

北国好风光，尽在黑龙江。
在大雪纷飞中期待你的独舞！

冬游

雪乡

拥抱大自然的宁静

哈尔滨/亚布力/雪乡/冰雪大世界 经典5日游

2晚四星+1晚五星\升级6餐特色\赠送12项价值1788元游玩礼包\24小时接机

说走就走
FILL IN THE BLANK

寻找你的诗和远方

TRAVEL POST

线路那么多为啥选择我？



靠谱游玩姿势

行程安排轻松适宜
老人孩子都适合



豪华空调大巴

24小时接机
舒适大巴/一车一导



舒适酒店升级

2晚四星+1晚五星
雪乡入住暖心火坑



美食饕餮盛宴

行程安排轻松适宜
老人孩子都适合



N+玩乐项目

12项精华景点
价值1788元全含



景点全面覆盖

不留遗憾+网红景点
经典景点全含



靠谱游玩姿势

行程安排轻松适宜
老人孩子都适合



导游口碑保证

5重甄选/15项审核
机制/严格要求导游



防寒大礼包

耳包/手套/暖宝宝
粮食小烧/伴手礼

你有故事 我有好酒

STORY HERE

杀猪菜本是东北农村每年接近年关杀年猪时所吃的一种炖菜，如今已成为东北饮食一大特色。

a southerner, some not fastidious, only when it is legendary. Friends... the fool, such as "you to the northeast, we will... to play the huns. "Want to with my toes, not to be trusted.



1.

雪鹅宴

2.

特色农家菜

3.

龙江菜

4.

东北铁锅炖

5.

东方饺子王

6.

满族八大碗



winter 给你一个不一样的冬天

冰雪奇缘=哈尔滨·中国雪乡·雪乡天然滑雪场·探秘虎峰岭·亚雪民俗村·索菲亚教堂 5日

轻奢住宿：2晚哈尔滨入住**高品四星酒店**+牡丹江升级入住**携程五钻酒店**；

雪乡升级入住主景区**万嘉民宿或者林业局五星暖炕**、千挑万选只为你舒适睡眠；

网红打卡：哈尔滨中央大街，中国雪乡，滑雪3小时，圣·索菲亚教堂，探秘虎峰岭；

精选美食：雪鹅宴、农家宴、龙江菜、东北铁锅炖、东方饺子王、满族八大碗

贴心出行：24小时专车接送，舒适旅游大巴，一车一导

贴心导游：专职专业，贴心相伴，用心服务，用情导游；

豪礼相送：千挑万选，宾宾有礼！

- 1、价值68元的保暖四件套：耳包、手套、暖宝宝、保暖鞋垫
- 2、价值28元/杯不限量东北纯粮食小烧
- 3、价值58元东北美食伴手礼

品质出游：一价全含，**12月21号开始包含哈尔滨冰雪大世界嘉年华**

- 独家赠送：**
- 1、雪地挖人参 38元/人
 - 2、鄂伦春家访 48元/人
 - 3、东北呆萌动物—孢子园 48元/人
 - 4、轻穿越冰雪画廊 198元/人
 - 5、高山动物园 198元/人
 - 6、暮雪山村 198元/人
 - 7、雪乡大门票+环保车 120元/人
 - 8、雪乡戴斯酒店雪地温泉 128元/人
 - 9、天然雪场激情滑雪 180元/人
 - 10、神秘雪域—虎峰岭 88元/人
 - 11、虎峰岭雪上交通—马拉爬犁 218元/人
 - 12、哈尔滨冰雪大世界嘉年华 330元/人

天数	行程	早餐	午餐	晚餐	住宿
D1	成都—哈尔滨	/	/	/	哈尔滨高品四星酒店
D2	哈尔滨-亚雪民俗第一村-亚布力(约3小时车程)-雪乡(约1.5小时车程)	酒店含早	雪鹅宴	×	雪乡万嘉或林业局五星暖炕 2-4人间
D3	雪乡-牡丹江/海林(约3小时车程)	酒店含早	农家宴	龙江菜	牡丹江五星酒店
D4	海林/牡丹江-虎峰岭(约1小时车程)-哈尔滨(约3.5小时车程)	酒店含早	铁锅炖	东方饺子王	哈尔滨高品四星酒店
D5	哈尔滨-成都温馨的家	酒店含早	八大碗	×	温馨的家

