**中旅1号【甘南梵音】西北双飞8天丨官鹅沟丨腊子口纪念碑丨茨日那毛主席旧居丨扎尕那、若尔盖花湖丨黄河九曲第一湾丨郎木寺丨拉卜楞寺丨桑科湿地丨伏羲庙、天水古城丨麦积山石窟行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX-20240426-GN | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 广元市-甘肃省-宕昌县 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-广元 CA4377/07:50-10:20；广元-广州CA4378/11:10-13:45；仅供参考，以实际出票为准 |
| **产品亮点** | ★特色推荐：串联甘南+天水+川北，美景总在远离尘世，远离喧嚣的神秘之境；雪山、森林、峡谷、湖泊、湿地、草原、村落、众多的藏传佛教寺庙、多彩的民族风情...... 构成甘南川北不可复制的原生态特色。早知有甘南，何必下江南！★精选酒店：入住当地豪华酒店，给您舒适睡眠，解除旅途疲劳；★品味美食：美食升级天水麻辣烫、虫草花老鸭汤、甘南蕨麻猪……西北美食等你品；★品质出行：纯玩0购物；★景点特色◎昭化古城：是国内目前仅有保存完好的三国古城，看三国风起云涌，品上下古今悠悠◎官鹅沟：一个被誉为“小九寨”的地方，原始古朴的气息，堪比“世外桃源”；◎腊子口纪念碑：为了纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的胜利而修建◎扎尕那：《爸爸去哪儿》拍摄地，百年前被约瑟夫·洛克誉为“伊甸园”，藏语意为“石匣子”；◎花湖风景区：“中国最美湿地”，简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，寂寞如此妖娆的花湖；◎黄河九曲第一湾：仿佛“落霞与弧鹜齐飞，秋水共长天一色”。◎郎木寺：诗中远方的“中国小瑞士”——郎木寺，灵魂深处最纯净的乐土；◎拉扑楞寺：六大宗主寺之一，被誉为“世界藏学府”，其地位可与布达拉相提并论；◎桑科湿地：美丽的藏区大草原，策马扬鞭驰骋草原之上；◎伏羲庙：国内有伏羲塑像的伏羲庙◎麦积山石窟：“东方雕塑艺术陈列馆”，低调的千年佛教石窟，也是闻名世界的艺术宝库； |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州（飞行时间约2.5小时）广元（车程约0.5小时）昭化古城（车程约4小时）宕昌各位贵宾于指定时间自行前往广州机场集中办理登机手续后搭乘参考航班前往广元，导游机场接机后,前往【昭化古城】（含门票，游览约1.5小时）古称葭萌，是国内目前仅有保存完好的三国古城。你可以在古城内走街串巷，观赏街道两侧至今保存完整的明清建筑。现在的昭化古城是明代重建，古城的基本格局和规模都得以留存，城里至今还留存有三座城门，其中城西的战胜坝可以登临。游览结束后前往宕昌，抵达后入住酒店。交通：飞机/汽车 | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  | 宕昌凯瑞或同级 |
| D2 | 宕昌-官鹅沟（车程约1.5小时）腊子口纪念碑（车程约1小时）茨日那毛主席旧居（车程约1小时）迭部早餐后，乘车前往【官鹅沟】（含门票，不含区间车，游览时间约3小时），官鹅沟位于甘肃陇南宕昌县，是一条长约三十多公里的峡谷。峡谷里有二十多个颜色深浅不一的碧绿湖泊，湖水清澈，还有老树等盘桓水中，是摄影家眼中的“小九寨”。峡谷两侧山势陡峭，山崖上有很多瀑布飞流直下，景观众多。同时官鹅沟也是有名的森林公园，景区内有广阔的森林，还有高山草甸，环境非常优美。后前往【腊子口战役纪念碑】（游览时间约1小时），腊子口系藏语之转音，意为“险绝的山道峡口。”1935年9月16日，中国工农红军长征进入腊子口地区，通过正面强攻与攀登悬崖峭壁迂回包抄战术，经过激烈的浴血奋战，于17日拂晓一举攻破了重兵扼守的天险，打开了红军北上进入陕甘的通道。后前往【茨日那毛主席旧居】（游览时间约1小时）中国工农红军长征途经此地时，毛泽东曾居住在该村一幢木楼上，并在这里向红四团下达了“以三天的行程夺取腊子口”的命令。游毕后，前往迭部酒店休息。温馨提示：如因天气原因（暴雨、山体泥石流等）官鹅沟临时封闭或景区修缮，将不做安排，敬请谅解。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 迭部藏途酒店、生源四季酒店、欣源大酒店、迭山假日酒店或同级 |
