**【心享之旅】丽江大理香格里拉双飞5天-丽江往返行程单**

心享丽大香-全程5钻+宫廷+雪山观光列车

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YH-yn17479966040C | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 丽江市-大理市-丽江香格里拉 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 深圳丽江 HO1945 0645-0925 丽江深圳 HO1946 2205-0030+1 |
| **产品亮点** | ● 直飞丽江往返，深圳独立成团，丽江大理香格里拉三地联游，玩足五天❤❤ 这次玩点不一样 ❤❤《专属范》：体验国家级非物质文化遗产—【扎染】、【甲马体验】， 欣赏大理白族沿袭千年的传统文化【白族三道茶歌舞表演】体验全球首列雪山观光列车-穿越丽江的诗与远方表演LOGO|您配拥有的：3大表演：《印象丽江》《土司歌舞宴》《宫廷歌舞宴》《舒心住》：全程网评5钻《舌尖味》：野生菌+丽江火塘+大理迎宾宴+香格里拉土司宴+价值158元宫廷御宴，体验之旅也不能落下味蕾。《网红风》：夫妻树航拍+金花共舞+海舌蜜月半岛+小中甸+普达措+独克宗古城+丽江古城旅拍。❤❤ 暖心安排 ❤❤2大表演①哈达接机+丽江机场百斯特VIP送机，区别大众让精致和尊贵无处不在。②赠送精美生日蛋糕一个（恰逢客人生日在出游团期，以身份证信息为准）。③微信管家24小时服务，无忧无虑无后顾之忧的游玩。④赠送原生态大型实景演出《印象·丽江》（观演时间约 90 分钟）。⑤赠送爱心包（氧气瓶+羽绒服）。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | D1：深圳-白沙古镇-大经幡 -丽江古城旅拍-入住酒店 餐：含中餐 住：丽江网评5钻乘机飞往丽江，我社工作人员将在丽江三义机场二号出站口举接站牌迎接您，您将乘坐我社的专用车前往酒店，办理入住手续。享用中餐之后前往【白沙古镇】游览，白沙古镇位于云南省丽江市北约10公里处，是丽江三大古镇之一（另两个是大研古镇和束河古镇），也是纳西族文化的重要发源地之一。相比大研古镇的热闹繁华，白沙更加古朴宁静，保留了原汁原味的纳西族生活气息和明清建筑风貌。之后前往新晋网红打卡景点【丽江大经幡】位于丽江植物园北门，五彩斑斓的经幡在风中猎作响，很远处巍山的玉龙雪山遥相呼应，体验不一样的震撼的美，后前往[丽江古城旅拍] 丽江古城旅拍含每人一套服装使用，服装：纳西族、藏族、壮族、苗族，服装4选一，使用完需归还，含简妆造，送电子底片10张/人含精修3张晚餐自理。交通：飞机-汽车到达城市：丽江市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 丽江5钻酒店：财祖，金林豪生，丽朗，晶玺希尔顿，爱必侬，婕珞芙，丽江国际，大港旺宝 如（不可指定酒店，首选不够情况下安排备选酒店） |
| **D2** |
| **行程详情** | D2：丽江雪山观光列车-玉龙雪山-大索道-蓝月谷-印象丽江 早餐后出发，后乘坐雪山观光列车，前往有“东方瑞士”著称的国家 5A 景区【玉龙雪山】（含大门票 大索道，印象丽江）后乘【冰川大索道】上玉龙雪山游览，抵达【冰川公园】近距离感受纳西圣山，乘大索道至海拔4506米观景区，客人可以根据自身体力情况登级至4680米，一览众山小。之后游览【白水河、蓝月谷】（蓝月谷电瓶车自理，费用60/人）（赠送氧气瓶+羽绒服，不用不退费用）。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。 特别赠送观看原生态大型实景演出《印象·丽江》（观演时间约 90 分钟）以雪山为背景，汲天地之灵气，取自然之大成，以民俗文化为载体，用大手笔的写意，在海拔 3100 米的世界上最高的演出场地，让生命的真实与震撼，如此贴近每一个人。备注：（如因印象丽江停演则改为丽水金沙）随后乘车享用乐舞相伴，宴遇千年—宫廷《御宴》，御宴是丽江首席全景沉浸式宫廷宴秀。位于绮丽多姿的玉龙雪山下，以明代文化及丽江木府宫王为背景，创新性开发与创造 性诠释美食与文化的交融。于具有“中国雅集”气质的剧场式宴饮环境中，以乐舞伴珍馐，打造“一 步一景、一舞一味”的艺术雅趣，再现绵延数千年的宫廷宴饮盛景。带给四方宾客视、听、触、 礼、味五感盛宴于一体的高品质文化艺术体验之旅，瞬间穿越千年明朝盛世。