**【真品质】昆明大理丽江6天-昆丽进出行程单**

【昆丽真品质】昆明石林、滇池海埂大坝、喜洲、大理古城、

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YH-yn17352808807 | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 昆明市-丽江市-大理白族自治州 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ▲深圳成团：纯玩昆大丽6天，昆明进丽江出，不走回头路，节省时间 一车一导▲南方航空： 深圳昆明 CZ3459 09:35-12:05 丽江深圳 CZ8582 12:15-15:00▲正点航班，不走集散中心，把时间交给旅途，▲5A景点：5A级风景区【昆明石林】+艳遇之都【丽江古城】+丽江不得不去的【玉龙雪山】▲打卡网红: 大理双廊古镇+大理喜洲有风之旅▲安逸住宿：网评3晚4钻酒店+升级2晚丽江5钻酒店▲舌尖味道：特别安排独特民族餐宴：撒尼迎宾宴，野生菌火锅，大理南涧跳菜▲超值赠送：成人赠送蓝月谷电瓶车+玉龙雪山能量包▲演出赠送：雪山实景秀《印象丽江》▲增值服务：新婚夫妻赠送一晚鲜花铺床，行程中过生日（凭身份证）赠送蛋糕一个 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | D1：深圳-昆明 从您的城市出发，我们在长水机场等您前来，专业工作人员带您入住酒店稍事休息，愿您以最佳精神状态迎接此次云南之旅。之后抵达昆明，晚上办理入住酒店。【行程提示】今日无餐饮安排，大家可自行品尝云南风味小吃，在自由出行时，请您保管好个人财物。报名时请留下你在旅行期间使用的手机号码并保持畅通，方便接机师傅与你联系并在机场出口第一时间接到你交通：飞机-汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明网评四钻参考酒店：蔚徕J酒店、凯姆德、新思潮酒店、云琪酒店、汉唐莲花、铭春国际、华德花园、高原明珠、丰元或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | D2：石林-海埂大坝-楚雄 早餐后酒店大堂集合，乘车前往游览阿诗玛故乡，国家级重点 5A 级景区，天下第一奇观【石林风景区】（赠送电瓶车 赠送项目不退不换，游览时间约 90-120 分钟）海埂大坝中餐过后，乘车前往令人心驰神往的【滇池海埂大坝】（特别说明：滇池海埂大坝每年限定11月1日-次年2月28日，其他日期因海鸥迁徙，均不作安排）在这里，你将遇见美丽的 “高原明珠” 滇池。湖面波光粼粼，湖水在阳光的照耀下闪烁着迷人的光彩，仿佛一面巨大的镜子，映照着这里独有的蓝天白云，海天一色。远眺“睡美人”西山，其轮廓优美，宛如一位侧卧的美人，静静地守护着这片土地。此时，一群远道而来的海鸥精灵在天空中翱翔，它们时而俯冲而下，时而盘旋飞舞。这美丽的地方，你可以与这些远道而来精灵们亲密互动，共同度过一段难忘的时光。后乘坐BUS前往楚雄 游览【彝人古镇】（游览时间约 60 分钟）彝人古镇以突出彝文化为特色，拥有望江楼、德江城城门楼、德慧寺、土司府、彝人部落、彝人古镇大 牌坊等数十个特色景点，还有酒吧街、餐饮街、烧烤街、韩国街等主题文化街区。晚餐安排楚雄特色餐：晚餐后入住酒店❥ 温馨提示:1.车程较长您可提前备些小零食，以备不时之需2.建议容易晕车客人提前配备相应药物，以备不时之需3.石林景区游览，请穿着便于行走的鞋子，勿进入警告危险区域，切勿攀爬岩壁。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 楚雄网评四钻酒店：楚雄澜辰酒店、云华酒店、建华、悦莱、世纪星、维也纳、永兴或同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | D3：楚雄-大理 早餐后楚雄乘车前往大理，游览【双廊古镇】是适宜人居的小镇，素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”之盛誉。玩在双廊，吃在双廊，双廊就是这样的一个美好的地方，在这一个文艺而特别的地方。随后前往【开启大理有风喜洲浪漫之旅】：网红小马车-古生村-洱海生态廊道电瓶车-海舌S弯+喜洲夫妻树-马帮下午茶； 1、抵达行程第一站，换乘【网红小马车】，马车途径花田，一路田园风光，伴随着哒哒哒的马蹄声到达古生村。2、小马车抵达古生村，带领客人重游领导人调研的千年白族村【古生村】，步行约400米，到达洱海生态廊道。3、抵达洱海边游客自由拍照，欣赏苍山洱海美景，体验人与自然的和谐之美（冬季可近距离观赏海鸥等候鸟），让游客享着“大理”的惬意海景慢生活。