观看无退费），全球首部洞窟式沉浸体验剧，琳琅满目的敦煌古乐器和乐伎从壁画中走出来，置身其中，仿佛穿越回丝绸之路，体验历史的脉动。后入住酒店。餐饮安排：早餐 (含) ；午餐 (含) ；晚餐 (自理)住宿安排：敦煌阳光沙洲酒店 天河大酒店 万盛国际饭店 敦煌华夏国际大酒店 敦煌国际酒店或同级温馨提示：备注：如果客人报名时A票售完，则预约应急票，退还差价。10人安排壁画临摹、10人以下安排沙甁画。烤全羊：1-8人安排烤羊腿；9-10人安排半只烤全羊。1、莫高窟数字展示中心是参观莫高窟的第一站请按照门票预订时间提前30分钟抵达莫高窟数字展示中心；莫高窟淡季正常参观门票须换取纸质购票信息单。2、莫高窟须通过官网预约门票，每天限量18000人入内。窟内禁止拍照，不能开闪光灯。3、敦煌在春夏两季经常会有特殊天气，如遇沙尘暴、大风、下雨等不可抗力因素，景区将会采取临时关闭，不能参观，如遇特殊情况、自然灾害、当日接待量超出限额，无法参观，我社统一安排敦煌影视城(门票差价现退)，感谢您的理解与支持配合！4、鸣沙山拍照，黑色时尚风，咖色短裙，短裤拍照好看。但是一定注意防晒，紫外线很强的，防晒霜、太阳镜、遮阳伞等防晒物品必不可少。5、敦煌昼夜温差较大，可以适当带件冲锋衣或薄外羽绒服。到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 阳光沙洲酒店 天河大酒店 万盛国际饭店 敦煌华夏国际大酒店 敦煌国际酒店或同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌--水上雅丹（560KM 约8.5小时）--红崖（150KM约2.5小时）--大柴旦（60KM约1小时）**  酒店早餐，后乘车前往水上雅丹，途经南八仙雅丹，这是一片雅丹地貌，规模宏大，被风侵蚀的土林群。名称来自上世纪的八位女地质员，他们为了寻找石油资源而牺牲在这片土地。抵达后参观【水上雅丹】（游览1-1.5小时、含区间车），它是世界上唯一的水上雅丹地貌，因为湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独一无二的水上雅丹，就像一望无际的荒漠中凭空而出了一片“汪洋”，它立于这片汪洋之上，魔幻而神秘。沙丘湖泊形成一幅美丽动人的画面，美不胜收。随后出发前往红崖，途经最美U型公路（政府规定禁止停车），在国道315第781公里处，是著名的网红打卡地U型公路。后参观【红崖景区】（4月20号前赠送参观，游览1.5-2小时，赠送项目若因特殊原因无法参观无退费），这里被命名为“中国火星模拟基地”，踏入大柴旦红崖，仿佛穿越到火星表面‌。这里的沟壑纵横、地貌酷似火星，让人仿佛置身于另一个星球。红崖的红色土层在阳光下闪耀，展现出独特的色彩和纹理‌。后前往大柴旦入住酒店。餐饮安排：早餐 (含) ；午餐 (自理) ；晚餐 (含)住宿安排：大柴旦大柴旦丽呈翠星酒店（网评5钻），若遇特殊情况则住金陵雅丹大酒店 大柴旦凤之韵酒店 大柴旦喜鹊 聚鑫源酒店 翡翠湖酒店 光岳大酒店 美豪酒店 西海明珠 大柴旦天空之境维景酒店 大柴旦柴达 木花园酒店 大柴旦万泰 守信龙之梦酒店或同级温馨提示：1、此天途经之地较为偏僻，无推荐餐厅，可以提前自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。沿途视当日交通情况及进度，安排1-2次停车休息。2、去水上雅丹一定要穿暖和，尤其是坐观光车的小伙伴，观光车开起来会有一点冷。3、需注意防晒，防晒霜记得涂，防风镜、墨镜帽子、防晒衣等一类防护用具都可以带上。4、全程只有起始点有洗手间，所以我们要放松完再出发还要带上充足的水。5、部分雅丹可以爬上去，寻找合适机位，用广角镜头拍摄雅丹地貌震撼的场景，长焦拍摄人景合一的场景。一定要顺光拍，不然湖水，人像都会失色。6、雅丹地貌主色调为土黄色，可以穿着异域风情、酷越野、纯色服装，还可以选择搭包，水杯等户外用品做搭配。特别提醒：此天多为无人区、无服务区、多为旱厕、建议备伞。到达城市：海西蒙古族藏族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 金陵雅丹大酒店 大柴旦凤之韵酒店 大柴旦喜鹊 聚鑫源酒店 翡翠湖酒店 光岳大酒店 美豪酒店 西海明珠 大柴旦天空之境维景酒店 大柴旦柴达 木花园酒店 大柴旦万泰 守信龙之梦酒店或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **大柴旦--茶卡（400KM，约5小时）**  酒店早餐后乘车前往参观【翡翠湖】（含区间车、游览1-1.5小时），是青海海西州的第三大人工湖，属于独特的盐湖风貌，是矿区资源开发后的产物，呈不同色调的蓝色或绿色。后乘车前往茶卡，抵达后参观【茶卡盐湖】或【茶卡壹号-盐湖景区】（游览1.5-2小时），被誉为“人一生必去的 55 个地方”之一，更是摄影爱好者心中的摄影天堂。这里水天相连，如梦如幻，行走在湖面上，看着自己的倒影，犹如来到了仙境。还有群山，景色蔚为壮观，一个会让人迷失的世界，为国家5A级景区。后入住酒店。餐饮安排：早餐 (含) ；午餐 (含) ；晚餐 (自理)住宿安排：茶卡茶卡晚枫酒店 茶卡东晨酒店 金陵昊轩酒店 茶卡维也纳酒店 天域国际酒店 白兰道酒店 茶卡维也纳酒店 茶卡铂悦国际酒店 锦天世纪酒店 金恒基酒店（网评4钻酒店）或同级温馨提示：1、游玩茶卡盐湖前最好准备一些湿纸巾，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，会对皮肤造成一定的损伤。2、茶卡盐湖地区海拔约3000米，要注意不能距离运动，以免产生高原反应。3、青海湖昼夜温差大，早、晚气温偏低，要注意保暖，即使在夏季也须准备厚外套或毛衣。4、青海湖地处高原，阳光和紫外线较强，可能会伤害你的眼睛，所以要准备太阳帽和墨镜。