winter 给你一个不一样的冬天

Day1 成都—哈尔滨

不含餐

住：哈尔滨

成都乘飞机赴具有“东方莫斯科、东方小巴黎”之称的哈尔滨。全天自由活动；亲爱的贵宾您好！欢迎您来到美丽的冰城——哈尔滨！抵达酒店后，入住酒店

【温馨提示】1.工作人员在出发前 1 天会以短信的方式，将入住酒店信息及导游信息发送到客人的手机上。

2.飞机落地后请及时打开手机，接机人员会和您联系，由于机场出口处不能长时间停车，如您比预计抵达的时间早，请提前联系导游前往出口处接您。

3.出行前请再次确认携带有效身份证原件，上下飞机请携带好贵重物品。

4.如酒店无三人间和加床，建议单人出游请补齐单房差。如需三人入住 1 间标间，则退 1 人床位费，不占床不含早。

5.哈尔滨的冬天室外温度大约在零下 25 度左右，抵达哈尔滨后可根据贵宾准备的防寒用品适当添加。

Day2 哈尔滨—亚布力—雪乡

餐：早午

住：雪乡

早酒店大厅集合，整装出发！沿途欣赏林海雪原北国风光，乘车（途中约 3.5 小时）赴亚布力旅游度假区，欢乐的乘车时光，导游为您讲解东北风土人情，路上养眼的皑皑白雪让您仿佛进入童话世界。

【呆萌动物—狍子园】近距离接触东北的呆萌动物—雪泥马—狍子，它是一种中小型鹿类，拥有呆萌的外表

【鄂伦春家访】鄂伦春族是中国东北地区人口最少的民族之一，是狩猎民族

【雪地挖人参】在一片银装素裹中，寻找“东北三宝”之一的人参娃娃，人参自古誉为“百草之王”“滋阴补生”午餐品尝特色雪鹅宴，后乘车赴雪乡 20 公里后来到亚雪公路最美的十里冰雪路段，途经亚雪驿站。

【轻穿冰雪十里画廊】赏千里冰封、万里雪飘的北国风光，独特的地理位置造就了自然天成的绝佳美景，游人脚踏着纯洁的白雪穿越于雾凇、树挂之中，领略大自然的魅力。

【高山动物园】接下来参观高山冰雪动物园，黑熊、野猪、梅花鹿各种东北大小型动物应有尽有。

【暮雪山村】可以来北方原始部落，领略神的多民族本土文化园，由于取景此地的摄影作品频频获国际大奖，远观大顶子山，如需登山自费 280 元/人乘坐雪地摩托车登顶，需要乘坐雪上交通工具。

【中国雪乡】洁白如玉的白雪在大红灯笼照耀下雪乡的朦胧夜色，宛如短短白云飘落人间。

【梦幻家园】+【二人转】占据了雪韵大街的黄金地段，地盘极大，院子里几乎涵盖了雪的各种造型，因最初是剧组拍戏留下的，布景比普通农家院落更精致些，俗话说：宁舍一顿饭、不舍二人转（如需参加费用 228 元/人自理）

【雪乡雪地温泉】赴雪乡五星温泉度假酒店体验冰雪两重天，泉水是来自山下 2808 米的温泉水，水温在 40 度左右

【秧歌巡演】跟随着秧歌沿着队伍前行，来到中国雪乡石碑广场，感受东北的民俗表演

【篝火晚会】熊熊燃起的篝火和激情的音乐欢迎五湖四海的客人

备注：以上二项目以景区实际活动为准

【温馨提示】：

1、亚雪公里已经基本实现了三网全通，但是还有小部分路段没有信号。

2、雪乡很美，但也有商业化的一面，一年三个月的经营期，商品价格特别高，且真假难辨，个别特产店以次充好，以假乱真，大家请谨慎购物，若自行购买出现问题，我们是没办法负责的哦~切记切记~

