**B5：呼进包出 火山秘境 隐奢星球内蒙双飞5日行程单**

B5线 呼进包出·内蒙古辉腾锡勒草原·乌兰哈达火山 双飞5日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | xbnm1747019163mQ | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 呼和浩特市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 隐奢内蒙，一价全包野趣新牧境！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳-呼和浩特：初访内蒙古**  ✭ 参考航班：深圳-呼和浩特 ZH9129 11:10-14：40✭ 亮点体验：塞外青城初遇 ✭ 行程玩法：机场集合-飞往呼和浩特-【非遗美食稍卖】-入住酒店【青城city walk攻略】初访呼和浩特，您可以到中山路逛逛街，到玉泉区大召广场感受古城韵味，亦或到满都海公园感受青城人轻松惬意的生活。呼和浩特有两千年昭君文化传承、五百年藏传佛教寺庙香火不断，是一座多元化、多民族融合的现代化都市，一定会让您感受到塞外名城的别样风采；【✭ 打榜在地风味 ·“用美食解读草原”之美食稍卖】是呼和浩特的一种流传很久、至今不衰的传统风味食品。早在清朝时，当地的稍卖就已名扬京城了。当时，北京前门一带，稍卖馆的门前悬挂的招牌上，往往标有“归化城稍卖”字样。外地客人来到呼和浩特，都要品尝一下稍卖，才算不虚此行。【温馨提示】- 导游员提前一天电话或短信联系客人，请保持手机畅通； - 出行前请再次确认健康及行程绿码、携带有效身份证原件（注意大陆居民不可用港澳证）登机，上下飞机请携带好贵重物品。行李托运及携带标准：随身携带手提行李总重量不要超过5公斤，体积不超过20×40×55厘米。免费托运行李重量不超过20KG，体积不超过40×60×100厘米（供参考，根据各航空公司要求不同，可能有所不同）。托运行李中不允许有锂电池，详情可随时咨询深圳机场，咨询电话0755-23456789；- 请携带足够的保暖衣物、遮阳帽/遮阳伞、墨镜、水杯、个人常备药品等个人出行用品；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 呼和浩特蓝洋林顿酒店或开元名都酒店或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **呼和浩特-火山-辉腾锡勒草原：【✭ 乌兰哈达火山】【✭ 草原欢迎仪式】-【✭ 宫廷诈马宴】-【✭ 篝火晚会】**  ✭ 亮点体验： 国家地理杂志封面拍摄地“星际穿越” 鲜花草原新牧境 叹美食牧歌与星空篝火✭ 行程玩法：【乌兰哈达火山群】-【草原欢迎仪式】-【宫廷诈马宴】-【蒙古篝火晚会】【乌兰哈达火山群】（含交通车；景区目前无门票，如后期因景区规划产生门票，届时客人现付即可）世界上最年轻的火山，也是蒙古高原南缘现今发现的唯一全新世有喷发的火山地区；坐落30余座大小不一的火山，是研究现代地壳活动性和火山资源、环境及灾害的天然“窗口”，具有极高的科学研究、考察、地学教育和旅游观光价值。尤其是晚更新世以来形成的裂隙式火山等，国内少有、世界罕见。这里亦是国家地理杂志封面拍摄地，震撼的景色令人不虚此行；火山游玩攻略：1、北炼丹炉—3号火山，可徒步登顶，俯瞰火山口和周边草原风光；2、中炼丹炉—5号火山，保存最完整，火山的完整锥形最标准；3、南炼丹炉—6号火山，火山体被开采，裸露的黑色火山岩极具视觉冲击力，近距离观察拍摄“火星地貌”大片；北、南尖山——7号8号火山：在7号和8号火山中间草地上据说可以捡到亮闪闪的“玛瑙”哦；【草原迎宾仪式】翻越阴山山脉，才能抵达天宽地阔的广袤草原，当远方客人抵达热情好客的蒙古人必以下马酒相迎，一曲悠扬的牧歌为您洗去一路风尘……【✭ 宫廷盛宴蒙餐至尊：诈马宴】（费用已含）换上华丽的蒙古袍盛装出席，品尝当地美食，大碗喝酒大块吃肉，举行蒙古族最高礼节—哈达银碗敬酒仪式；欣赏蒙古歌舞，仿佛穿越回豪情万丈的元朝；【✭ 草原篝火晚会】（篝火晚会已含，如遇天气异常无法进行则自动取消）篝火旁学跳安代舞，衣角沾上草屑和草原的歌声；【蒙古包枕星入梦】蒙古包外篝火噼啪作响，抬头就是银河倒扣在草原的碗里，呼吸都带着青草与自由的甜……【温馨提示】1. 