**【2024】风起额济纳双飞七日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | NX1726211672Bn | **出发地** | 广西壮族自治区-南宁市 | **目的地** | 宁夏回族自治区-银川市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南宁机场—银川**自行前往南宁机场、之后自行根据航班时间乘坐飞机前往银川、抵达银川后接机乘车前往酒店入住休息。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 银川 |
| **D2** |
| **行程详情** | **银川—黑城弱水胡杨林—额济纳旗**早乘车前往额济纳旗，抵达后游览【黑城弱水胡杨林】（区间车自理）前往探寻古丝绸之路上保存完整的西夏古城遗址。【弱水胡杨林】弱水·金沙湾胡杨林风景区，坐落在美丽的额济纳河（又称黑河）主河系的二岸。黑河在古代又被称为"弱水"，既被赋予“弱水三千，只取一瓢”的爱情主题，又被赐予“胡杨百媚生，陷于弱水情”的千古柔情，这里风光旖旎，有着额济纳旗很美的胡杨景观：漫天红霞，橘红圆日，波光粼粼的湖面倒映着金色的胡杨，金沙滩胡杨的日出、日落景致令人震撼；景区中的弱水金沙岛有着全额济纳旗的岛中胡杨景观，同时景区中有着占地约10000亩的额济纳旗大面积也是仅有的大片原始沙漠胡杨。【黑水城遗址】元代时又称“亦集乃城”、“哈拉浩特”，仍为黑色都城之意。这座四四方方、边角上耸立高塔的城市是丝路古道上保存完整的古城遗址，西夏黑城历史悠久、灿烂辉煌，西夏文书便是在这里首次出土的，这里因之成为国际文物考古界关注的热点，风吹起的沙粒轻时就像一阵烟雾,狂乱时就像飞起的旋涡，遥想当年巴丹吉林沙漠中的这座城市,它曾经那样让人向往！望着残留的塔基，整座遗址给人无限苍凉、悲壮的感觉。后参观【怪树林】怪树林位于达来呼布镇东南20公里处的荒漠中，这里曾是一片茂密的胡杨林，由于河水改道，水源断绝造成树木大面积枯死。因枯木形态各异、奇形怪状而得名“怪树林”。这片枯树林仿佛在向世人诉说着对生命之水的强烈渴望，体现了它们与恶劣自然环境顽强抗争的不屈精神。游览结束后晚餐后入住达来呼布镇酒店。【温馨提示】1、额济纳旗位于内蒙古自治区西部、阿拉善盟西部，属温带大陆性气候，具有干旱少雨，蒸发量大，日照充足，温差较大，风沙多等气候特点。2、西北餐食口味稍重，如果您的饮食清淡，请用餐前提示导游，少油、少盐或不放辣椒。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 额济纳旗 |
| **D3** |
| **行程详情** | **额济纳旗—古居延泽—胡杨林—额济纳旗**早乘车前往【古居延泽·拍摄日出】（游览时间约2小时）一个奇特的游移湖，“居延”是西夏语“流动的沙漠”，是“居延历史文化发祥地”。其名源自匈奴语“弱水流沙”，亦见于《山海经》《水经注》等古籍，被赋予“大泽”“南海”等美誉。此地不仅承载着黄帝孕育、周穆王西王母相会等神话传说，还见证了霍去病饮马、李陵北征等历史壮举以及王维笔下“大漠孤烟直”的壮丽诗篇。荒凉宽广的戈壁上一个长满芦苇的海子，日出时分场面相当壮阔宏大，霞光四射，水天瞬间都染成通红，湖面的鸥鸟此起彼落，翱翔翻飞，海子周边的芦苇荡随风飘动，好一副日出盛景，这一刻快门声一定会淹没鸥鸟的叫声。后前往游览【额济纳旗胡杨林：一至八道桥】（景区区间车自理,游览约3.5小时）这里因张艺谋电影《英雄》而声名远扬，是探秘沙漠奇观的绝佳之地。胡杨，被誉为“沙漠英雄树”，以其千年不死、倒而不朽的坚韧生命力，在秋日里绽放出耀眼的金黄。景区横跨一道桥至八道桥，每处皆风景，作为电影外景地，晚霞与胡杨共绘画卷。连绵数十里的大片胡杨，及芦苇、红柳、蒙古包、羊群、驼队、沙海等沙漠景观，徜徉在金黄色的童话里，感受大漠里惹眼的一抹亮黄色。额济纳旗在秋天是一座美丽的城堡，这里不仅是摄影师的天堂，更是每个旅人心中难以忘怀的梦境。