**SV6:石河子往返 夏野北疆独库 赛湖茶事双飞8日行程单**

SV6：夏野北疆独库 赛湖茶事双飞8日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | xj17478082344K | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 新疆维吾尔自治区 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 悦享品质纯玩·双区精华1次抵两次：0 购物 0 自费，含全程景点大门票+区间车，8日玩遍伊犁赛里木湖和那拉提草原，又能玩阿勒泰喀纳斯+禾木，还能圆梦独库公路；双区精华一次尽揽：赛里木湖油画美景、曼妙曲线那拉提草原、神的后花园喀纳斯+禾木；臻避世·大热剧《我的阿勒泰》所在地：圆梦“中国最美的地方”，去吹旷野中自由的风，治愈心灵；日夜都好玩·夜宿禾木木屋：禾木沐浴晨雾+林中漫步，不错过日出日落星空银河；升级网红S21沙漠公路：一路穿越茫茫大漠，更比从前节省3小时车程；独库公路乔尔玛精华段：换小车穿行奎屯-那拉提，遇见雪线达坂-险峻峡谷，浓缩精华、一天穿四季；赠送赛里木湖航拍·定格独一无二的视角：以俯瞰的视角去探索“大西洋最后一滴眼泪”；赠送赛里木湖湖光下午茶：享受风景绝美的悠闲时刻，微风裹挟着湖水气息轻拂面庞，耳边是湖水的轻柔声响；寻找绝佳拍摄地点：禾木盘山公路边开边停，体验行摄之旅的魅力，称霸朋友圈；一路不输国外的风光大片：沙漠、草原、雪山、湖泊、戈壁、野海……犹如加大版的瑞士；走法有新意： 每天行车保证每 4 小时停车一次，缓解疲劳，收获沿途美景； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **深圳 飞石河子-奎屯/乌苏**✭ 亮点体验：欢乐抵达日✭ 行程玩法：深圳宝安机场T3候机楼集合-飞往石河子-乘车前往奎屯/乌苏-入住酒店【新疆维吾尔自治区】举世闻名的歌舞之乡、瓜果之乡、黄金玉石之邦；面积166万平方公里，占中国的六分之一，风光壮美，同时具有雪山、草原、沙漠、盆地、河谷等自然景观，也是古丝绸之路北道必经地之一。【温馨提示】- 出行前请再次确认携带有效身份证原件（身份证.护照.回乡证等，注意大陆居民不可用港澳证 ）登机，上下飞机请携带好行李物品。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；- 新疆昼夜温差大，夜间温度低，行程及游玩过程中请大家做好保暖措施；- 新疆水果种类繁多，有些水果属性偏凉，多食容易导腹泻；南方客人偶有水土不服现象，请及时服用自备肠胃小药或马上联系导游；- 新疆虽使用北京时间，但与内地有2小时的时差，相应的作息时间也比内地推后两小时，夏季天黑一般在22：00左右；- 新疆北疆游线路不存在高原反应的情况，因为所到之处最高也就海拔两千多米。交通：飞机景点：奎屯豪丰/金泽/凯翔/奎屯宾馆/锦汇/维也纳/或同级乌苏沂疆（四钻） |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **奎屯-那拉提 【独库公路乔尔玛段】【唐布拉百里画廊】【那拉提-空中草原】**✭ 亮点体验：穿越独库公路最美段一日看四季 深藏闺中的唐布拉百里画廊 遇见海拔2000米的空中草原✭ 行程玩法：【独库公路】-【乔尔玛烈士陵园】【唐布拉】，下午【那拉提草原】【独库公路乔尔玛段：景色最好段，可停车拍照】（换乘小车走独库公路，小车乘坐4-6人，里程260KM，盘山公路）独库公路沿途风景只能用神奇来形容，有三分之一是悬崖绝壁，五分之一的地段处于高山永冻层，跨越了天山近十条主要河流，翻越终年积雪的四个冰达坂库车公路是中国最美公路之一，号称一天看四季；沿途可欣赏雪线达坂，神秘险峻的峡谷风景，天山腹地茂密的植被和游牧风情及浩瀚的草原景色等等；【乔尔玛烈士陵园】缅怀修筑独库公路而牺牲的革命烈士，听一听当时的修路老兵讲述曾经的故事。【唐布拉百里画廊】唐布拉草原位于伊犁地区尼勒克县境内东部，自尼勒克县城沿喀什河溯源而上，喀什河两岸丰茂的山地草原和河谷草原就是人们通常所指的唐布拉草原，新疆的美是原生态的，是纯粹的，也是纯净的。在众美之中，有这样一处还未被开发，深藏闺中的风景，宛如私藏的秘境，当你撩开它的面纱，你会慢慢沉醉其间，为之倾倒，最后迷恋上它，它就是唐布拉百里画廊。