**B8-遇上甘青-察尔汗双飞八日游行程单**

兰州/西宁、青海湖、茶卡盐湖、翡翠湖、黑独山.胭脂山、 石油小镇 鸣沙山-月牙泉、察尔汗盐湖、莫高窟、张掖丹霞、祁连大草原、双飞8日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | B8-20250702 | **出发地** | 广西壮族自治区 | **目的地** | 兰州市-西宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 以出团通知书为准 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **广西--兰州/西宁**  贵宾自行前往广西机场集中（实际出发地点以出团通知书为准），乘(参考航班待定) 前往兰州或西宁，飞兰州的游客---下机后工作人员接送至动车站（乘坐动车前往西宁），抵达西宁后，司机接站送往酒店，散客自行在酒店报名字办理入住、以及缴纳住房押金，退房时押金退回。（当天无导游）【关于接机】接机为赠送服务，由于各位游客抵达的时间不同，所以需要适时等待，等待时间不超过2小时。接站方式为：【城际快车/机场大巴车/小车】。如不愿意等待，可自行乘车至酒店办理入住手续，费用自理！兰州机场距市区78KM，行车需1.5小时左右，甘肃比东部作时间较晚1小时左右，请注意调整时差；早晚温差较大，做好防寒工作；西北气候干燥，多饮水，多吃水果。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州/西宁 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **西宁-途径日月山-青海湖·黑马河景区（215KM，行车约3.5小时）-茶卡盐湖（90KM行车约1小时） 今日海拔约3000米--德令哈**  ● 早上出发，途径日月山放眼望去，才是大美的青海，海拔3520米的日月山口，屹立在风中的拉则，布思。● 后前往【青海湖.黑马河景区】（游览时间不少于60分钟）青海湖是中国较大的内陆湖，湖水蔚蓝清澈，远远望去就有蓝色的大海出现在眼前，而旁边的油菜花，薰衣草花海，空中的海鸥，石子铺满的湖边更是美不胜收，青海湖宛若镶嵌在高原上的蓝宝石，青海省地图形似玉兔。● 参观【茶卡盐湖】（含景区门票，游览时间不少于100分钟）“茶卡”是藏语，意即盐池，被《国家旅游地理》杂志评为“人一生必去的55个地方”之一。茶卡的天空异常干净，在白色之上。与其说是天空之镜，不如说是一场幻境，天地一线，在现实世界中早已很难找到如此纯净的地方，白得是如此的彻底，抬起头，头顶有着一片蓝天，低下头，脚下仍是一片蓝天，已分不清是天空倒影在湖水中，还是湖水融化在蓝天里。盐湖的景象是天上无飞鸟，地下无绿草，湖中无游鱼。后乘车前往德令哈/茶卡，穿越柴达木盆地腹地，体验真正的无人区，与边远地区的戈壁不同，是这戈壁沙滩上的一座绿洲，市内绿树成荫，繁花似锦，市郊农田葱绿，树木成行，看日落苍凉之美。抵达后，入住酒店休息。【温馨提示】1、青海地处高原地带，紫外线照射强烈，建议您选用SPF30以上的防晒霜；2、请勿自行参加骑马、射箭、沙滩摩托等项目，这些都属于当地少数名族自行经营的小本生意，存在一定的危险；3、携带湿纸巾进入，下湖后会有盐晶粘脚，方便擦拭；4、涂抹好防晒并做好防晒措施进入，盐湖紫外线较强；5、墨镜，遮阳帽也一并带入， 由于盐湖盐晶为白色，反光作用强，会给眼睛带来强光；6、景区内可租鞋套,下湖时避开湖里的黑色溶洞，以免落入刮伤腿；7、因青海湖地处高原地区，平均海拔3190米。平均气温比西宁低3-5度，光照紫外线强。在青海湖景区游览时，请注意不要剧烈活动、不要饮酒。绝大多数人初到高原，会有轻微的高原反应，主要症状是头痛、呼吸急促，对此不必惊慌，多饮水，保持愉快心情，很快就可以适应高原气候；【德令哈餐厅推荐】1.