**【九色甘南】双飞 8 天环线游（深圳-广元往返）行程单**

秘境川西

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | sc1725357081HT | **出发地** | 深圳市-广元市 | **目的地** | 深圳市-广元市 |
| **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** | ★独家定制，精心策划，九色甘南+陇上江南+丝路天水+川西北联游，自然、历史、文化、秘境之旅，360°环线游览，不走回头路，自然风光+人文体验，一次走完不留遗憾；★广东自组成团，绝不全国散拼；全程不进购物店，砍去千篇一律的无聊购物和商业自费活动，完全纯玩，回归旅游本质；★观“陇上江南”秘境陇南，感受甘肃南部秀美江山，走进“西北小九寨”【官鹅沟国家森林公园】，集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观等自然景观和人文景观于一体，美不胜收；★访“青藏之窗”九色甘南，品藏传佛韵、东方小瑞士、《天下无贼》取景地【郎木寺】，赏溪水涓涓、碧草如茵的纯净风光；探访遗落人间的仙境、石峰天成的“巨石宫殿”奇观【扎尕那】，炊烟轻雾、藏寨古朴，宛如人间仙境；★漫步中国三大湿地之一，“川西北高原绿洲”【若尔盖大草原】，浩原沃野，广袤无垠，这里是欣赏草原风光和藏族风情的绝佳目的地；镶嵌其间的蓝宝石【花湖】，浮光跃金，一碧万顷，水色纯美，芦苇丰茂；“宇宙中庄严幻影”【九曲黄河第一湾】，更是随手一拍就出大片；★走进世界藏学府，游【拉卜楞寺】，赏规模仅次于布达拉宫的藏传佛寺群，五色院墙、鎏金顶、琉璃瓦，转经祈福；漫步【桑科湿地】甘南草原的明珠，远处山峦起伏，近处水草丰盛，马儿饮水，水鸟游弋，蓝天、白云、山峦倒映湖中，宁静、安详游黄河最大支流洮河的发源地和水的涵养地【郭莽湿地】，这里是欣赏草原风光和藏族风情的绝佳目的地；一碧万顷，广袤无垠，芦苇丰茂，水色纯美；★溯源天水，游人皇故里，重温一段文明，观人文始祖伏羲诞生地【伏羲庙】、【天水古城】；探“东方雕塑艺术陈列馆”及“丝绸之路艺术明珠”【麦积山石窟】，观北魏起历代造像、壁画精品，感悟佛陀的微笑；★不忘初心：重走红军路，瞻仰红色圣地【腊子口战役纪念碑】、感受长征时期红色革命精神；★漫步中国历史文化名城、女皇武则天故里【广元】，尽览蜀地传奇，感受唐风盛景；走进国内目前唯一保存完好的三国古城【昭化古城】，看三国风起云涌，品上下古今悠悠；★甄选住宿：专业团队实地踩线，优选品质住宿，安排景区内或临近县城住宿，保证住宿条件，将更多的时间留给风景，安全、整洁、卫生，旅途更放松。★特色美食：安排四大特色餐。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳机场—广元机场—昭化古城—宕昌**  各位贵宾自深圳机场乘机至广元盘龙机场（参考航班时间 09:05-11:40，飞行时间 2 小时 35 分钟），抵达【广元市】，广元，是一座具有 4000 多年悠久历史的古老城市。地处川陕甘三省交界处，为四川的北大门，是中国历史上唯一的女皇帝、封建时代杰出的女政治家——武则天的诞生地，是三国历史文化的重要走廊，是川陕革命根据地的重要组成部分。导游接团后，参观国家 AAAA 级旅游景区，也是迄今为止国内保存为完好的唯一一座三国古城【昭化古城】（游览 1 小时，赠送项目，不去无费用退），昭化古城在历史上素有“巴蜀第一县，蜀国第二都”之称，位于白龙江、嘉陵江、清江三江交汇处，有“天下第一山水太极”自然奇观之美誉，参观修复的文庙、考棚，昭化县署，敬侯祠、剑刀坝君臣园等三国历史建筑，漫步在古城门、古街道、古城墙、古院落中，享受三国古城悠然自在。后乘车至甘肃【宕昌】（286 公里/4 小时），抵达后入住酒店。住宿酒店：宕昌雷古山大酒店或同级（当地四钻酒店）温馨提示：1、请游客持有效身份证于飞机起飞前 2 小时到达机场办理登机手续，航班时间以出团通知为准。2、入住酒店后，进入客房首先要清点好房内设施及凉衣架、毛巾、烟灰缸等物，避免退房时因东西不全而索赔。3、西北天气早晚温差大，需带保暖衣物；天气干燥多风，需注意防风防晒，多喝水。到达城市：广元市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **宕昌—官鹅沟国家森林公园—腊子口—迭部**  酒店早餐后，乘旅游车前往宕昌县游览国家 4A 级旅游景区，“西北小九寨”【官鹅沟国家森林公园】（游览时间 3 小时，含门票，含 70 元电瓶车费），这里是敢和九寨沟相媲美的地方，集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观等自然景观和人文景观于一体，湖泊如珠、峡谷如线、瀑布如织，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特。