5、多饮水，由于青海湖地处高原原空气湿度低人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断地喝少量，保持人体所需。拍照服装:1、建议浅色连衣裙，白色，杏色可以设计一组宫崎骏日系感穿搭也很出片2、藏蓝色，黄色民族风的连衣裙，色彩鲜艳，满满的异域风情。可以带着裙子到地方换上拍照，冷了再换上厚衣服，注意好保暖哦!到达城市：海西茶卡盐湖 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 茶卡晚枫酒店 茶卡东晨酒店 金陵昊轩酒店 茶卡维也纳酒店 天域国际酒店 白兰道酒店 茶卡维也纳酒店 茶卡铂悦国际酒店 锦天世纪酒店 金恒基酒店（网评4钻酒店）或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **茶卡--西宁（150KM 约2.5小时）/兰州市区（240KM约3.5小时）**  酒店早餐，后前往中国内陆第一大咸水湖青海湖，游览【青海湖二郎剑景区】（游览1-2小时），在这颗高原明珠上，感受微风吹过在湖面卷起涟漪，眼前的湖泊，远处的雪山，放慢脚步，把美色留住。后乘车前往塔尔寺，抵达后参观藏传佛教六大宗主寺之一的【塔尔寺】（游览时间1.5-2小时、含讲解费和区间车），首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。因先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。塔尔寺的酥油花、壁画和堆绣是其艺术三绝，非常值得一看。后乘车前往西宁入住酒店，或前往兰州市区入住酒店。餐饮安排：早餐 (含) ；午餐 (含) ；晚餐 (自理)住宿安排：兰州市区/西宁兰州：兰州温德姆酒店 长城建国酒店 皇冠假日酒店 万达文华酒店 盛达希尔顿酒店 温德姆花园酒店 众邦喜来登或同级西宁：西宁三榆大酒店 锦江国际酒店 蓝宝石大酒店 开元大饭店 蓝海御华大饭店 索菲特酒店或同级温馨提示：1、在寺院里不能用手摸佛经、佛像、法器等，更不能跨越!2、塔尔寺景区内转经轮时，一定是从左向右顺时针转动;不要乱摸藏族人的头和帽子。3、进入寺庙内部禁止拍照、禁止对喇嘛僧人、佛像、壁画拍照。4、禁止穿短裤、短裙入内，不允许带食物和宠物入内。到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **西宁/兰州市区--客源地**  酒店早餐后，根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程！餐饮安排：早餐 (含) ；午餐 (自理) ；晚餐 (自理)住宿安排：无温馨提示：1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。3、酒店退房时间为中午12点、出发时间是在12点后的，请提前退房，再自行安排活动、兰州到机场80KM/约1.5小时车程、请提前4小时前往机场、以免误机。到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 往返交通：出发地-兰州（西宁）往返经济舱含税机票交通安排：8人以上含8人升级陆地头等舱1+1豪华用车，8人以下（不含8人）安排9座或7座1+1豪华用车。旅游用车保证一人一正座，不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。导游服务：特别安排5年以上接待导游，8人以下（含8人）司机兼向导；司机不做讲解，景区参观不陪同。酒店安排：五晚网评五钻酒店、兰州市区一晚国际五星酒店，茶卡一晚四钻酒店，单人报名需补房差，每人一床位。因西北条件有限，酒店热水分时段供应，青海大部分酒店无空调、带独立卫生间。客人自愿放弃住宿、费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！用餐安排：含7早6正餐（50元/正/人，十人一桌，八菜一汤，不含酒水）；餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。酒店提供早餐（不吃不退费）。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。门票安排：行程所列景点含首道门票和所标注的区间车，行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响行程的情况下，我社可调整游览顺序。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、军官证、学生证、浙江籍、南京籍、山东籍客人等等，均不可再次享受门票优惠或退费政策。请周知。购物安排：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店)。儿童费用：仅含旅游目的地旅游车位费和餐费及导服，不含门票、早餐及赠送项目等的费用，如产生敬请自理！！！ | | |
