**自组【奇秀太行话晋冀】河北山西双飞6天 |一价全含 | 住进风景里| 五台山 | 南台锦绣峰 | 荣国府行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN17465830077 | **出发地** | 广东省-广州市 | **目的地** | 河北省-山西省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-邯郸HU7293/18:30-21:05 邯郸-广州HU7294/21:50-00:30参考航班，具体以实际出票为准！ |
| **产品亮点** | 【最佳时节出行】春末夏初，河北、 山西迎来温柔时光，太行山区葱茏翠绿，花香鸟语，是开启 康养深度游的绝佳时机。【品质无忧保障】全程0购物、0加点、0景交——历史长卷，燕赵大地千年局——【赵州桥】一道横跨 1400 年时光的石拱长虹，独特敞肩，洪水无惧【荣国府】踏入仿若误入《红楼梦》，重现封建世家的繁华旧梦。【西柏坡】红色圣地，铸就新中国开篇序章， 是红色基因的时空折叠场。【响堂山石窟】千年石窟的历史回响，探秘千年国宝，聆听历史的回响——寻宝山西，中国古代建筑宝库——【五台山】群山藏古寺，梵音绕翠峦。【南台锦绣峰】中国佛教第一圣地，能安排朝台游更是殊荣之至。【寺庙群】一尊尊佛像凝眸，一幅幅壁画藏史，沉浸其中，静享佛国祥和。 【应县木塔】斗拱雕花繁复精美，撑起建筑巅峰神话【悬空寺】峭壁悬寺，栈道惊魂——奇峰云海，自然奇观揽胜——【白石山风景区】一场与大自然的亲密约会即将开启——草本千年·通络养精·以岭守正——【以岭养生园 】 时空淬炼的中医康养圣境▸ 通络为脉，养精为魂，千年本草在此与未来健康共振；▸ 以岭养生八段锦：打通人体「小周天」；▸ 金蝉文化园：探秘金蝉蜕变，民俗物件琳琅，解锁地域文化密码，感知民间智慧微光；——地道美食·一城一风味——五台山素斋+以岭养生宴+忆苦思甜餐+白石山珍野味——精致住宿，体验验感升级，回到心灵栖居地—— |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-邯郸（飞行约2.5小时）指定时间地点于广州机场集合前往太极文化圣地-邯郸，抵达后安排入住酒店。温馨提示：1、我司在不影响原行程游玩标准及景点游览的前提下，会根据高铁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。3、工作人员会提前一天与您联系，请保持开机，耐心等候。交通：飞机/大巴 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 邯郸永洋国际大酒店或同级 |
| D2 | 邯郸—赵州桥（车程约2小时）— 荣国府（车程约1小时）—西柏坡（车程约1.5小时）◆上午：早餐后，乘车约2小时前往“雪花梨故乡”一赵县，观被誉为“华北四宝之一”，世界桥梁 鼻祖的——【赵州桥】（游览时间约1小时）是世界上现存年代最久远、跨度最大、保存最完整的 单孔坦弧敞肩石拱桥，见证了中国古代桥梁建筑的发展历程，为研究古代交通、经济、文化等方面 提供了重要的实物资料。◆下午：后乘车约1小时赴正定县，后参观东方好莱坞【荣国府】（游览约1小时）由当时任正定县 委书记习近平根据正定历史悠久特点，十分重视当地旅游业发展，抓住时机，建设起来的。 87 版 红楼梦在这里拍摄，成为影视基地，找寻贾宝玉生活的足迹，感受大宅门的喜喜悲悲，园林式明清 古建筑群。后乘车约1.5小时赴革命圣地【西柏坡】（含电瓶车、耳麦，游览约1.5小时），参观西 柏坡纪念碑；参观中共中央旧址；（在七届二中全会会址前入党宣誓或重温誓词）；西柏坡纪念馆 （可观赏到全国最大的表现领袖人物最多的群雕；全国最长，面积最大的电报长廊；当年毛主席前 往北平乘坐的吉普车）；瞻仰五大书记铜塑像。晚上入住太行山脚下民族风情酒店，窗外是连绵起 伏的太行山脉，住在风景里，趟在床上看太行风光。酒店属于敬业集团，位于敬业四大旅游区“黄金寨、王母山、迪山云顶、 民族风情园” 中心位置。 景区连山绝壁绿水轻舟，一年四季花海飘香，古树奇石形态各异，植被覆盖率高达95%，石圈、鱼 石两座水库碧波荡漾，10公里的山泉流溪贯穿其中。是集自然风光、 民族文化、休闲度假、餐饮住 宿、会议拓展于一体的综合性酒店。交通：大巴 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 平山民族风情酒店或同级 |
