

**中旅1号【旅展•探秘中朝】东北三省双飞7天 | 纯玩 | 长白山天池 | 镜泊湖瀑布 | “小韩国”延吉 | 网红弹幕墙 | 中朝边境丹东 | 鸭绿江断桥 | 安东老街 | 抗美援朝纪念馆 | 沈阳故宫 | 长白矿物温泉 | 南航不走回头路行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZL-20240426DB | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 辽宁省-吉林省-黑龙江省 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-延吉CZ3606/15:45-22:00经停长春沈阳-广州CZ6331/19:15-23:20直飞；以上航班时间及进出港口可能会变更，以最终实际出票为准，我社不再另行通知！ | | | | |
| **产品亮点** | ★精华景点一网打尽圣山长白：登十大名山、满族心中的神山【长白山】赏天池美景，是松花江、鸭绿江、图们江的发源地。镜泊美景：观中国最大高山堰塞湖【镜泊湖】，偶遇惊奇的瀑布跳水表演；网红延吉：不出国门也能感受异国风情，走进【“小韩国”延吉】，感受浓郁朝鲜族文化，品味朝鲜风味美食；古都沈阳：“一朝发祥地，三代帝王城”，打卡全国第二大宫殿建筑群、世界文化遗产【沈阳故宫】；中朝边境魅力小城【丹东】：“雄赳赳气昂昂，跨过鸭绿江”，鸭绿江在老一代人的心中，有着不一样的意义，来这里不仅仅是旅游，更多的是一种情怀。民俗风情：探访朝鲜族民俗村，品味朝鲜族文化，观看【朝鲜族歌舞表演】；★豪华住宿：5晚豪华酒店（镜泊湖/牡丹江/松江河/丹东/沈阳），升级1晚二道白河镇超豪华温泉酒店，享泡【长白矿物温泉】； ★东北美食：烤鸭餐、农家菜、朝鲜歌舞表演餐、野生冷水鱼宴；★优质航班：广州出发，南航延吉进沈阳出，不走回头路；★尊享服务：全程旅游车，一团一导，优质服务不间断； | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州（飞行约5.5小时）延吉搭乘参考航班前往“小韩国”之称的延吉市，吉林省延边朝鲜族自治州治州首府，地处吉林省东部、延边州中部、长白山脉北麓，处于东北亚经济圈的腹地，是联合国拟定的图们江域大“金三角”中方的一个支点。抵达后乘车前往酒店入住休息。交通：飞机/旅游车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 延吉德铭宾馆、韩城宾馆或同级 |
| D2 | 延吉（行车约4小时）镜泊湖可自行早起前往纪录片《早餐中国》拍摄地——【水上市场】（营业时间为早上5-7点，需早起）感受浓浓的烟火气，来延吉旅游的人的必逛之处，市场是沿河而健的，蔬菜水果、生活用品、家居用品应有尽有，此外还有各种各样韩国特色的泡菜、米肠、米糕、饺子、包子、米酒等美食，价格公道，无论是现场直接吃或是当伴手礼买回家，都是非常不错的体验。前往参观【延边大学】（学校不对外开放，外观）坐落在延吉的卧龙山上，这里不仅文化气息厚重，就连建筑也具有独特的民族气息，是国家“211工程”的重点建设大学。延边大学的校园面积不算大，地势高差相对较大，校园建筑尽是朝鲜族风格，很有民族特色，学校周边美食云集。打卡网红【弹幕墙】校园外的“大学城”，因上面挂满了中韩文的各种招牌，所以便一跃成为了网红打卡地，还有了一个俏皮的名字“弹幕墙”。可自行打卡延吉网红美食，品尝各种韩式风味等。后乘车前往镜泊湖入住酒店休息。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：野生冷水鱼宴 晚餐：X | 镜泊湖瑞景豪格、靓瀑或同级 |