老严烤羊肉总店 ：精品炕羊排、羊肉串、手工酸奶；2.高原牦牛退骨肉 ：腿骨牦牛肉 招牌退骨肉 牦牛肉汤等；交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 德令哈 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **德令哈-穿越柴达木盆地-察尔汗盐湖（452KM，行车约5小时）-大柴旦（103KM，行车约2小时）**  ● 早餐后乘车穿越柴达木盆地，这里是青藏铁路的咽喉，也是青藏线的必经之地。一路地广人稀，大家能深切体验到西北地区那种罕见的荒凉，这里有可以跟美国66号公路媲美的景色，也是大片的产地哦。● 抵达【察尔汗盐湖】（含景区门票，游览时间不少于40分钟）察尔汗盐湖世界第二大。盐湖周围地势平坦，荒漠无边，但风景奇特。风和日丽时，浩瀚的湖面如同一个巨大的宝镜，放射出银色的光芒，热气腾腾，波光闪烁，真似碧波万顷的海洋。湖中还出产被誉为“盐湖王”的珍珠盐，颗颗纯白如雪，粒粒莹洁如玉。玻璃盐又称为水晶盐，多呈方块状，透明如同玻璃一样，刚出土的玻璃盐呈黄、橙、蓝、粉红、乳的等色。【温馨提示】1、携带湿纸巾进入，下湖后会有盐晶粘脚，方便擦拭；2、涂抹好防晒并做好防晒措施进入，盐湖紫外线较强；3、墨镜、遮阳帽也一并带入，由于盐湖盐晶为白色，反光作用强，会给眼睛带来强光；4、景区门口有免费冲洗处；5、这些打卡地超级出片：稻草伞、秋千、枯树、察尔汗路标、白色公路；【格尔木餐厅推荐】1.振华手抓大王：精品手抓、烤包子等；2.聚祥苑柴火鸡：柴火鸡；交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退； 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **大柴旦--翡翠湖-黑独山-石油小镇-敦煌/沙漠露营**  ● 早餐后前往【翡翠湖】（游览时间不少于120分钟），翡翠湖未被开发之地约6平方公里 ,盐池中的高浓度盐水在当地称之为“ 卤水”，是历经多年的盐湖开采而形成的采坑。它的蓝,会穿过你的眼睛进入大脑，让你忘不了；它的绿，会透过一切，诉说着很久很久以前的故事；它的白，晶莹剔透，为整个湖拉起了一条丝带。 它独有的清新优雅与壮阔，注定它是大柴旦的一块稀世珍宝。只有亲自看过它的美,才知道这不是浪得虚名。●后前往参观【黑独山•胭脂山】(游览时间不少于100分钟）中国的水墨江山黑独山，一个像极了月球的地方。这里是青海茫崖市的黑戈壁，是自驾者的乐园，摄影者的天堂。黑独山之所以独特，因为沙体是沙山表面一层黑色碎石，漫长的岁月洗礼，碎石变成一层硬壳，硬壳并不能接受车轮的碾压。这些伤疤上百年也无法恢复。后乘车前往敦煌，这一路我们将真正深度感受西北地域的辽阔和罕见的荒凉。● 接下来我们一起探九层妖塔、 西风烈的拍摄基地-神秘的废弃哈赛克老城区【石油小镇】（游览时间不少于60分钟）随后我们驾车前往敦煌入住酒店进行休息● 后前往【国际沙漠露营基地】（酒店和露营二选一，住宿酒店无沙漠体验项目哦），在这里可以尽情的摆拍，落日，剪影，可任性的滑沙、体验沙漠摩托车，同时沙漠KTV、BBQ 欢乐走起，夜幕降临篝火晚会与绚烂的烟花璀璨繁星交相辉映，沙漠的夜晚多姿多彩。夜宿沙漠营地帐篷！沙漠露营基地套餐包含：节目演绎+自助火锅+烧烤+应季水果+饮料酒水+主食+烟花+篝火晚会+铁花+沙漠野迪+爬山+滑沙+无动力娱乐项目+ATV 冲浪+骆驼骑行体验+升级沙地摩洛哥帐篷。请在出发前提前告知业务员，酒店住宿或者沙漠露营套餐二选一（只能选择一个哦，两个都要请现补差价）【温馨提示】选择沙漠露营需要注意：沙漠露营为特色体验，但是沙漠条件有限，非独立卫生间，均为公共卫生间，请大家自备洗漱用品。人多还会存在排队使用洗漱间的情况，请大家克服一下。如不能接受，请谨慎选择。