| **费用不包含** | 不含项目：一、单房差1人全程单独入住，需补单房差。二、不可抗力原因所引致的额外费用因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。三、景区配套便民服务设施及体验项目一：景区 ： 1.【青海湖】 游船140-180元/人、 小火车120元/人 ； 2.【敦煌鸣沙山】 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； 3.【茶卡壹号·盐湖景区】 观光车60、越野卡丁车100、环湖巴士80、竹排筏40、观光吉普车150（元/人）； 4.【茶卡盐湖】 单程小火车50、往返小火车套票108（含鞋套）。二、特色演出 ：1.《敦煌盛典》238元/人起 。2.《又见敦煌》淡季普通298元/人，至尊588元/人，旺季普通318元/人，至尊688元/人。三、特色餐饮 ：1、【敦煌大漠烤全羊】：1280-1680-1980元/只 ( 10-20斤不等价格不同 ) 赠送 ：8凉菜1道敦煌特色发面饼子+1道特色汤面片) 2、【敦煌大漠风情宴】：最具代表敦煌特色风味菜 ，10热菜8凉菜 ；(价格 ： 128-168-188元/人) 所有自费项目请以景区实际公布价格为准 ！四：航空保险、旅游意外保险；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！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别说明：1、接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！ 2、所有景区视情况而定、有可能会调整参观先后顺序、敬请谅解。 |
| **温馨提示** | 关于旅游风险须知和安全提示确保身体健康:确认自身身体条件能够适应和完成旅游活动。注意饮食卫生:提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。遵守交通规则:过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是坚果类)，以免发生呛水或卡咽危险。保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原:（1)年龄在50岁以上的高血压患者；（2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者；（3)未获控制的糖尿病患者；（4)患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全;支气管哮喘病人；（5)各种血液病患者；（6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者；（7)睡眠中容易出现呼吸暂停的人；（8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者；（9)重症感冒、呼吸道感染的人；（10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。西北旅游注意事项西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考:【食】1.西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、花卷为主。西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。2.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄莲素之类止泻药。3.青海是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。【住】西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。【行】1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您做好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。2.西北较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水，紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山、骑骆驼的乐趣。所以，建议您最好在出发前准备一双舒适、合脚、便于行走的鞋，最好是平底鞋。【游】1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。2、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。3、寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。【购】购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。【娱】1.旅游过程当中建议大家不要单独外出，2.沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游咐的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并请将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏。高海拔注意事项1.保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2.注意防寒保暖:高原天气特点是:气温低，一般海拔每上升1000 米，气温下降5-6℃ ;早晚、昼夜温差大;天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。3.当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况:如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时获医。千万不要逞强硬、不要隐瞒。团友之间要要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常(如神志不清等)，及时采取处置措施。 |