**【会员专享•西北全景深度环线】兰州双飞纯玩8天∣张掖七彩丹霞∣关嘉峪∣敦煌莫高窟∣沙漠奇观鸣沙山月牙泉∣U型公路∣西台吉乃尔湖∣水上雅丹地貌∣察尔汗盐湖∣天空之境茶卡盐湖∣青海湖∣塔尔寺（ZLZZ）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XXYJ-20230404XB | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 甘肃省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-兰州HU7523/1755-2055 兰州-广州HU7523/2200-0125+1 或广州-兰州 MU2306/1945-2250 兰州-广州 MU2305/1530-1840或广州－兰州CZ3251/2020-2325兰州-广州CZ5284/2100-2355以上航班时间及进出港口可能会变更，以最终航司通知、实际出票为准！ |
| **产品亮点** | 寂静的草地寒凉而安详，清风在吟咏天地的歌！天水凝波，一碧通远，大量雅丹黏土丘混编成声势浩大东进队滚滚而来，让人走心、走情！一朵高原的云、一起感受云卷云舒的明净、没有人工的装饰没有刻意的伪装、一切都跟随风的脚步！★【跨越西北秘境】穿越最美公路G315国道，打卡逆天的U型公路，随便一拍就是大片，体验震撼出行★【打卡网红美湖】小众网红点【翡翠湖】、中国最美的盐湖之一天空之境【茶卡盐湖】、必游景点中国最美的湖泊之一【青海湖】、最新网红打卡地【西台吉乃尔湖】，美照惊艳朋友圈；★【行摄丹霞美景】中国最美的丹霞之一【张掖七彩丹霞】；★【探寻文艺之美】聚焦丝路文化、探寻莫高窟壁画艺术；★【美食盛宴】品尝3大特色美食风味餐：河西小吃宴+藏族风味餐+驴肉黄面；★【河西小吃宴】张掖传统小吃，匠心制作，用材讲究！★【藏式风味餐】极具藏族风味的美味佳肴，会让每一种食材都迸发最纯天然的香味！★【驴肉黄面】敦煌八大怪代表，黄面细如龙须，长如金线，柔韧耐拉，香味溢口！★【升级体验】升级一晚温泉酒店，一晚超豪华酒店。★【品质保证】全程纯玩，敢为您的利益做承诺！ |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-兰州请各位贵宾于机场集中，乘坐航班飞抵甘肃省兰州中川机场，后入住酒店休息。交通：飞机/旅游车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 兰州新区：瑞玲商务酒店或瑞玲雅苑酒店或奥莱阳光酒店或兰石宾馆或金九商务酒店或星程酒店同级 |
| D2 | 兰州－汽车约6.5H－张掖早餐后，乘车前往河西走廊重镇张掖，游览【七彩丹霞地质公园】（游览时间约3小时，含区间车），乘观光车游览在七彩丘陵间形成的七彩链 七彩屏 七彩塔等景观，这里也被中国地理杂志评为中国最美的七大丹霞之一，被《图说天下•国家地理》编委会评为“奇险灵秀美如画——中国最美的六处奇异地貌”一。 这里是三枪拍案惊奇等许多知名电影的外景地，这里还是摄影爱好者的天堂…结束之后入住酒店。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 张掖 富莱登温泉酒店酒店同级 |
| D3 | 张掖-汽车约2.5H-嘉峪关－汽车约5H－敦煌早餐后，乘车前往敦煌，途中游览雕塑【大地之子】 （参观 20 分钟）雕塑主体为茫茫戈壁之上趴伏在地、恬然入睡的长 15 米，高 4.3 米，宽 9 米的巨大婴儿。后向着戈壁滩大地之子雕塑南侧望去，有一座【海市蜃楼】（参观 20 分钟）它是由一个“主殿”和四个“阙楼”构成。原来它是由清华 美院董书兵教授在甘肃省瓜州县创作的第二件大型作品，名曰《无界》，在这戈 壁荒漠中，实属一处难得的景致。抵达 后参观【鸣沙山月牙泉风景名胜区】（游览约2小时）。鸣沙山、月牙泉是大漠戈壁中一对孪生姐妹，“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。游人至此，无论从山顶鸟瞰，还是来泉边漫步，都会驰怀神往，遐思万千，确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。后参观【沙洲夜市】敦煌夜市，又称为沙州夜市，位于敦煌市阳关东路，是当地最大的夜市。2003年被国家旅游局确定为"中国民俗风情游"项目之一，2006年荣获全国商品交易市场"四星级"荣誉称号，2008年被评为"百城万店无假货示范市场"、"全国文明市场"、"全国十佳市场"、"诚信市场"等荣誉称号。在2012年被评为3A级旅游景区。夜市共划分为风味小吃、工艺品一条街、农副、土特产及茶座五大经营区域 。【温馨提示】美食推荐：沙州夜市-沙州市场是当地最有名的小吃一条街，店铺只有到下午才开始营业，一直到凌晨。来到这里一定要尝尝敦煌驴肉黄面，杏皮水、酿皮、拉面、臊子面、羊杂、烤羊排、烤鱼、羊肉串。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 敦煌 嘉瑞美华大酒店或大宏瑞酒店或桓宇大酒店或安和大酒店或尚和颐景酒店或润泽精品酒店或聚丰大酒店或都市精选酒店或阳关恒熙等同级 |