【温馨提示】（师傅可安排较美公路拍照 ，注意来往车辆安全）当天一路人烟稀少 ，请大家务必准备好饮用水及干粮。 白天太阳大 ，准备好防晒物品 ：帽子,头巾 ，墨镜 ，防晒霜。【注意事项】1、注意安全 ，严禁擅自冒险行动、安全自负。2、注重环保 ，（每人自备一杂物袋）塑料袋、废旧电池及不可降解的物品一定要带出。3、尊重当地的风俗习惯 ，避免发生纠纷。4、铭记“走路不看景 ，看景不走路”原则 ，避免发生意外事故。摄影爱好者在拍摄过程中尤其要注意安全。【敦煌餐厅推荐】1.当地美食 ：沙洲夜市、果木烤全羊、胡杨焖饼、驴肉黄面、大漠风情宴、羊肉粉汤、杏皮水等。2.网红餐厅：敦煌顺张黄面馆、七星楼果木烤全羊、壹阁胡羊焖饼、牧野特色烧烤、 畅心苑茶餐厅等。交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退； 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌/沙漠露营 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌-鸣沙山-莫高窟-敦煌**  ● 根据莫高窟预约门票时间参观【莫高窟B类票】(游览时间不少于100分钟）参观国家AAAAA级景区莫高窟俗称千佛洞，被誉为20世纪较有价值的文化发现。当你跟随景区讲解员参观每个洞窟历史、雕塑、壁画时不禁会感慨万千，为什么那些僧人会历经十个朝代执着的在这片荒漠开凿洞窟，研修佛学。莫高窟被评价为：世界上较长、规模较大、内容较丰富的画廊，它是世界现存佛教艺术较伟大的宝库。【请仔细阅读】1、特别提示：此行程含莫高窟B票，需游客自行在小程序预定，预定成功后我社退门票费用2、莫高窟自5.27日起，系统更新，10人以下实行实名制分时预定，需客人自行小程序购买门票，旅行社无法代买！敬请谅解！！！3、莫高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况，参观时必须严格按照预约场次进行，故敦煌的行程及景点参观顺序可能会根据莫高窟时间进行调整，敬请配合！● 随后去游览鸣沙山月牙泉,参观沙漠奇观—【鸣沙山、月牙泉】（游玩时间随意），骑骆驼欣赏沙泉相依、沙不掩泉、泉不枯竭的神奇美景，“银山四面沙环抱 ，一池清水绿漪涟”，无论您从山顶鸟瞰，还是泉边畅游， 都会骋怀神往，确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。夏日的鸣沙山晚21点太阳日落，可在景区内感受沙漠落 日的壮观景色后离开。夜晚的月牙泉更像一个美丽的少女揭下神秘的面纱，展现出惊艳的美丽。【特别赠送】司机送往敦煌沙洲夜市，当晚可以去沙洲市场转一转，品尝当地特色小吃，也可以吃些烤肉，喝喝夜啤酒。【温馨提示】1、鸣沙山日照时间长，风沙大，需备太阳帽、太阳镜、丝巾、口罩。爬山或亲自体验骑骆驼的乐趣时需穿一双舒适、合脚的平底鞋（旅游鞋）或凉鞋。喜欢拍照的 MM 可以抵达景区后换上彩色衣裙。3、想看日落的朋友可停留在景区，日落在8点左右，看完后自行打车回到酒店，不想看日落的朋友可跟随司机提 前回酒店休息。4、关于莫高窟门票的说明：正常门票A票238元/人，每天限6000张，可游览八个洞窟。应急票B票100元/人，每天限12000张，可游览四个窟。A类票售完才会开售B类票，此行程我司统一按 B 类票100元/人核算成本，如约到A类票，游客自行补差价138元/人。请报团后及时到‘莫高窟预约网’公众号自行预约门票，预约成功后我社退B票费用100元/人。交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退； 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **敦煌-大地之子-远观嘉峪关城楼-张掖丹霞-张掖**  早餐后乘车前往瓜州 ，带您掀开【大地之子】的面纱 ，在这里寻找你的初心。