官鹅沟景区前 14 公里为 15个色彩斑斓的湖泊，后 18 公里为松柏茂密的原始森林，最深处为高山草甸和终年不化的雪山。沟内山岭重叠，幽谷纵横，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飞溅，草甸雪山，湖泊激流，古木参天，沟两边的悬崖峭壁上有许多形态各异，妙趣横生的岩石构造，被专家誉为最有观赏价值的“地质公园”。游览完毕后乘车途经著名革命遗址，长征著名战役地【天险腊子口】（58 公里/1.5 小时，游览时间 30 分钟），腊子口位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县东北部，是川西北通向甘南的门户，历来是兵家必争之地。腊子口周围是崇山峻岭，东西两侧都是 100 多米高的陡峭石崖，如刀劈斧削一般，中间是一个宽 8 米左右的隘口，腊子河从峡口奔涌而出，抬头望去，只见一线青天，地形险要，易守难攻，可谓是“一夫当关，万夫莫开”。腊子口战役是军事史上以弱胜强、出奇制胜的著名战役，也是红军长征进入甘肃境内最关键的一仗。此次战役，红军突破了长征中的最后一道关口，为顺利进入陕甘地区开辟了通道。参观纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的辉煌胜利的【腊子口纪念碑】。后乘车至至【迭部县】（100 公里/2 小时，海拔 2400 米），后入住酒店。住宿酒店：迭部洛克洲际大酒店或同级（当地四钻酒店）到达城市：迭部县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **迭部—扎尕那—郎木寺—花湖—若尔盖**  酒店早餐后，前往《爸爸去哪儿 5》拍摄地【扎尕那】（车程约 26 公里/40 分钟，游玩 2 小时，区间车 40 元自理，自愿消费，海拔 2900 米），“扎尕那”是藏语，意为“石匣子”，是一座完整的天然“石城”，俗有“阎王殿”之称。这里地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄伟壮观、璀璨生辉的光盖山石峰，古称“石镜山”，因灰白色岩石易反光而有其名；东边耸峙壁立的俊俏岩壁，凌空入云，云雾缭绕;南边两座石峰拔地而起，相峙并立成石门；再南至东哇、纳加一带，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飞轮，流转不息。山势宕昌—官鹅沟国家森林公园—腊子口—迭部 ：迭部迭部—扎尕那—郎木寺—花湖—若尔盖 ：若尔盖奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源虽然早在近百年前就被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地。后乘车前往被誉为“东方小瑞士”【郎木寺】（车程约 77 公里/2 小时，海拔3300 米），郎木寺其实不是一座寺庙，而是一个地名，准确地说，它叫郎木寺镇，在四川和甘肃两省的交界处，周围被草原、树林、山丘、红色的石崖围绕，环境优美。因为一位西方传教士撰写的一本《西藏的地平线》，郎木寺这个甘南小镇开始名扬海外，让世人惊叹甘南也有这样一个微缩版的“香格里拉”：它不仅是自然美景的天堂，古道的交会口，也是多元文化交融与发展之地。整个小镇，民居与寺院完美融合，这里虽地跨两省，生活着藏，回，汉三个民族，但看上去却十分和谐统一，颇有几分梵天净土的禅意。寺庙分为两部分，一个为达仓郎木寺四川寺院，也叫做格尔底寺，另一个是达仓郎木寺甘肃寺院，也叫赛赤寺，两个寺院隔着小溪相互守望。我们将在达仓郎木寺甘肃寺院拍摄寺庙人文民俗、建筑和郎木寺全景风光，亲身感受藏传佛教的神秘！乘车至中国最美湿地【花湖】（车程约 37 公里/1 小时，游玩 1.5 小时，含门票，含区间交通车费 35 元；如遇湿地休养、景区封闭，则取消游览，退回费用 70 元/人；海拔 3400 米），花湖是热尔大坝草原上的一个天然海子。湖岸边芦苇茂密，因湖中盛开的一种白色小花而得名，这里是观看国家一级保护动物黑颈鹤的最佳去处。花湖是镶嵌在草原上的蓝宝石，湖面辽阔，水下是深不可测的沼泽地，沿着湖边的栈道行走，可以走到湿地中间去。