

# 梦回

HUANGCHENG

*menghui*  
**延安**

## 精选景点

壶口瀑布/南泥湾/黄帝陵/兵马俑/唐·华清宫  
华山/大慈恩寺/大唐不夜城/大雁塔广场/回民街



# 梦回延安

YANAN  
HUANGCHENG

## 精华景点

### 南泥湾

NANNIWAN

南泥湾，是延安旅游名胜景点之一，位于陕西省西安—黄帝陵—延安—南泥湾—黄河壶口瀑布—西安旅游环线上。



### 壶口瀑布

HUKOUPUBU

壶口瀑布是中国第二大瀑布，世界上最大的黄色瀑布 [3-7]。黄河奔流至此，两岸石壁峭立，河口收束狭如壶口，故名壶口瀑布。



### 黄帝陵

HUANGDILING

黄帝陵，是轩辕黄帝的陵寝，是《史记》记载的黄帝陵 [1-4]，位于陕西省延安市黄陵县城北桥山。黄帝陵古称“桥陵”，是历代帝王和名人祭祀黄帝的场所。

# 梦回延安

YANAN  
HUANGCHENG

## 精华景点



### 秦始皇陵兵马俑博物馆

QIN SHI HUANG LING BING MA YONG BO WU GUAN

世界大八大奇迹，是世界最大的地下军事博物馆，是世界考古史上最伟大的发现之一 秦俑千人千面 栩栩如生

### 华山

HUASHAN

华山，古称“西岳”，雅称“太华山”为五岳之一，位于陕西省渭南市华阴市在省会西安以东120千米处。南接秦岭北瞰黄渭，自古以来就有“奇险天下第一山”的说法。



### 大唐不夜城

DADANGBUYECHENG

大唐不夜城以盛唐文化为背景，以唐风元素为主线，建有大雁塔北广场，玄奘广场、贞观广场、创领新时代广场四大广场



# 梦回延安

YANAN

HUANGCHENG

## 行程特色



高品质出游



全程无购物



资深导游



品牌保证



### 品牌自营车队

专职司机，车好服务好  
全程服务到底



### 24小时全天候服务

24小时接送飞机或高铁  
24小时贴心服务  
让你出行无忧



### 资深导游带你玩转

高标准服务  
带你玩转古城西安



### 优选酒店 舒适出行

全程精选酒店  
温馨舒适  
地理位置优越，交通便捷

# 梦回延安

YANAN

HUANGCHENG

## 壶口瀑布、南泥湾、兵马俑、唐·华清宫、华山、大慈恩寺、大唐不夜城、回民街、双动 6 日游

### 【 秒懂行程 】

D1	四川各地均可出发—动车前往西安	不含餐，宿：西安
D2	黄帝陵&轩辕庙、壶口瀑布	含：早中餐，宿：壶口或宜川
D3	南泥湾、枣园、飞越延安、1938 枣园文化广场	含：早中餐，宿：西安
D4	兵马俑、秦始皇和他的地下王国、华清宫&骊山、大唐不夜城	含：早中餐，宿：西安或华山
D5	西岳华山一日游	含：早中餐，宿：西安
D6	大慈恩寺、大雁塔北广场、钟鼓楼广场、回民街、返程	含：早餐

**\*\*\*在不减少景点的前提下，导游有权根据实际情况，适当调整景点游览顺序\*\*\***

1、西安接站人员会提前给客人短信或电话联系，到达车站/机场后，会有工作人员接站并送往酒店，手机务必保持畅通（抵达酒店后，请自行在酒店前台报名字办理入住手续，酒店押金客人自付，离店自行退押金，酒店有任何问题第一时间联系出团通知书紧急联系人）当天自由活动，无行程、无导游和工作人员陪同，请注意人身财产安全，陕西人为秦人，讲话口音偏重，如果有言语吼喝没有恶意，敬请谅解。