【温馨提示】1、额济纳旗住宿均安排在达来库布镇内，小镇原住居民只有2-3万人，每年只有胡杨节期间才有游客前往，期间酒店资源紧张，价格奇贵；2、胡杨林常规观赏期为9月中下旬—10月份，胡杨叶子颜色、数量具体以当地气候而定；3、水中倒影的拍摄，木栈道上有飘落的沙粒，请大家一定要注意脚下安全，并注意财物的保管；4、八道桥为巴丹吉林沙漠边缘，里面有一些沙漠娱乐设施（费用自理）：骑骆驼、滑沙等。请量力而行，注意安全；5、今天有很多适合拍倒影和人像摄影的地方，拍照非常出效果，大家可以穿上红色、白色、淡蓝色的衣服，留下金秋童话中的倩影;6、昼夜温差大，早晚添衣防寒。【特别提示】1、因为居延泽日出大概需要早上5：00起床，5：30出发，所以今日需要打包简易早餐，敬请知悉；2、清晨气温较低，水边很冷，看日出一定要备好厚外套；3、居延海景区手机信号不佳，进去之前一定要和朋友、导游约定好集合时间、地点，还要记住车辆牌照。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 额济纳旗 |
| **D4** |
| **行程详情** | **额济纳旗—中卫**早乘车返程中卫，途中前往【腾格里五湖穿越】（五湖穿越，越野车需费用自理），乘车前往【腾格里沙漠-阿拉善英雄会】,抵达后，换乘【越野车】，进入腾格里沙漠腹地，开启【五湖穿越+航拍】:【天鹅湖】,湖面呈细长带状,湖面平静如镜面一般…【地球之心-乌兰湖】,乌兰在蒙语中的意思为“红色的”，数个珍珠串状的红色湖泊，酒红色的斑点点缀其间,散发出让人无法抗拒的诱惑... 【骆驼湖】这里有着一大片的粉色湖泊,粉色的湖水直撞人心…【张家湖】,站在较高的沙丘上观看沙漠深处的自然奇观.…【吉他湖】，形似吉他，湖水呈现出黄色或橘黄色的颜色,周围是草地,随便拍拍也很美.晚餐安排【用美食解读城市”之回族盛宴】（九碗十三花+烤全羊）品尝当地回族特色婚宴小吃——九碗十三花，九碗十三花也叫九碗十三行，共9道主菜，每三道菜排成1行，共排列成三行，从东南西北每个方向看过去都是呈现正方形三行、九碗，加上4道面点，共十三个碗，种类繁多犹如鲜花盛开的样子，所以也叫九碗十三花。是宁夏回族结婚时用来宴请尊贵宾客的宴席。宁夏高礼遇特色餐——烤全羊（适合25人左右食用，烤羊人数不足16人（含16人）时则安排每桌一只烤羊腿）。外部金黄油亮，内部软绵细嫩，羊肉的绝佳烹调方式。饕餮盛宴后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 中卫 |
| **D5** |
| **行程详情** | **中卫—沙坡头—中卫**早乘车前往【大漠奇石AB馆】（综合购物店、分别参考两个场馆、每个场馆参观时间不低于120分钟）感受了解黄河流域的奇石文化，古丝绸之路的玉石文化在西北的盛行，因全域旅游政策扶持，来宁夏购买和田美玉饰品的不二之选。以品种全、性价比高而闻名。腾格里沙漠盛产奇石，被称为中国奇石之乡。中国四大天价奇石：东坡肉形石、小鸡出壳、岁月老妇人、中华神鹰；其中除中华神鹰外，其余三块均产自腾格里沙漠戈壁中。而阿拉善又被称为是五彩斑斓之地，其中盛产天然玛瑙、水晶、碧玺矿石；其中具有代表性的就是：沙漠水草玛瑙、樱花玛瑙、沙漠地壳水晶和碧玺等是腾格里沙漠中天然形成的奇迹。后游览【沙坡头】（游览约3小时）中国十大好玩的地方之一，热播亲子互动真人秀节目《爸爸去哪儿》第二季节目组就曾在这里录制，使其闻名全国，沙坡头为风景名胜区、国家水利风景区、自然保护区，古老的黄河野马般地奔腾着穿山越谷，经黑山峡一个急转弯流入宁夏的中卫境内。这一个急转弯，使黄河一改往日的汹涌成为文静秀美的少女，平静缓流，滋润两岸沃土；这一个急转弯，造就了一个神奇的自然景观———沙坡头。百米沙坡，倾斜60度，天气晴朗，气温升高，人从沙坡向下滑时，沙坡内便发出一种“嗡———嗡———”的轰鸣声，犹如金钟长鸣，悠扬宏亮，故得“沙坡鸣钟”之誉，是中国四大响沙之一。推荐自费观看【沙坡头盛典】168元/人起《沙坡头盛典》为国内浸没式魔幻情境体验剧，打破常规观演模式，浸没式手法，电影式表现，边走边看，精神完全投注于故事情节。观众既是看客，也是演员，更是故事的亲历者和见证者，体验穿越、冒险之旅。以中卫“桂王城”、“沙坡鸣钟”、“沙掩王城”、“泪泉”等古老传说为故事原型，将沙坡头三大核心元素：沙漠、黄河、绿洲拟人化，并延伸为剧中沙王子、长河公主、桂王子三大主人公，分别代表魔、仙、人三界统领，通过营造充满迷离惊险的魔幻时空，用一段魔幻的爱情故事演绎沙坡头的前世与今生，体味与人、仙、魔接触的逸趣。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 中卫 |