曾被《国家地理杂志》评为中国最美湿地。乘车至若尔盖（49 公里/1 小时）,入住酒店。住宿酒店：若尔盖天边花海酒店或同级（当地准四酒店）温馨提示：1、当天景点游览海拔较高，游览时请缓步慢行；2、沿途如停车休息，穿越马路时务必留心两旁来车，注意安全；高原天气变化多端，请备一件外套，一双轻便的鞋及一把雨伞；3、扎尕那景区需要徒步，请穿一双合适的鞋子，另外自行准备一些小零食；4、郎木寺镇达仓郎木寺以观赏自然风光为主，寺庙殿堂不定时对外开放；5、藏族同胞性格直爽，自由活动期间如遇当地摊贩，若无意购买他们的商品，尽量不要讨价还价；6、在当地需要尊重少数民族的信仰和习俗，进入寺院大殿前需要脱帽，进入后不能喧哗，不可以直接用手指指佛像，所有殿内不可以拍照。到达城市：若尔盖县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **若尔盖—九曲黄河第一湾—郭莽湿地—合作**  酒店早餐后，乘车前往被誉为“宇宙中庄严幻影”的【唐克九曲黄河第一湾】（70 公里/1.5 小时, 游玩 1.5 小时，不含上行扶梯 60 元/人，自愿消费），天下黄河九十九道弯，最美的自然景观要数第一弯和壶口瀑布。黄河九曲第一湾发源于巴颜喀拉山(海拔 4500 米)之黄河，流经四川省境内，在若尔盖县唐克乡索克藏寺院旁形成的著名景点。黄河在此横切径为 300 米，白河横切径为 400米。黄河于此段流程中，为四川与甘肃之界河，河西为甘肃，河东为四川。黄河自甘肃一侧来，白河自黄河第一湾湾顶汇入，型如“S”型，黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故此地称九曲黄河第一湾。清澈的河流、蓝天白云、帐篷炊烟、牛羊骏马、雄鹰、 感受“黄河之水天上来”的壮观。后途径【郭莽湿地】（151 公里/2.5 小时,游玩1 小时），这是黄河较大支流洮河的发源地和水源涵养地，在黄河流域生态涵养和水源保护中具有重要意义。郭莽湿地是丹顶鹤栖息的地方，所以当地为开发旅游在湿地中间修建了丹顶鹤观景台，观景台中间展翅欲飞的丹顶鹤塑像很是气派。游览完毕后乘车至合作市（119 公里/2.5 小时），入住酒店。住宿酒店：合作颐和大酒店或同级（当地四钻酒店）温馨提示：甘南海拔较高，一般游览的海拔都在 3000 米左右，如需氧气瓶或抗高反药物，请自行提前准备；到达城市：合作市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **合作—拉扑楞寺—桑科草原—陇西**  酒店早餐后，乘车前往【拉卜楞寺】（63 公里/1 小时，游览间约 2 小时）,拉扑楞寺位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县城西 1 公里处，全名“噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇贝琅”，简称“拉章扎西旗”，意为佛宫所在的地方，是当今藏传佛教格鲁派的最高学府，被世人誉为“世界的藏学府”。它与西藏的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、札什伦布寺以及青海的塔尔寺合称为我国喇嘛教格鲁派（黄教）六大寺院。拉扑楞寺有一个出名的地方，便是世界上最长的转经走廊，全长大约 6 公里，其间分布着大大小小的转经筒 1700 多个。无论是黄昏，还是清晨，也无论是寒冬，还是盛夏，在漫长的转经路上，你时刻会看到匍匐的人们和绕行于经筒之间的人们，时刻会听到匆匆脚步之下呓语声和经筒永不停歇的嘎吱声。后前往【桑科湿地观景点】（16 公里/25 分钟，游览时间约 1 小时），观赏草原湿地美景，后乘车前往陇西县（车程时间约 4 小时），后入住酒店。住宿酒店：陇西雷迪森维嘉酒店或同级（当地四钻酒店）温馨提示：1、高原紫外线比较强烈，建议带好太阳镜、遮阳帽和防晒油等物品；2、草原上拍照留恋，建议穿色彩鲜艳的衣物，可以带上丝巾、披肩、帽子等装饰物品。3、拉扑楞寺参观要求不得穿短裙、短裤等进入寺院；不得触摸、乱动经堂内的佛像、法器、供品等；不得在僧人诵经、辨经期间大声喧哗、聊天、打闹；禁忌逆转佛塔经轮。到达城市：陇西县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **陇西—李氏龙宫—伏羲庙—天水古城**  酒店早餐后，早餐后前往参观【李氏龙宫】（游览时间约 40 分钟），因唐太宗李世民御笔亲书“李家龙宫”而闻名海内外，是陇西唯一保存下来的一处古建筑群。