【那拉提草原】（含门票+区间车，游玩约2小时）翻越中天山，即可抵达世界四大河谷草原之一的那拉提，百里画卷，一派春意盎然的景色，感受大自然美竟“粗狂不泛细腻，曲折而又舒展”云雾飘荡，山峰时隐时现。乘坐区间车前往海拔2000+的空中草原，游览欧亚四大高山草甸，一望无际的大草原，向雪山脚下铺展蔓延，裹挟着空气中的甘甜，入眼、入心、入肺。哈萨克民俗风情与辽阔的草原、平展的河谷、高峻的山峰，繁茂的森林完美地结合在一起，形成了一道独特的边塞风光。【重要提醒】如当天遇到下雨、下雪、泥石流等自然灾害封路，1、则乘火车前往伊宁，后乘汽车前往那拉提额外产生机票/火车票费用自理。【温馨提示】- 那拉提草原提供自费骑马体验娱乐项目 ，请找正规马队提供服务 ，并在骑马时注意安全；- 草的生长情况 ，视当地气候而定；- 进入景区后须乘坐景区区间车 ，请携带好随身物品。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 那拉提丽途/鑫都/凡舍/经典温泉/文明/百草居或同级 |
| **D3** |
| **行程详情** | **那拉提-薰衣草-赛里木湖-博乐 【薰衣草庄园】【赛里木湖】 【赠送赛里木湖定点航拍】 【赠送湖光下午茶】**✭ 亮点体验：赛里木湖环湖2小时 遇见“伊犁第一景”与普罗旺斯同纬度的薰衣草庄园✭ 行程玩法：上午乘车参观-【薰衣草】下午【赛里木湖】- 夜宿博乐【薰衣草观光园】（赠送）世界三大薰衣草种植地之一，中国薰衣草之乡。每年夏季伊犁河谷的许多团场、田野都能看到这些美丽迷人的紫色精灵（薰衣草花期为6-7月，5.1之后沿途可观赏油菜花、紫苏、鼠尾草、兰花、千日菊等等；以当地花开具体情况为准，花期后自动取消此行程）【赛里木湖】（含门票+区间车）仿佛置身于一幅精心雕琢的自然画卷之中。阳光温柔地洒在波光粼粼的湖面上，每一道光线都像是大自然最细腻的笔触，将这片蔚蓝描绘得既深邃又纯净。远处的雪山巍峨耸立，山顶覆盖着皑皑白雪，与湖面的蔚蓝形成了鲜明而和谐的对比，宛如天地间最动人的诗篇。【赠送赛里木湖定点航拍】（含15-30S短视频，燃爆朋友圈）赛里木湖一直一来被称为大西洋最后一滴眼泪，很多人不理解，无人机的视角，带你领略赛里木湖的另一种美，一半是湖泊，一半是草原，冲上云霄，俯瞰大地，无人机带给你不一样的视界。（备注：无人机遇大风雨雪天气，无法正常起飞，赠送项目，若受天气影响，航拍项目取消，无费用退还。）【赠送赛里木湖湖光下午茶】不仅是旅行，更是度假！一边惬意地品尝当日茶点，一边尽情欣赏赛里木湖的无敌美景，微风裹挟着湖水独有的气息轻拂面庞，耳边是湖水的轻柔声响，以及清脆鸟鸣和花草清香~那一刻，时间仿佛彻底静止。【温馨提示】- 湖面反射出很强的紫外线和光线，建议大家自备墨镜，防止灼眼；- 赛里木湖气温较低，当天须在导游提示下酌情增加衣物；交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 博乐艾比湖/颐中园/西海丽景/博尔塔拉宾馆/希尔顿惠庭或同级（四钻） |
| **D4** |
| **行程详情** | **博乐-乌尔禾 【世界魔鬼城】**✭ 亮点体验：探访神奇雅丹地貌 看风沙裹挟千年的遗迹✭ 行程玩法：上午【世界魔鬼城】-下午入住乌尔禾【世界魔鬼城】（含门票+区间车）我国罕见的蚀地貌，山丘被风吹成了各式各样的“建筑物”；你能想象出眼前寸草不生，鸟兽绝迹，到夜晚时沉寂的古堡会发出凄厉吼声的魔鬼城，在1亿2千万年前的白垩纪，曾是一片辽阔的恐龙乐园吗？傍晚绚丽，却不失凝重的日落光影，将人类对大自然特有的敬畏无限延展开来…【温馨提示】- 进入景区后须乘坐景区区间车 ，请携带好随身物品。- 魔鬼城紫外线强烈，气温高，请做好防晒防暑的工作，多准备水，带伞交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 乌尔禾西部乌镇/海棠或同级 （四钻） |
| **D5** |