草原上就餐或者品尝羊肉时，切忌喝冷水，吃生冷食品（包含西瓜等凉性水果），以免引发肠胃炎。2.草原气候干燥且地处高原，请您注意补充水分，避免由于气候原因引起的身体不适。3.草原上蒙古包住宿条件相对有限保证独立卫浴 ，双标间 ，非有线电视 ，热水器。4.草原为大自然区，房间内可能会有小飞虫，不要害怕，请多多谅解草原地区情况特殊，人类与大自然和谐共存；交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 草原特色蒙古包 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **草原-呼和浩特：【✭ 策马草原】-【✭ 自然保护区游牧部落-独家定制嗨玩】-【✭ 内蒙古博物院】**  ✭ 亮点体验： 私享游牧基地N大牧场项目 上一堂非遗布鲁课 国家一级博物馆寻宝之旅✭ 行程玩法：【策马草原】-【独家定制-游牧部落】-【内蒙古博物院】-夜宿呼和浩特【草原日出】草原精髓在于日出的诗意和清晨的宁静，推开蒙古包的门，迎接元气满满新的一天。（温馨提示：看日出活动需游客自行安排，清晨草原较冷注意保暖）【骑马/勒勒车漫游草原】（费用已含，赠送百变防风沙脖套）跨上马背或勒勒车，体验马背民族生活；推门就是万里绿浪，骑马追风直到天际线消失；；【✭ 辉腾锡勒草原自然保护区 · 私享游牧基地 · 拒绝大众牧场 · 高定嗨玩体验】在这片大草原上，你感受不到时间的流淌，无边无垠的绿色就是她自由的方向，质朴单纯的生活方式，无数闪亮的星星，是牧场上最美的画面！【✭蒙古主题拍摄】身着特色蒙古服饰（非大众款），留下最美的草原印像；【✭手作牧民茶歇】听牧民介绍熬奶茶的7道工序，并动手实操，搭配奶食以蒙古族习俗享用草原版“茶歇”；【✭蒙古弓箭手】拉满弓弦，让箭矢与草原的风一起翱翔！箭出如风，感受原始狩猎的狂野与自由！【✭草原小精灵】与牛哞哞、羊咩咩亲密接触，还有可可爱爱原住民土拨鼠……成群的牛羊如同洒落草原的精灵；【✭蒙古语学堂】唱起草原的歌，心情会变快乐；学习蒙古语，了解游牧民族的文化；【✭草原运动会】现场教授投布鲁技法规则，体验国家级非物质文化遗产名录—投布鲁；足球友谊赛、拔河、踢沙包……来一场酣畅淋漓的草原运动会吧；【国家一级内蒙古博物院】（周一闭馆，如不能参观，则改为参观呼和浩特规划馆或昭君博物院，无费用变化）内蒙古最大的集文物收藏、研究、展示于一体的综合性博物馆，国家一级文物达650件套；拥有猛犸象化石、查干诺尔龙恐龙化石、战国鹰形金冠饰（我国唯一匈奴贵族金冠）、汉代-龙首青铜灶、东汉镶宝石金冠饰、辽代-公主金面具、辽代-彩绘木棺（鬼吹灯《寻龙诀》木棺原型）等镇馆之宝；孩子们可以了解草原族特色文明的历史进程，这里集合了现代元素与民族特色，揭秘漠北草原的历史文明；这里浓缩了中国北方亿万年的生态变迁，与三十亿年前的生物面对面，这里是草原文明发展史的一部“百科全书”……【温馨提示】1、参加骑马或草原其它活动请注意认真听导游或者马倌的讲解，一切以安全第一的原则；保管好随身财物 ，凡60岁及以上人群，为您安全请选择乘坐马车，不允许骑马。2.内蒙古气候干燥且地处高原，请您注意补充水分，避免由于气候原因引起的身体不适。