3、雪乡秧歌 篝火晚会于晚上 19：00 开始，景区根据天气情况安排，因此不能保证每个团队都能看到，敬请谅解，玩乐时注意火星不要烫伤衣物。

4、登顶大秃顶子需要乘坐小交通，雪地摩托费用自理 280 元/人；如参加梦幻家园+二人转费用自理 228 元/人

5、因南北方水质有差异，尽量不要吃过多的生冷食品如冰棍、冻果等；

给你1个不一样的冬天

Day3 雪乡—牡丹江

餐：早午晚

住：牡丹江

酒店享用早餐

【清晨的雪韵大街】这里受西伯利亚寒流和日本海暖流交汇的影响，形成了“夏无三日晴、冬雪漫林间”的独特气候，这里的雪量大、雪景美、雪质纯、一步一景，可在雪乡进行摄影创作，让瞬间的美丽留在您的永恒回忆中，喜欢睡觉的朋友也不要贪睡哦！看看雪乡的景致和同行的小伙伴一起堆一个自己的雪人，给小雪人戴上帽子手套，还有酷酷的墨镜，一起合影留念吧！

【滑雪3小时】赴雪乡万嘉初级滑雪场体验天然雪场，雪质松软，摔倒不疼哦，非常适合初级滑雪者亲自体验惊险而刺激的贵族滑雪运动（滑雪费用已含，同时提供必备的雪鞋、雪板和雪杖装备）。

【威虎山】冬季雪景拍摄典范基地，最能体现东北独特民俗风貌，二龙山影视城的土匪窝，木屋、吊楼，地窖子，白桦林形成了一道原始的人文风情，再现了抗战时期的林海雪原。

【威虎寨】村民以东北淳朴的欢迎仪式-东北大秧歌欢迎您“进寨”，但是高高的门楼上手持红樱枪的“土匪”你若搞不定想进村可不容易，试一试与“土匪”对上几句“天王盖地虎、宝塔镇河妖”“你的脸为什么红了、容光焕发”等暗语，在这一问一答中也许是您能找到进村的法宝；

【匪窝摸底】“我是胡彪”打入敌人内部，一定要穿起一身土匪装，再扛起大刀，照个相，顺便刷刷朋友圈；穿越剿匪栈道途经梦幻雪乡十里画廊观赏美妙的雪景，千姿百态的雪景如诗如画！到处可见美丽的雪蘑菇、雾凇、树挂、大自然的鬼斧神工造就了它独特的美！

【白桦许愿林】许下您美丽的心愿，走在白桦许愿林您可以感受高山隐迹和大自然的无限魅力！走进威虎厅，就走进了当年人民解放军剿匪斗争的故事篇章，重温风火硝烟，由衷产生一股敬佩杨子荣“穿林海，跨雪原，打虎上山，猎虎擒雕”之情！站在《北风那个吹》知青夏雨润妮的宿舍，走进《闯关东》朱开山李幼斌的农家大院，步入小金沟的淘金店，尝试坐在《闯关东》二龙山土匪“鲜”“小宋佳的聚义厅.....等等，可进行戏雪活动，打雪仗、堆雪人；

【雪地维密秀】（可以穿剿匪服、秧歌服、萌娃服等等）蓝蓝的天空为背景，红红的灯笼为映衬，皑皑的白雪为舞台，而您就是那舞台中心的 Model，身着别具一格的服饰，展现出您最自信的笑容，二龙山处处是美景，您可以尽情的进行摄影创作，将它的美摄入您的相机中，为您留下雪地最美的回忆照！可登上高处，俯瞰整个雪乡全景。

【体验制作冰糖葫芦】亲自动手制作把东北山里生长的野山楂用竹签子串起来，在师傅的指导下把串好的山楂，放在已经熬制好的冰糖里打个滚拿出来冻上3-5分钟，亲手制作的冰糖葫芦就可以品尝了
后乘车前往牡丹江，晚入住当地五星酒店。

【温馨提示】

1. 在滑雪前，需要大家自行租赁储存鞋子的柜子哟，根据柜子大小不同参考价格20元/个-80元/个不等，不包含雪帽、雪镜、雪服、手套，可根据自身情况租赁或购买，具体价格以景区实际为准！
2. 雪乡滑雪场为天然滑雪场，如天气原因未开放，则改为亚布力，如果亚布力滑雪场未开放，此项目取消；不退费用
3. 滑雪含雪板雪杖雪鞋使用，赠送项目不参加不退费用；
4. 滑雪教练会自我推荐，是否需要酌情掌握。如请教练，期间教练可能会索要小费，自愿选择是否给予，不会强迫。
5. 户外滑雪或娱乐活动时注意保管好手机。
6. 冰糖葫芦制作作为赠送体验性项目、不参加不退费。