2、由于游客来自全国各地、不同车次的客人，接站过程中可能会出现相互等候的情况，请予理解并耐心等待（也可自行打车前往酒店，费用自理）

3、每天晚上 22:00 前旅行社工作人员会以短信或电话形式通知次日出行间和注意事项，请保持手机畅通，若 22 点前无人联系您，请联系出团通知书紧急联系人。

### 详细行程安排

第一天	四川 — 西安&自由活动	不含餐	宿：西安
<p>各位游客朋友，请乘动车前往魅力古都西安，接团后，途中欣赏美丽的沿途风光，入住酒店。当天自由活动。</p> <p>温馨提示：由于是拼车接送，接送站可能会有等待。自由活动期间，不含用车、用餐、导服；晚上 20 点左右，导游会与您联系，约定第二天的派车接您的出发时间。</p>			
第二天	黄帝陵&轩辕庙、壶口瀑布	餐：早中	宿：壶口或宜川

# 梦回延安

YANAN

HUANGCHENG

早乘车赴黄陵（车程约3小时），前往后参观天下第一陵【**黄帝陵&轩辕庙**】（约2小时），黄帝陵是中华民族圣地，海外侨胞将其誉为“东方麦加”。轩辕庙内古木参天，有黄帝手植的轩辕柏，有汉武帝征朔方还挂甲于树的挂甲柏等3000株千年古柏等古老文化，拜谒中华儿女共同的始祖——轩辕黄帝。

赴壶口（车程约2.5小时），游览“黄河之水天上来，奔腾三秦一壶收”美称的【**壶口瀑布**】（约1.5小时）（壶口电瓶车自理南进南出40元/人）。黄河是中华儿女的母亲河，而壶口瀑布就像是镶在黄河上的一个翡翠明珠。

**贴心赠送：**陕北斗鼓，陕北秧歌，篝火晚会，穿上红军装自行拍照留念

**温馨提示：**1、黄帝陵景区电瓶车自理20元/人，壶口电瓶车南进南出40元/人。

2、陕西景区多为5A级无烟无噪音景区，为更加深入的了解，建议租用无线耳麦（耳机30元/人自理），既尊重景区规定做文明旅游者，又紧跟导游步伐聆听历史的变革，不虚此行！

**备注：**壶口景区实行南北游客中心只能坐景区交通车进出，旅游大巴不得入内，所以景区交通将由客人根据所安排酒店自费乘坐。南游客中心往返小交通40元/人自理



**第三天 南泥湾、枣园、1938枣园文化广场**

**餐：早中**

**宿：西安**

早餐后赴红色旅游胜地延安，沿途**赠送**参观著名的延安精神的发源地【**南泥湾**】（约20分钟），南泥湾精神是延安精神的重要构成‘自己动手、丰衣足食’，激励着我们一代又一代的中华儿女，在旅行中释放情怀。

触摸延安精神的灵魂之后，参观革命旧址前往参观【**王家坪或杨家岭**】（导游会根据当日流量做相应调整，如果客人有指定请提前告知），【**枣园**】（约40分钟），它是中共中央七大会址和毛主席、周总理等国家领导人的居住地。

参观陕北爱心枣店（约40分钟），品尝陕北大红枣。

可**自费欣赏延安大型红色演出**。中国首部大型红色历史舞台剧《**红秀延安延安**》或《**延安保育院**》（自理238元/人），气势恢宏，真实感人，充满人性大爱，彰显人文情怀。

**特别赠送：全国第一部红色文化全实景拍摄的球幕影片 — 4D电影【飞越延安】，360度俯瞰延安安全貌**，让视觉，体感及心灵身临其境、感同身受的与世界特级飞行员同享视觉与体感震撼力，科技感接触延安风情，直观化体验延安精神，其高科技的震撼影音将留给每一位观众终身难忘的体验！

**赠送游览**全国首个红色创意文化综合体【**延安1938枣园文化广场**】（约1.5小时）……穿越时空走进当年无数热血青年向往的老延安，品尝延安特色小吃（洋芋叉叉、羊杂汤、热腾腾的油糕、驴蹄面、陕北婆媳酒等等），领略黄土文化~真正体验慢旅行——慢慢游、细细品。