| D4 | 敦煌－汽车约5H -大柴旦早餐后，莫高窟预约门票时间参观敦煌【莫高窟】（具体参观时间以门票预约时间为准，含A类票），莫高窟是古建筑、雕塑、壁画三者相结合的艺术宫殿，尤以丰富多彩的壁画著称于世。敦煌壁画容量和内容之丰富，是当今世界上任何宗教石窟、寺院或宫殿都不能媲美的。环顾洞窟的四周和窟顶，到处都画着佛像、飞天、伎乐、仙女等。有佛经故事画、经变画和佛教史迹画，也有神怪画和供养人画像，还有各式各样精美的装饰图案等。莫高窟的雕塑久享盛名。这里有高达33米的坐像，也有十几厘米的小菩萨，绝大部分洞窟都保存有塑像，数量众多，堪称是一座大型雕塑馆。翻越甘肃与青海的分界线当金山，进入青海境内的有着中国聚宝盆之称的柴达木盆地，后游览五彩斑斓的网红景点【翡翠湖】（游览约40分钟，不含区间车50元/人）晚入住酒店休息。【温馨提示】特别说明：莫高窟需要提前一个月在预约网实名预约购票，费用包含莫高窟 A 类票（含数字影院，8个实体洞窟+免费参观敦煌石窟文物保护研究陈列中心等+往返莫高窟交通费） 票价140元/成人交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 大柴旦 盛茂大酒店或派酒店或慕山丽景或天成大酒店或万和馨悦或浩宇大酒店或儒商酒店或高原蓝假日同级 |
| D5 | 大柴旦－汽车约 3H-水上雅丹-汽车约3.5H察尔汗盐湖-格尔木早餐后，乘车前往前往网红【最美U型公路】( 为保证客人生命安全,U 型公路不拍照停留，一律改为车览)，因路面随起伏的地势飞舞，仿佛直指苍穹的天路，被称为“中国版66号公路”，是青海网红打卡地。前往游览青海最新网红打卡地【西台吉乃尔湖】（游览约1h）地处柴达木地处青海西北部，被南面的昆仑山脉，北面的祁连山脉， 西北的阿尔金山脉所环抱。前往游览世界上唯一一片在水里的雅丹【乌素特水上雅丹】（含门票，游览约2小时），在自然变幻的深刻见证下，这里的雅丹长在水里，与任何雅丹地貌的景色不同，岩石的厚重与湖水的温柔互为补充，为我们带来强烈的视觉震撼。后前往【察尔汗盐湖】（游览约2小时）察尔汗盐湖，是中国青海省西部的一个盐湖，位于柴达木盆地南部，地跨格尔木市和都兰县，由达布逊湖以及南霍布逊、北霍布逊、涩聂等盐池汇聚而成，总面积5856平方公里，格尔木河、柴达木河等多条内流河注入该湖。由于水分不断蒸发，盐湖上形成坚硬的盐盖，青藏铁路和青藏公路直接修建于盐盖之上，察尔汗盐湖蕴藏有丰富的氯化钠、氯化钾、氯化镁等无机盐，总储量达20多亿吨，为中国矿业基地之一。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 格尔木 金鱼湖大酒店或中柴大酒店或行程酒店或星龙大厦或玲珑湾大酒店或同级 |
| D6 | 格尔木-汽车约5H－茶卡盐湖-汽车约2.5H-青海湖早餐后，前往中国唯一的绿色食用盐产盐基地【茶卡盐湖】（或天空一号，游览约2.5小时，不含小火车和电瓶车），茶卡盐湖是个神奇而美丽的地方，茶卡盐湖长15.8公里，南北宽9公里，面积为105平方公里，是柴达木盆地开发历史最为悠久的盐湖，也是青海省国家级旅游景点之一。湖光山色风光旖旎，景色优美。湖面上时而碧波荡漾，时而又莽莽苍一片洁白，容秀丽、壮美于一身，在青藏高原众多盐湖家族中，气象万千，独具特色。盐湖水域宽广，银波粼粼。天空白云悠悠，远处苍山峥嵘，蓝天白云、雪山映入湖中，如诗如画。四周牧草如茵，羊群似珍珠洒落。漫步湖上，犹如进入盐的世界。欣赏盐湖日落美景。【温馨提示】1、青海省地处青藏高原，此次行程海拔基本在3000米左右，身体状况良好的内地游客一般不会出现高原反应，如若发生不良反应，请及时与导游（或司机）反映，我司会积极协助解决。初上高原切勿剧烈运动和饮酒，不要暴饮暴食，注意补充饮水，入住首晚尽量不要洗澡。2、青海地区经济发展较为落后，住宿及接待条件相对有限，昼夜温差较大，同时地处高原，紫外线非常强烈，注意做好保暖措施和防晒准备。3、盐湖游览期间请注意脚下，盐湖中有很多小盐洞，容易陷入擦伤。4、进入茶卡盐湖，爱美的女士今天一定要记得穿着鲜艳，长裙为易，备一双凉鞋5、茶卡沿途车辆限速，故行车时间比较长，请各位随身携带小食品，以缓解旅途疲劳6、2022年3月1日开始，茶卡盐湖景区由于景区分流，我根据景区安排前往天空之境或者天空壹号景区。全部车辆通过集散中心直接到景区。需要停车在集散中心，乘坐摆渡车（30元/人）进入景区此费用需要客人自理。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 青海湖 格日大酒店或格桑梅朵大酒店或水月亮大酒店或西南大酒店或云朵大酒店或湖缘大酒店或金湖大酒店或同级 |
| D7 | 青海湖-汽车约2.5H--塔尔寺-西宁/兰州早餐后，前往中国最大的内陆咸水湖——【青海湖】游览（参观约2小时），青海湖历史悠久，文化灿烂，环境优美，是镶嵌在青藏高原上的一颗璀璨明珠，被誉为国家AAAAA级旅游景区，国家旅游名片，中国最美的湖泊，碧水共长天一色，水鸟伴湖鱼起舞，雪山同飞云相融。拥有东方气质的青海湖纯洁妍美，蕴涵深远，草原的优美，湖的浩瀚与沉静交织在一起，是青海湖显得更加博大，壮阔。青海湖在博大壮丽中不失俊秀温柔，磅礴奔放中不失含蓄委婉。后返回西宁，途中游览【丹葛尔古城】（游览约1.5小时，目前免费），这是是黄土高原与青藏高原在这里结合，农耕文化与草原文化在这里相交，唐蕃古道与丝绸南路在这里穿越，众多民族在这里集聚，素有“海藏咽喉”、“茶马商都”、“小北京”之美称。乘车前往藏传佛教寺院【塔尔寺】（游览时间约120分钟，含门票，不含区间车及讲解，费用需自理）是青海省佛教第一大寺，也是藏传佛教格鲁派的创始人——宗喀巴大师的诞生地，黄教六大宗主寺之一。该寺依山而建，蜿蜒起伏，寺内佛塔林立，错落有致，气势磅礴。酥油花、堆绣、壁画是其艺术三绝，而白旃檀树的传说则令人感到宗喀巴大师的神奇。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 西宁 开元大酒店或同级 |