给你1个不一样的冬天

Day4 牡丹江—虎峰岭—哈尔滨

餐：早午晚

住：哈尔滨

享用早餐，酒店大厅集合

沿途欣赏林海雪原北国风光，乘车（途中约 1 小时）赴中国第一雪岭—【虎峰岭生态风景区】乘【马拉爬犁】开启虎峰岭神奇梦幻之旅，沿途欣赏银装素裹、白雪皑皑的北国风光

赏【白桦林】白桦林平均树高 30m，平均胸径 28cm，总面积 18 亩，为天然更新优良树种。该片白桦林为天然生长，人工抚育，面积大、树干高、树形好，极具观赏价值，是摄影、绘画爱好者创作的绝佳胜地。《智取威虎山》、《九命刑警》等影片曾在此取景。

【虎啸泉】虎啸泉水是天然的矿泉水，富含各种人体所需的矿物质，各位如果有盛水的工具，可以在这里装些虎啸泉水回去饮用，如果烧开后用来泡茶，那就再好不过了！

【连理枝】俗话说：在天愿为比翼鸟，在地愿为连理枝，说的就是您眼前的景象了。这两棵树还有一个美丽的传说：当年有位国王迁都，途径虎峰岭，公主与当地的猎户一见钟情，私定终身，但国王以都城未定为由棒打鸳鸯，公主与猎户迫于压力终未能厮守，两地相思。后来猎户因终日思念公主郁郁而终。公主知悉此事后再无心入世，在猎户的墓旁结庐而居，直至终老。多年以后在这里长出两株榆树，树枝相牵，形成连理。不禁让人感慨：问世间情为何物，直教生死相许。

【不冻河摸鱼】不冻河是一段神奇的河流，河水寒冬-40℃以下的气温不结冰，形成水花、冰花、水中雪蘑菇，水中还生长着水草，河面上冒着腾腾热气，阳光照射下流光异彩，极为壮观。因不冻河是四季长流的河水，连绵不绝，所以寓意新的一年里连年有鱼，吉祥如意，财源广进。我们可穿上水盆亲自动手下水捞野生鱼，为新的一年增加一份吉祥一份如意。

午餐后品尝铁锅炖，后乘车返回哈尔滨

【哈尔滨冰雪大世界嘉年华】（此项目为 12 月 24 号左右开业，24 号前无此项目。此景点约停留 1.5 小时左右）：游览冰雪胜景，体验冰雪娱活动。随着夜幕降临，霓虹点亮了晶莹的世界，变幻成多彩的冰雪王国，在温暖如春的冰雪剧场内观看冰舞、杂技等精彩表演，在民俗区观赏冰雪雕塑的别样雪乡。

晚尽兴而归，沿路欣赏哈尔滨松花江两岸灯火阑珊及彩虹飞跨的炫彩美景，后入住酒店。

【温馨提示】1.冰雪大世界景区内为自由参观、游览期间请注意保管好个人物品



winter 给你一个不一样的冬天

Day5 哈尔滨 — 成都温馨的家

餐：早午/

住：温馨的家

享受酒店早餐；随后导游引领大家畅游冰城，择一城、随一人，邂逅哈尔滨。跟随我感受哈尔滨的慢生活。

【圣·索菲亚教堂广场】是远东地区最大的东正教教堂，有着“帐篷顶、洋葱头造型的拜占庭式建筑，气势恢弘，精美绝伦，构成了哈尔滨独具异国情调的人文景观和城市风情。

【百年老街 中央大街】它记录了这座城市的历史、变迁、被称为“亚州第一街”，穿梭期中，就像走在一条建筑艺术长廊一般，是哈尔滨乃至全国最具特色的步行街之一。

【防洪纪念塔】——哈尔滨的标志性建筑，是为了纪念哈尔滨人民战胜 1957 年特大洪水而建造，这座塔已成为英雄城市哈尔滨的象征，每个来哈尔滨的人都会在这座塔下拍照留念。

【斯大林公园】中国最长的带状开放式公园——《黑三角》《明姑娘》《夜幕下的哈尔滨》《教堂街的故事》、《年轮》等电影和电视剧的镜头相继在斯大林公园拍过，可见斯大林公园风景是多么吸引人。