| D3 | 镜泊湖（行车约2.5小时）大关东文化园（行车约30分钟）百花谷（行车约30分钟）二道白河镇早餐后，乘车赴中国最大高山堰塞湖——【镜泊湖景区】(游览约1.5小时，区间车约30元/人请自理)，观【刘少奇小木屋】；观因火山熔岩堵塞牡丹江上游的古河道而形成的镜泊湖风光，中国四大瀑布之一的【吊水楼瀑布】（视天气情况），还可观看到世界悬崖跳水第一人狄焕然的惊险刺激的【跳水表演】（可能因景区安排或天气等原因无法表演）。观一万年前喷发的古老火山口—终年不冻的【黑石潭】，赏邓小平苍劲雄浑的题词，邓小平题词前拍照留念。乘车前往古渤海国州府所在地——敦化，游览AAA级【大关东文化园】（游览约1小时）逛【满族人家大院】，打卡【梅花鹿苑】与萌鹿互动、欣赏林中仙女——【湿地白桦林景观】；后乘车赴【长白山百花谷朝鲜族养生部落】(游览约1小时）是一座集生态旅游、民俗体验、休闲养生、天然氧吧为一体的体验式古村落群，座落在明长公路旁一片丛林之中，交通便利，依山傍水，风景秀美，犹如青山绿水中的世外桃源，它是了解朝鲜族部落历史上的窗口，是朝鲜族文化的体验场，您可以在这里品朝鲜族美食，游览朝鲜族部落，欣赏朝鲜族民俗表演，体验朝鲜族养生之道！晚餐品尝【正宗朝鲜族风味餐】，欣赏【朝鲜族歌舞表演】，餐后乘车赴二道白河镇，抵达后入住长白山超豪华温泉酒店，浸泡正宗【长白山矿物温泉】，洗净一路的疲惫。【温馨提示】：1.【长白山温泉】是沐浴和疗养的理想场所，因具有较高的医疗价值故有“神水”之称，含有大量硫化氢和多种微量元素，对肠胃病、皮肤病、高血压、心脏病等有显著疗效。2.赠送温泉(具体开放时间及室内或室外请以实际通知为准)，含一次进入，请游客务必留意温泉开放时间，以免错过。（请自备泳衣，1间房赠送2张温泉票，小孩1.2米以上超高需现场补差价），温泉为赠送项目，如自动放弃无费用退还。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：朝鲜歌舞表演餐 | 二道白河鑫达莱、长白山观景、山水泉、御麓泉、松果焕能、宝石小镇或同级 |
| D4 | 二道白河镇（行车约45分钟）长白山北坡（行车约2小时）松江河早餐后，乘车前往长白山北坡景区，抵达山门换乘（环线车35元/人+环保车85元/人，请自理）前往【长白山自然保护区】（游览约3小时）游览松花江、图们江、鸭绿江三江的发源地，观落差68米的【长白瀑布】，游览风光旖旎的银环湖——【小天池】《雪山飞狐》的外景拍摄地，观【药王庙】。观赏中国海拔最高、温度最高的温泉——【聚龙温泉群】，最热泉眼可达82℃，它含有各种矿物质及微量元素，具有较高的医疗价值。游览池水碧绿深窘的【绿渊潭】，绿渊潭瀑布飞流直下，最高落差达26米，瀑水落于巨石而四渐，而后流入深潭。每逢雾起，潭上水雾弥漫，与高山岳桦、旷古巨石浑然而一体，美不胜收，恰似人间仙境，有“小九寨”之称。俯瞰中国最深的高山火山口湖——【长白山天池】（倒站车费自理80元/人, 能否上天池，视当日倒站车运力、天气情况、景区天池是否开放等因素而定，以当天景区情况为准，无法人为控制）天池最深373米，它是中朝两国的交界湖,是中国最深最大的高山湖泊，感受火山爆发后壮丽美景，体验“一山有四季，十里不同天”的景观。游览结束后，乘车前往松江河镇，入住酒店休息。备注：【长白山景区】购票系统升级实行提前线上限量放票抢票政策，旅行社无额外购票渠道，如遇长白山大门票购票失败，则安排替换景点前往【露水河景区】游览，现退门票差价，敬请知晓！交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：东北农家菜 | 松江河沃尔斯、白溪假日或同级 |
| D5 | 松江河（行车约5.5小时）丹东早餐后，乘车前往中朝边境丹东，游览朝鲜战争时期被美军飞机炸断的【鸭绿江断桥】（外观）隔江相望一览两国沿岸风光，感受当年志愿军雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江的英雄气概。在抗美援朝时期，这个桥是中国志愿军雄赳赳气昂昂奔赴朝鲜前线的主要通道，被当时的美军多次轰炸毁坏，中方一侧残存四孔，成为抗美援朝战争的历史见证，铭记人民志愿军的英雄业迹。前往游览【安东老街】（游览约1小时）从老街望安东，一街一百年。丹东在1965年之前叫做安东，故有“安东老街”之称。里面的建筑都是中西合璧，灰黑色的古建筑，诉说着俄、英、日三种殖民文化，亲身感受老安东街带给你的不同视觉，可自费品尝当地老字号小吃。后入住酒店休息。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 丹东如家商旅、泊悦假日、假日锦轩或同级 |