我们人类就像是地球母亲的孩 子 ，只有在大地母亲的怀抱里才能够如此的安详 ，雕塑旨在唤醒人们对地球保护的重视。在此我们将带你一起朗 诵--谁拜《大地之子》 “育我者天 ，生我者地 ，我匍匐在母亲的怀抱... ” 远观【海市蜃楼】 -【无界】 ，它是由 一个“主殿”和四个“ 阙楼”构成 ，名曰《无界》 ，在这戈壁荒漠中 ，实属一处难得的景致。后乘车前往敦煌 ， 车览【汉武帝雕塑】雕塑塑造了汉武帝的光辉形象 ，作品风格远承汉唐之雄伟气韵 ，质朴无华的美学追求与苍茫 的戈壁相统一。● 途中经过瓜州，队友们可以在这里休息一下，我们会请大家吃哈密瓜，让大家在炎炎的夏日解暑，这的西瓜 和哈密瓜真的很甜 ，途径【嘉峪关城楼】（不含门票）地势较高的嘉峪山上 ，城关两翼的城墙横穿沙漠和戈壁● 下午前往欣赏独具特色的西北景致，电影《长城》《三枪拍案惊奇》取景地——【张掖七彩丹霞】（游览时间不少于60分钟）张掖的丹霞地貌发育于距今约 200 万年的前侏罗纪至第三纪。数以千计的悬崖山峦全部呈现出鲜艳的丹红色和红褐色，造型奇特，色彩斑斓，气势磅礴，进入景区需要乘坐景区内区间车进入每处观 景台观看奇特的地貌，拍摄完雄伟壮观的火烧丹霞。【温馨提示】1.当天的丹霞日落是此行的高潮点，请你们不要吝啬内存，发挥你摄影家的姿势和技巧。2.当天途径嘉峪关，游客想参观嘉峪关城楼需补交门票 110 元，请提前告知司机。【张掖餐厅推荐】1.当地美食 ：牛肉小饭、鸡肉垫卷子、搓鱼面、张掖臊面、搓鱼子、炒炮仗、西北大菜等。2.网红餐厅：孙记炒炮、 阿格尔民族演艺宫、苗氏鸡肉垫卷子、关东小铁锅、川西北融合创意餐厅。交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退； 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 张掖 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **张掖-途径扁都口-祁连大草原-翻越达板山观景台-西宁/兰州**  早餐后，乘车途径民乐【扁都口】绵延起伏的祁连山脉中段，有一个贯通南北的峰口，它就是被古人称为 “大斗拔谷”的险关要隘——扁都口。扁都口海拔3500多米，南通祁连县峨堡镇，北达甘肃民乐炒面庄，地势 险要，山势峻峨，自古以来便是兵家必争之地，也是商族通行的重要通道之一。227 国道穿谷而过，时面盘旋百 折冲上峰顶，时而俯冲万转扑入峡谷。● 后前往【祁连古城驿站】（游览时间不少于60分钟）赠送体验骑马、射箭、民族服饰拍照、民族锅庄民族歌舞演绎、小羊羔、藏獒拍照。体验坐豪华马车，网红秋千，堆玛尼石（赠送项目如因人多排队自愿放弃的不退任何费用，亦不做等价置换）祁连大草原被古代游牧民族视作生命母亲，养育了一代又一代的草原儿女，在这里形成了独特的草原文化， 也曾在这里留下过悲壮的“失我焉支山，令我妇女无颜色；失我祁连山，使我六畜不蕃息。”的感叹！ 穿越历史，就在这片千古草原上， 跨上流淌着远古战马基因的祁连马驰骋在曾经金戈铁马的祁连大草原上，感受草原勇士的豪迈与不一样的马背女人的英姿飒爽。草原与马是孪生子，只有通过马才能真正的感悟草原，草原是看不懂的，因为草原只有在奔腾的马蹄声下才有生命。● 抵达门源【达板山观景台】远观【门源万亩油菜花】，这里是一派高原特色的田园风光区，是青海油菜基地 ， 金灿灿的油菜花，冠以这里“ 门源油，满街流”的美誉。【特别提示】因门源油菜花海花期大约 7 月初-8 月初盛开 ，其他时间均无法安排游览油菜花海。此景点为免费景点，您可在此观景、拍照。如遇旅游旺季交通拥堵、不具备观花条件或客人原因自行放弃，该景点无费用可退；敬请知晓。