后入住酒店【温馨提示】：1特别备注：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）、大索停运无法安排等情况则默认为您安排云杉坪小索道，退索道差价80元/人，望周知。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.升级冰川大索只接受提前预定，当地无法临时升级，不便之处，敬请谅解。4.玉龙雪山门票为统一提前制卡实名制购买，若退票或改期门票会全损，若至景区因个人原因放弃游览，无法退费，敬请谅解。5.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。6.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：汽车到达城市：丽江市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 丽江5钻酒店：财祖，金林豪生，丽朗，晶玺希尔顿，爱必侬，婕珞芙，丽江国际，大港旺宝 如（不可指定酒店，首选不够情况下安排备选酒店） |
| **D3** |
| **行程详情** | D3：丽江-白族大院+夫妻树航拍+金花共舞+海舌蜜月半岛 早餐后乘车前往大理 参观古法白族民俗传承手工坊，体验国家级非物质文化遗产—【扎染】、【甲马体验】， 欣赏大理白族沿袭千年的传统文化【白族三道茶歌舞表演】，品尝“一苦二甜三回味”的三道茶。参观【大理白族建筑】瑰宝，触摸穿越时光的白族文化。之后享用午餐之后我们一起到达那蔚蓝的洱海边,在出发点挑选自己心仪的自行车，做好热身准备，跟着当地领队一同出发骑向彼端的洱海。最后，跟随着领队和摄影师一路拍摄和高歌，来到洱海边湿 地的大草坪，白族姑娘们在这等候，等待着我们的到来共同 起舞让我们一起尽情挥洒汗水，用歌声和欢笑为旅途画上美 好的句号含（喜洲古镇观光车接送+海舌下午茶+夫妻树航拍+专业摄影师旅拍+金花共舞+海舌蜜月半岛(赠送1个一分钟视频+2个30秒视频+每人5张照片+骑行）之后返回酒店入住。【温馨提示】：1.今天乘车前往大理，时间较长，请保持愉快的心情，积极配合导游的工作，遵守时间安排。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。一是为了保护环境，二是尊重民族习惯。大理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：汽车到达城市：大理市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 大理5钻酒店：悦云雅阁，麓悦，山海湾（不可指定酒店，首选不够情况下安排备选酒店） |
| **D4** |
| **行程详情** | D4：大理古城-虎跳峡-小中甸-土司宴-独克宗古城 早餐后，前往具有深厚历史文化底蕴【大理古城】大理古城位于云南省西部，又名叶榆城、紫城。古城其历史可追溯至唐天宝年间，南诏王阁逻凤筑的羊苴咩城，为其新都。古城始建于明洪武十五年（1382年），占地面积3平方公里。大理为1982年2月8日国务院公布的中国首批24个历史文化名城之一。大理古城在唐、宋500多年的历史间是云南的政治、经济、文化的中心，在古城内分布了14处市级以上的重点文物保护单位，承载着大理历史文化、宗教文化、民族文化，是大理旅游核心区。之后享用午餐白族迎宾宴，之后享用午餐白族迎宾宴之后前往【虎跳峡】（游览约 2 小时）位于丽江和中甸交界处的金沙上，上起中甸县下落鱼村， 下至丽江县大坝子村，距两地均约 100 公里，跳峡距长江第一湾 35 公里。是世界上著名的大峡谷，以奇险雄壮著于世。峡谷江面最窄处仅 30 余米，江被玉龙、哈巴两大雪山所挟特。之后抵达【小中甸牧场】（可拍照留念，约15分钟），不同的季节，小中甸的格桑花、杜鹃花、狼毒花纷纷争相开放。（花有季节性敬请谅解）晚上安排赠送土司宴，感受藏族文化。后前往【独克宗古城】合力转动世界上最大的转经筒，为家人祈福！后统一乘车返回酒店。【温馨提示】：1.大理古城有电瓶车服务参考价35元/人，自愿选择，费用自理。2.观光骑行及乘坐电瓶车期间，请注意个人安全，不要到危险地带，以免带来不必要的麻烦和危险。3.香格里拉平均海拔约3280米，紫外线较强请注意防晒并注意自己的身体情况，4、若发现不适，请及时通知导游。建议您提前携5.带高原反应药物红景天、感冒消炎药、晕车药、止泻药等。6.景区内有私人设立的购物场所，请您谨慎选择。如产生消费争议，请自行承担相关责任义务，由此带来的不便，敬请见解。7.由于民族地域原因，前往香格里拉换由藏族导游带领大家游玩交通：汽车到达城市：香格里拉县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 香格里拉升级5钻酒店：香格里拉颐庭酒店、香格里拉唐香嘉秀大酒店、安信唐宸供氧大饭店，光年或同标准（不可指定酒店，首选不够情况下安排备选酒店） |