# 梦回延安

YANAN

HUANGCHENG

精心安排：1、赠送陕北的好江南《南泥湾》

2、赠送红色创意文化综合体《延安 1938 枣园文化广场》

3、全国第一部红色文化全景拍摄的球幕影片—4D 电影【飞越延安】

自费推荐：1、中国首部大型红色历史舞台剧《延安保育院》（238 元/人，约 60 分钟）

（二选一）2、以救亡青年的革命和爱情为主线的《红秀·延安延安》（238 元/人，约 60 分钟）



第四天

秦兵马俑、唐华清宫&骊山、大唐不夜城

餐：早中

宿：西安或华山

早餐后，乘车前往临潼参观【华清池&骊山】（约 1 小时）。集古代皇家温泉园林和近代西安事变旧址于一体、唐玄宗与杨贵妃避暑的行宫。游览“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”的海棠汤、莲花汤、星辰汤、尚食汤以及太子汤。这里因骊山亘古不变的温泉资源、烽火戏诸侯的历史典故、唐明皇与杨贵妃的爱情故事及西安事变的发生地而享誉海外。

中餐升级为秦始皇统一天下后招待六国使臣的《秦宴》。

中餐后，让我们共同期待 3D 巨幕电影【秦始皇和他的地下王国】（节假日不安排，赠送项目无退费）。

参观世界文化遗产“世界第八大奇迹”、肃立于地下两千年之久的【秦始皇帝陵博物院】（1、2、3 号坑、铜车马展厅）（约 2.5 小时），这是世界上最大的“地下军事博物馆”世界考古史上最伟大的发现之一，庞大的地下博物馆埋藏着中国第一位皇帝秦始皇陵寝的守护军队，近万人与真人真马同样大小的陶俑组成了庞大的军队，这些兵俑职责分明，军阵整齐，将军、武士、弓箭手、车士、骑兵应有尽有，不知不觉间便将你引入了战马嘶鸣，崖战在即的秦军战营，使游人无不为之震慑。

后乘车返回西安。

赠送游览【大唐不夜城】，打卡现代唐人（形式多样的欢乐巡游和街头的演艺表演让人流连忘返），打卡大雁塔南北广场、打卡网红地大悦城，打卡网红街区。大唐不夜城是以盛唐文化为背景，以唐风元素为主线，以体验消费为特征，着力打造集购物、餐饮、娱乐、休闲、旅游、商务为一体的一站式消费天堂——中国第一文化 MALL。夜游结束自行返回酒店！

自费推荐：1.《驼铃传奇》会跑的大型实景演艺（自理 298 元，演出约 70 分钟）

2.《复活的军团》大型沉浸式战争史剧（自理 298 元，演出约 70 分钟）

（自费项目自愿参加，不参加敬请等待团友参观结束一起返程）

贴心安排：升级秦始皇统一天下后招待六国使臣的《秦宴》

友情赠送：3D 巨幕电影【秦始皇和他的地下王国】（节假日不安排，赠送项目无退费）

# 梦回延安

YANAN

HUANGCHENG

## 温馨提示:

- 1、华清池景区电瓶车自理 20 元/人, 骊山往返索道 60 元/人自理, 兵马俑景区电瓶车自理单程 5 元/人
- 2、陕西景区多为 5A 级无烟无噪音景区, 人文历史三分看七分听, 为更加深入的了解秦唐文化,
- 3、赠送无线蓝牙耳机使用, 既尊重景区规定做文明旅游人, 又紧跟导游步伐聆听历史的变革, 不虚此行!
- 4、大唐不夜城为赠送项目, 此活动在参观完自费演出后统一安排前往, 因大唐不夜城街区特殊性, 我社将安排客人自由活动, 不安排导游和车辆等候, 故客人可根据自身游览时间自行返回店。