4、抵达【洱海生态廊道】，乘坐【音乐唱吧电瓶车】游洱海，珍惜每一个可以放松的时光，清风徐来，静坐椅中，手捧话筒，淌入心间在蓝天洱海一线间，途径廊桥，夫妻树等各种网红打卡点。5、到达【S湾拍摄基地】，客人下车，在蓝天白云的映照下，感受着不需要滤镜的苍山洱海，在你体验靓丽风景的同时，摄影师也会帮你定格下这一难忘惬意的大理时光，当你体验过美丽照片后，我们的航拍师也会同时帮你记录。旅拍航拍结束；与白族金花在蓝天白云下进行【白族欢乐趴】挥洒汗珠，尽享欢乐时光 。体验着具有大理白族特色的另类旅行。（每组家庭赠送提供3张亲子电子原片）（专业摄影师航拍（全团提供一个视频）。6、品马帮【下午茶】享受惬意时光。行程结束后返回古生停车场，乘坐大巴车。结束后乘车前往餐厅用晚餐，特别安排【大理南涧跳菜】餐厅可体验大理白族原生态【篝火晚会】（篝火为非明火，仅作为观赏之用）场地也提供【白族服饰换装】欢迎有兴趣的朋友参与进来体验。餐：含早、中、晚餐大理海景参考酒店（非海景房）：大理苍海觅踪、洱海龙湾假日酒店、大理公馆、洱海之门、大理金sha半岛、苍海雪月或同级（特别提示：由于旺季海景酒店资源有限，旺季海景酒店保证不了资源的情况下，我社在不降低酒店标准的情况下将调整为非海景酒店，谢谢谅解！）❥ 温馨提示:1.由于旺季海景酒店资源有限，旺季海景酒店保证不了资源的情况下，我社在不降低酒店标准的情况下将调整为非海景酒店，谢谢谅解。2.大理是一个少数民族聚居的地方，请尊重当地少数民族的风俗，不要乱丢垃圾。一是为保护环境，二是尊重民族习惯。双廊的气温总体偏低一点，洱海边更是风大，请做好保暖工作。晴天时双廊阳光、紫外线强烈，建议带遮阳帽、太阳镜。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 大理网评四钻海景参考酒店（非海景房）：大理苍海觅踪、洱海龙湾假日酒店、大理公馆、洱海之门、大理金沙半岛、苍海雪月或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | D4：大理-丽江-玉龙雪山大索道 早餐后酒店大堂集合，乘车前往大理，游览【大理古城】街道两旁，白族民居古香古色。城内由南到北，一条大街横贯其中深街幽巷，由西到东纵横交错，全城清一色的清瓦屋面，鹅卵石堆砌的墙壁，显示着古城 的古朴、别致、优雅，透出一种诱人气韵中午赠送“雪山餐包”,后前往后乘车前往以“险、奇、美、秀”著称的【玉龙雪山风景区】（含进山费，路程时间粤40分钟，整个景区游览约120分钟不含排队和上索道时间），乘索道（含进山费、含大索道、含环保车 赠送雪山能量包：小瓶氧气+防寒服）观雪山，沿途欣赏原始森林。特别通知：所有要升级大索道或含大索道的团队，为确保安全运营，丽江政府要求雪山大索道不得超负荷运作。故大索道景区实行限票改革，高峰期间索道公司会使用人脸识别、摇号、抽签等极端方案安排大索道游览，均无法确保哪个团能上大索；如参团当天因大风天气等不可抗力原因、门票售罄（玉龙雪山冰川大索道每天限量销售门票）、大索道停运无法安排等情况；则默认为您安排云杉坪小索道，现退差价80元/人给贵宾并签订证明。望周知！！！大索道不保证能上，望周知！！结束后乘车前往游览世界文化遗产、中国历史文化名城【丽江古城】（自由活动）晚餐没有安排团体膳食，各位贵宾可自行品尝丽江特色小吃。烤串、鸡豆粉、腊排骨等，自由选择，大饱口福，晚入住丽江。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 丽江五钻参考酒店： 丽江财祖 丽江国际 丽江复华丽朗或同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | D5：束河古镇-印象丽江表演-丽江古城 早餐后游览【束河古镇】（约2小时）,沿着中济海东侧的大路行进约四公里，便见两边山脚下一片密集的村落,这就是被称为清泉之乡的束河古镇 。之后中餐在束河古镇自由寻觅美食。后乘车二次进山，之后游览【白水河、蓝月谷】（赠送蓝月谷电瓶车 赠送项目不退不换）在晴天时，水的颜色是蓝色的，而且山谷呈月牙形，远看就像一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，所以名叫蓝月谷。而白水河这个名字是因为湖底的泥巴是白色的，下雨时水会变成白色，所以又叫白水河。 赠送安排观看原生态大型实景演出《印象·丽江》（观演时间约60分钟 赠送项目 不退不换）❥ 温馨提示:1.丽江昼夜温差大、光照时间、紫外线较强，请各位贵宾注意衣服增减、防晒。丽江为少数民族聚居地，请尊重当地的风俗习惯。2.玉龙雪山温度较低、海拔较高，根据自身身体情况，若需要防寒服及氧气，可以在景区租用，费用自理。