| D8 | 西宁-汽车约4H-兰州-飞机约3H-广州早餐后，游览【袁家村·河湟印象景区】（游览约1.5小时），仿佛走进了一个河湟谷地的“小世界”。古戏楼、老作坊、旧茶楼，是老青海的生活方式，黄土夯筑的土庄廓是老青海的家，极具民族特色的藏族、土族、撒拉族民居是老青海熟悉的风情。一座座建筑勾画出了河湟谷地的丰裕富饶与风情万种，为你揭开关于河湟印象的一角神秘面纱。随后根据航班时间安排送到机场，乘飞机返回温暖的家，结束愉快的西北之旅。※以上行程时间安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！※交通：旅游车/飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通：广州-兰州-广州（有可能经停）经济舱机票，含税；2.住宿：当地豪华酒店标准双人房，升级一晚温泉酒店，一晚超豪华酒店，单男单女请自补房差900元/7晚，不占床不退房差（特殊说明：西北酒店查得比较严格，不允许3成人住一间标双）。3、用餐：全程含7早8正，正餐餐标30元/餐（酒店含早餐，如人数不足十人，将根据实际人数酌情安排用餐，客人不用团餐视为自动放弃，不做退费处理；西北地区开发较晚，吃住娱购也较落后。地域的差异，饮食、酒店的差异，请游客谅解）4、用车：根据团队人数安排旅游空调车，每人一个正座。5、门票：行程所列首道景点大门票，园中园门票自理。赠送项目不退不换。区间车按景区挂牌价为准。此行程为旅游包价产品，享有优惠票的特殊人群（如学生、军官、老人等），因我社门票为旅行社团体特惠采购，已超出个人优惠值，均不再享受任何优惠政策，故所有项目无退费，请知悉！6、导服：当地中文导游服务、满20人派全陪；7、儿童收费：儿童：指2周岁以上12周岁以下儿童，含往返儿童机票及税、含当地车位费、正餐费，不占床位、不含早、不含门票及区间车，如超高所产生的门票请按实际发生现付当地导游。8、保险：含旅行社责任险，不含旅游意外保险和航空保险，建议组团社在客人出发前购买旅游意外险。9、购物：全程不进购物店（游览过程中所到之处、如景区、酒店、服务区、停车场等各种购物场所是其相关的配套设施，请游客注意上述场所属各景区自行商业行为，与我社无关，请客人慎重购物）。 |
| **费用不包含** | 1、合同未约定由组团社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、游览过程中缆车索道游船费、自由活动期间发生的费用等）。2、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。3、航空公司临时增加的燃油附加费。4、未含个人投保的旅游保险费、航空保险费，建议游客视个人情况，选择合适的旅游个人意外险5、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。6、娱乐项目（景区特殊娱乐项目如：景区游船，漂流，越野车，骑马，歌舞晚宴，特色餐，歌舞表演以及个人消费项目等除外）不算自费景点。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 茶卡盐湖单程小火车 | 茶卡盐湖单程小火车50元茶卡盐湖观景台20元 |  | ¥(人民币) 50.00 |
| 青海湖游船 | 青海湖游船140元青海湖环保车20元 |  | ¥(人民币) 140.00 |
| 鸣沙山 | 鸣沙山电瓶车20元鸣沙山滑沙25元鸣沙山上山骆驼100元 |  |  |
| 敦煌 | 敦煌烤全羊1380-1980元/只（大小不同、价格不同、10人起）敦煌盛典：198 -588元/人起又见敦煌：298元/人-588元/人起丝路花雨：238元/人-588/人起（位置不同、价格不同） |  |  |
| 塔尔寺区间车 | 必须乘坐 |  | ¥(人民币) 35.00 |
| 翡翠湖区间车 |  |  | ¥(人民币) 50.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认：1、此团16人成团，满20人派全陪。如不成团我社提前7天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。【接待社：广州西行印迹旅行社有限公司，许可证号：L-GD01745，质检电话：020-83371233】2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车票出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整由当地导游与游客签名确认。3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用2个或以上的航班班次）。4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！