| D3 | 平山-五台山（车程约3小时）-南台锦绣峰 （车程约1小时）◆上午：早餐后车程约3小时前往中国四大佛教名山之首【五台山】，参观五台山名气最大许愿最灵 的寺院—【五爷庙（万佛阁）】因寺内供奉佛像大小万余尊，又名万佛阁。相传五爷就是五龙王 ， 因不安其位，寺庙不安宁，故建殿祀之。因五爷喜欢看戏，故才建造了五台山唯一的戏台。五爷庙 在五台山香火最旺。当地人说每逢农历初一、十五进香最灵验；天未亮前去烧头一柱香会更好。（提示正确的拜佛烧香方式是：拿出香在专设的蜡上点燃；面对着大殿；心中默默的将愿望说一遍； 然后拜上三拜；然后左转面对前方拜上三拜；再右转面对前方拜上三拜，最后背对正殿，面对香炉 将香插进香炉里即可）；参观五台山最高的塔所在寺院—【塔院寺】因寺内有两座塔，故名塔院寺。 一是大白塔；全称为释迦牟尼舍利塔，中国十九佛塔之一，是五台山的标志和象征；二是文殊发塔； 是五台山“五大禅处”之一；是五台山“青庙十大寺”之一。参观五台山仰天大佛所在寺院—【灵峰寺】寺内建有东台聪明文殊殿、中台孺童文殊殿、南台智慧文殊殿、北台无垢文殊殿；观佛台上 观赏五台山自然奇观仰天大佛。参观五台山最年轻的寺院—【普化寺】寺内照壁是五台山寺院中最 长的照壁；是五台山砖石建筑中的杰作之一。◆下午：中餐后游览五台山观山花最佳之地—【南台锦绣峰】（含交通车）欣赏南台美丽亚高山草 甸风光，夏季的五台山一直处于“顶流”状态，远离尘世，清凉宁静，治愈着旅人的心～特别安排 前往南台顶【普济寺】，始建于隋，重建于北宋，后代屡有修缮。佛教认为，文殊菩萨以拯救众生 为自己的誓愿，对待众生一律平等。当众生有难的时候，只要向文殊菩萨求救，口念“文殊师利”， 不管灾难多么严重，文殊菩萨都会凭借自己锐利威猛的智慧，采用不同的形式给予结成的有益的救 助，使其脱离灾难。普济之名就是这个意思。一般游人所提五台山是指去五台山的台怀镇内游玩，而朝台则不然，朝台是为朝拜圣迹，一次朝台相当于500年修行！◆晚上入住五台山景区内，五台山向来被认为是中国唯一个在佛经中有明确记载的佛教圣地，因此也 称为“名山之首”。五台山为智慧文殊菩萨的道场，拜文殊拥有无上的智慧和觉悟，入住五台山景 区内，望着窗外绵延的五台山峰，超绝的避世感，耳边梵音佛乐悠扬，强大的能量磁场令人心生感 恩，慈悲之心，伴入深眠！交通：大巴 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 五台山璞金大酒店或同级 |
| D4 | 五台山-应县木塔（车程约3小时）-悬空寺（车程约1小时）-涞源（车程约2小时）◆上午：早餐后，乘车约2小时前往应县，跟着《黑神话悟空》走进山西，欣赏山西古建之美，首款 国产3A游戏《黑神话：悟空》上线掀起全网讨论热潮这是一款以中国神话为背景的游戏该游戏以四 大名著之一吴承恩所著《西游记》为背景设定场景中大量高度还原的中式古建筑，全国多处取景达 37处，山西独占27个，成为国人必选的新晋网红打卡点，游戏取景地热度纷纷飙升，全网高喊“好 想去山西旅游”！你是不是也想去看一看呢？现在就让我们跟着“黑悟空”游山西打卡古建，世界 三大奇塔之一【应县木塔】（游览约1小时）全名佛宫寺释迦塔，供奉着两颗全世界佛教界尊宗的圣 物佛牙舍利，是佛陀瑞现世界的唯一道场。是我国及世界现存最古老最高大的纯木结构楼阁式建筑。 它与法国埃菲尔铁塔和意大利比萨斜塔并称为世界三大奇塔。2016年，释迦塔获吉尼斯世界纪录认 定，为世界最高的木塔。◆下午：乘车约1小时前往天下奇观的空中楼阁【悬空寺】（游览约1.5小时）又名玄空寺，位于山 西浑源县，该寺始建于1500多年前的北魏王朝后期，其建筑特色可以概括为“奇、悬、巧”三个字。 悬空寺是国内现存的唯一的佛、道、儒三教合一的独特寺庙。后乘车约2小时前往涞源县，北太行之 首，抵达后入住酒店。交通：大巴 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 涞源逸趣城体验酒店或同级 |
