**【云端头等舱】直飞丽江大理香格里拉泸沽湖八天双飞精致小团行程单**

全程无人机跟拍

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CY-yn1747818548Jl | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 丽江市-大理市-丽江香格里拉-丽江泸沽湖 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 深圳飞丽江 HO1945-06:45/09:35（直飞）丽江回深圳 HO1946-22:05/00:40+1（直飞） |
| **产品亮点** | 【精华甄选】丽江古城邂逅历史的静谧和现代的美丽、大理古城“文献名邦”，感受南诏古国韵味、世界自然遗产【普达措国家森林公园】 以“险”名天下,是中国最深的峡谷之一【虎跳峡】、玉龙雪山聆听雪山的爱情故事，体验雪山冰川的壮美、摩梭族的母系社会的东方女儿国泸沽湖【超值赠送】赠送价值280元大型歌舞表演秀《印象丽江》赠送雪山三宝（水、氧气、防寒服租借）充分满足你的旅程感受！【网红打卡】中国版圣托里尼·理想邦海景美拍+洱海旅拍赠电子相册【酒店升级】丽江2晚品牌五星品牌酒店【品质尊享】贴心型司兼导为您服务，全程0购物0自费，行程透明 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **深圳飞丽江（航程约3小时）**各地贵宾搭乘飞机抵达彩云之南的“丽江”，抵达后送您前往酒店，安排入住！（温馨提示：当您入住酒店后，请稍作休息，尤其是初上高原的贵宾，请注意不要过量饮酒剧烈运动，丽江古城内商铺林立，商品繁多 ，请谨慎挑选，以防上当受骗。）【温馨提示】1、我们工作组人员和导游会提前1天21点前联系到您，请注意查收短信或接听电话或查看短信。2、明日车程时间较长建议保证充足的睡眠，准备相关颈枕设备，减少旅途疲惫感。3、如您当日抵昆时间较早，可将行李放在入住酒店（贵重物品请自行保管好）后，自由活动......可以去随便逛逛，尝尝当地小吃、感受下当地人的生活4、由于单趟航班机位有限，同一团可能搭配多个不同航班往返，在报名前未能确定具体起飞时间（特殊要求航班请在报名表上注明，若无要求，视为接受我社安排），实际以出团通知为准！5、若第一天抵达是晚班机，则今日行程会调配在第五天，敬请理解！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 玉珑国际/祥和一号/柏宇云龙/慕伦朗格/右见/金岛/丽江之星/达安曼/新天乐/璞缘精舍/莱诺半岛或同级 |
| **D2** |
| **行程详情** | **丽江—大理（车程约2.5小时）**上午：睡到自然醒，早餐后，乘车前往大理。下午：开启网红打卡新模式，喜洲停车场【换乘观光车】，【海舌公园生态廊道骑行】，至【夫妻树航拍】，航拍结束后，前往【万亩草坪与金花共舞】，舞蹈结束后前往【海舌公园旅拍】。【赠送每人6张原片（单团一个不低于30秒航拍剪接视频】1. 换乘【观光车】【若19座以上则不需要换乘，直抵海舌公园】蓝天白云，田间小道一望无际的麦田前往海舌公园。2. 【自行车骑行】 【约半小时骑行】 选择一辆心怡的自行车，沿 着 洱 海生 态 廊 道 , 领略 沿 途 自 然 风光 和 风 土 人 情 , 在 慢 节 奏 中 感受 大 理 的 悠 闲气 息 , 让 人 心情 变 得 轻 松 愉悦.3. 专业摄影师为您【航拍+旅拍】一路吹着风，经过五百年相生相伴，风雨共济的网红夫妻树，那里的无人机航拍摄影师为我们留下美好的视频与旅拍美照。4. 一路骑行至那万亩大草坪中，和白族小姑娘在蓝天白云下【白族欢乐趴与金花共舞】挥洒汗珠，尽享时光，专业摄像师为您拍下美好时光。5. 享用大理特色【有风小院下午茶】洛神花茶配着大理特色果脯,享受大理有风的午后，，三五好友围桌而坐，闲话家常,晚餐后入住酒店【美拍装搭配推荐】1、颜色：全身浅色系是最为稳妥的选择，跟碧海蓝天的背景会非常协调，或者可以选择上半身浅色+下半身鲜艳色系的组合，如白衬衣+红色半裙，在画面里会更加亮眼一点。