| **D6** |
| **行程详情** | **中卫—水洞沟**早乘车前往【宁夏综合特产超市】（参观时间不低于90分钟）“特产之乡”品牌建设，促进农业发展转型升级，实现“乡村振兴、旅游同行”！了解当地国家地理标志性保护产品，感受“中国富硒之地、秀美塞上江南”，走进“中国甘草之乡”！游览【水洞沟遗址】（游览约3小时、小交通套票需自理、含：实景体验、张三小店、区间车、藏兵洞、明长城遗址）中国早发掘旧石器时代的古人类文化遗址，被誉为“中国史前考古的发祥地”、被国家列为“具中华文明意义的百项考古发现”之一。返银川入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 银川 |
| **D7** |
| **行程详情** | **银川—南宁机场**根据航班时间送机、之后自行办理乘机手续乘坐飞机返程南宁、南宁机场散团、结束行程。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 不含 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：含南宁/银川往返经济舱机票含税，当地旅游大巴车、具体车型根据人数以实际安排为准、一人一个正座2、用房：当地6晚酒店标准间、参考酒店如下、仅供参考、实际以安排为准：银川参考酒店：尚隆酒店、上美百合、锦江之星品尚等或同档次酒店额济纳旗参考：干净卫生经济型标间；中卫参考酒店：北窝假日酒店、四季假日酒店等或同档次酒店备注：1、报价含每人每天一张床位；全程酒店不提供三人间或加床，单人自补房差2、行程内的参考酒店无排序之分、不接受指定酒店。3、用餐：全程含6早餐4正餐；早餐酒店床位赠送，不吃不退，不占床无早餐；正餐餐标35元/餐（参考十人一桌，八菜一汤、一桌不足十人会酌情减少）正餐为行程打包价格、餐费不吃不退不换特色餐参考回族盛宴150元/人、涮羊肉68/人餐费为行程打包价格不吃不退不换4、门票：含行程所列景点首道大门票门票说明：此行程所有门票已经按打包套票价合计已享受门票优惠政策，各种优惠证件不再退任何优惠门票费用，请详知。5、导游：当地中文导游服务、接送机无导游服务；导游服务费30元/人【10人以下含10人无导游服务、仅由司机提供协助服务、不做讲解】6、儿童：12岁以下儿童、只含南宁/银川往返经济舱机票含税、当地车导+正餐半餐、如产生其他费用自理 |
| **费用不包含** | 1、其他景区配套服务设施及自费体验项目2、推荐自费项目：【沙坡头盛典】168元/人起3、单人房差；（单房差不低于980元/人）4、行程中标明不含的项目和行程以外项目所需的自费项目，酒店餐厅内的酒水饮料、洗衣等一切私人开支；5、景点内园中园门票及行程中注明门票不含的景点、出发地往返机场接送、旅游意外保险（建议游客自行购买）、航空险（建议游客自行购买）。6、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。7、不占床者不含早餐、如产生自理； |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 【大漠奇石AB馆】 | 参观【大漠奇石AB馆】、综合购物店、奇石玉器等综合性商品、分别参考两个场馆、每个场馆参观时间不低于120分钟 | 240 分钟 |  |
| 【宁夏综合特产超市】 | 参观【宁夏综合特产超市】、宁夏当地土特产等综合性商品、参观时间不低于90分钟 | 90 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 推荐自费项目 | 推荐自费娱乐项目：【沙坡头盛典】168元/人起、参观约30分钟 | 30 分钟 | ¥ 168.00 |