【百年滨洲铁路桥】由于年代已久，哈尔滨人管它叫做老江桥，完成了它最重要的历史使命，不再会有铁马奔跑了，随着旁边新铁路桥的投入使用，百年老桥的通行也成为历史。

哈尔滨机场游路游客服务中心品尝哈尔滨老哈八大碗，也可以根据自身需求，自由选购俄罗斯商品以及龙江特产，后成乘车赴哈尔滨太平国际机场、乘飞机返回结束行程。

【温馨提示】

- 1.滨洲铁路桥的桥中间位置有一段为玻璃栈道，冬季积雪比较滑，参观的时候走两边人行道，且谨慎慢行，小心滑倒。
- 2.游客服务中心是以中俄文化展示和特色餐厅为一体，内有商品销售（俄罗斯商品/蜜蜡琥珀等），非旅行社指定购物店游客可以根据自身需要购买

【费用包含】

【用房】2晚哈尔滨入住高品四星酒店+牡丹江升级入住携程五钻酒店；

雪乡升级入住主景区万嘉民宿或者林业局五星暖炕

哈尔滨参考酒店：丽枫酒店酒店 丽呈東谷酒 天惠酒店 景辰酒店 文华东方酒店或同级

牡丹江参考酒店：夏威夷酒店、世茂假日酒店、禧路达酒店或同级

全程不提供自然单间，如需要三人间或家庭房需要提前问询，如酒店没有三人间，请自觉补交房差，东三省为老工业区住宿条件不能与南方相比，敬请理解。

雪乡参考酒店：雪乡万嘉民宿或林业局民俗五星暖炕

【用餐】4早6正、正餐标准：30元人/餐

（酒店含早不吃不退，不占床无早餐，十人一桌，八菜一汤，酒水自理，不足十人菜品酌减，雪乡住宿早餐为桌早）

【用车】行程游览：空调采暖旅游大巴车，24小时专车司机师傅接送飞机/火车站。

【门票】行程中所列景点首道大门票

雪乡大门+环保车、雪乡雪场滑雪3小时、

冰雪十里画廊+高山动物+暮雪山村（赠送项目不去费用不退）

哈尔滨冰雪大世界（12月24号后开业，24号前无此项目）

孢子园+鄂伦春家访+雪地挖人参（赠送项目不去费用不退）

秧歌巡游+篝火晚会（赠送项目不去费用不退）

雪地温泉（赠送项目不去费用不退）

二龙山影视城+威虎寨（赠送项目不去费用不退）

虎峰岭大门票+爬犁（赠送项目不去费用不退）

【导游】持国家旅游局颁发证件的地接导游服务，第一天和第六天无导游服务，接送机/站由专车师傅服务；

【保险】含旅行社当地责任险；冬季冰雪线路需要组团社给游客提前自行购买旅游人身意外险

【儿童已含】2-12周岁所含：含餐、含炕位、含车位、含导游；**不含门票，不占床不含早，不含赠送项目；**

特别说明：1 如遇高速公路封路，区间汽车改成火车，火车票费用自理，旅行社有权调整行程先后顺序，

2 赠送项目因任何原因不参加，费用一律不退，也不换等价项目，行程中遇天气原因，航班取消，道路塌方等自然灾害人力不可抗拒因素，所产生的费用及损失由客人自理。



winter 给你一个不一样的冬天

【费用不含】

- 1 旅游意外伤害保险；2 个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）；3 单房差或加床费用；
- 4 行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用；
- 5 因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗力导致的额外费用；
- 6 因旅游者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用。