| **D5** |
| **行程详情** | D5：藏文化中心-普达措-丽江送机-回深圳 早餐后，前往香格里拉【藏文化中心】这里是云南藏区最大的佛教场所，是以保护、弘扬和传承藏民族传统文化为主，展示了藏传佛教的八个主要流派文化，汇聚藏传佛教与藏文化的殿堂。文化中心藏家风情迷人，旨在传播香格里拉的人文精神和民族文化。之后前往【普达措国家森林公园】（整个景区游览时间不少于180分钟），位于滇西北"三江并流"世界自然遗产中心地带，由国际重要湿地碧塔海自然保护区和"三江并流"世界自然遗产哈巴片区之属都湖景区两部分构成，也是香格里拉旅游的主要景点之一。普达措国家公园拥有地质地貌、湖泊湿地、森林草甸、河谷溪流、珍稀动植物等，原始生态环境保存完好。游览【属都湖】（游船费用自理65元/人），这里有水美草丰的牧场、百花盛开的湿地、飞禽走兽出没的原始森林，被称为无任何污染的“童话世界”。之后乘车返回丽江享用晚餐之后根据航班时间安排送机、丽江机场特别安排【百斯特VIP送机服务】免除您排队等待的烦恼，结束美妙的旅程。【温馨提示】：1.景区内有私人设立的购物场所，请您谨慎选择。如产生消费争议，请自行承担相关责任义务，由此带来的不便，敬请见解。2.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交通：飞机到达城市：深圳市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：深圳往返丽江经济舱、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）；用车：当地5-55 座空调旅游车，按实际人数用车，保证一人一正座。云南因山路较多且地理环境较特殊，高原行车，汽车容易出故障，途中可能会安排检修，敬请谅解。3、酒 店：全程入住指定参考酒店（酒店内消费客人自理）香格里拉5钻酒店：香格里拉颐庭酒店、香格里拉唐香嘉秀大酒店、安信唐宸供氧大饭店，光年或同标准（不可指定酒店，首选不够情况下安排备选酒店）2晚丽江5钻酒店：财祖，金林豪生，丽朗，晶玺希尔顿，爱必侬，婕珞芙，丽江国际，大港旺宝如（不可指定酒店，首选不够情况下安排备选酒店）大理5钻酒店：悦云雅阁，麓悦，山海湾（不可指定酒店，首选不够情况下安排备选酒店）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。云南地区经济发展落后，同星级宾馆酒店规模设施落后于发达地区（例如五星酒店相当于发达地区四星），不足之处还望见谅。4、用餐：共4早8正，餐标40/人备注：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。儿童：小童（2-12岁）：只含机票、半正餐餐费和车位；不占床位、不含门票、不含早餐（早餐费用按入住酒店前台收费规定，由家长现付），小孩也不享受赠送景点，全程超高门票自理。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。低于10人司机兼向导。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：蓝月谷电瓶车：60元/人，演出：丽江千古情300元/人 虎跳峡扶梯（70元/人）普达措游船费用自理65元/人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** | 小童收费说明1、2岁以下儿童报价只含机票费用（不占机位），如产生其他费用由家长现付；2、2-12岁（不含12周岁）儿童报价含往返机票、车费、正餐按半餐；不含床位费、早餐及门票费，如超高产生门票费及其他费用由家长现付【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跟团产品。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6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。 |