| D3 | 迭部（车程约0.5小时）扎尕那（车程约2小时）若尔盖花湖-若尔盖早餐后，我们将前往神仙居住的地方、《爸爸去哪儿5》拍摄地【扎尕那】（含门票，不含区间车，游览时间约2小时），一座遗世而独立的室外“石头城”，没错这里四周被石山包裹住，仿佛是这世上的另一个空间，在这里看夕阳缓缓落入山的那一头。出发游览一座完整的天然石城，俗有阎王殿之称。扎尕那的地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄伟壮观、璀璨生辉的光盖山石峰，所以扎尕那也被称作石镜山。也被《中国国家地理》评为“人一生要去的50个地方”之一；联合国教科文组织认为这是“中国附有民族特色的旅游目的地”之一。后游览【若尔盖花湖】（含门票，不含区间车，游览约2小时），每到夏日，广阔无垠的热尔草原上，绿草和鲜花一直长到天边。远望，兰色的花湖被绿色包裹着，像地毯上放着的宝石，整个花湖及草原美得令人目眩。走近湖边，湖周的花草被满出的湖水浸泡若尔盖花湖着，湖里也有少许的野花浮生于水面，花湖活像林中出浴的少女戴着花环。花湖也许就是因此而得名。游览结束后前往酒店入住。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 若尔盖牧场大酒店、骏马大酒店、宝莹酒店或同级 |
| D4 | 若尔盖（车程约0.5小时）梅花鹿园（车程约1.5小时）黄河九曲第一湾（车程约2小时）郎木寺（车程约3小时）合作早餐后，乘车前往游览若尔盖热尔部落【梅花鹿园景区】（游览约1小时）切身感受到天高气爽，天地之间，绿草茵茵，繁花似锦，芳香幽幽，一望无涯。受季风气候的影响，热量充足，水分丰沛，植被茂盛。梅花鹿行动机敏，奔跑迅速，成群分布在景区内，游客每天都能见到大量的梅花鹿身影，小球形粪便以及卧迹，并能听到鹿鸣。景区梅花鹿种群已达到80只左右（保护区种群数为1050只，是世界上大的野生梅花鹿种群），具有非常高的科研价值，是科普教育的必然课堂以及生态旅游的理想场所。后前往若尔盖第一大淡水湖【黄河九曲第一湾】（游览约2小时，不含上行扶梯60元/人）在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，形成了壮美的九曲黄河第一湾，这里能观赏到奇特且壮丽的自然景观，也是摄影师钟爱的取景地。想要观赏到九曲黄河第一湾，可以拾级而上或是乘坐电梯，然后可以到达观景台。观景台上的景色会让你忘却一切烦恼，仿佛“落霞与弧鹜齐飞，秋水共长天一色”。后前往【郎木寺】（含门票，游览约2小时）郎木寺是一个镇子，这里一脚跨两省，一条不大的小溪“白龙江”将这里分为甘肃、四川。位于四川和甘肃交界处的郎木寺镇有两座寺庙，虽然都名为“郎木寺”，但寺院风格却各有不同。后前往合作酒店入住。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 合作彭措达吉或同级 |
| D5 | 合作（车程约1小时）拉卜楞寺（车程约2小时）桑科湿地（车程约3小时）八坊十三巷（车程约3小时）陇西早餐后，赴夏河参观【拉卜楞寺】（含门票，游览约1.5小时）被世界誉为"世界藏学府"。鼎盛时期，僧侣达到4000余人。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺(其实要远大于此数)，是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿，是位于大经堂旁的下续部学院的佛殿。后前往【桑科湿地】（游览约1.5小时）一条木栈道把湿地公园与草原连接起来，远处山峦起伏，近处水草丰盛，马儿饮水，水鸟游弋，蓝天、白云、山峦倒映在湖中，倒影随风流动。桑科湿地公园，四周群山环抱，远处可见开阔起伏的高山草原。大夏河水从南到北徐徐流过，草原湿地，水草丰茂，河水中映出天光云影，山峦倒影，辽阔的草原湿地，风光迷人。