**2025年【惠游河南】双卧8天行程单**

少林寺+龙门石窟+老君山+金顶+云台山+万仙山+ 红旗渠+郭亮村+挂壁公路+太行大峡谷 双卧8天

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZYJQ-hen1737107185Yk | **出发地** | 郑州市 | **目的地** | 郑州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 往返交通：往返火车硬卧（随机出票不保证铺位）去程：深圳-郑州 K1348 08:08-05:31+1回程：郑州-深圳 Z146 20:13-15:08+1 或 K1347 22:28-19:38+1 |
| **产品亮点** | ※【少林寺】禅宗祖廷，天下第一名刹、中华第一寺院、中国少林拳发源地※【龙门石窟】中国四大石窟之一、世界文化遗产，中国现存窟龛最多的石窟※【牡丹园】中国第41届牡丹节举办地洛阳、国色天香牡丹园※【老君山】伏牛山世界地质公园、国家AAAAA级旅游景区老君山集自然景观与道教文化与一身中华大地的瑰宝※【金 顶】金顶又称五母金殿最佳观景地，山顶金殿的前世今生※【云台山】国际首批5A级景区、国际奥委会全国唯一指定向运动员、外宾推荐山水品牌※【万仙山】国家4A级景区、八百里太行最美处、※【郭亮村】世界最危险的村庄、举起手来拍摄地、中央电视台第二届《乡愁》拍摄地※【红旗渠】国家5A景区、世界第八大奇迹、生命之泉、人工天河※【大峡谷】国家5A级旅游景区、国家重点风景名胜区被韩国观光协会评为:韩国游客喜爱的名山之一※【清明上河园】是国家AAAAA级景区、是中国著名八朝古都一座大型历史文化景区※【开封府】国家AAAA级旅游景区、是北宋京都官吏行政、司法的衙署，被誉为天下首府 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **深圳站-郑州火车站**自行抵达深圳站集合，当地根据火车时间乘车赴河南郑州火车站！观看沿途风光河南简称:“豫”:河南大部分地处暖温带，南部跨亚热带，属北亚热带向暖温带过渡的大陆性季风气候，河南历史悠久，河南位于中国中东部、黄河中下游，因大部分地区位于黄河以南，故称河南:远古时期，黄河中下游地区河流纵横，森林茂密，野象众多，河南又被形象地描述为人牵象之地，这就是象形字“豫”的根源，也是河南简称“豫”的由来。《尚书·禹贡》将天下分为“九州”，豫州位居天下九州之中，现今河南大部分地区属九州中的豫州，故有“中原”、“中州”之称。河南是中华民族和华夏文明的重要发祥地;文化灿烂，人杰地灵、名人辈出，是中国姓氏的重要发源地;河南也是全国重要的交通通信枢纽和物资集散地。参考航班：深圳-郑州 K1348 08:08-05:31+1 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **郑州-洛阳（少林寺、龙门石窟、中国第42届牡丹园）**早上06:00-07:30分导游郑州火车站接团：之后乘车赴素有“禅宗祖廷，天下第一名刹”之誉，国家5A级景区，中原第一寺--【少林寺】是中国禅宗的发源地，电影《少林寺》拍摄基地，少林武术发源地，可观看大型武术表演“武林雄风”，参观少林寺僧常住院及历代高僧墓地塔林等景点。后乘车赴河南洛阳：后参观中国古代封建政权的宗教艺术，世界文化遗产，全国首批重点文物保位，中国四大石之一，中国现存窟龛最多的石窟，国家5A级景区—【龙门石窟】参观西山上以唐朝、北魏等朝代为主的代表石窟潜溪寺、宾阳三洞、万佛洞、莲花洞以及说以武则天为原形而建造的卢舍那大佛等景点。