| 景区配套服务设施及自费体验项目等其他费用 | 黑城弱水胡杨林20/人；胡杨林（1-8道桥）40/人；五湖穿越越野车380/人；水洞沟交通100/人等其他景区配套服务设施及自费体验项目 |  | ¥ 540.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 特别说明：请提醒客人认真，如实填写地接旅游意见反馈单，我们将以该表作为服务质量标准；若客人对接待、服务有意见，请在当时当地提出异议我公司会尽快做出解决处理。西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。 但与内地相比方方面面都有着一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考：【吃】 1、西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣；主食以面食、花卷为主。 2、西北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。 3、蒙区的羊肉奶茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。建议携带黄莲素之类止泻药。 4、内蒙、宁夏、甘肃的许多地方都是少数民族居住区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。 【住】 1、额济纳旗当地接待量有限，当地经济发展相对落后，接待条件相对有限，勿与大城镇相比较，个别酒店因酒店工作人员疏忽，安排的个别房间或许会出现质量问题，我社为尽力协调酒店方进行更换房间，请客人本着减少损失的原则，协助服从酒店安排；因客人拒绝调换房间产生投诉意见的，客人自行承担；2、西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应注意保暖，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。 【行】1、城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您做好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。 2、西北较为干燥，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。3、在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山或亲自骑马、骑骆驼的乐趣。所以，建议您在出发前准备一双舒适合脚、便于行走的鞋，建议穿平底鞋/运动鞋。 【游】 1、西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。 2、骑马、骑骆驼时请注意人身安全，不要站在马屁股后面，不要在骑马的过程中惊吓马匹。 3、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。 【购】 1、购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直爽，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。 2、出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与您协商一致后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用（退费不以景区挂牌价为准），敬请谅解！ 3、在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备。 【娱】 1、旅游过程当中建议大家不要单独外出。 