| **行程详情** | **乌尔禾-禾木 【五彩滩】【禾木】**✭ 亮点体验：天下第一滩、禾木遇见晨雾仙境 ✭ 行程玩法：上午观赏【五彩滩】-下午【禾木】【五彩滩】（含大门票）地处额尔齐斯河北岸的阶地上，与对岸浓郁的河谷风光遥相辉映，可谓“一河隔两岸，自有两重天”。激猛的河流冲击以及狂风侵蚀，形成了北岸的悬崖式丹霞地貌，幻化出种种异彩；距布尔津县城24公里，也是前往喀纳斯湖景区的必经之路。2018年4月13日，入围"神奇西北100景"。五彩缤纷的色彩勾勒出最美丽的河岸，是摄影家的钟爱之地参观中国最美的雅丹地貌，一河两岸。【禾木乡+夜宿图瓦小木屋】（含门票+区间车）居住着蒙古、哈萨克和图瓦族人的宁静村落，也是摄影家的天堂；民风纯朴，村里到处是木房子和成片的白桦树林，一条清澈的小河绕村而过，极具北欧风情，你可以在村子里四处逛逛。夕阳西下时，爬上河对岸的高坡，此刻宁静的村落升起了袅袅炊烟，禾木河在白桦林的掩映中静静流淌，柔和的阳光洒在一栋栋图瓦小木屋上，暮归的牛群一群群走过禾木桥；晴朗的夜晚，待漫天繁星时，抬头仰望，银河似练，星河璀璨，星星仿佛伸手可及，心旷神怡，静静地感受这最美星空，爱好拍摄星空的小伙伴不可错过。【温馨提示】- 山区昼夜温差较大，请自备外套和长裤。注意防晒。- 喀纳斯景区，禾木景区须换乘景区的区间车进入游览，景区较大，景区内食品较贵，请进景区前准备背包携带矿泉水，零食。- 禾木最著名的是禾木村的晨雾、日出，如有兴趣看日出晚上可提前询问酒店大致的日出时间，通常提前半小时出发前往禾木观景台，居高临下欣赏禾木村日出美景。- 禾木须换乘景区区间车，请精简用品，携带便携小包进入景区，酒店是小木屋式规模较小，条件有限，最好自备拖鞋及洗漱用品。- 关于洗浴：禾木小木屋一般配有电热水器，如您有需要请及时插电加热，一次水量一般一个人刚好。洗浴时请务必注意安全，晚上气温低，防止感冒。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 禾木小木屋 |
| **D6** |
| **行程详情** | **禾木-喀纳斯-北屯 【喀纳斯景区：月亮湾-卧龙湾-神仙湾】**✭ 亮点体验：禾木遇见晨雾仙境 漫步喀纳斯神仙3湾✭ 行程玩法：清晨自行早起观赏【禾木日出】-下午【喀纳斯景区】【禾木自由活动】（自行早起，游玩2小时）喜欢欣赏和拍摄日出的小伙伴可以前往观景台观赏，美丽的禾木河，挺拔的白桦树，图瓦人屋顶升起的袅袅炊烟，栅栏、牛马完美的融合在一起，勾勒出一幅人与自然和谐共存的画卷…【喀纳斯风景区】（含门票+区间车）区间车进入途径三湾（不下车，先途观，避免高峰游客量大，耽误时间）抵达区间换乘中心后，换区间车进入中心湖区游览，可在湖边景区木栈道徒步观光，也可乘坐游船畅游喀纳斯湖。喀纳斯湖长24公里，曲曲湾湾形成六道湾；遗落的原始游牧生活与草原森林、雪山湖泊交织，编织着一个个原始而狂野的梦，也流传出许多神秘的传说，一路可观白桦林、卧龙湾、月亮湾、神仙湾等著名景点；回程时乘区间车逐个点游【神仙湾】【月亮湾】【卧龙湾】三大著名景点，每个湾点都可以下车拍照留念，最后区间车返回景区门口。【温馨提示】- 喀纳斯景区内物价较高，请自带零食、保温杯；- 喀纳斯景区须换乘景区的区间车进入游览，景区较大，景区内食品较贵，请进景区前准备背包携带矿泉水，零食。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 北屯得仁山/辰际花园/香溢海川格林东方或同级（四钻） |
| **D7** |
| **行程详情** | **北屯-S21-乌鲁木齐/昌吉 【天山天池】**✭ 亮点体验：神奇白垩纪海上雅丹 飞驰新晋网红沙漠公路 朝圣天山天池 ✭ 行程玩法：上午【S21沙漠公路】-下午【天池】-前往乌鲁木齐 【S21沙漠高速】阿乌高速起自阿勒泰市，经福海县、昌吉回族自治州、五家渠市，进入乌鲁木齐，全长342.5公里，几乎以直线形走势纵贯古尔班通古特沙漠。“阿乌高速东西两侧分别为乌鲁木齐至阿勒泰市的G216线和G3014线，驾车经该高速从乌鲁木齐至阿勒泰市，比东线节约里程193公里、比西线节约里程258公里。这一路，可以看到沙漠、峡谷、湿地、丹霞、山脉和湖泊等多种地形地貌。是我国第一条沙漠高速公路，也是最新网红打卡公路。【天山天池】（含门票+区间车，参观2-3小时）被誉为天山明珠的国家AAAAA级风景区，天山天池不止有湖景，我们将一路寻踪秘境，一路可以观赏天山垂直植物分布带，看雪山云杉环绕；车辆经过天池门户石门一线；盘山道观赏龙潭碧月；在天池湖畔欣赏顶天三石、南山望雪、西山观松、定海神针，远眺博格达雪峰。【温馨提示】- 今天驾车时间较长，沿途服务区城镇较少，距离较远，可提前自备零食，途中适当休息。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 乌鲁木齐美豪丽致/九源/熙居/大陆桥/银河/康铂/度尔或同级 （四钻） |