之后游览国第42届牡丹花节、国色天香--【牡丹园】洛阳牡丹花始栽培始于隋，鼎盛于唐，宋时甲于天下，千百来，经过历代花工的辛勤培育，已有黑、红、黄、绿、白、紫等9大色系的牡丹品种达1100多个，花会期间，整个洛阳城中到处都盛开着姹紫嫣红的牡丹花，全城将沉浸在整片花的海洋，让你真正体验“惟有牡丹真国色，花开时节动京城”《3月份为室内牡丹，敬请注意》晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **洛阳-栾川（老君山、金顶）**早餐后乘车赴国家AAAAA级景区，国家级自然保护区，伏牛山世界地质公园，国家地质 公园。前往【老君山景区】中国北方道教信众拜谒圣地，中原山水文化杰出 代表原名景室山，是秦岭余脉八百里伏牛山脉的主峰，西周时期，因“守藏室史”李耳（著名的 “老子”）到此归隐修炼，被道教尊为太上老君，唐太宗赐名为“老君山”，沿袭至今，成为道教 主流全真派圣地。乘中灵索道或者云景索道：游览【十里画屏】：世界规模最大的花岗岩滑脱峰林地貌，十里长的栈道一挪一景，处处是画。 【金顶道观群】走完十里画屏就到达金碧辉煌，大气磅礴的金顶，这里主要参拜、祈福的殿 堂。祈求官运、福禄、姻缘都可以。独家赠送.老君金顶.全家祈福“平安健康”红色祈福丝带一条》晚餐后入住酒店 温馨提示：老君山景区参观期间，大部分台阶、切记观景不走路、走路不观景。老君山是秦岭余脉八百里伏牛山脉、网红打卡地、力压三雄。中灵大索道或者云景大索道（两个索道交替运行）峰林小索道往返80元人，游客根据自己的身体情况自由选择。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D4** |
| **行程详情** | **焦作-太行（云台山.红石峡.潭瀑峡）**早餐后乘车赴全球首批世界地质公园，外宾推荐山水品牌景观目的地---中国首批世界地质公园,国家AAAAA级重点风景名胜—【云台山】景区，游“ 盆景峡谷”之称的【红石峡】（又称温盘峪）景区中一线天、棋盘石、渡仙桥、含羞石、龟背石、飞来石、钟乳石、青龙瀑、黄龙瀑、天女散花瀑等景观；中餐后游览 “三步一泉，五步一瀑，十步一潭”【潭瀑峡】（又称小寨沟）景区中瘦身石、情人瀑、“Y”字瀑、不老泉、水帘洞、蝴蝶石、龙凤壁等景观以及【泉瀑峡】（又称老潭沟）景区中五老峰、私语泉等景观以及落差314米，雄冠九州全国最大瀑布云台天瀑（季节性瀑布）等景点；后《参观河南政府扶贫.平卖土特产超市》晚餐入住 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **行程详情** | **焦作-林州（万仙山.郭亮村.挂壁公路）**早餐后乘车赴国家AAAA级旅游景区-【万仙山景区】位于太行山南麓，是一个风光旖旎、景色秀丽的旅游胜地、国家级风景名胜区和国家地质公园，后换乘景区环保车到达中华影视村-【郭亮】郭亮村三面环山，一面临崖，近乎绝境，被称为“世界上最危险的村庄”；先后有《清凉寺声》《倒霉大叔的婚事《举起手来》等40多部影片在此拍摄。