| D6 | 丹东（行车约3.5小时）沈阳早餐后，参观【抗美援朝纪念馆】（游览约1小时，逢周一闭馆或临时闭馆无费用退还，凭身份证预约参观）以抗美援朝战争史为基本陈列，主要陈列内容分布在陈列馆、空军专馆、全景画馆和露天兵器陈列场。陈列馆以新颖的艺术形式和现代陈列手段，通过详实的历史资料，丰富的文物，全面地反映了伟大的抗美援朝战争和抗美援朝运动。后乘车前往古都沈阳入住酒店休息。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：铁锅炖江鱼 晚餐：X | 沈阳塔湾智选假日、锦江都城、城市国际、维也纳、天文或同级 |
| D7 | 沈阳（飞行约4小时）广州早餐后，乘车前往全国第二大宫殿建筑群、世界文化遗产、清太祖努尔哈赤及清太宗皇太极的宫殿——【沈阳故宫】（游览约1小时，逢周一闭馆，如遇闭馆则外观，安排替换景点【满清一条街】，现退门票差价）这是后金入关前的沈阳（盛京）皇宫和清朝迁都北京后的盛京行宫（或称奉天行宫），始建于1625年，初成于1636年。至乾隆时期又有较大规模的改建与增修，占地约6万平方米。与北京故宫相比，沈阳故宫建筑风格上更添有满、蒙的特色。前往【沈阳中街·盛京龙城】（游览1小时）汇聚以城市级文化地标盛京龙脉源头汗王宫为核心的1大文化内核；以盛京老街、育龙小镇、网红时尚街区、1625世界大观园、夜都市清吧街为特色的5大主题街区；呈现出独特的历史韵味。品尝老沈阳特色的八王寺汽水，来一根经典沈阳皇姑雪糕，真是美极了！游览结束后，乘车前往机场搭乘参考航班返回广州，结束愉快的东三省之旅！特别说明：1、我司在不影响原行程游玩标准及景点游览的前提下，会根据航空公司机票或火车票出票的首末站城市最终确定具体的行程顺序，最终行程（游览顺序）在出团前派发的出团通知书行程表中告知。 2、旅行社可以根据实际情况，在保证行程景点游览不变且经与客人协商一致的前提下，对景点的游览顺序作合理的调整，客人对此表示理解！交通：旅游车/飞机 | 早餐：√ 午餐：特色烤鸭餐 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、【交通】：含往返机票、不含往返机场建设费、燃油附加费。（具体的航班时间以实际出票为准）2、【住宿】：全程入住行程中所列酒店，5晚豪华酒店（延吉/镜泊湖/松江河/丹东/沈阳）+1晚长白山二道白河镇超豪华温泉酒店（请自备泳衣），大东北老工业地区住宿条件不能与发达南方城市相比，当地条件有限，住宿情况与城市有一定差距，敬请谅解！全程不提供自然单间，若出现单男或单女，须在出发前或当地补房差。酒店没有三人间，不能加床。3、【用车】：根据实际人数全程当地选用5--55座空调旅游车，保证一人一个正座。4、【用餐】：含6正6早（酒店房费含早餐，酒店根据实际入住人数安排早餐），餐标30元/正\*5正+特色餐50元，早餐不用无费用退还；旅游定点餐厅，口味以东北菜为主；正餐十人一桌，八菜一汤不含酒水，不足十人菜量种类相对减少，但标准不变。5、【门票】：包含行程所列景点首道大门票；园中园门票自理。6、【导游】：当地优秀导游服务；广州白云机场安排送机服务，不派全陪。7、【小童】：（2周岁以上12周岁以下）小童费用含往返机票、当地旅游车费、正餐费（成人餐费半价）、导服，如产生其他费用由家长现付；不含门票、不占床位。8、【购物】：全程不进购物店（景区内各种小商店不算旅游行程中的购物店。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、不含往返机场建设费、燃油附加费。4、不包含个人旅游意外保险费、航空保险费，强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买。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。