3.索道为实名制提前制卡，若至景区因个人原因放弃游览，无法退费，敬请谅解。4.玉龙雪山是景区，旅游旺季和节假日人很多，为了广大游客的安全及游览次序，排队乘索道需要一些时间，请勿拥挤，遵守秩序，文明出游。5.上雪山需要一定体力，在上山之前，建议带上适量红牛、巧克力之类的高热量食品，以补充能量。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 丽江五钻参考酒店： 丽江财祖 丽江国际 丽江复华丽朗或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | D6：丽江-深圳 酒店早餐后，自由活动，后根据您的时间送您前往机场，乘机返回温馨的家❥ 温馨提示:1.退房、返程前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2.感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，针对我们的精心安排和导游服务工作中的不足，请留下您的宝贵意见。我们希望有机会再次为您服务，如果您对这次云南之行感到满意，请不要吝啬介绍给您的亲朋好友，谢谢！交通：汽车-飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：深圳往返程经济舱、机场建设费（（预定请提供正确的姓名及身份证件号码，特价机票，不提供退票，改期，更名服务，退团票价全损；航班时间以出团通知为准。）；2、交 通：空调旅游车（保证一人一正座）；3、酒 店：入住行程所列酒店，标准双人间住宿标准；昆明网评四钻参考酒店：蔚徕J酒店、凯姆德、新思潮酒店、云琪酒店、汉唐莲花、铭春国际、华德花园、高原明珠、丰元或同级楚雄网评四钻酒店：楚雄澜辰酒店、云华酒店、建华、悦莱、世纪星、维也纳、永兴或同级大理网评四钻海景参考酒店（非海景房）：大理苍海觅踪、洱海龙湾假日酒店、大理公馆、洱海之门、大理金沙半岛、苍海雪月或同级（特别提示：由于旺季海景酒店资源有限，旺季海景酒店保证不了资源的情况下，我社在不降低酒店标准的情况下将调整为非海景酒店，谢谢谅解！）或网评4钻：大理怡程、大理开元曼居、格林东方、维也纳（洱海店）、庞业、下关智选或同级丽江五钻参考酒店： 丽江财祖 丽江国际 丽江复华丽朗或同级备注：如遇特殊原因（房源紧张、酒店装修、政府征用等），不能安排指定酒店或参考备选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店。4用餐：全程含5早7正，6个正餐40元/人正+1个雪山餐包：（酒店含早餐，不占床不含早餐）备注：餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。 5.门票：成人含景点第一道大门票（本线路已经按云南旅行社门票政策核算，所有的门票优惠减免无费用可退），不含景点小门票，个人消费及行程上自理的项目。赠送项目如因特殊原因不能成行，不做退款。特别提示：由于云南旅游景点多为提前制卡制度，一旦制卡，费用不便退出；另：享有免票的特殊人群（如：老人、残疾人、军官、学生、记者、儿童等可能发生优惠的证件者）因我社门票为旅行社团体采购，已超出个人优惠值，均不再享受任何优惠政策 6、导 服：当地普通话导游服务，费用已含导游服务费，不派全陪。10人发团7、纯玩不进店；（云南部分景区游购结合，景区景中店不属于购物点）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，公园、博物馆、展览馆、体验馆、制作工场附设商品销售为景区设施，仅供了解当地特色文化之用，游客购物为个人自主行为，以上均不属于我社指定购物店，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。 | | |
| **费用不包含** | 1、单男单女报名产生的单房差；2、自费项价格：3、不含深圳机场接送；不含所有航段航空保险；4、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用5、不含旅游意外险（建议客人自己购买） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【特殊人群限制】病患者、孕妇及行动不便者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。老年人因服务能力所限，不受理70周岁（含70周岁）以上老年人预订云南产品。未成年人1:未满18周岁的旅游者请由家属（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同参团。