沿绝壁行走看红岩绝壁大峡谷，峡谷宽5-500米，堪比美国科罗拉多大峡谷，游览被誉为 “世界第八大奇迹”红岩绝壁长廊，郭亮村绝壁长廊又称郭亮洞，全长1250米，始建于1972年，全部由郭亮村十三位村民历时6年独立手工开凿完成郭亮洞被称世界最险要十条路"之一、"全球最奇特18条路"之一；晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林州-开封（红旗渠+太行大峡谷）**早餐后游览国家5A级旅游景区、国家重点风景名胜区、文联写生基地、太行山核心景区、被韩国观光协会评为:韩国游客喜爱的名山之一、素有“百里画廊”之称—【太行大峡谷】：游览“谷中幽谷”【桃花谷】。桃花谷山水明秀，奇峰突兀，溪涧交融，潭瀑相连，景观奇特，森林公园浑然天成，九连瀑、等景点珠联璧合；后乘坐景区观光车登太行之巅【太行天路】，景区位于太行之巅，沿途十余座观景台，是俯瞰太行山壮美风光的绝佳连瀑位置。犹如置身百里画廊，满眼望去，无处不是大气磅礴的国画山水长卷，深邃的峡谷、直立的岩壁，带给游客强烈的视觉震：中餐后赴世纪工程、世界八大奇迹，被誉为“人工天河”的---【红旗渠】参观分水枢纽工程--【分水苑】，观大型浮雕、六幅彩照、纪念碑、分水闸、及相关展厅等；后游览【青年洞】是红旗渠总干渠上的咽喉工程，在太行山悬崖绝壁之上走宽8米高4.3米渠道，忆虎口崖除险队长任养成和社员腰系大绳下崖除险惊天动地的场面、思崖当房石当床的艰苦条件；回顾 【1959年至1961年期间由于大跃进运动及全国性的粮食短缺和饥荒；大环境下修建的生命之渠；】了解人民用自己勤劳的双手，在太行山脉上逢山凿洞、遇沟架桥、一锤一钎坚持苦干十年，建成的盘绕林滤山长达1500公里的引水灌溉工程；以展厅的形式了解红旗渠的修建过程；观一线天、双锁关、步云桥、山碑、青年洞、十水言碑、小三峡络丝潭等；晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **开封-郑州（清明上河园/小宋城、开封府）**早餐后游览北宋时“天下首府”，当时全国最大的府衙—【开封府】除了能够看大批珍贵史料，轶事和陈展外，还能够看到“开衙仪式”“包公断案”“演武场迎宾表演”“喷火变脸”等丰富多彩的表演活动，另外可参观府门、仪门、正厅、议事厅、梅花堂、天庆观、潜龙宫、清心楼、牢狱、英武楼、寅宾馆等景点。之后游览特色民俗餐饮商业街区—【小宋城】，主要经营开封特色小吃及全国各地风味小吃，并先后获得“开封人的待客厅”、“外地游客的首选地”、“开封市的新名片”、“文化旅游新地标”等美誉。整个营业区内以木质仿古建筑为主，回廊流水，亭台楼榭及戏台上传出的传统戏曲演唱声，仿佛瞬间把人带回了质朴又轻缓的北宋时代。或者游览国家首批AAAA级旅游景区、以宋代张择端的《清明上河图》为蓝本按照1：1的比例，集中再现原图风物景观的大型宋代历史文化主题公园-【清明上河园】。使您一朝步入画卷，一日梦回千年，园内可欣赏精彩表演包公迎宾、盘鼓迎宾、汴河漕运、民间绝活高跷、斗鸡、编钟乐舞以及梁山好汉劫法场等景点：结束河南之旅，到郑州火车站，乘火车返回温馨的家。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **郑州-返程：送站**翌日下午抵达温馨家园，结束河南之行。郑州-深圳 Z146 20:13-15:08+1 或 K1347 22:28-19:38+1 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 往返交通：往返火车硬卧（随机出票不保证铺位）去程：深圳-郑州 K1348 08:08-05:31+1回程：郑州-深圳 Z146 20:13-15:08+1 或 K1347 22:28-19:38+1当地交通：当地空调旅游车，车况良好，保证每人一座；不承诺车辆的大小，25座以下车型无行行李舱。