草原活动项目（见景区公告）、沙漠活动项目（见景区公告）。7、旅游人身意外保险（可根据情况选择以下保障计划：1、太平洋保险；2、美亚保险。报名时可向业务员咨询）、航空意外保险、行程外自费项目及产生的个人费用（包括乘坐交通时的餐饮费，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）等。8、倡导绿色环保，建议客人出发自带旅行帽。9、导游有推荐自费项目，供客人自愿选择参加，需签补充协议！ | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 长白山自然保护区 环线车+环保车 | 必须乘坐，环线车35元/人+环保车85元/人 |  | ¥(人民币) 120.00 |
| 长白山天池 倒站车 | 倒站车费80元/人 |  | ¥(人民币) 80.00 |
| 镜泊湖景区 电瓶车 | 电瓶车10元/次\*3次 |  | ¥(人民币) 30.00 |
| 自费项目 | 长白山漂流：198元/人放山文化（马拉花车+挖人参含赠送1颗人参）：280元/人铁锅炖或风味火锅：150元/人长白山森林梦幻或大戏台河夜景：188元/人镜泊湖峡谷：220元/人镜泊湖游船全湖：280元/人河口小火车秘密运输线：100元/人鸭绿江游船+登岛：200元/人 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【注意】：团队机票一经开出，不得更签，不得签转，不得退票。根据最高人民法院的相关文件，“失信被执行人名单”、“被限制消费人员”会被限制乘坐火车、飞机、出入境等。请游客报团前一定要自行查询本人或同行人是否为“失信被执行人名单”或“被限制消费人员”（查询网站如下：http://zxgk.court.gov.cn/ 。因游客被列为“失信被执行人名单”或“被限制消费人员”所产生的包括但不限于机票、房费、车费、导服费用等实际损失，由游客自行承担。此线路产品为全款买断机位后销售，客人一经确认出行，临时取消导致机位没有时间进行第二次销售而产生的损失，由客人负责。退团全损！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、本团为我社自组团，15人起成团。如报名人数不足15成人时无法成团，为保证游客可如期出发，我社将与其他旅行社共同组团（拼团出发，不派全陪），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等），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。我社将委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意。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3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、东北地区是当地旅游度假城市，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：东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 周岁及以上游客，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** | 安全注意事项：1、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。 2、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。 3、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走。 4、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。 5、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。 