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 呼和浩特蓝洋林顿酒店或开元名都酒店或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **呼和浩特-达拉特旗：【✭ AAAA蒙亮风情园】-【✭ 清和硕公主府】-【✭哈素海湿地&敕勒川美景】**  ✭ 亮点体验： 不同视角慢品春日青城 领略敕勒川美景✭ 行程玩法：【宫廷全牛宴】-【清和硕公主府】-【哈素海湿地&敕勒川美景】-夜宿达拉特旗【✭ 打榜在地风味 ·“用美食解读城市”之宫廷全牛宴】迄今已有800多年的历史，是成吉思罕犒赏三军，迎接胜利归来的士兵的一道美味大餐。“全牛宴”从牛头到牛尾，共有16个部位，（牛头、牛眼、牛眼骨、牛排、牛肉筋、牛心、护心肉、牛心管、牛肚、牛肠、红肠、心胸叉、牛健、牛板筋、鞭根、牛尾）一餐吃遍一头牛。牛骨汤是每天几百斤牛骨熬制10多个小时而成，没有任何添加剂。牛肉是精选科尔沁2岁半的黄牛，这时候的牛肉蛋白质含量最高，口感也最好。先喝汤后吃肉，原汁原味更浓厚。吃全牛，行牛运，发牛财，得牛势，生活十全十美，学业事业牛气冲天！【清和硕公主府】（逢周一闭馆）清康熙帝第四女恪靖公主的府第。清朝对蒙古实行怀柔政策，将恪靖公主下嫁给喀尔喀蒙古部土谢图汗的儿子敦多布多尔济，初封为和硕公主， 又封为恪靖公主，再封为固伦恪靖公主。现已被批为呼和浩特市博物馆，利用古代 建筑举办文物陈列和展览，供游人参观。【哈素海湿地&敕勒川美景】（不含景区交通车）景区以展示和体验蒙元文化为核心，依托“敕勒川，阴山下”诗中所描绘的古代游牧生活的壮丽图景，通过退耕还草，恢复万亩敕勒川草原美景，形成以蒙元文化为核心主题的景观区。欣赏敕勒川，阴山下，天似穹庐笼盖四野的美景。欣赏哈素海自然风光、探寻哈素海水域与阴山山脉影像的结合感受敕勒川，阴山下，天似穹庐 笼盖四野的美景；交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 达拉特旗锦园宾馆或真金国际酒店或同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **达拉特旗-沙漠-包头-深圳：【AAAAA银肯响沙湾—沙漠畅玩娱乐套票】-返程**  ✭ 参考航班：包头-深圳　ZH8988 16：40-20：10✭ 亮点体验：沙漠的狂野与热情 带上草原祝福结束内蒙古之旅✭ 行程玩法：【一粒沙的世界-5A响沙湾】-前往机场-返回温馨的家【AAAAA银肯响沙湾】（含景区门票，必选交通索道已含，费用包含仙沙岛或悦沙岛娱乐套票2选1）国家AAAAA级景区、国内首家沙漠度假基地；景观壮美，风光独特，700里黄河宛如弓背，迤逦东去的茫茫沙漠宛如一束弓弦，组成了巨大的金弓形；在干燥条件下，沙子受到外界触动就会发出一种像飞机掠过的轰鸣声，四季皆响；丰富的沙漠娱乐更是令人流连忘返；✭ 水上乐园悦沙岛（各个项目开放情况以景区安排为准）①欢乐沙漠水世界：极速飞车、水上飞船、急速滑梯、大型水寨、儿童水上滑梯等；②国家非物质文化遗产：鄂尔多斯婚礼演出③岛内娱乐巡演、大型沙雕文化园、鄂尔多斯服饰展；④大漠驼铃：跨上驼背，漫步沙漠，体验大漠风情；⑤沙漠观光小火车；✭ 沙海乐园仙沙岛（各个项目开放情况以景区安排为准）有冲浪车、响沙之巅（飞行塔）、神仙过山车、轨道自行车、北极星全地形车、高空滑索、骑骆驼、果老剧场《果老传说》演出、中心舞台互动演出、碰碰车等儿童游乐设施；【暂别内蒙古】整理行囊说一声“巴雅日泰”，千年絮语的黄河之水，光辉普照吉祥草原，长生天护佑踏入草原的儿女福禄安康！根据时间前往机场，带上草原的祝福结束愉快内蒙古之旅！【温馨提示】- 沙漠景区日照充足，紫外线较强，请多喝水并提前半小时涂抹防晒霜，备好太阳镜、太阳伞等物品，做好防晒.防暑.