**【苍洱云梦】丽江大理双飞5天行程单**

苍洱云梦-丽大五天--湖南航空

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YH-yn1756192070sO | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 丽江市-大理白族自治州 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 参考航班：09月30日 深圳丽江 A67723 07:25-10:15 10月04日 丽江深圳 A67724 21:00-23:35航班仅供参考，实际以出团通知书为准！ | | | | |
| **产品亮点** | 丽江往返，深圳独立成团。 勇攀高峰：玉龙雪山冰川大索道（4680M）小资生活：理想邦下午茶、洱海音乐酒吧车、旅拍+航拍全程舒适精品酒店野生菌火锅+丽江火塘鸡+大理砂锅鱼+大理白族迎宾宴，体验之旅也不能落下味蕾的享受。赠送原生态大型实景演出《印象·丽江》（观演时间约 90 分钟） | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | D1：深圳-丽江 深圳乘机飞往丽江，我社工作人员将在丽江机场出站口举接站牌迎接您，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，后入住酒店，自由活动， 晚餐自理《初见丽江》遇见自己，遗忘过往，只闻花香，不谈悲喜，喝茶读书，不争朝夕，阳光暖一点，时间刚刚好。 【温馨提示】：1.丽江市区海拔2400米，初上高原，请注意不要剧烈运动和过量饮酒，入住酒店后注意休息，在房间内休息记得将门反锁扣上安全栓。2.今日晚餐无餐饮安排，在自由出行时，请您保管好个人财物。3.报名时请留下你在旅行期间使用的手机号码并保持畅通，方便我们与您联系并在机场出口第一时间接到您。交通：飞机-汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江3钻参考酒店：静宁祉悠、盛铂、铂悦、格雅、子悦精品、龙耀祥、吉钰、凯斯酒店或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | D2：丽江-玉龙雪山（大索道）-蓝月谷-印象丽江 早餐后出发，后乘车前往有“东方瑞士”著称的国家 5A 景区【玉龙雪山】（含大门票，景区环保车，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.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。之后游览【白水河、蓝月谷】（蓝月谷电瓶车自理，费用60/人）。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。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) 游览世界文化遗产【丽江古城、四方街】,这是一座没有城墙的古城，街道依山傍水修建。感受纳西人民的热情，尝尝当地特色小吃，漫步街市，您将领略到“家家溪水绕户转,户户垂扬赛江南”的独特古城风貌。晚餐享用晚餐之后返回酒店入住。【温馨提示】：1.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。2.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。3.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。4.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 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江3钻参考酒店：静宁祉悠、盛铂、铂悦、格雅、子悦精品、龙耀祥、吉钰、凯斯酒店或同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | D3：丽江-大理双廊古镇-理想邦下午茶 早上酒店内早餐之后前往大理游览省级历史文化名镇和“苍洱风光第一镇”的【双廊古镇】 午餐后前往抵达【大理理想邦度假小镇】，面朝洱海，对面便是金梭岛，可观丁达尔光日落，整体风格为仿希腊圣托里尼风格，以大地色、蓝色、白色为主色调，清新大气，适合网红拍照打卡。在这里我们特别准备了【理想邦下午茶】度过美好休闲时光享用晚餐，之后入住酒店【温馨提示】：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 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 3钻大理参考酒店：盛庭智慧酒店、亚朵X酒店、大理丽君、丽呈睿轩酒店，品致家，文悦东方、础云、泊湾、易方、大理维也纳、江南居或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | D4：大理古城-凤阳邑-海舌蜜月半岛 早餐后前往南诏古国【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。后乘车前往打卡去有风的地方影视同款【凤阳邑】，“茶马古道——大理凤阳邑段”是大理境内的一条古道。之后乘车前往网红打卡地【海舌公园蜜月半岛】这里是大理的 “加利福尼亚”，是电视剧《去有风的地方》的取景地，这里就像一幅天然的油画。这里有相依相偎的夫妻树，它们不仅是岁月的见证者，更是爱情不朽的象征。【夫妻树航拍】从云端之上俯瞰夫妻树，它们的枝干相互缠绕，树冠紧密相连，仿佛是一对深情相拥的恋人。我们特别安排专业摄影师，以航拍的独特视角，让您的爱情跨越空间的限制融入风景。从 520 大道延伸至半岛尖端的区域为 “爱在海舌・蜜月半岛”。站在半岛尖端，可以畅享洱海与毫无遮蔽的天空，观赏苍山洱海，这里是洱海上佳的观景地。这里提供旅行、旅拍、旅婚、婚姻登记（暂只支持云南本地户口登记）一站式服务，有浪漫的滨海民政局和礼堂，是见证爱情的绝佳目的地。【蜜月半岛旅拍】沿海浪漫的湖滨岸线是美拍打卡胜地。我们安排专业摄影师捕捉您的精彩旅行瞬间，拍大片赏美景，将洱海尽收眼底。您可以体验【生态廊道骑行】一边享受骑行的乐趣，一边欣赏洱海的秀美风光与周边田园诗意般的景致。您还可以参与【金花共舞】在海舌公园大草坪上与白族金花一起跟随欢快的民族音乐打跳，深度体验当地民族民俗文化。海舌半岛 套餐包含（喜洲古镇观光车接送+音乐酒吧车+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）【温馨提示】：1.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。请见解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江3钻参考酒店：静宁祉悠、盛铂、铂悦、格雅、子悦精品、龙耀祥、吉钰、凯斯酒店或同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | D5：丽江 --深圳 前往丽江【束河古镇】丽江古城往北，有一片密集的村落，这就是依山傍水的束河古镇。 后前往【古道藏家博物馆】，赠送中餐特色餐【古道家宴-纳西八大碗】作为唯一一家坐落在博物馆的餐厅，游客在尝美食，看美景之外还能去体验历史悠久，博大精深的博物馆文化，让我们身体得到享受，心灵得到安慰。午餐后前往前往游览【丽江黑龙潭】又名玉泉公园,位于城北象山脚下。山上苍松古树葱笼,山脚清泉四处涌出,积成广约四万平方米深潭,水碧如玉,因称玉泉，公园内有近76万平方米面积的湖面，形状如一弯新月，湖中心有亭子，亭与湖岸另一侧有一珍珠泉出水口之后 结束行程后根据航班时间送机，返回温馨的家 温馨提示:1、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。2、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。感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们希望有机会再次为您服务，如果您对这次云南之行感到满意，请不要吝啬介绍给您的亲朋好友，谢谢！交通：汽车-飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：深圳往返程经济舱、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）；3、酒 店：入住行程所列酒店，标准双人间住宿标准；住宿：入住行程所列当地酒店双人标间（不挂星）；每成人每晚（13周岁以上）一床位，出现单男或男女请报名时自补房差。在遇到政府征用或旺季房满的情况下，旅行社将选用同等级但未在行程内列明的其他酒店时不另行通知，敬请谅解。3钻大理参考酒店：盛庭智慧酒店、亚朵X酒店、大理丽君、丽呈睿轩酒店，品致家，文悦东方、础云、泊湾、易方、大理维也纳、江南居或同级丽江3钻参考酒店：静宁祉悠、盛铂、铂悦、格雅、子悦精品、龙耀祥、吉钰、凯斯酒店或同级（不可指定酒店，首选不够情况下安排备选酒店）备注：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。4、用 餐：含4早6正，40元/人/餐，，所有正餐不用不退；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。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。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； | | |
| **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 雪山羽绒服50元/人、氧气瓶68元/人（客人自由选择）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）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 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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** | 【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。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。 |