6、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括： （一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。 （二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。 （三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。 （四）其他含有违反法律、法规规定内容的。 如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。 东北旅游注意事项：1、气温：东北各地气温预计：-21℃/-13℃（以上温度只是参考，非准确温度。以当天天气预报为准！）2、衣着建议：北方冬天气温低，请备齐防寒衣物，穿防寒服、戴帽子、戴手套，注意耳朵、手、脚等最容易冻伤部位的保暖。1）衣服：贴身内衣+长袖棉质保暖内衣+毛绒线衣+太空棉服或羽绒服外套。要点：内外长，内衣毛线绒衣要贴身并合体，外套宜严宜长，不宜宽松肥大，以免冷空气 侵入。 2）裤子：贴身内裤+棉质保暖长内裤+毛绒线裤+厚牛仔裤。要点 ：外裤宜长不宜短，以护住足踝部，垂到鞋面为宜。3）袜子、鞋子：薄棉线决+羊袜+高帮旅游鞋或厚棉袜+防寒棉鞋。要点：选择鞋子要比平时大一码，以垫一层羊毛毡鞋垫后余一指宽的间隙为宜，利于血液循环，不会冻僵。4）手套：内外层次：薄型弹力手套（俗称魔术手套）+保暖厚手套（如滑雪手套等）。要点：外出参观戴上两副手套，拍照时摘下保暖厚手套，只戴薄型弹力魔术手套，手指活动灵活而且不易被冻僵。5）帽子：从节省资金的角度来看，建议购买毛绒线帽。要点：外出时帽子要护住耳部。6）围巾（羊绒制品为佳）：长度要够围住脖子和口鼻。老年人或是患有气管炎、哮喘病的人士，在室外活动时应该带上口罩或用围巾把嘴和鼻子围上，以防止冷空气直接刺激呼吸道。3、保健常识介绍：1）护肤：东北冬季的气候，寒冷干燥，初来乍到的南方客人的皮肤里水分较多，极易皲裂。因此，每天洗脸之后，都要在面部和手上涂抹护肤脂，嘴唇上也要涂上唇膏。2）润喉：北方地区寒冷干燥，南方客人常常会感到口渴，但外出时饮水过多，又会多次如厕，很不方便，所以建议每人随身携带一些润喉片，以便外出时含服。3）预防感冒：1~2月间的冬季，东北地区室内外温差很大，常常相差40多度左右（如室内22摄氏度，室外零下22摄氏度），所以外出时要穿好外套，戴好帽子、手套、围好围巾；进入室内、车内及就餐时就要解开外套衣扣、摘下帽子、手套，解下围巾。在户外活动，出了汗也不能马上解开衣服或摘下帽子吹冷风纳凉，要进客店室内或车内再摘掉帽子，把汗擦干。睡觉时，切不可敞开门窗。4、安全常识介绍：1）防止意外受伤（1）在冰滑的路面上行走时的要领：A、走路不要抬起脚，一蹭一挪跌不倒！B、磨磨蹭蹭，安全稳定！C、双手不插衣、裤袋，跌倒也不出意外！（2）拍照时不能“倒行逆施”，防止拌倒出意外。（3）在户外活动时不要触摸门拉手等金属物和冰块，防止冻粘一体而受伤。2）防止遗失物品，防受骗（1）由于外套要不断地穿上、脱下，放来放去，所以外套的衣袋里不能存放身份证、信用卡、钱包、重要票据和手机等贵重物品，这些物品应放进不离身的腰包或旅行马甲的口袋里。（2）交酒店洗涤的衣物放进洗衣袋前，要确认是否夹带或遗漏现金、标据及其他物品。（3）频繁地戴上、摘下手套，系上、解开围巾，极易刮落戒指、项链和耳环，所以，建议不要戴贵重首饰出游。（4）不要听信陌生人的诱导，去陌生的场所娱乐消遣。自费项目为个体经营，如要参与请先讲好价格，以免上当。5、照相机的使用及保护1）电池遇冷会降低效能，但恢复常温后会恢复效能，所以建议多带几只备用电池去，放在外套里面的夹克衣袋里保温，轮流交替使用。2）外出拍照时，照相机带子要挂在脖子上，相机放在羽绒外套里面保温，拍照时拿出使用，拍完后马上放回怀里，这样相机便不会因寒冷失灵。