后乘车天水（138 公里/2 小时），前往参观【伏羲庙】（游览时间约 1.5 小时），是目前中国规模最宏大、保存最完整的纪念上古“三皇”之一伏羲氏的明代建筑群。伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。庙内古建筑包括戏楼、牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿、钟楼、鼓楼、来鹤厅共 10 座。整个建筑群坐北朝南，依次排列，层层推进，庄严雄伟，具有鲜明的中国传统建筑艺术风格。后漫步【天水古城】（游览时间约 40 分钟），雕梁画栋、水榭亭台、古树民居……天水古城的每一根梁，每一块砖，甚至街角一个毫不起眼的石墩，都能品味出千百年的历史。走进天水古城，放缓脚步，屏住呼吸，听，她正低声呢喃着她的故事，一个 2700 多年绵延不断的故事。青石板铺就的街道，贯穿古城东西，一个个耳熟能详的巷名，成为她不可磨灭的记忆，往日的回忆与传说，都沉淀在那些砖瓦廊檐之中……古城温柔了岁月，惊艳了时光。后入住酒店。住宿酒店：天水红航旅麦积山明珠酒店或同级（当地五钻酒店）到达城市：天水市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **天水—麦积山石窟—广元**  酒店早餐后，乘车前往【麦积山石窟】（车程时间约 40 分钟，游览时间约 3 小时，含区间交通 30元），中国四大石窟之一，有“东方雕塑馆”的美誉，是佛教艺术由西域向中原转变的分水岭，各天水—麦积山石窟—广元 ：广元陇西—李氏龙宫—伏羲庙—天水古城 ：天水合作—拉扑楞寺—桑科草原—陇西 ：陇西式文化纷纷呈现。石窟多凌空凿于几十米高的悬崖峭壁之上，历经千余年的开凿与修缮，成就了今天的绝壁佛国。石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今，十分珍贵。2014 年，石窟还与丝绸之路上的其他胜地一起被列入了世界文化遗产名录，名扬海外，来此便可尽情观看。游览完毕后，乘车返回广元市（448 公里/5.5 小时），后入住酒店。住宿酒店：广元兰欧国际酒店或同级（当地四钻酒店）到达城市：广元市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **广元—广元盘龙机场—深圳**  酒店早餐后，稍事休息，后乘车至广元盘龙机场，乘机至深圳机场（参考航班时间 12:30-15:05，飞行时间 2.5 小时），行程圆满结束！以上行程时间安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下， 经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！到达城市：深圳市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.深圳机场—广元盘龙机场往返机票，含燃油及机场建设费 200 元/人2.当地用车将根据团队人数安排空调旅游大巴车，保证一人一座；3.全程七晚酒店，天水当地标准五钻酒店；宕昌、迭部、合作、陇西、广元安排当地标准四钻酒店（西北酒店普遍低一个等级）；若尔盖入住当地准四标准酒店（或携程三钻/西北酒店普遍低一个等级）。该线路酒店没有三人间或加床，如出现单男单女请报名时补房差，补单房差1200 元，退单房差 650 元。甘肃南部及西北地区酒店设施与沿海地区有较大差距，请客人勿以城市人心态衡量，敬请体谅。4.报价含官鹅沟大门票+观光车、扎尕那大门票、花湖大门票+区间车、九曲黄河第一湾大门票、拉扑楞寺大门票、麦积山石窟大门票+区间车（不含麦积山石窟特窟门票，游客自理），伏羲庙大门票；不含扎尕那区间车 45（自愿消费）、九曲黄河第一湾上行电扶梯 65（自愿消费）；昭化古城内收费小景点门票自理；不含草原骑马费用及其它娱乐项目费用；麦积山石窟含景区大门票，如要参观景区内的特窟，需另行购买门票，游客自理；所含门票项目为已享受团队优惠价，故所有优惠证件（老年证，军官证，老年证等）不再享受优惠，无门票优惠差价退费。景区、酒店内设有购物场所属于自行商业行为，请自行购买并谨慎选择，与旅行社无关。5.全程含 7 早 13 正（不含酒水）；正常标准 40/人/餐，特色标准 50/人/餐，10-12 人/桌，若人数减少则按比例减少菜品和菜量。行程中所含早餐均为住宿酒店赠送，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围。景区一般地处偏远，餐饮风味、用餐条件相对大城市较差，大家应有心理准备。团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食。因整体餐费不以个人用餐与否减少，所有餐食如自动放弃，款项恕不退还，敬请谅解。用餐后的休息时间属自由活动时间。6.持证中文导游讲解服务。 | | |