| **D8** |
| **行程详情** | **乌鲁木齐-石河子飞深圳 【国际大巴扎】**✭ 亮点体验：逛大巴扎的民俗味儿 快乐返程✭ 行程玩法：上午根据航班时间前往【新疆国际大巴扎】 -下午前往机场飞深圳-返回温馨的家 【新疆国际大巴扎】（自由游玩约2小时）新疆国际大巴扎建筑面积近10万平方米，拥有3000个民族手工艺品商铺、80米高的观光塔、气势宏伟的清真寺等，占地面积、硬件设施、文化氛围大大超过伊斯坦布尔大巴扎，堪称“世界第一大巴扎”。【温馨提示】- 新疆国际大巴扎为自由贸易市场，非我社指定购物店，中草药等物品多为假冒伪劣产品，请谨慎购买，若发生经济纠纷，我社一概不负责任。- 今天是行程的最后一天，请您注意好您的随身物品，过机场安检时你所购买的物品是否能够托运，如果不能可交我社导游代为邮寄，真诚的祝愿您旅途愉快。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：往返机票（机场建设费及燃油费）；当地交通：10人以上安排 2+1 座豪华大巴；如不足 10人 ，按人数定车型，保证一人一正座；酒店住宿：行程所列当地参考酒店（以两人一房为标准）；酒店星级说明：由于95%以上酒店都没有正式挂星，酒店业就以网评三钻定位为当地准四，网评四钻定位为当地准五，以此类推，请知悉。行程门票：行程表内所列景点首道大门票+区间车（不含小门票等小交通及娱乐项目）；用餐标准：全程7早餐和12正餐；正餐为围餐（十人一桌，8 菜一汤） ；正餐50元/人，欢送宴150元/人含烤全羊，14人以上安排烤全羊，14人以下（含）14人安排烤羊腿；地接导游：持国导证优秀导游； |
| **费用不包含** | 深圳机场往返机场接送。航空公司临时通知的燃油税涨幅；行程中标明不含的项目和行程以外酒店餐厅内的酒水、洗衣等一切私人开支；如出现单男或单女参团无法安排拼住或加床时，需补的单人房差；景点内园中园门票及行程中注明门票不含的景点、全陪费用、机场接送、旅游意外保险、航空险等；2-12周岁以内（未满12周岁）小童团费含往返机票、车位费、半价餐费；不含床位、早餐、门票费，如有超出费用由家长现付； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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、旅行社在旅途中可根据实际情况对行程先后顺序作调整，但不影响原定的接待标准。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、如遇疫情影响、国家政策、天气等不可抗力因素造成行程更改、延误、滞留或提前结束，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，超出费用由游客承担。5、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；6、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；7、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；8、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；9、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；10、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；11、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；12、因西北线路路途遥远，不接受孕妇、70 岁以上、2 岁以内、身体有重疾病以及半年内做过手术的游客报名，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。13、新疆地域宽广，经纬度跨越较大，受气候影响，景色会有所不同，请多理解！14、由于新疆维吾尔自治区的防疫政策较为特殊，每个州区管理各不相同，如某地区等临时出现相关不可抗力政策影响，我们将替换为新疆其他地区景点进行游览，费用不变。 |