补水工作；- 沙漠日照比较强由于沙漠的沙子很细小，所以把精密仪器保管好，比如手机、相机、摄像机等；沙漠活动项目丰富多彩，但由于人流量大、活动项目分散，请听从导游统一安排，以免走失；- 景区游玩项目请注意安全，要认真听从工作人员安排，景区为一票通形式，如遇景区设施维修、天气、政策性关闭、游客自身身体状况原因等，部分项目可能无法参加亦无费用可退，以当天景区实际为准；交通：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** | 往返交通：往返团队机票（含机建燃油），买断机位，机票一经开出不得退票改签，取消则全额损失；参考航班：深圳-呼和浩特，包头-深圳，航班为参考，以实际出团前通知为准全程用车：全程空调旅游车（保证一人一座）酒店住宿：行程所列当地星级酒店，如遇酒店满房，则优选以下备选酒店（酒店均没有三人间或者加床，不提供自然单间，产生单房差由客人自理）草 原：草原特色蒙古包（独卫、双床，特色体验）达拉特旗：达拉特旗锦园宾馆或真金国际酒店或同级好评酒店呼和浩特：蓝洋林顿酒店或开元名都酒店或同级好评酒店 行程门票：行程表内所列景点首道大门票（不含小门票、景区里的电瓶车等小交通及娱乐项目）；用餐标准：全程含4早餐和6正餐1正宫廷诈马宴；正餐为围餐（十人一桌，8菜一汤，如人数不足10人，则根据实际人数酌情安排用餐）；全程正餐餐标50元-80元不等（不吃不退）；当地导游：持国导证优秀导游；深圳机场安排机场工作人员办理登机牌； | | |
| **费用不包含** | 深圳机场往返接送（客人自行前往机场集合，由工作人员办理登机牌手续）；不含全陪费用（不派全陪不产生）不含航空保险、旅游意外险。为防范风险，建议每位游客报名时从报名处购买旅游意外险。不含园中园门票及行程中注明门票不含的景点、缆车、电瓶车等；及客人在当地的一切个人消费；由于不可抗拒因素而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）大部分酒店都没有加床或三人间，如出现单男单女参团无法安排拼住或加床时需补的单人房差；小童收费：2-12周岁以内小童：含往返机票、车位费、正餐餐费；不占床位，赠送行程所列门票费，不含早餐，如产生早餐及其他费用由家长现付因打包价.未产生不退费。0购物0自费0暗店： | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别说明：1.失信人请勿报名！国家最高人民法院公布的失信人禁止乘坐飞机、高铁！我司机位为全款买断，失信人如有隐瞒造成空占机位，即使没有出票，机票费已产生，取消只退税，此损失由报名人自行承担！2.此路线为特价打包回馈客户团，凡客人持有长者证、学生证、导游证、记者证、军官证、军人残疾证等均无任何优惠或退票,如有未产生或自愿放弃的当地景点、住宿及赠送的项目，费用概不退还。3.由于此机票的特殊性，不作换人，不退票，不改签，请知悉！报名时请一定仔细核对姓名及证件号码，如若出错，因此产生的费用由出错方承担！（报名时请提供证件照片）4.因不可抗力因素造成行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据实际情况协调处理，如变更后费用发生变化，未发生费用退还游客，超支费用由游客承担。旅行社在不影响原定的接待标准及游览景点的前提下，有权根据实际情况对行程先后顺序作调整；5.医务人员报名本线路，携带有效身份证件和《医师资格证》、《护士执业证》，根据景区相关有效政策（各地各景区相关政策不同，一切以景区政策为准），办理门票费用减免，由导游现场协助。（按旅行社实际折扣退票）；6.如有任何质量问题，请在当地及时跟导游或组团社反馈，以便我们及时配合处理解决！行程结束时请您认真填写意见单，通过您的意见单我们可以更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据。因是全年切位机票，一经确认则无法变更或退改，请确保提供的名字证件号准确无误，如有错则全损；7.旅游途中游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任；8.出团时请务必带上有效登机证件（需与出票时提供资料一致），穿运动鞋或平底鞋，请自备防晒用品，晕车药，常用药品(预防感冒,腹泻等)等；贵重物品随身携带，以免丢失。旅途中不要过量饮酒，自由活动时，请结伴出行，不去不安全的地方；9.