【特别提示】1、飞西宁的朋友今晚入住西宁2、飞兰州的游客今晚或第二天早上动车或拼车或大巴前往兰州【机场大巴车/换乘动车/火车/拼车，期间可能会出现游客等待现象，望谅解）交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁或者兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **西宁/兰州 - 广西**  早餐后，按照约定时间前往机场，乘坐航班（以出团通知书为准）返回广西机场。（实际抵达地点以出团通知书为准）航班抵达后就地散团，结束愉快行程。温馨提示：我社提供免费送机服务，送机员根据人数选择交通方式送去机场（机场大巴或者城际列车或者小车）只能送到机场大厅外，客人自行办理登机牌手续及行李托运！请谅解！（当天无导游）由于团友来自全国各地，所以我们统一一次性按照航班时间送客人至机场。如果您是下午以后或晚上航班，不愿服从统一安排送机，请您自已安排当天日程，自行前往机场，费用自理。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿：全程入住当地7晚酒店双人标准间，干净卫生、独立卫生间、电视、部分有WIFI；全程不提供自然单间，出现单男单女加床或补房差；（西北酒店大部分无三人间或加床）西北地区经济较内地省份落后，故旅游中吃、住、行等方面无法与广西相比较，请您理解！参考酒店：（以下为参考酒店，不指定酒店，以实际安排入住为准）兰州：时代经典酒店、宜必思酒店、河湾丽景酒店、连铝宾馆、坤逸精品酒店、飞天空港、星程兰州新区中川机场店等同档次酒店西宁：宸鑫酒店、季枫酒店、柒星酒店、喆翡酒店、希岸酒店、宏达国际饭店、中鹏酒店、勃林泰酒店、你好酒店、万玺酒店、君澜柏瑞饭店、坤逸精品酒店、白玉兰酒店、佳和酒店、外滩聚德酒店、铁道国际大酒店、皓铭酒店、富茵长乐酒店等同档次酒店德令哈：星空之城酒店、星空大酒店、中德大酒店、中德品质酒店、龙恒酒店、阿明酒店、东方凯悦大酒店、文诚酒店、坤谊酒店、腾瑞祥酒店、万豪品质酒店、新堉山庄、佳悦B座酒店、玉豪大酒店、美佳美酒店等同档次酒店大柴旦：像素酒店、像雅酒店、馨锦酒店、天玥大酒店、浩宇大酒店、丽湖雅致大酒店、乐耀途精选酒店、梦之旅酒店、万和馨悦酒店、逸程酒店、国华宾馆、锦帆酒店、文诚酒店、高原蓝假日酒店、佰客酒店等同档次酒店敦煌：景江大酒店、锦轩酒店、大宏瑞酒店、嘉瑞美华大酒店、金顺酒店、驼铃饭店、富兴源酒店、蘇源大酒店、聚丰大酒店、赛尔迪酒店、玺迎缘大酒店、玺迎客大酒店、盛世大酒店、丽都大酒店、天河湾大酒店、盛景酒店、锦绣大地度假山庄、悦敦大酒店、景轩大酒店、御景山庄、千亩生态隐居生态园等同档次酒店张掖：丹霞口石头城大酒店、彩虹湾酒店、曼舟酒店、尚景智能健康酒店、柏菲酒店、丹霞锦华酒店、兰庭嘉鹏酒店、崇文酒店等同等级酒店2、餐费：含7早0正，酒店含早、不吃不退；正餐自理3、用车：5座-7座-9座车，保证一人一正座（含过路、过桥费）；具体车型以结伴人数或是独立成行人数来定；（注：建议每人行李规格为19寸-22寸行李箱）4、交通：广西-兰州/西宁往返经济舱机票（机票含机场建设费，团队/特价票一经出票不得签/转/退）5、门票：行程所列景区首道大门票6、导游：不提供导游服务，仅安排中文司机，负责行程活动中接待服务，不提供景区讲解服务 。不陪同进景区7、儿童标准：2-未满12周岁，身高1.2米以下，含机票+汽车车位+导服+半餐；不占床不含早餐、不含门票等产生其他费用自理！ | | |