后前往【八坊十三巷】（游览约1小时）是八座“坊”和十三条“巷”的统称，是典型的少数民族聚居区，景区以临夏（古河州）回族民族文化为主题，形成了古街巷长廊、80号民俗馆、64号手工艺馆、盖碗茶广场、红水河、人文生态巷、河州溯源巷、丝路回商巷、书巷、童趣巷、回族婚俗文化巷、八坊味道巷等特色街巷.游览结束后前往陇西入住酒店休息。温馨提示：1、夏河是一个体验藏族生活的好地方，参观寺院时，记得遵守当地的规定，衣着要庄重，最好不要戴帽子、太阳镜、不用手指佛像，行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，记得顺时针方向绕行。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 陇西大酒店或同级 |
| D6 | 陇西（车程约2小时）伏羲庙-天水古城-天水早餐后，从兰州出发，前往【伏羲庙】（含门票，游览时间约 1 小时）伏羲被誉为三皇之首、百帝之先。创造了先天八卦，改进了渔猎方法，变革了婚姻制度，发明了符号 乐器。伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。前后历经九次重修，形成规模宏大的建筑群，是中国国内唯一有人文始祖伏羲塑像的庙宇。后乘车前往【天水古城】（游览时间约2小时）天水古城的每一根梁，每一块砖，甚至街角一个毫不起眼的石墩，都能品味出千百年的历史。走进天水古城，放缓脚步，屏住呼吸，听，她正低声呢喃着她的故事，一个2700多年绵延不断的故事。青石板铺就的街道，贯穿古城东西，一个个耳熟能详的巷名，成为她不可磨灭的记忆，往日的回忆与传说，都沉淀在那些砖瓦廊檐之中……古城温柔了岁月，惊艳了时光。游览结束后前往入住酒店。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 天水金沙或同级 |
| D7 | 天水（车程约1小时）麦积山石窟（车程约5.5小时）广元早餐后，乘车前往中国四大石窟之一【麦积山石窟】（含门票，不含区间车，游览时间约2小时），石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今。石窟所在的麦积山是一座岩壁陡峭的孤山，山体形状像一个麦垛一样，麦积山因此而得名。在这里既可以观赏佛教艺术，又能欣赏周围的景色，还能体验到脚下隧道的惊险刺激。游览结束后乘车赴广元，抵达后入住酒店。温馨提示：1、参观游览麦积山石窟时，请注意保护其中的壁画、雕像，不要使用闪光灯拍照。 2、因为石窟建于悬崖峭壁之上，参观石窟需走一段盘山道路，建议穿着合脚的运动旅游鞋；山区温度较低，请注意保暖防寒。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 广元派柏芸酒店、云海大酒店、天曌竹房子酒店或同级 |
| D8 | 广元（飞行时间约2.5小时）广州早餐后，收拾好个人全部行李及物品，根据航班时间送至机场，搭乘参考航班返回广州，结束难忘而愉快的西北之旅，大美西北期待下次与您的见面！交通：汽车/飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：广州出发往返经济舱机票，（不含机场建设费、燃油附加费）； 2、用车：当地旅游大巴，保证每人一个正座；3、住宿：全程入住舒适型酒店。报价含每人每天一张床位；（因当地条件限制，行程内酒店均没有3人间或加床，若单人报名，拼房不成功时，需要补单房差！）特殊说明：1、西北地域酒店查的比较严格，不允许3成人住一间房，出现单男或单女自理房差；4、用餐：7早7正（正餐30元/人/餐，特色餐40元/人/餐）；早餐为酒店房费含，早餐不用无费用退还；正餐十人一桌、八菜一汤不含酒水，不足十人将根据实际人数酌情安排用餐。团队低于6成人，则正餐餐费视情况在当地现退给客人，用餐由客人自理。（旅游定点餐厅，口味以西北菜为主。当地行车时间较长，全程途中用餐时间视实际情况安排，请游客提前自备零食，敬请谅解！）5、门票：包含行程所列景点首道大门票，园中园门票自理；（因报价为打包优惠价格，拥有特殊证件（如老年证，军官证、学生证、残疾证）的游客，不在单独退还景点门票的优惠差价！）6、导游：当地优秀导游服务，广州机场安排送机导游；7、购物：全程共安排0次购物（景区内购物店不在购物店范围之内）； |