| **温馨提示** | 新疆旅游须知1、新疆虽使用北京时间，但与内地有 2 小时的时差，夏季天黑一般在 22：00 左右，相应的作息时间也比内地推后两小时，须自我调整。特别是起床及用餐时间。少数民族使用“新疆时间”，请注意区别。2、“早穿皮袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”是新疆气候典型的写照。新疆属于大陆性干旱气候，昼夜温差大, 不同季节、不同海拔区域气候差异显著。如遇恶劣天气，气温乍暖乍寒，故请注意及时增减衣服，做好预寒及防暑工作。一般来说夏季旅游仍需准备外套。3、新疆景色奇丽壮美、景点繁多丰富，出游前，请尽可能的多带一些胶卷和电池，如果您有数码电器随身携带，请务必在旅馆内充足电。4、新疆旅游线路长、景点分散、乘车时间长，比较辛苦，景点多属于沿途观光，非享受型旅游，且受自然条件的限制，景点及沿途餐厅的条件与旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，请客人做好心理准备。5、西北人嗜辣，吃羊肉，且那里水质较硬，有些游人会不习惯。最好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。6、新疆属于少数民族聚居地区，各少数民族有其独特的宗教信仰。导游会讲解关于民族习俗禁忌问题，请游客注意尊重少数民族风俗习惯，避名谈及宗教信仰及政治问题，以免造成不必要的误会。7、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告之的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全，防止走失；8、旅游途中安排的购物环节，都属于旅游系统监管购物店，在自己合适的范围内可放心购买（若出现质量问题，参团旅行社，新疆地接旅行社以及导游都会协助客人维护自己的权益）9、在巴扎集市等地购物时，如诚心购买，才去和卖主讨价，否则会招致不必要的麻烦。在牧区景点参加自费项目时，也应注意这一点，如参加骑马等活动一定要注意安全。10、 少数民族土特产丰富、手工艺品也斟称一绝。但请游客注意，当地客运民航及铁路对维吾尔民族工艺小刀有禁运的规定。11、整个旅途中，请务必提高警惕保管好自己的财物，以免造成不必要的损失影响自己的游兴。12、新疆以公斤为计量单位，游客在购买瓜果等时应与内地区分。13、新疆是水果之乡，到新疆吃水果是一大乐事，食用前一定注意清洁，以免引起腹泻。哈密瓜为热性水果，应适量食用，以免上火。不可一下子吃太多，也不要在吃完水果后再喝热茶，以免造成身体不适。14、注意卫生与健康。外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，不要光顾路边无牌照摊档，防止暴饮暴食。多喝开水，多吃蔬果类。吃饭最好找那些具有当地特色的小店、老字号，只有那里才能品尝到地道的当地风味。15、沙漠中昼夜温差大，要多备衣服，随身带防晒用品。在沙漠中要注意环保，尽量把垃圾带出沙漠。16、要注意劳逸结合，不能“疲劳游”。建议晚上不要夜不归宿。17、游览时最好穿平底鞋，以免扭伤。要做到“走路不看景，看景不走路”。18、爱护文物古迹，保护环境。旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的自然环境。19、警惕上当受骗，注意防盗、防抢。在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、相机等贵重物品。20、气候多变，外出时最好带上雨具（登山时无论下雨与否，严禁打伞登山，雨衣较佳）。21、每晚睡前用热水泡脚，睡时将小腿和脚稍垫高，以防下肢水肿。22、请大家增强时间观念，在游览过程中请严格按照导游规定的时间地点集合上车，误时不候。23、新疆特产：英吉沙小刀、天山雪莲、新疆地毯、葡萄干、巴旦杏、枸杞子、红花、罗布麻、热瓦甫、新疆土陶（新疆英吉沙小刀很漂亮，但不允许机场托运及邮寄；购买时要慎重考虑）24、新疆风味：馕、抓饭、拌面、烤羊肉、青炖羊肉、烤全羊、马奶子、熏肉、马肠子 |