2、沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。 3、客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游嘱咐的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并请将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏，如进行水上活动时，请保管好自己的财物，避免物品掉落水中。 特别提醒：1、因人力不可抗拒因素导致的行程延误及损失将按《中华人民共和国旅游法》的相关规定予以协商解决。旅游期间请注意自己的人身及财产安全（贵重物品随身携带），如因个人保管不善导致丢失或损失客人自行承担。导游可根据实际情况（如堵车、修路、景区临时关闭等），在不减少景点以及游览时间的情况下、经客人签字同意、导游可调整行程；2、因旅游者个人原因导致的未能游览景点用餐住宿等，无费用可退；根据《中华人民共和国旅游法》的相关规定，游客因个人原因中途离团，不退任何费用，签署离团证明后、出现任何意外客人自行承担。3、该产品报价为综合优惠打包价格，在参加自费景点时需补齐加点车费。如行程以外的空余时间游客要求自费参加其他景点或购物项目，经导游、游客双方协商一致并出具书面协议签字后方可参加。4、儿童报价只含车位、导服、餐费，产生其他费用自理；5、有晕车症状的客人请自备药品。65周岁以上的老年人·孕妇及特殊人群请根据身体状况谨慎选择线路并签健康证明。6、汽车线路路程较长请自备零食，入景区请遵守集合时间，牢记乘车地点，注意自身安全。7、我社解决投诉以游客在当地所签意见单为准，对服务有异议，需在团队结束前及时提出，我社及时协商解决。8、以上行程仅供参考，本公司可以根据具体实际情况、经客人签字同意、调整时间和行程，但不降低标准，不减少景点9、额济纳旗气候干燥，沙漠中请每日保持适量饮水，多吃水果，备常用药品（如抗菌消炎药、晕车药等）内蒙位于我国西北内陆，日照强度与昼夜温差较大日照较长，请游客自备防晒用品以做外出护肤之用。额济纳旗旅游请自备防晒霜、太阳镜、遮阳帽以免晒伤。护唇膏、花露水可有效防止蚊虫叮咬。10、在沙漠中要注意环保，尽量把垃圾带出沙漠。沙漠中昼夜温差很大，应多准备一些衣物备用。在沙漠中旅游，不论是乘车还是骑骆驼请注意安全，有心脏病及高血压等老年病者请慎重选择。宁夏与额济纳旗均为少数民族聚居区，请您务必尊重少数民族的风俗习惯，旅游中注意言行举止。额济纳旗周边多沙漠，沙尘易损坏照相机、摄影机等精密仪器，游览过程中请注意保护。外出旅游请保管好自己的贵重物品（如手机、照相机、钱包等），请勿随便与陌生人交谈。外出旅行易引致水土不服，请自备常用药物，注意饮食卫生,旅途中注意安全，衷心祝您旅途愉快！！！11、额济纳旗当地接待量有限容纳5万人驻足，每年有过20万的游客涌入。因此出现“一床难求”现象、请您怀着观赏美景，增长阅历的心态游玩衷心感谢您的参与请您保持好平常心态，当地经济发展相对落后，接待条件相对有限，勿与大城镇相比较，个别酒店因酒店工作人员疏忽，安排的个别房间或许会出现质量问题，我社为尽力协调酒店方进行更换房间，请客人本着减少损失的原则，协助服从酒店安排；因客人拒绝调换房间产生投诉意见的客人自行承担； 12、请将当地旅游车的颜色、车型、车号以及导游的名字、电话、酒店名称等记录在记事本上，以被急需时联系需要，当娱乐消闲场所，请客人注意安全，不要随便和陌生人搭讪，贵重财务请寄存在宾馆前台，不可放在房间里面，另外在晚上离团外出时建议结伴同行，并提前通知导游，留下联系电话。务必在晚上12：00以前回到酒店休息，以免影响第二天的行程； 13、随身物品：请务必带好有效证件（身份证），儿童没有身份证的带户口本；药物（抗过敏药；止泻药；感冒药；止痛药；邦迪；消毒棉球等）；随身听；现金（多带些,除住宿一般都用现金）；信用卡；身份证；手机；充电器；纸；笔；擦汗巾； 14、行程中所列景区区间路程、浏览时间、飞机起飞时间等仅供参考，以票面、当时查询、实际发生为准；旅行社和导游、经客人签字同意、可根据当时情况调整旅游行程，但保证行程所列景点项目不变；若遇人力不可抗拒的因素造成景点去不成、只还门票的差额、其他费用产生自理。