| **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、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。7、不含机场机建燃油费，报名现付。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 当地小交通费用 | 麦积山石窟区间车：15元/人（景区较大此项属于景区必要交通）官鹅沟区间车：45+5保险/元/人（景区较大此项属于景区必要交通）花湖区间车：30+5保险/元/人（景区较大此项属于景区必要交通）扎尕那区间车：40+5保险/元/人（景区较大此项属于景区必要交通）黄河九曲第一湾上行扶梯：60元/人（可自由选择） |  | ¥(人民币) 145.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、本团为我社自组团，16人成团，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，地接社的相关信息、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：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。自费旅游项目补充协议书（团号：  ）为丰富旅游者的娱乐活动，旅行社在不影响正常旅程行程安排的前提下，提供自费景点（娱乐）项目供旅游者自行选择参加与否。根据《旅游法》第35条规定“旅行社安排另行付费旅游项目需是应旅游者要求或经双协商一致且不影响其他旅行社的行程安排”，在本次旅行过程中，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，由旅行社安排旅游者自愿参加自费旅游项目，双方确认签署本协议，具体约定如下：1.以下推荐的自费项目都是当地的精华所在。您可以在自由活动期间，根据自己的喜好，自愿选择自费项目，相信自费活动会带给您不同的体验；2.所有自费项目绝不强迫，在旅游者自愿选择自费项目的情况下，如达到自费项目对应的成行人数，且在时间、天气等因素允许的前提下，旅行社予以安排。如因行程安排、天气、景区临时关闭等原因导致无法安排，请您理解；3.自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社全程绝不强制参加自费项目。如旅游者不参加自费项目，将根据行程安排的内容进行活动。旅行社不会售卖此自费项目表以外的任何其他项目；4.自费项目简要内容参见本补充协议的自费项目介绍，如您同意参加，须在自费项目表[实际操作时请注意签订此书面文件]上签字确认。一旦发生纠纷，您签字确认的将作为处理依据，以保证您的权益；5.请您在选择自费项目之前慎重考虑，一旦确认参加并付费后，导游将会进行预订，预订成功后[原文为：费用产生后。请酌]旅游者取消的，将无法退还您费用。行程上的自费旅游项目仅供参考，请游客根据团队情况和行程安排自愿选择参加备注：此行程以及《自费旅游项目补充协议书》为旅游合同不可分割之部分，旅行社将严格按照行程执行。在不减少任何景点的前提下，导游可根据实际情况做顺序之调整，该调整不视为违约。当发生不可抗力、危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形导致的景点、交通、住宿地点的临时变动、修改或更换，以及旅行社不得不调整或者变更旅游合同其他约定时，本公司会在事前向旅游者作出说明；确因客观情况无法在事前说明的，亦会在事后作出说明。因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）和旅行社人为不可控因素（如航空公司航班延误或取消、铁路车次取消延误等）导致的一切超出费用（如在外食、宿及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权追加差价。我已阅读并充分理解以上所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：　　旅行社已就上述行程中自由活动期间可以推荐的自费项目及相关内容、价格和风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿参加上述自费项目，旅行社并无强迫。　　客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字:  旅行社签字：日期：  日期： |