第五天 西岳华山一日游

餐: 早中

宿: 西安

华山 (车程约 2.5 小时) → 西安

早餐后, 游览“奇险天下第一山”【**华山**】(约 5-6 小时), 华山“山高五千仞, 削成而四方”五岳中海拔最高, 险峻挺拔。金庸先生豪笔一挥, 奠定了华山至关重要的“江湖地位”, “华山论剑”描绘了江湖英雄置身于奇险峻峭的华山, 比试武功高下, 谈论武学之道, 排列武术伯仲, 创造了一个神秘、诡奇、险绝的剑侠世界。华山也因此充满了险气、仙气、剑气和英气、豪气、义气。环顾华山谁是主, 从容骑马上峰巅。御剑乘风来, 除魔天地间, 有酒乐逍遥, 无酒我亦颠, 一饮黄河水, 再饮吞日月。那些鹞子翻身、长空栈道……, 华山之险五绝之一, 大侠您岂能错过? 可感受手攀铁链, 脚踩石窝, 旋转而下的鹞子翻身; 亦可孤胆挑战仅容一人通过, 脚底就是万丈深渊的长空栈道; 或是横叉云颠的苍龙岭。一场酣畅淋漓之后, 乘车返回西安。

**精心安排:** 华山登山能量包、赠送登山手套, 特别赠送祈福带, 祝愿成就、吉祥自在, 为自己和家人祈福!

## 温馨提示:

- 1、大唐不夜城为赠送项目, 此活动在参观完自费演出后统一安排前往, 因大唐不夜城街区特殊性, 我社将安排客人自由活动, 不安排导游和车辆等候, 故客人可根据自身游览时间自行返回酒店。
- 2、由于职业的身体承受因素, 导游带您乘索道上山, 讲解并交代注意事项后, 将由您在山上自由选择路线爬山, 导游在山下约定的时间、地点等候集合。

**友情提示:** 因华山索道交通现有两条 (北峰索道和西峰索道), 所以索道交通将由客人根据个人喜好自费选择乘坐。

有以下三种乘坐方式供游客选择:

- 1、北峰往返 150 元/人, 进山车 40 元/人;
- 2、西峰上北峰下 220 元/人, 进山车 60 元/人;
- 3、西峰往返 280 元/人, 进山车 80 元/人;

**行程中赠送项目, 因游客自行放弃或不可抗力因素导致不能参加的, 费用无法退还。**



# 梦回延安

YANAN

HUANGCHENG



第六天

大慈恩寺、大雁塔北广场、钟鼓楼广场、回民街、返程

餐：早

不含宿

## 西安市区

早餐后，游览千年古刹之皇家寺院【大慈恩寺】(约 2 小时,)，拂尘净心，守望长安 1300 余年的大雁塔就坐落于此(登塔自理 30 元/人)。自唐代以来，文人墨客金榜题名加官进爵后，多到大慈恩寺礼佛。后来代代效仿，为求功成名就，提前祈愿，逐渐形成了雁塔题名祈福开运的风俗。

游览亚洲最大的音乐喷泉广场——【大雁塔北广场】，远观相传唐僧玄奘从印度取经回国后，为了供奉和储藏梵文经典和佛像舍利等物亲自设计并督造建成的西安标志性建筑——大雁塔。

乘车至西安市中心——钟鼓楼广场，西安著名的坊上美食文化街区【回民街】(约 40 小时)，青石铺路、绿树成荫，路两旁一色仿明清建筑，西安风情的代表之一，距今已有上千年历史，其深厚的文化底蕴聚集了近 300 种特色小吃，让人流连忘返，欲罢不能的魅力所在。回民街不是一条街道，而是一个街区。作为丝绸之路的起点，西安将炎黄子孙和西域文明链接起来，中国回民定居和文化融合，给此座城市蒙上一层异域的纱帘，神秘而古老。

中餐自理，告别以往的团餐，想吃什么由您做主，可自行品尝 300 种特色小吃，柳枝羊肉串、贾三灌汤包子、老米家羊肉泡馍、东南亚甄糕、麻酱凉皮、黄桂柿子饼、水盆羊肉、卤汁凉粉 这些充满烟火气息的小店，才是吃货们的追逐之地.....