2、图案：选择时以简洁为最佳，局部的碎花，印花都是可以的，如果底色鲜艳，最好是纯色，否则容易有花里胡哨的感觉。3、款式：柔美风格的连衣裙是第一选择，长短皆可，也可以选择稍微休闲一些的上下身组合，如白色T恤、白衬衣、浅色雪纺衫+直简牛仔裤、半裙。4、小配件：一些亮眼的小配饰是造型的点睛之笔，墨镜、丝巾、遮阳草帽、编织手链，还有名族风项链都是不错搭配选择，可以组合搭配出很多变化，每个造型选取1-2个配饰最佳。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大理公馆、丽呈睿轩酒店、沧海觅踪、苍海雪月、洱海之门或同级 |
| **D3** |
| **行程详情** | **大理BUS泸沽湖（车程约4小时）**上午：早餐后，乘车前往【大理古城-洋人街】位于云南省西部，又名叶榆城、紫城，建于明洪武十五年公元1382年，古城外有条护城河，古城四周有城墙，东、西、南、北各设一门，均有城楼，四角还有角楼。城内街道为典型的棋盘式布局，街巷间有一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪渠流水淙淙。“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然。下午：中餐后，后前往抖音最网红景点，在中国圣托里尼之称的【理想邦】开启【美拍】之旅，浪漫从这里开始。蓝色浪漫，白色纯净，温柔与风和白云一样恍惚（带着美美的、帅气的衣服），在这里随便一拍都是大片。蓝天像被洗涤晒干了的蓝色一样浪漫。风花雪月里的悲欢离合，山海之间的秘境，民族与文化的交融等等无数宝藏传说都藏在这苍穹绿地里。行走在理想邦里，感受醉氧，风起云涌，万物生长。这里是行走的天堂，体会一下以独立的姿态，回归林泉的精神境界。抬头即是彩云之巅，每一秒都是自然景观的风云变化，不敢眨眼，理想邦以建筑的方式搭建海的线条、波浪浮动的音律与颜色。这是中世纪关于美的告白，是对所谓常规的优雅反击，色彩柔软，伴随着蓝色调，深入内心静谧处，看久了似乎陷进画的浪漫世界，安静地声音，忘记一切，天空与海洋两者间一个个梦境，尤其浪漫。乘车前住【泸沽湖】途中观赏大小凉山风光、峡谷风光，感受浪漫民族风情，摩梭家访，了解当地特有的母系氏族文化及走婚习俗，泸沽湖畔的摩梭村寨，每晚都要举行【摩梭甲搓舞篝火晚宴】（活动时间约1小时，此为赠送项目，不参加不退费，因是露天举行，若因天气、疫情等因素无法开演，无退费），晚餐后，您可以在此和帅气的摩梭小伙子、美丽的摩梭姑娘一起，围着篝火欢歌乐舞，感受摩梭族的别样民俗与风情，晚会结束后返回酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 泸沽庄园/馨悦居/戈瓦花时间/泸沽时光/清楚美宿/清尘别院/星畔水奢 |
| **D4** |
| **行程详情** | **泸沽湖BUS丽江（车程约3.5小时）**上午：早餐后，开始【摩梭人家家访】活动（活动时间约1小时），前往参观摩梭族的祖母房、走婚花楼，了解摩梭文化和走婚习俗，将您带入摩梭族悠久的历史长河，让您了解摩梭族人民是怎样一步一步建立起自己不同于其他民族的别样文化体系。然后开始【泸沽湖环湖游】项目，【情人滩】洼垮湖湾的十里沙岸，杨柳依依，环境优美。黄昏时分，双双情侣携手漫步，纵是无语，也尽得温柔。中餐下午：乘坐泸沽湖特色传统交通工具【猪槽船】登临泸沽湖蓬莱三岛之一的【里务比岛】（猪槽船乘坐时间约5-10分钟，岛上自由游览，时间约1小时），摆渡期间可欣赏清澈透眼的湖面，若是5-10月期间，还可看到湖面之上飘荡着的水性杨花。登岛后，沿着蜿蜒的小岛通往岛屿的顶部，于此览泸沽湖如诗如画的风景，观藏传佛教寺院的【里务比寺】。拍摄泸沽湖全景的最佳位置【泸沽湖观景台】（游览时间约30分钟），这里是众多游客到达泸沽湖后首选的拍照之地，这里视野非常开阔，整个湖面都尽收眼底，蔚蓝的湖水、湛蓝的天空，还绿树环绕的湖岸、景色优美的里格半岛，一起构成一幅美妙的画卷，正是摄影师们无比热爱的拍照天堂。