2: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。外籍友人因服务能力所限，本产品网上报价适用持有大陆居民身份证的游客。参团须知：1、此团10成人成团（深圳拼团），如报名人数不足6成人时无法成团。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）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。 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 15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、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。 8、云南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。 |
| **温馨提示** | 旅游安全注意事项：一、出行安全注意事项1、旅游者应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。2、景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。3、游客登山或参与活动中应根据自身身体状况进行，并注意休息，避免过度激烈运动导致身体无法适应。4、乘坐缆车或其他载人观光运载工具时，应服从景区工作人员安排；遇超载、超员或异常时，千万不要乘坐，以防发生危险。5、不私自参加行程以外的活动或项目。6、游客参加行程中安排的危险性较大的活动，应严格遵守安全注意事项，并在相关工作人员指导下进行游玩，同时穿戴相应的安全装备（安全帽、护具、专业登山鞋等）。7、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体情况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动。8、经过危险地段（山路或泥泞道路等），应注意安全不要打闹嬉戏，不相互拥挤等，前往险峻处游览，不要攀登、攀爬等。9、参观游览时，听从导游安排，不擅自离队，单独游玩。10、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。11、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。12、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知导游。13、旅游期间不得乱扔烟头和火种。14、如遇（雨天、雪天、塌方、险路等）或易滑区域，应注意安全，慢行、缓行、绕行。15、当旅游目的地国家政治动荡或突发事件频繁发生时，请谨慎前往。16、如遇旅游突发安全事故，及时向事发地有关公安、交通、旅游主管部门报警，并快速联系医院提供救助，组织必要的自救。二、交通安全注意事项1、在旅游中听从导游安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。2、遵守目的地交通规则。3、乘坐交通工具时，要系好安全带，不要将身体任何部位伸出窗外，在交通工具停稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，打闹嬉戏，以免发生意外。4、不带危险或易燃易爆物品上车。5、车辆行驶中，不得与驾驶员交谈，不得向车外抛弃物品。6、进入机场、火车站、车站等公共场所，应严格遵守（机场、火车站、车站、码头等）公共场所的安全规定。三、食宿安全注意事项1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须检查酒店为你所配备的用品（卫生间防滑垫等）是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。5、不要将住宿酒店房号告诉陌生人；不要让陌生人进入房间；出入房间要锁好房门，关好窗户。6、不要翻越酒店门窗或阳台围栏。在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。四、购物娱乐安全事项1、不要轻信流动推销人员的商品推荐；不要随商品推销人员到偏僻地方购物或取物；无意购买时，不要向商家问价或还价，购物时应向商家索取正式发票。2、 要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物。