【东北旅游注意事项】

1. 气温：11月下旬到次年2月末为最冷季节，气温普遍零下20度-零下32度。
2. 穿戴：上身建议穿保暖内衣+毛衣+贴身薄羽绒服+厚羽绒服，外套厚羽绒服最好中长款羽绒服或厚的冲锋衣，且要宽松。下身建议穿秋裤+羽绒裤+防寒冲锋裤（加绒的）。帽子要带毛线织的厚帽子或雷锋帽，特别好，能盖住额头，再扣上羽绒服帽子，很保暖。围脖和口罩、手套是必须的，都要厚的。鞋子可以买底纹深的厚的登山鞋，要比平常穿的鞋子大一码，防滑又保暖，平底的雪地鞋南方人不适合穿，很容易摔倒。袜子买厚的棉袜子。
3. 护肤：要带些油性较大的香脂类护肤用品、润肤霜、润唇膏，多喝水或多吃一些水果，防止皮肤粗糙、干裂。
4. 护眼：准备太阳镜或雪镜，因雪反光会刺眼，看时间长容易造成雪盲，看不见东西，所以需要防止雪地反射光刺眼，伤眼；
5. 防滑：冬季北方路多有冰雪，路面较滑，在冰雪地面上行走时，要记住“走路不要高抬脚，小步滑行跌不倒，双手不要插衣袋，跌倒也不出意外”。遇到冰路面的时候可以鞋底拖地趟着走，避免摔倒。重心不稳的童鞋建议买个冰爪套在鞋子上就安全多了。
6. 饮食：东北的团队餐饮味道偏重，一般以黑，咸和粘为主，口味略有不同，但一定会吃饱。
7. 防冻：在寒冷的条件下，电池的能效会有不同程度的降低，手机或相机也会由于电力不足容易失灵，尤其是数码相机更怕冻，因此，在户外拍摄完后，要及时将相机放进外衣里面保暖，用时再拿出来，一定要多备些电池。
8. 药品：东北地区室内因有暖气，固室内外温差较大，冷热交替，出门旅游要准备治疗伤风感冒类的药品。
9. 活动：冬天在户外进行活动时，尽量把戒指、耳环、项链等首饰摘掉，如果掉入雪中在寻找犹如大海捞针，注意裸露在外的皮肤保暖，而且有冻伤后不要用热水去敷，应用雪或冷水缓解，然后涂抹冻伤膏。
10. 预防感冒：冬季，东北地区室内外温差较大，因此外出时要穿好外套，扣好扣子或拉上拉练，戴好帽子或系上围巾。进入房间或车内首先要把外衣打开或脱下，使寒气散放出来。在室外活动，出了汗也不可解开衣服或摘下帽子让冷风吹。如果觉得酒店房间较热，可开窗子冷却一下，但不宜过久开窗睡觉时一定要关上，以免感冒。
11. 出发前请带好相关证件：身份证、军官证、士兵证、学生证、残疾证等，产生优惠票差价现退，儿童无身份证请带户口本原件。



winter 给你一个不一样的冬天

相机的使用与保养：

1. 电池遇冷会降低效能，但恢复常温后会恢复效能，所以建议多带几只备用电池，放在外套里层的衣袋里保温。轮流交替使用。
2. 外出拍照时照相机袋子要挂在脖子上，相机放在外衣里面保温，用完后马上放入怀里，这样相机便不会因寒冷失灵。
3. 从寒冷的室外进入室内，冷冻已久的相机上会泛出水珠，再到室外便会冻结内部零件，从而影响相机的寿命，最好的保护办法是准备一个结实的塑胶袋，在从室外进入室内之前将相机放入塑胶袋封闭后，放进挎包里再带入室内，二小时以后再打开，这样相机便不会泛出水珠来。

滑雪注意事项：

- 1、检查雪具是否完整：雪鞋、雪板、雪杖,是否完整并配套。
- 2、滑雪基本姿势：双膝微曲。眼自然平视远方而不要盯着自己的雪板尖看。重心向前而不要向后,小腿要向前用力压紧雪靴。双手握雪杖向前举起,双肘微曲。初学者不要把手套在杖柄的绳套内。
- 3、应急措施：当滑雪摔倒时,应迅速扔掉雪杖,双手环抱在胸前,以防止用手下意识撑地,用臀部向两侧摔倒,一定不要企图用“向后坐”的方法让自己停下来。摔倒爬起时建议初学者脱下雪板,站起后再装上雪板。记住站立时雪板要和雪道垂直。建议在当地聘请专业的滑雪教练,既可以保证安全还可以尽快掌握滑雪技能。
- 4、当不滑雪的时候,务必不要站在滑雪道上。
- 5、滑雪时“最好轻装上阵”,贵重物品、现金、首饰、手机等最好不要带在身上。
- 6、最好带雪镜或墨镜滑雪,能有效防止雪盲。