景区最为人熟知的官方宣传照也是出自这里，乘车返回丽江，可自行打卡丽江最网红-【丽江古城】丽江古城网红打卡攻略：1、大水车（标志性） 2、四方街（纳西大跳场地）3、油纸伞街（四方街附近光义街现文巷） 4、五一街（著名的灯笼街、美食、民谣酒吧聚集地） 5、七一街 （忠义市场） 6、狮子山（古城最高点，俯瞰丽江全景） 7、黑龙潭（因丽江古城为开放式古城，基本为自行游览，时间是根据客人自订）晚餐自理，可自行选择当地美食，入住酒店！【温馨提示】1、泸沽湖到丽江车程较长，请自备零食充饥；2、游览时请跟好导游不要随处走动，有小孩的家长请看好小孩，谨防人流冲散。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 玉珑国际/祥和一号/柏宇云龙/慕伦朗格/右见/金岛/丽江之星/达安曼/新天乐/璞缘精舍/莱诺半岛或同级 |
| **D5** |
| **行程详情** | **丽江BUS香格里拉（车程约4小时）**上午：早餐后，乘车前往虎跳峡（车程约2小时）参观胜过著名的美国科罗拉多大峡谷的【虎跳峡】（游览时间不少于1小时），虎跳峡全峡长约16公里，有18个险滩错落排列在峡谷中，浪涛翻卷。除了雄奇的自然风光，这里更是世界知名的徒步胜地，户外爱好者的天堂。下午：途中乘车前往探秘千年茶马重镇-【独克宗古城】，独克宗古城的石板街就仿佛是一首从一千多年前唱过来的悠长谣曲，接着又要往无限岁月中唱过去，对于穿越茶马古道的马帮来说，独克宗古城，是茶马古道上的重镇，也是马帮进藏后的第一站，后入住酒店！【温馨提示】1、丽江—香格里拉全程170多公里，车程时间较长，游客可自备干粮。2、香格里拉地区平均海拔3450米，早餐温差大，请您做好一定的添衣准备。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 凯里亚德/艺龙/藏地圣莲/浩枫温德姆/茂源/兰欧/巴拉格宗大酒店/蜀锦沐云 |
| **D6** |
| **行程详情** | **香格里拉BUS丽江（车程约4小时**上午：早餐后，前往参观世界上规模最大的立体坛城正式命名为【香巴拉时轮坛城】(比松赞林寺更壮观，更有内涵,更值得一看)，参观游览世界上最高，全高有21米的时轮金刚佛像，参观了解藏文化的博览中心（它里面会有一些藏传佛教用品的展示售卖，像天竺，蜜蜡等等），享用中餐。下午：前往【普达措国家森林公园】（游览时间约180分钟，普达措国家公园是一个无任何污染的童话世界，湖清清，天湛蓝，林涛载水声，鸟语伴花香，一年四季景色各不相同。，漫游花海草甸，走进森林成毡的净土，赏雪域高原上的美丽湖泊属都湖，观赏茂密原始森林，游览结束后，乘车返回丽江，晚餐自理（可自行品当地美食），入住酒店！【温馨提示】1、香格里拉是少数民资（藏族）聚集地，请尊重当地人风俗，以免造成不必要的误会；2、游览时请跟好导游不要随处走动，有小孩的家长请看好小孩，谨防人流冲散。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 丽江复华丽朗度假村/丽江希尔顿系列/温德姆系列酒店或同级 |
| **D7** |
| **行程详情** | **丽江一日游**上午：早餐后，乘【冰川大索道】（备注1、备注2）（含水、氧气、防寒服租借），尽情的饱览玉龙雪山风光，原始树木郁郁葱葱，雪山诸峰千姿百态，相互映衬，心旷神怡是你此时最好的感受。穿越一片原始森林，你会看到又高又直的云杉，一棵连着一棵，林海茫茫。下午：乘车前往【玉龙雪山】风景区游览。前往 “仙人遗田”之称的小九寨沟【蓝月谷轻徒步】，其前身为人们所熟知的 “白水河”，蓝月谷又名白水河，在晴天时，水的颜色是蓝色的，而且山谷呈月牙形，远看就象一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，所以名叫蓝月谷,后前往观赏由张艺谋导演执导的以雪山为背景的大型原生态演出《印象丽江》雪山篇或赠送《丽水金沙》表演（赠送演出门票280元/人，赠送项目不用不退费）【丽水金沙】通过优美的舞蹈语汇、扣人心弦的音乐曲调、丰富多彩的民族服饰、立体恢弘的舞蹈场面、出神入化的灯光效果，强化、提升了民族歌舞的表现力，对观众具有强烈的艺术冲击力和震撼（二选一，似当地情况安排，赠送项目如因停演或客人自身原因放弃观看不退任何费用）。