| **费用不包含** | 1、不含单房差1160元/人（报价是按照两人入住一间房计算的价格，若一人单住一间需补单房差）2、旅游人身意外伤害险以及航空保险（具体赔付标准参照保险公司相关理赔条款），建议购买。3、旅游期间一切私人性质的自由自主消费，如：洗衣，通讯，娱乐或自由自主购物等。4、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；5、因飞机、火车延误、交通事故、自然灾害、社会因素等不可抗力而引起的一切费用。6、不含景区交通以及园中园门票以及景区娱乐等。7、不含航空保险、“旅游费用包含”内容以外的所有费用、及行程中未提到的费用；8、所有赠送项目儿童均不享受，如需参加请现补费用9、航班元有可能是廉价航班不含行李托运费用。10、不包含导游服务10、不含景区交通以及娱乐设施等：七彩丹霞38元/人（必乘）、茶卡盐湖60元/人（必乘）水上雅丹景交60/人、翡翠湖60元/人、青海湖电瓶车20元/人，青海湖游船180元/人。石油小镇景交20/人 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 茶卡盐湖：景交60或者小火车100/往返（选择） 翡翠湖：摆渡车60/人（必乘）、黑独山区间车60元/人石油小镇：电瓶车30/人（选择） 察尔汗：摆渡车60/人（必乘） 张掖七彩丹霞：电瓶车38/人（必乘）鸣沙山里面个人自费游玩项目参考 ：骑骆驼 130 元左右 ，鞋套租用 20元/双 ，滑沙 25、30 元/人次左右，沙漠越野车300 元/辆起，还有越野摩托、滑翔机等活动（谨慎选择参加）。 | 70 分钟 | ¥ 300.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【关于高原反应的注意事项】1.青海湖海拔3200米大多数人不会有高原反应，即使有也是非常轻微的，到了海拔稍低一点的地方就会好了。如果有高血压、心脏疾病的人（有慢性心脑血管疾病不适宜高海拔地区），建议慎重出行。一般身体健康的人群去青海湖不用担心高原反应，注意不要做剧烈的运动就好，另外建议当天不要洗澡，长时间的洗浴及用过热的水温易造成缺氧2.很多轻微高反都是由于个人心里原因或休息不好造成的假性高反，如果实在不放心，可在来高原之前一两个月内服用红景天之类的抗高反保健品反应的人建议服用丹参滴丸，肌苷口服液或口服洋参含片，会在到达高原一至两天内适应后逐渐恢复。(请在医务人员指导下服用药物)3.有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人不宜进藏，因此，对于有严重的高血压、心脏病、（支）气管炎、糖尿病、感冒的患者限制进藏。建议在出发前对身体做一次心肺方面的检查，确认是否患有以上几种严重疾病；4.带老人出行，基本的药品要带上，有关防治感冒、晕车和防、抗高山反应的药物（行前服用红景天或相关防、抗高原反应的保健药品）。5.青海昼夜温差较大，旅游旺季全天温度在10~25度左右，一般四季的衣服都要准备好，长袖衣裤、羊毛衫、厚外套等衣服都带上，以防受凉感冒；. |
| **温馨提示** | 【散客接送】机场无导游接送，接送统一为接车师傅联系，因散客接送航班不一样，接送机期间会出现客人等待现象，敬请谅解！【酒店须知】入住酒店需要登记，请成人（16周岁以上）带好有效身份证，儿童带好户口本。酒店需收取一定押金（按照酒店不同标准，每间100-300元不等），需要游客在酒店前台自行支付，离店时房间设施无损坏则全额退还。若有损坏酒店物品、设施、丢失房卡等，须游客自行赔偿酒店损失。【报名须知】旅行社不接受被列入失信执行人报名旅游，我社没有鉴别的能力，请您在报名前确认自己不是失信人。如您报名时未告知我社事实真相，导致所产生的机票损失以及地接损失由游客自行承担所发生的损失（责任）【产品说明】1、赠送项目如因景区临时关闭或政策性关闭而不能赠送，或客人自愿放弃等原因，费用将不退还也不换等价项目。2、行程中如有军官证、老年证、学生证应提前告知导游，然后在每个景点必须出示，我们将按照旅行社协议价退还相关费用。（特价团除外）3、在不减少景点的前提下，征得全团客人签字同意后，旅行社导游有权根据实际情况，适当调整景点游览顺序,。