| **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。 1、西北风沙大，紫外线强，注意防晒，多饮水；夏季吃完水果后不要喝开水,以免腹泻；昼夜温差大，注意穿衣；2、请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物。3、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动，请注意人身及财产安全。4、初入高原多休息、多喝水多吃水果、禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。适量饮用酥油茶、乳制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。5、保持快乐、期盼的情绪，低海拔地区的朋友也不要有心理负担，否则会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过1--2天后，以上症状都会逐步减轻或消失。6、高原海拔高、日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、等常规药品。7、进藏区前睡眠和休息要充足，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑益血、冠心病等病情或年龄在60岁以上，为了你的安全请切勿隐瞒病情哦！8、佛教寺院参观礼仪：到佛教寺院旅游，不像清真寺那样要求严格，但要行为文明。在佛殿内不准用手乱摸佛像、佛经、壁画、法器等，更不能从上面跨越过去。在僧众集合诵经时，不能从他们前面走来走去。参观时一般不能对着佛像指手画脚，评头论足，大声喧哗。未经管理人员同意，不能随意拍照。在转经轮或烧香拜佛时，应自左向右顺时针方向、不可逆转。藏胞和僧侣的头和帽子一般不能乱摸，印有藏文的纸张不能乱扔，更不能当手纸用，刻有藏文的石头要摆放到干净的地方，不能碰击或打碎。如果你是佛教徒，进佛寺时，把帽子摘下来，双手合掌，举到额头，表示虔诚；如果在佛像前献布施，将得到管理人员的优厚照顾。9、藏族生活中的礼仪：各族群众的宗教意识十分浓厚，特别对那些一尘不染、严格过宗教生活的信徒，不能表示看不起、不信任，或者问这问那，引起反感。藏族由于受宗教影响深刻，生活中禁忌的内容很多。忌食圆蹄牲畜和有爪子的动物，如骡、马、驴、狗、猫、鹰、乌鸦的肉。进帐篷时以男左女右的方式进入，也以男左女右顺序就座。坐定后不能东倒西歪，腿不能伸向供佛和老年人的方向，供佛的酥油灯上不能接火吸烟或点蜡烛，佛像前必须保持清洁，不能用自己的器具去缸内取水，不能跨越亲人衣服，不能故意打狗，不能用枪射击秃鹫和老鹰，不能在畜棚圈内大小便，不能在众人面前放屁，更不能走进帐篷指手画脚，说三道四，不能说不吉利的言词等。一般情况下，进入帐篷，一定要和颜悦色，尽管语言不通，可伸出大拇指，表示对主人的赞美，这便是同主人建立和谐关系的开始。10、回族生活中的礼仪：回族和撒拉族的禁忌受到伊期兰教的深刻影响。禁食猪肉和狗、马、骡、驴等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死之物，凡宰食牲畜，须请阿訇或廉长者按教规屠宰，外教人或不清廉的教内人所宰食肉，均视为不洁。禁止吸烟饮酒。舀惚、倒水要顺手不能反手等等土族也忌食骡、马、驴肉，忌讳他人到牲畜圈内大小便，上炕就座，忌讳坐到主人家的枕头被子上，生孩子后一个月内家中禁止来人，忌穿戴不规范的妇女在长辈前走过，忌清晨出门办事碰上空桶及不净之物。 |