备注1：丽江玉龙雪山风景区参观实行限流政策，游客乘坐大索道前往冰川公园执行实名制预约制度，我社尽量预约大索道门票。如遇预约不成功或者因天气、检修等不可抗力原因不能去，则将改为预定景区应急索道票（云杉坪索道或牦牛坪索道），并当地现退索道票差价80元/人！旺季来临，敬请理解！备注2：由于玉龙雪山景区上索道的时间为景区随机分配， 不能由旅行社指定时段，进了景区后才能知道详细的时段安排，景点之间的先后顺序随之会相应调整，因此当天可能会起床比较早，较辛苦，请游客提前做好心里准备！敬请理解！备注3：由于当天索道票流量限制等原因，我社临时根据情况会对第一至第五天的游览先后顺序进行调整，但景点数量不变; 若因天气、排队等不可抗拒因素不能欣赏到最漂亮的景色等此类问题不属于旅行社责任范围，请报名前周知，敬请理解！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 丽江复华丽朗度假村/丽江希尔顿系列/温德姆系列酒店或同级 |
| **D8** |
| **行程详情** | **丽江—深圳（航程约3小时）**早餐后，根据航班时间，若晚机则赠送游览中国魅力名镇，丹凤含书，九鼎源泉之地【束河古镇】（自由游览约90分钟)，网红点打卡，纳西先民较早的聚居地之一，茶马古道上保存完好的重要集镇。这里汇聚了众多知名5星网红店，饿了就停下来尝尝束河小锅饭，累了就停下来，品品咖啡，晒晒太阳，还能了解法国传教士，中国咖啡始祖田德能怎样把咖啡带到中国的历史文化，赠送【马帮人家围炉煮茶】（因自身原因不参观费用不退，敬请理解！）三五好友一起煮茶，灯火暗淡闪烁，院落安宁祥和，园林空旷幽静，笼罩着美丽的月色，偶尔传来几声栖息鸟儿的清脆鸣叫，颇为淡泊闲适和欢乐惬意，尽享天伦之乐，悠然自在度日。后享自由活动（今日不含正餐），若是上午机则直接送机，结束愉快旅程！丽江是有一种特殊的魔力，古朴中不失新意，恬静中流露着热闹，尽情享受那种带着懒散的悠闲。无论是发呆、疗伤，还是期待一场艳遇，这里真是个不错的选择：一个人来这里，可以修身；两个人来这里，会收获一份浪漫；和朋友一起，会留下一份值得珍藏的美丽回忆。（温馨提示：景区/古城内均设有商铺，此类商铺不是我们旅行社指定购物店范畴，敬请理解！）【温馨提示】1、退房、返程前请仔细整理好自己的行礼物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2、酒店退房时间是12点，如您预定的是晚班机，您可寄存行李在柜台，在市区逛一逛，等待送机。如您想留在酒店房间内等待，您也可延迟退房，延迟退房将按酒店规定收取相关费用，如需延迟退房，请提前联系，谢谢您的支持。 3、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。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 机票：1、往返经济舱位的国内机票及机场税、现时燃油附加费；具体航班以出团通知书为准！2、旅行社所出机票为团体票，航空公司代理与我社所签协议约定：团队机票出票后将不得变更、签转及退票。3、如航空公司航班延误、或临时取消，造成旅游行程延误或取消，我社将负责协调，并退回未产生的费用，但不承担经济赔偿。如遇不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，请客人谅解。4、特此提示：各航空公司对行李托运重量和费用均有不同的规定，应按各航空公司的规定自行办理，所参团费用中只包含每人一个航空座位，如航空公司规定不含行李托运费用，敬请游客自行处理。