入住酒店：当地商务酒店住宿2-3人间（干净、卫生、电视、独卫、热水）二/三月份.报名前100名.免费升级一天河南携程五钻酒店住宿（温馨、舒适）一天万仙山民 宿酒店2-3人间（干净、卫生、电视、独卫、 热水） 单房差：400元人因为河南属于经济欠发达区域，住宿条件不能和（北上广一线城市相比！希望大家理解）四月份全部住宿准三酒店：不再升级五钻酒店！敬请注意！用餐安排：全程含5早5正（10人一桌，保证10菜1汤）行程内所列餐食具体安排请见行程安排。如出现游客自行放弃用餐，因用餐为提前预订，旅行社不退换差价，敬请理解。 收客都是按照60岁以上收客价格，敬请注意！根据河南省政府条例：60-69岁之间除开封府，其他门票全免60岁以下河南现补门票差价：少林寺80元/人+龙门石窟90元人+牡丹园25元人+老君山50元人+云台山100元人+万仙山50元人+红旗渠80元人+太行大峡谷60元人+清明上河园120元人+开封府65元人=720元/人【当地现付导游】60-69岁河南现补门票差价：清明上河园60元人+开封府32元/人=117元/人【当地现付导游】 导游服务：当地专业地接导游。如10人以下（含10人）司机兼向导。温馨提示：河南当地人说话比较直爽，若有冒犯之处，请谅解，谢谢！购物说明：全程无购物安排回归旅游本质：轻松愉快、真正纯玩.当地政府支持农民创业、安排农民当地土特产超市平卖场保险服务：包含旅行社责任险；【保险】60岁以上景区保险：万仙山5元+少林寺5元+开封府5元+老君山5元=20元【请客人现付导游】儿童说明：儿童团费含旅游车费、导游服务费，全价正餐、其他自理；不含门票、不含床位费及早餐（如产生早餐费用、超高产生门票及其他费用由家长现付；出团前请检查身份证是否过期并携带身份证原件，小孩请携带户口本本人页原件； |
| **费用不包含** | 1.旅游接待标准以外的所有费用；2.自由活动期间的餐，交通以及其他费用；3.旅游意外伤害险以及其他保险；4.个人的一切消费（如洗衣费，电话费，自行购物，行李超额托运费，以及其他未提及的服务费）；5.因旅游者违约，自身过错，自身疾病导致的人身财产损失而产生的额外费用；6.因交通延误，因疫情原因取消行程，因战争，罢工，自然灾害等不可抗拒的因素而导致的额外费用；7.行程中未标注的景点门票、区间车等费用；8.酒店内儿童早餐费用以及儿童报价意外产生的其他费用；【保险】60岁以上景区强制保险：万仙山5元+少林寺5元+开封府5元+老君山5元=20元【请客人现付导游】 【必消】山水景观必消环保车费用：云台山进山环保车+万仙山进山环保车+太行大峡谷环保车+河南当地车费+综合服务费=499元人【当地现付导游】自愿消费少林寺+龙门耳麦连租30元/人 少林寺电瓶车15元人【单程】 红旗渠电瓶车20元人【往返】龙 门电瓶车20元人【往返】 万仙山大环线电瓶车60元/人 老君山第一节索道130元人 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 18周岁以下需家长陪同 |