| D5 | 白石山-衡水（车程约3小时）◆全天：早餐后，乘车前往北太行景区—世界级地质公园【白石山景区（含双缆车）】（游览约 4 小时），观赏全国唯一的白云质大理岩石峰林地貌，白石山主峰海拔2096 米，峰峰挺拔，谷谷幽 深，景观绮丽，雄奇险幻。因为集“雄”“奇”“险”“幻”于一体，白石山过去常被人称为“小 黄山”。但当你真正亲近了这座因山体多白色大理石而得名的高山，白石山拥有我国唯一的大理岩 峰林地貌，奇峰林立，直指苍穹。作为雄踞太行山最北端的“太行之首”“太行第一屏”，有人评价白石山“集黄山之奇，华山之险，张家界之秀”，峰林、怪石、云海、栈道被称为白石山“ 四 绝”，白石山玻璃栈道——目前国内最长最宽、海拔最高的悬空玻璃栈道。白石山新晋网红打卡——【天空之镜】，不用远行，就能打卡的绝世美景，天空之镜位于景区海拔 1900米游线双雄石景点处，由独特工艺定制的钢化玻璃镜面平铺而成， 占地面积约400平米，配置 汉服、透明吊椅等场景。酒店介绍：以岭康养庄园是以岭药业在河北省衡水市故城县建设的以农村康养休闲旅游为核心的康 养生态综合体，以国家非物质文化遗产“络病理论”及“通络-养精-动形-静神”八字养生理论为指 导，通过中医药养生、健身休闲、观光旅游有机结合，着力完善文化体验，以岭康养庄园是以岭药 业旗下的新型康养温泉酒店，按照中医养生“通络、养精、动形、静神”八字理论结合温泉矿物医 学疗养为指导方针，分别设有10个不同药泉汤池、中药泡浴房、中药足浴房、水疗中医针灸理疗、 游泳健身、瑜伽等服务功能。温泉水采自地下3500米出水温度100度，根据《国家标准天然矿水地 质堪探规范GB/T858-2008》经权威部门检测证实富含多种对人体有益元素，是天然偏硅酸、锶温 泉。结束后乘车约3小时赴衡水，入住以岭养生酒店。交通：大巴 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 衡水以岭养生酒店或同级 |
| D6 | 衡水-邯郸（车程约2.5小时）-广州◆上午：早餐后，前往中国【金蝉文化馆】（游览约1.5小时）位于河北省衡水市故城县以岭康养庄园内，占地面积1万平方米，是中国首座展示金蝉繁育与养殖、中国蝉文化、金蝉药用食用价值的主题场馆。中国金蝉文化馆集科普、休闲、娱乐、观光于一体，特别安排中医气功养生法-八段锦，保持适量运动，内练一口气，外练筋皮骨，强身健体，提高身体免疫力。◆下午：中餐后乘车约2.5小时前往太极之乡邯郸，邯郸市是国家历史文化名城，有3100年的建城史，探秘不为人知的中国第五大石窟【响堂山石窟】（含电瓶车）（游览约1.5小时）位于邯郸市的 峰峰矿区，石窟最初开凿于北齐时代。现存石窟16座，摩崖造像450余龛，大小造像5000余尊，还有大量刻经、题记等。其中以大佛洞最为震撼。◆参观结束后乘车约1小时赴邯郸机场（回程参考航班： 邯郸-广州HU7294/21:50-00:30 ），乘坐飞机返回广州，结束愉快的河北山西之行！交通：大巴/飞机 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：当地正规旅游车（每人一座；5座-55座车型，根据报团实际人数安排车型）；2、导服：当地中文导游服务；（备注：如人数不足9人不安排导游，安排司机兼导游）3、餐饮：行程中团队标准用餐，共5早8正，（酒店房费含早餐，酒店根据实际入住人数安排早餐），正餐30元/人/正（不含酒水）；4、住宿：全程入住行程中所列酒店，含每人每天一床位。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，出团前请通知客人。