5、团队均提前7天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，我社不退返任何费用；客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），请游客注意人身及财产安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为责任游客自负。8、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。9、西北地区，经济较内地有所差别，所以吃住行较内地有所差异。硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距，请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列酒店标准的同类型酒店。10、购物：西北地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，行程中途经的休息站，加油站，公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。11、行程服务项目特别约定及说明：A.为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；7）大中型手术的恢复期病患者；8）孕妇及行动不便者。B.未满18周岁及老年旅游者预订提示：1）未满18周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。2）70-75周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有70岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。3）因服务能力所限，无法接待75周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。12、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下： http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。13、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理。14、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件。 |
| **温馨提示** | 1、此行程为旅游包价产品，享有优惠票的特殊人群（如学生、军官、老人等），因我社门票为旅行社团体特惠采购，已超出个人优惠值，均不再享受任何优惠政策，故所有项目无退费，请知悉！2、如因当地防疫政策导致的景点不能正常游览，则根据实际情况调整行程。3、此团如遇不可抗拒力因素，如疫情、塌方、大雪封路、雨雪路不通、雨雪天气路况不明、路况差造成坏车、封路修路、飞机延误等致使游客延时或行程取消时，退还未产生的门票、餐费、酒店费用（车费和导服费为打包均摊计算，故行程只要有客人继续，提前离开的客人均无法退还此两项费用，如遇全团提前返程，则可按使用情况计算退费金额），所超出住宿费、餐费、机票更改手续费、机票差价等费用，由游客自理，敬请须知。西北注意事项1、青海甘肃为西北地区，与南方人性格及处理方式有差别请予以理解，带着一颗宽容快乐的心游览美景。2、青海甘肃大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制地食用羊肉，建议多喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。另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。夏季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。如夏桑菊冲剂、十滴水等。3、青海甘肃昼夜温差大，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。4、 受旅游地自然条件限制，景点、餐厅和住宿的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距5、一般藏传佛教的寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。拍摄人物时，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦，在野外拍摄时，谨记安全第一，注意自身身体状况，请大家保管好随身的拍摄器材，谨防丢失6、西宁市区兰州市区少数民族居民以回族和藏族为主，且西宁和兰州本地各色小吃及餐厅回族人经营的较多，他们的餐厅通常在门口都会标注清真字样。7、穆斯林民族地区：（包括西北地区回、维吾尔、撒拉、哈萨克等十余个民族） 忌 食猪、狗、马、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物。进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照。在与他们交流时，不可出现任何不清真的字眼，很多回族餐厅里也是禁止饮酒的 |