初到异地，因气候、饮食等差异，尤其是老人小孩及胃肠功能较弱者，可能出现腹泄等不适症状，要注意饮食卫生，不吃生冷食物，避免受凉，有不适请及时服用胃肠药，严重者请告知导游；10.出发前2天通知客人准确出团航班及酒店名称，具体行程及景点若有变更，以最后确认及接待社安排为准；11.客人报名时请委托报名处代买旅游意外保险；根据中国保监会规定：意外保险投保承保年龄范围调整为2-75周岁，其中70周岁以上游客出险按保额的50%赔付，属于急性病的只承担医疗费用，不再承担其他保险责任；12.请游客在报名时，准确登记姓名及身份证等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效登机证件，与须与出票时提供的资料一致（身份证、户口本、护照、回乡证等），在办理登机及入住酒店时需提供；如因个人原因导致无法正常出行，责任自负；13.不接受孕妇、70岁以上、2岁以内和身体有重疾病的游客报名，如有隐瞒自身健康状况而发生意外导致损失的，概由游客承担，旅行社不承担责任；另外不接受65岁以上、18岁以下未成年人单独参团，此类人群需有亲戚朋友、监护人陪同方可参加； |
| **温馨提示** | 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、参加水上娱乐项目，应穿戴救生衣或其他救生装备，听从工作人员指挥，勿超越安全警戒线，前往深水水域或危险河道。4、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。5、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。6、不私自参加行程以外的活动或项目。7、游客参加行程中安排的危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极），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）。8、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或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极）。9、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。10、参观游览时，听从导游或领队安排，不擅自离队，单独游玩。11、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。12、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，注意安全。13、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，并告知导游或领队。14、旅游期间不得乱扔烟头和火种。15、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。16、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。17、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。出境游应向我国驻当地外交机构报告救助，请求境外有关部门协助开展医疗急救、财产保护、安置安抚和游客转移等工作。二、交通安全注意事项1、在旅游中听从导游和领队安排，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、码头等公共场所，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或领队报告。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。 |