5、景点：部分景点首道门票（以行程为准）。注：旅游项目费用如遇到国家政策性调价，将收取差 价；注：行程中门票价格为综合包价产品，若持长者证、学生证、军官证等有效证件享受门票优惠 的，旅行社则按照采购优惠价在团费中退减相应门票差价，最终解释权归属我社。6、儿童：2周岁以上12周岁以下儿童含当地正餐、早餐、当地用车、导服、往返机票；不含床位、 门票；7、【注意】：团队机票一经开出，不得更签，不得签转，不得退票。http://zxgk.court.gov.cn/(失信人员网站），若客人为失信人员或为航空公司列入的黑名单，导致 无法出票的，只退机建费用！ 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！ |
| **费用不包含** | 1、不含机场接送，请客人自行前往机场集合。2、合同未约定由旅行社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、自由活动期间发生的费用等）。3.行程中发生的客人个人费用（包括但不限于住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。4、行程不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。5、行程中未标注的景点门票或区间车费用。6、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理。7、不可抗力因素所产生的额外费用等。 |

**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25人自组成团派全陪，如报名人数不足25人时无法成团，或遇特殊情况（如：游客临时退团造成不成团等）致使团队无法按期出行，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。此团由我社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、团队均提前30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。3、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。4、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。5、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。6、该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。7、购物：该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。8、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：因服务能力所限，无法接待18周岁以下及65周岁以上敬请谅解。9、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。10、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。11、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。4.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。旅行中你需要注意（1）入住酒店时:酒店内的物品属于付费用品的请你慎用、如你使用后需你个人支付费用，如你个人有消费酒店用品的，请在第二天退房前自行先行到前台支付个人消费物品。如不慎损坏的物品，需个人赔偿。