住宿：1、全程入住以上行程中所列备选标准双人间（如遇旅游旺季等特殊情况房源紧张，入住不低于以上酒店档次酒店）（酒店安排每成人每晚一个床位）2、若出现单男单女，报名前补齐房差。3、酒店为当地豪华标准，不评星级。如遇不可抗拒，自然灾害，政府征用，酒店停业等原因，旅行社会根据当地酒店房源情况安排，具体酒店以实际当地入住为准。用餐：1、全程酒店含双早，正餐全程自理！用车：当地全程腾势D9 7座商务车， 全程无人机+航拍注：（暑期、黄金周因资源紧张不保证能安排到指定车型，需提前预定，敬请理解！）门票：1、成人景点第一道门票（不含小门票及电瓶车）2、行程中的景点门票为团体优惠打包价，凡持学生证、军官证、老人证等任何证件不予再退费！儿童及婴儿说明：1、婴儿：2岁以下（不含2周岁）的执行婴儿收费，此收费包含机票、车位，不含餐费、床位费、景点门票等地接费用。2、儿童：2—12岁（不含12周岁）儿童报价含车费、半价正餐；不含门票、早餐、床位费，如身高超过1.1米的儿童产生门票及其他费用由家长现付。 |
| **费用不包含** | 1、报价只含每人每天一床位，如产生单男单女须补房差。2、行程内没有约定包含的景区内交通费用；行程外的自费节目及私人所产生的个人费用等。3、不含航空保险及旅游意外险，贵重物品随身携带或者入住酒店在前台寄存，以免丢失，请注意保管好自己的财物，如有财物丢失，旅行社不承担责任。4、由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理义务仍无法避免的事件，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）。5、其他未约定由组团社支付的费用（包括节假日旺季升幅、机场内候机和转机的餐食、不可抗力因素所产生的额外费用等）。6、客人若中途自愿离团，旅行社扣除实际产生费用后，将未产生费用余款退还，给旅行社造成损失的，旅游者应当依法承担赔偿责任。自愿签字离团后一切责任与旅行社无关。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、2成人即可出发，2-5人精品独立小包团， 指定司傅/指定车型/持证航拍，65岁以上老人需年轻家属陪同2名成人可带1名13-20岁学生，全组学生价格另议，港澳台外宾需有大陆客人陪同，75岁以上老人不予接待。2、凡有高血压、糖尿病、心脏病、脑溢血、平血、冠心病、孕妇或年龄在65岁以上体弱者，为了您的安全，请勿隐瞒实情，您可另选他线，不宜冒险参团进高原（高原反应不保险范围之内）。若出现隐瞒病情参团者后果敬请自负！3、60岁(含60岁)以上这个年龄段的老年人执意报名参团，则需有直系亲属签字证明【免责申明书】，同时需持有县级以上医院出具的其本人【健康证明】向旅行社申报身体健康情况。4、18以下至65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。旅行社不接受未满十八周岁、不具备完全民事行为能力的未成年人单独参团！未成年人必须有年龄在25（不含25岁）周岁以上55（不含55岁）周岁以下这个年龄阶段的亲朋好友的陪同照顾下方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。5、在旅游期间客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动（含酒店、用餐、景点等），视为游客单方面解除旅游合同，由于云南省旅游局要求团队操作必须提前预付团费给旅游结算中心，其未产生的所有费用概不退还。发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为与旅行社无关。另团队客票规定：若只单回程机票作退票则不予退费，客人另需回程票请自理！6、此行程为综合包价旅游产品，行程包含景区游览，需要客人提供证件购买门票，但此行程中所涉及的景点没有长者优惠及其他证件优惠，如客人无意游览该景点，请在报名时或者受到本通知书/行程单时提出，否则视为同意该约定。7、我司委托旅游目的地具有相应资质的旅行社承接本旅行团在当地的接待业务，如有疑问请在报名时提出，否则视为同意该安排。8、因云南机场路途较远，以避免途中堵车等原因影响游客的正常登机，旅行社会提前4个小时左右从酒店出发送客人前往机场，敬请游客谅解！9、以上行程时间安排可能会受不可抗力因素影响及进出城市变更，在不影响行程和接待标准前提下经与全体游客协商后，可进行游览顺序调整及出入口城市变更，敬请谅解！ 如有不同意者，请接到本行程时书面声明，或在合同中注明，无书面声明或注明者视为同意该安排。 |