3、在自由活动期间外出不要单独行动，不要参与涉嫌违法的娱乐活动。五、其他安全注意事项1、老年人或未成年人参团,需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。2、旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。4、孕妇参团,请事先告知，不得隐瞒。5、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰,避免与当地居民发生冲突。6、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋(不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋),避免摔伤及扭伤。六、云南高原地区旅游注意事项：1：高原须知 海拔在3000米以上的地区，称为高原地区。其特点为气压低，空气中氧的浓度也低，易导致人体缺氧，从而引起高原反应。 高原反应的常见症状是呕吐、耳鸣、头痛、呼吸急迫、食欲 不振、发烧、睡意朦胧，严重者会出现感觉迟钝、情绪不定、精神亢奋、记忆力减退、听、视、嗅、味觉异常、产生幻觉等，也可能发生浮肿、休克或痉挛等现象。 大家报名到高原地区出游前的准备：１、评估身体每个人在准备去高原旅游前都必须对自己的身体状况作一个全面的评估或体检，如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，在医生的帮助下决定是否可以前往高原地区旅游。通常16岁以下和70岁以上者、患有高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺心病、哮喘、贫血、感冒患者、孕妇、精神疾病患者等不适宜去高原地区旅游，请切勿盲目冒险进入高原。 ２、准备物品如应准备适量的护肤品、防寒衣物、墨镜、防晒霜、遮阳帽、药品（特别抗感冒药、安眠药、助消化药）和食品等。另外，最好能自觉浏览“高原反应或高山病”的知识，以加深认识和行至高原后出现异常能及时识别、处理。在旅游前2--3天开始服用红景天能对减轻高原反应有一定帮助。二、进入高原地区旅游主要的注意事项： 1、初入高原（指海拔高度达3000米或以上地区）者大多有头昏、头痛、胸闷、气短、心悸、腹胀、食欲减退和睡眠不佳等症状，一般经短暂适应后这些表现可逐渐消失，如若经休息后仍不消失或症状加重、恶化，应警惕高山病之可能，即应及时给予吸氧并寻求医护人员的帮助。在医疗机构通过输液、吃药、吸氧等，一般情况可得到缓解。若高原反应严重或已患急性高山病者应及时终止旅游，在采取适当抢救措施后宜迅速返回低海拔地区，以确保人身安全。切勿罔顾身体状况变化而前往高海拔地区继续行程。2、多休息、多饮水特别刚到高原地区的前期，要保障充足的睡眠，在高原地区步行时不要节奏太快，更不能跑步，更不能做体力劳动，这样方可以有效地预防高原反应的发生或减轻其程度。由于高原空气湿度低，人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断少量喝水。 3、高原地区因大气压力偏低，易患胃肠胀气，切忌暴饮暴食，宜进食易消化、产气少和富含维生素的食品，禁止食用产气多、含纤维多和不易消化的食品。另外，在高原地区时应不吸烟、不饮酒（特别是不宜喝啤酒和烈酒）。尤其是40岁以上的人士，因为饮酒会加重人们心脏和血管的负荷，而且常常会加重高原反应，甚至诱发脑出血等心脑血管疾病的发作。 4、外出活动时要注意防寒保暖和防晒，在出行时宜穿宽松、保暖的衣服，高原地带昼夜温差非常大，早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，即使在夏季也必须准备外套或毛衣防范于未然。要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。外出活动要配戴墨镜或滤光镜，以防雪盲或紫外线损伤眼睛。 5、初到高原，游客或许由于海拔高、行程过于紧张而出现腿脚浮肿的情况，以下方法可以适当减少或舒缓浮肿的程度： 1）游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合； 2）途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿跷起来。长时间坐车时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。每天游览结束后，用热水泡脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。 |