在各个区域活动时，请你小心行走、以免跌倒。入住酒店需要提供身份证，请你提前准备好给我们领队、登记完后请你务必记得要回你的身份证自行保管。进入酒店房间后请及时清点客房内物品是否完整、缺少或有瑕疵的请务必在第一时间通知酒店进行更换。入住帐篷中当你吸烟时请注意不要烫着帐篷及所有物品。（2）景区游览时:请一定注意安全、在照相及游玩时注意不要滑倒或跌倒，不能到湖里游泳，在玩要各种水上运动项目时、请按照该项目游玩规定进行保范围内的、如出现意外、组织方也不承担任何责任。在坐船游览时请注意安全，不要去触摸湖水、以免掉到湖里。（3）行程变更时:如因你自身原因，私自改变协议签定的行程路线，请配合领队并签下行程变更协议，并自行承担离团后所产生的一切费用及其他事项和安全责任。我们安排的景点游玩顺序，在不减少景点的情况下，根据实际情况，可调整景点游玩顺序。（4）用餐时:各地都有不同的美食，所以我们每到一个地方，都会尽量安排当地特色餐饮。但在旅行途中会有些什么状况我们都不清楚，所以，在当天路程较远时我们都未提前定餐、根据当日进程、哪里合适就在哪里用餐，可能有时会比较晚用餐、故需请大家理解并耐心的等候。所以请大家在出发前多备点干粮。未包含的正餐，我们大家实行AA制用餐，大家一起品尝各地美食。（5）出现紧急状况时:出门在外、任何时候任何状况都可能发生、如因发生交通事故在我们队伍、事故车辆原则上我们大家都停留帮助、如需要处理时间较长的、则领队会根据实际情况继续出发，事故车辆司机留下等待处理，希望大家相互理解并给予帮助、因为我们是一个团体（6）临时或提前脱团时:当你需要临时离开我们团队去拜访亲友时，请你一定提前和我们领队沟通说明情况、你离开后的所有安全将由你完全承担、我们已经定好的住宿及餐饮是不能退还的。当你因个人原因需要提前离开团队，请你配合签下离团说明。（7）加油时:在给车辆加油及在服务区休息时，禁止接打电话及吸烟和玩耍明火(带小朋友的请特别注意)5.高原旅游注意事项（1）初入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，不要饮酒和吸烟，不能剧烈运动，使其能很好地适应此环境。（2）要多食蔬菜，水果等富含维他命的物质，要多饮水。（3）要防止因受凉而引起的感冒。高原温差特别大，很容易着凉并感冒，宁可热一点，不可冷点，多穿衣服。（4）一旦发生高原反应也不必恐慌，要视其反应的程度而有针对性的治疗。如果反应较低，可采取静养的办法，多饮水，少运动，一般一段时间后会消失或减弱。（5）常用的预防高原反应的药物:红景天、肌肝片、葡萄糖等，进山前二天开始服用，路途中也坚持服用，可以有效防止高山反应。（6）要防止干燥，特别是防晒用的唇膏、防晒霜等，可以有效防止水份的流失，可以增加身体的抵抗力。（7）在户外运动中应充分考虑安全因素，不能因景色太好而忽略安全，在住宿地最好不要夜间单独出门.（8）由于全程大多数路段处于高原，行车时间较长，有可能会因塞车、道路维修等客观原因造成抵达时间上的延误，请大家相互谅解。（9）本行程，非真正意义上的纯摄影团队行程，每天集合出发时间及到店入住时间需要根据大家的正常作息时间的基础上作出合理调整，希望参加活动的摄影爱好游客谅解，线路行程中有好的风光美景我们会在地点和时间合理的情况下为大家稍作停留，为大家争取进行摄影和创作的时间。6.为什么不包含部分用餐费用（1）饮食是最能体现当地文化的一部分，更希望游客能在旅途中自己去发掘当地的美食，而不是我们提前为你准备好，这其中的快乐和魅力只有你自己尝试了才知道。（2）部分目的地可以发掘的美食较少，但是考虑到每个人不同的饮食习惯，为了尊重每一个游客，大家可以一起点菜，也可以分开就餐。7.因其他原因取消活动的退款政策因自然灾害、政府行为、社会异常事件等不可抗力而取消的团队:1、如不可抗力发生在团队出发前，所有游客所交的活动费用将全部退还，但不承担除此之外的其它损失。2、如不可抗力发生在团队出发后，行程无法按照合同履行的，经双方协商可以对行程调整、取消或延期。行程变更后增加的费用由游客承担，减少的费用退还游客 |