| **温馨提示** | 省会郑州早晚高峰期拥堵严重，游客可自备一些零食点心以备不时之需。春秋两季温差较大，冬夏两季时间较长，夏天最高气温可达40摄氏度左右，冬季最低气温可达零下10度左右，冬天有雾霾；出租车起步价8元，每增加一公里调表2元，晚上十点以后起步变为10元。洛阳位于郑州以西120公里，牡丹花会期间吃住价格较高，平季稳定；四季分明，夏天夜市繁华，冬天饭店和小吃店关门较早。开封位于郑州以东60公里，市区狭小，但是基本所有景区都在城墙以内，穿梭景点之间坐车时间不长，景区的商铺较多，宗教信仰的市民很多，晚上的夜市小偷较多，游客需谨慎。气象气候：河南地区属温暖半湿润季风性气候，风沙较大气候干燥，请携带护肤防晒用品，并尽可能多饮水，最好饮用白开水，团队所安排的用餐餐厅和入住酒店大多都有免费供应的白开水。当地早晚温差较大,注意及时加衣物，冬天最低温度能达到零下10度，夏天温度最高达40度左右，虽然四季分明，但也易造成旱、涝和干旱风、大风、沙暴、冰雹以及霜冻等多种自然灾害。语言礼貌：河南地区语言以河南方言为主，普通话在省内大城市通用。河南地区人们的思想比较保守，到餐厅或酒店后请不要叫服务员叫小姐，可以直接称呼服务员即可，年龄稍长可称呼师傅（男女均可）年长者请尊呼叔叔阿姨等。河南地区寺庙景点较多，禁忌也较多。对寺庙的僧人、道人应尊称为“师”或“法师”，对主持僧人应称其为“长老”、“方丈”、“禅师”。与僧人见面常见的行礼方式为双手合十，微微低头，或单手竖掌于胸前、头略低，忌用握手、拥抱、摸僧人头部等不当之礼节。与僧人道人交谈，不应提及杀戮之辞、婚配之事，以及食用腥荤等话。游历寺庙时不可大声喧哗、指点议论、妄加嘲讽或随便乱走、乱动寺庙之物，尤禁乱摸乱刻神像，如遇佛事活动应静立默视或悄然离开。饮食习惯：河南菜又名豫菜，历史悠久，风味独特，早在宋代，就已形成色香味俱全的宫廷风味菜肴；是中国传统美食之一。河南的特色风味招牌主要有：洛阳真不同的水席、郑州萧记烩面、合记烩面、开封第一楼的灌汤小笼包、少林寺素斋等，在品尝其它的小吃时， 要注意食品的卫生情况，尽量选择环境干净卫生的餐厅或者当地最有名的老字号餐厅用餐，以免起肠胃疾病等。品尝地方特色饮食、风味小吃。会加深你对当地风土人情的了解。景区游览：游览期间不要单独活动。自由活动期间不要走的过远，带小孩的游客，请管好自己的小孩；请穿着舒适合脚的鞋子，女士请避免穿高跟鞋和裙子。在文化景区旅游一定注意环保和卫生，不要大声喧哗，不要乱刻乱画。龙门石窟：参观龙门时，景区因为台阶较多，游览时请走路不观景，观景不走路。景区较大，游览时间约3小时，停车场到景区入口处有电瓶车，单程10元/人，建议客人乘坐单程。景区不允许导游用扩音器，建议客人租用景区的讲解器，音质很好，更能深入了解龙门历史文化，讲解器20元/个，需要提前预约。 少林寺：景区步行单程约2.5km，电瓶车单程15元/人，往返25元/人，一般建议客人乘坐单程。景区内主要参观三个分景点（常住院、塔林、功夫表演）功夫表演上午9:30（夏季）、10:30、11:30，下午是14:00、15:00、16:00、17:00（夏季）表演时间30分钟。表演馆内分上下两层、扇形看台、坐席400个，一层视野较好，座位无预留、先到先得、客人自行排队找位，旅游旺季增加室外表演，表演内容与室内一致，时间随机。参观嵩山三皇寨建议乘坐往返索道100元/人（秋季景色最漂亮）。老君山:车在停车场停，遇到周六周日节假日停车场会离索道口稍微远些，需要步行10分钟左右，（周六周日和节假日）索道需要排队，一索（云景索道或者中灵索道）结束后，可以坐二索峰林索道往返80元，或者步行爬山，坐二索也需要爬山1.5到2个小时。不坐二索的话需要3个半小时左右，爬山会比较累（还可以步行50分钟左右在将军峰服务区40元单上，坐电梯上）金顶需要排队，楼梯比较陡，上下要注意安全，山顶气温比山下要低10度左右，夏季需要一个薄外套，春季和秋季需要备一件轻薄羽绒服或者冲锋衣。 |