| **温馨提示** | 1、此团为2-5人精品独立小包团，安排司兼导，不派全陪领队。2、请游客在报名时，准确登记姓名及身份证、护照等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效登机证件（身份证、户口本、护照、回乡证、台胞证等），在办理登机及入住酒店时需提供；游客在酒店冲凉时，请将酒店的毛巾铺放在淋浴的地方，以防止滑倒、摔伤。3、云南是高原地区，海拔高、气候变化快、日温差大，游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣物鞋子，雨具等；请游客依照个人习惯带适量常用药品等；由于云南地区少数民族众多，各团友每到一处，请尊重当地少数民族风俗和习惯。4、因云南气侯的原因，有些酒店无空调，有些有空调也可能不开空调，请游客多多包容和理解。5、高原地区不宜饮酒及剧烈活动；自由活动时，请结伴出行；行程中如感身体不适,及时告知导游以便及时休息或入院检查治疗。6、由于云南属于高原地带、海拔较高容易出现高原反应，提醒孕妇、65岁以上老人家及体弱者，慢性病患者，为避免出现意外，建议慎行。高原海拔较高、空气稀薄、气压偏低，含氧量明显降低，因此，每位客人初到高原后都会有不同程度的高原反应，比如：胸闷气短、头痛耳鸣、恶心呕吐、易流鼻血等，其实，这是属于正常的生理反应。即便是当地土生土长的人，有时也会出现高原反应。大多数游客经过短时休息便会逐渐适应，请放松心情，所谓的高原反应并不可怕。如果感觉部分症状较重的，可以通过吸氧，口服一些抗高原反应的药品（例如:高原安，硝苯吡啶，红景天含片等）缓清不适感。总之，对高原反应既不必十分紧张，也不要掉以轻心。高原地区请尽可能避免剧烈运动，饮食要有节制，以免增加胃肠道负担，吃饭不宜太饱，饮水不要太多，饮茶不要太浓，最好不要抽烟，饮酒，要具备良心的心理准备，保持乐观的情绪。这才是防治高原反应的最佳"良药"；7、由于散客团队操作的特殊性，加之团队本身已经享受各项优惠政策，故如持有军官证、残疾证、教师证、学生证、老年证等证件的游客一律不再享受任何优惠减免政策！敬请谅解！8、退团说明：游客报名后因故不能参加本次旅游，国内游可在出票前换人参团，在旅行社重新签订合同，如已经出机票，所换游客须承担被换旅游者已出的机票或列车票的实际退票损失费用。如果确认退团，游客须承担旅行社业务预订损失费。因散客操作特殊性，若出现旅游者退团，我社严格按照《团队国内旅游合同》之第六章关于违约责任之第十七条“旅游者的违约责任”规定来执行（旅游者在出发前7日以内（含第7日）提出解除合同的，应当按下列标准向旅行社支付业务损失费：出发前7日至4日，支付旅游费用总额50%。出发前3日至1日，支付旅游费用总额60%，出发当日，支付旅游费用总额80%；出发后如旅游者中途取消，所有团款不退。因为云南省旅游局要求团队操作必须提前预付团费给旅游结算中心，所以在行程中游客个人原因自愿放弃的景点、用餐、用房及车费等费用一概不能退还。如果上述比例支付的业务损失费用不足以赔偿旅行社的实际损失，旅游者应当按实际损失对旅行社予以赔偿，但最高额不应当超过旅游费用总额。旅游者在出发前7日以外提出解除合同的，如已出机票或列车票，只收取旅游者的实际退票损失费用！9、在购物、饮食、自由活动时，在双方约定范畴外（约定场所和活动范围）因个人行为购买的食品安全问题、商品质量问题、或造成的游客人身、财产和损害他人人身、财产安全的行为，本旅行社可协助处理问题，但不承担任何责任。 |