从寒冷的室外直接进入温暖的室内，冷冻过久的相机上会泛出水珠，再拿出门便会冻结内部机件而失灵，从而影响相机的寿命，最好的保护办法是准备一个结实的塑胶袋，在从室外进入室内之前先将相机放入塑料袋封闭后，放进挎包里，再带入室内，二个小时后才可以打开，这样相机便不会泛出水珠。6、滑雪常识介绍：1）一定要服从导游的安排，按团队计划线路活动，否则容易在山林中走失与团队失去联系（山上通信讯号比较弱），不要单独一个人活动，如有事请先通知导游，导游同意后，方可离团，否则出现后果自负；2）滑雪活动时间为拿到雪具开始计算时间到送回雪具为止两小时，包括乘坐索道及排队等，切记并不是从滑雪开始算起，如超时所产生的费用自理；雪具发到个人手中后，一定要检查是否有损坏，如有损坏应马上调换，并且保管好雪具，否则照价赔偿；3）滑雪时应注意：A、选择合适尺寸、松紧适宜的滑雪鞋。B、初学者要选择初级雪道练习，避开高速滑行者的雪道，防止被撞。C、预感要跌倒时，要有意识的绷紧全身的肌肉，侧身向坡上摔，不要向前、后，尤其不要向下坡翻滚。4）如何选择滑雪镜：由于雪地上阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大，在发生意外时对眼睛形成保护，同时，保证眼镜不能有雾，所以需要有一副合适的眼镜对眼睛加以保护。应该选择全封闭型滑雪镜。外观类似潜水镜，但不把鼻子扣在内，外框由软塑料制成，能紧贴面部，防止进风。镜面由有防雾防紫外线涂层的有色材料制成。这种材料很柔软，用力扭曲只发生变形而不会断裂，以保证镜面受到撞击时不会对脸部造成伤害。另外，在外框的上檐有透气海绵制成的透气口，以使面部皮肤排出的热气散到镜外，保证镜面有良好的可视效果。戴眼镜的滑雪者在选择滑雪镜时，应选择镜框厚一点的滑雪镜，以便能将眼镜全部罩住。5）如何防止进雪：滑雪时难免会有跌倒的时候，如果没有专用滑雪服，跌倒后雪会从脚脖子、手腕、领子等处钻进服装里，令人非常讨厌。有什么办法能解决这一问题呢？其实非常简单，您只要有一副护膝，一副宽条松紧带外加一条围巾即可解决问题。在冬季，小摊上经常卖一种由腈纶棉织成的有弹性的长筒护膝，长约40厘米，将其一头套在滑雪靴上半部，另一头套在腿上，即可有效防止进雪。用一副宽条带尼龙贴扣的松紧带将滑雪手套腕门紧紧扎住，雪就进不去了。另外，用一条围巾将领子与脖子之间的空间稍加填充，能保证雪不会进入领口，而且还能起到保温的作用。这些物品既简单便宜又实用，采购起来还很方便，您不妨试一试。6）滑雪时把自己的鞋子放在租好的鞋筐里，然后寄存在总台。保管好雪鞋、雪杖、雪板等物品，如有损坏或丢失需按价赔偿，滑雪结束后将三种雪具交还导游进行登记，不要将雪具交给陌生人，以免发生漏记、损坏、丢失现象。滑雪时请客人穿轻便、休闲衣服，不要穿价格比较昂贵的服饰，以免滑雪时不慎将衣服划破。7、其他1）吉林雾凇为自然奇观，受天气因素影响，并非每天都能看到；由于东北冬季天气寒冷，不排除因宾馆的水管及旅游车的排气管被冻裂等情况，造成生活及行程的不便，因此游客须做好心理准备。2）东北气候干燥，加之室内都开暖气，晚上就寝前在床头放一杯水可增加房间的湿度。3）游客可在当地购买羽绒衣裤、羊毛衣裤，价格便宜不说，且厚实耐寒，此外，带上一套帽子、围巾加手套即可万无一失。4）东北地区室内外温差很大，冷热交替，极易感冒，所以最好带上感冒药之类的药品。5）有幸到当地人家中做客，非常有意思，如果睡在炕上的话，很容易“上火”，起床后应多喝开水，多吃水果。6）防止掉进雪坑：在林海雪原，原有的路大多被雪覆盖，在不清楚路况时，不可冒然前行，需找树干当杖探明深浅方前行。若不幸掉进雪坑，千万不能挣扎，因越挣扎掉得越深，应等待救援。7）汽车防滑： 北方许多地方路面冬季积雪结冰，轮胎易打滑，因此要备轮胎防滑链，遇路面有冰雪，需给车轮套上防滑链。8）卫生方面：南方人一天不洗澡不行，在城市有些宾馆没有热水的可到外面澡堂，非常方便，在北极村现在都有独立的卫生间（独卫独浴标间），在雪乡（公用的卫生间）住在村民家里可叫主人烧水，在农村都是睡火坑，不习惯的话有可能会皮肤过敏，不是因为脏，是给坑热到的，注意带些皮肤药。9）通迅方面：除了雪乡没有手机信号外，一般都有，铁路上只要一接近车站就有信号，北极村更是既强又稳定。 |