15、外出旅游，保护环境不容忽视，大小各异的塑料袋不仅可以充作垃圾袋，还会给旅途增添不少方便。另外，手电筒、小刀、火柴、望远镜（观景也可观星）、足够的电池、防蚊油16、退费说明：如自愿放弃当地景点、用餐、住宿及赠送项目其、无费用可退；17、在沙漠中若遇到沙尘暴，绝对不能躲在背风坡；如果有骆驼同行，可将骆驼牵到迎风坡，躲在骆身后。18、多带消毒湿巾，毕竟是戈壁沙漠地区，一路干燥，卫生状况不是很好。19、沙漠旅游中，请尽量将可降解的垃圾掩埋，带走不可降解的垃圾，保护环境20、额济纳旗府叫作达来呼布，简称达镇，镇子不大，基本上也就三条街，靠走路就可逛遍。交通工具有小面包车和出租车，价格不定，司机一般张口要10元，但都可以还价。21、来额济纳旅行，帽子或头巾是必不可少的，帽子建议是运动鸭舌帽，可以遮阳。个人建议头巾，比较舒适且散热性比较好。也可选择一个户外围脖，简便实用，可以防沙，也可防晒。西北旅游须知●西北地区旅游属发展阶段，硬件条件有限，酒店标准、用餐口味与沿海发达城市有差距，不可相提并论，请您做好相应的心里准备。●西北地区属于大陆性干旱气候，昼夜温差大, 不同季节、气温乍暖乍寒，请游客根据自身情况带足御寒衣服、水壶以备外出护肤用。建议里薄外厚，可方便穿脱。●西北部分地区海拔较高，紫外线照射强烈、墨镜、太阳帽和防晒等护肤用品要准备。●西北气候干燥且风沙大，建议您多注意饮水、准备支润唇膏在身边。自备保温杯。携带口罩，面巾防止风沙。●因为景点之间路途遥远，在车上度过的时间很长，准备一个头枕可以有效的帮助固定头部，缓解晕车现象，而且在车上睡觉的时候也更舒服。●酒店内基本都提供一次性的洗漱用品，为方便卫生建议您携带自己的物品出行自备拖鞋。●在旅游时部分景点须您下车行走、爬山或骑马，建议您在出发前准备一双舒脚便于行走的鞋。●出行时住宿旅馆时，请记得随时给手机充电，以保障您的联系方便，旅途过程中准备好您的充电宝以便随时留下美景哦。●西北人嗜辣，吃羊肉，且那里水质较硬，有些游人会不习惯。建议备些常用药如黄连素、泻立停、藿香正气水及感冒发烧药品等。●西北地区属于少数民族聚居地区，各少数民族有其独特的宗教信仰。请游客注意尊重少数民族风俗习惯，以少数民族接触不当众寻问或谈及其宗教信仰，以免造成不必要的误会。穆斯林民族地区，忌吃猪、狗、牛、骡等不反刍动物肉及一切动物的血。进入清真寺禁止吸烟、饮酒，在礼拜堂内禁止拍照。在参观游览时，为了保护景点，有些景点是有特别要求的。团友到达景点时，应认真仔细听导游解说注意事项。● 沙漠旅行提示：1.骑骆驼漫游沙漠是来宁游客体验神奇经历的理想选择，游客在参加沙漠骑骆驼时，要防止骆驼站起来或卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰。骑骆驼时不要绷着劲，应随着骆驼的步自然骑坐摆动，适时调整坐姿。不要打伞，不要穿着艳丽的衣服在骆驼前面，听从导游，驼工的调配。2.沙漠中昼夜温差很大，要多准备一些衣物备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；3.沙漠景区沙子较多较细，摄影包建议要有盖，拉链记得拉上。塑料袋要时常更换，因为不长的时间，袋里就会积存大量沙尘。拍完照片后要立即将相机收好。4.参加沙漠娱乐项目，景区规定55岁以上的人员不可参与有危险性的活动。您自身也要了解身体情况。有高血压，颈椎，腰椎问题，心脏病等疾病的人员不可参与。5.切莫单独行动，我们可以为您提供骆驼、向导等全部特种旅游服务。在沙漠中要注意环保，尽量把、垃圾带出沙漠，至少就地掩埋。● 相机拍摄建议：1.防尘：相机在野外怕风沙，沙漠中的微尘无孔不入。建议是将镜头调至短，用塑料袋封好，放在摄影包中备用。摄影包建议要有盖，另外，拉链千万不要忘记拉上。塑料袋要时常更换，因为不长的时间，袋里就会积存大量沙尘。拍完照片后要立即将相机收好。2.除尘：全程拍摄下来，尽管精心保护，相机中也难免有微小沙粒。一个气吹一支羊毛小刷子无疑是十分必需的。千万不要随便用其他东西擦拭镜头。 |