如遇人力不可抗拒因素或政府政策性调整或景区原因临时关闭，将另行安排时间游览；如行程时间内确实无法另行安排，将按照旅行社折扣价将门票费用退还游客，敬请预知并配合。4、旅游旺季时，旅游车常常入不敷出，旺季时会出现“套车”，如遇交通拥堵，则容易出现游客等车的情况；景区游客量剧增时也会出现排队取票的等待现象，以及餐厅也存在排队等候用餐的现象，请您给予理解和配合，耐心等待，谢谢！5、报名时请提供旅游者的真实姓名与常用手机号，以便工作人员及时联系。建议游客自行购买意外保险。6、出发时须随身携带有效身份证件，如因未携带有效身份证件造成无法办理登机、乘坐火车、入住酒店等损失，游客自行承担所发生的损失（责任）7、游览时请注意各景区的路况，切记走路不看景，看景不走路。餐厅用餐及酒店沐浴时，请注意地面，小心滑倒！8、行程中标注的景点游览时间是根据旅游正常情况来约定的，为抵达景区大门始至离开景区大门止；原则上淡季人不多的时候前面标注的游览时间都能够确保游客充分将景点游览完毕。如碰上（如堵车、下雨、下雪、修路或意外等）特殊状况出现为标准来测算的时间，如有任何一种情况发生都有可能造成时间的变化，请各位游客理解。【人身以及财产安全说明】1、按《旅游法》的规定，游客报名时需确保自己的身体健康状况适合参团旅游，旅游者签订本次旅游合同，即视为旅游者对此次旅游的辛苦程度和医疗条件了解；因个人既有病史、身体残障或突发疾病在行程中发作或伤亡，游客自行承担所发生的损失（责任）；旅行社投保的责任保险和旅游意外伤害保险条款中对此类情况也属于免责免赔范围。旅游活动期间我社提醒游客务必注意：人身及财产安全，自由活动期间游客也应注意自身安全。旅行社不推荐游客参加人身安全不确定的活动，旅行社禁止游客进行江、河、湖、海的游泳活动，如因游客擅自行动而产生的后果，游客自行承担所发生的损失（责任）。2、为了您的安全请游客不要隐瞒病情，否者产生后果自负，因此影响到其他游客的正常旅程还需承担赔偿责任。3、个人贵重物品由游客本人自行妥善保管，不要将贵重物品滞留在酒店或旅游车内！在旅游途中如因个人保管不当出现被偷、被抢、遗失事件，我社协助游客寻找或报案等相应的补救措施，游客自行承担所发生的损失（责任）【不可抗力免责说明】：如恶劣天气、自然灾害、火车延误、汽车塞车等不可抗力原因如造成团队行程更改，延误、滞留或提前结束时，旅行社只负责协助处理。【投诉与建议】： 为保证我们的服务质量，同时也为了保障旅游者的利益，在游览过程中若对我社提供的服务如酒店、用车、导游、用餐等有不满的地方，请及时提出，并请及时告知我社，以便我社进行调整，让问题在当地得以及时处理，行程结束时请客人认真如实填写《旅游意见反馈表》我社以意见反馈表为主要依据。 《中国公民国内旅游文明行为公约》 营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益。做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约： 维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。（2）遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。（3）保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。（4）保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。（5）爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。（6）尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。（7）讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。（8）提倡健康娱乐。 |