| **费用不包含** | 1.行程内单房差2.景区内行程注明以外的小交通 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 此行程为高原地区，有高血压/心脏病客人及 4 岁以下儿童、75 岁以上客人、孕妇不收，凡 65岁及以上的老人需签免责声明。1、住宿：西北属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后，无法用发达地区的标准衡量。2、门票：签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价，行程内已含景点均为旅行社折扣后价格，任何证件无效。3、风俗：沿线多为少数民族聚居区，宗教色彩浓厚，所以游览期间，请配合导游工作，服从安排，尊重当地少数民族风俗习惯。4、参观佛教寺院时，务必听从导游的安排和导游提出的注意事项。5、西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能够全部放在景点上，感觉好极了。6、出游过程中，如因游客自身原因放弃行程（餐，住宿，旅游车），均视为自愿放弃，费用不予退还，放弃行程期间，请游客保证自身。7、如遇人力不可抗拒（天气，政治，火车，航班等因素）造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任，所产生的费用由客人自理。8、旅行社在不减少景点的情况下，有权调整行程先后顺序。9、出团通知：出团通知最晚于出团前 3 天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。10、意见反馈：希望通过您的意见单我们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。恕不受理客人因虚填意见单而产生的后续争议和投诉。 |
| **温馨提示** | 关于骑乘旅游项目的温馨提示：骑乘动物时候，请勿穿着裙装、拖鞋、凉鞋或高跟鞋等；切勿站在动物的后方和侧后方，防止被踢；骑乘时腰背尽量保持挺直，不要习惯性驼背，否则容易造成疲劳和损伤；马前一定让马主检查一下肚带是否系紧方可上马。骑行中每隔一段时间也要检查一下肚带的松紧程度，防止过松转鞍；上马时，应在地势相对高且在马的左侧上马（因为马不习惯人去它的右侧），也避免因地面低而过分拽拉马鞍滑落而滑落摔下；如果马受惊狂奔，请保持冷静，因其速度和耐力有限会自然减速，这时可以使劲拽马叉子，同时用双腿加紧马肚子（这是让马停下来的信号，记住，平时也可用）关于高原旅游项目的温馨提示：由于高原海拔较高、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；如需在高原地区过夜的，特别提示由于当地昼夜温差较大，部分地区可达 15-20 度，建议需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒等，需要随时增添衣物，注意身体。请备舒适的旅游鞋、太阳帽、雨具等；高原海拔高，日照强烈、紫外线高，对眼睛有一定的伤害，请准备可隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时可自配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，以免一时难以承受过于干燥低温气候。郑重提醒旅游者，审慎参加高危险娱乐项目，旅游者应仔细阅读活动说明或景区提示如：心脑血管患者，高龄人群慎重选择参加。旅游者参加活动时，应遵守活动项目中有关保障人身、财产安全的措施及规定，在景区指定区域内开展活动，注意人身安全。禁止酒后参加有风险娱乐项目。请随身携带身份证；游览期间请全程佩戴口罩；提前准备好健康码；积极配合景区内的各种检查和防疫措施，自觉出示健康码并接受体温测量；游客进入旅游景区（点）后请不要聚集、扎堆，保持 1 米以上距离；如果出现身体不适症状请及时工作人员或旅游景区给予支持帮助；按照景区入园要求配合提前预约；疫情期间景区内有部分公共设施会处于关闭状态，敬请谅解；自由活动和用餐期间请和相邻游客保持距离；将使用过的废弃口罩投至出入口的废弃口罩丢弃处。 |