参观完毕后，自由活动，根据动车时间，由司机送往高铁站，结束愉快旅程！

## 接待标准

交通

- ① 四川各地出发到西安北的往返动车二等座
- ② 全程正规营运手续空调旅游车(根据人数用车，每人一正座，婴幼儿必须占座)

住宿

舒适

参考：怡莱精品酒店、居家联合酒店、君华假日酒店、骏怡酒店、如家、易佰酒店、温莎堡酒店、艾思丽睡眠酒店、巴蜀、格林豪泰、斑斓优佳、汉庭、宴长安、润佳、锦天、美微酒店等同标准酒店

轻奢

参考：全季酒店、紫金山大酒店、之茂酒店、新西北大酒店、星程酒店、南方酒店、锦江尚品、百事特威酒店、民幸精品酒店、气象宾馆、怡景假日酒店、锦江风尚酒店等同标准酒店

华山

舒适：御馨苑、华龙、聚鑫酒店、华侨、田家四季  
轻奢：荣苑、都市 118、尚客优等同标准酒店

北线

黄河宾馆 袁家大院 黄河湾山庄 红高粱 渭恒

**注：以上酒店均为参考酒店，以实际安排入住为准；如产生单房差，游客需另行付费，散客不拼住。**  
**温馨提醒：**

# 梦回延安

Y A N A N

HUANGCHENG

	<p>1. 若需要全程升级轻奢型酒店的请注意：因条件有限，其中壶口或宜川 1 晚没法升级，只能为当地三星舒适型酒店，请知晓！</p> <p>2. 因地域原因，当地景区酒店星级标准不能与大城市同级酒店相比，敬请谅解！</p> <p>3. 以上仅是参考酒店，会安排参考酒店外的同星级酒店</p>
用餐	<p>5 早 4 正餐（早餐为酒店早餐，特色正餐：一餐为知青宴、一餐为秦宴、一餐为能量包、其他餐为八菜一汤），不用餐费用不退。<b>散客拼团，早晚接送人时间紧迫，有可能会安排打包餐，请知晓。</b></p> <p>备注：由于地域不同及餐标所限，用餐多有不合口味之处，可自带佐餐咸菜、干粮、小吃、矿泉水等食品，请做好心理准备，多多谅解。</p>
门票	只含首道景点大门票，景区相关配套设施请自理
特别提示	<p>1、赠送项目因游客自愿放弃，或人力不可抗力因素未能安排，我社不予退费；</p> <p>2、行程中当地特色美食安排较多，请依据自己口味食量选择，避免暴饮暴食；</p> <p>3、此行程为打包行程，持优惠证件当地不再做任何退费。</p>
费用不含	<p><b>壶口景交 40 元/人（必须乘坐）、延安段无线耳机 20 元/人、黄陵景交 20 元/人、兵马俑景交 5 元/人、华清宫景交 20 元/人、骊山索道往返 60 元/人、大雁塔登塔 30 元/人</b></p> <p>华山索道交通 1、北峰往返 150 元/人，进山车 40 元/人。 2、西峰往返 280 元/人，进山车 80 元/人。 3、西峰上行北峰下行 220 元/人，进山车 60 元/人。（三选一）</p> <p>以上景区内小交通请根据身体情况自愿选择乘坐。</p>
推荐自费	<p>1. 《驼铃传奇》会跑的大型实景演艺（自理 298 元，演出约 70 分钟）</p> <p>2. 《秦俑情》兵马俑大型史诗历史题材剧（自理 298 元，演出约 70 分钟）</p> <p>3. 《延安保育院》或《红秀·延安》（门票 238 元，自愿自费）</p> <p>推荐自费，自愿消费，最终以导游实际推荐为准。</p>
儿童含	身高≤1.2 米，只含车位、半餐。
儿童不含	酒店早餐、床位、门票、观光车、电瓶车、索道费等。赠送项目如产生请按实际收费自理。景区内另行付费景点或娱乐项目，请根据喜好自愿选择。
导服	优秀中文导游服务，全程分段导游服务，接送站无导游。
保险	旅行社责任险、旅游意外险（最高赔付为 10 万元，如需增加保额，请提前告知）
购物	全程无购物（注：旅行社在产品线路中不安排购物店，但行程中途途经的很多场所，如景区、酒店、餐厅、机场、火车站等内部都设有购物性的商店，此类均不属于旅行社安排，我社对其商品质量无法担保，请慎重选择）

## 特别说明

- 在不减少景点的前提下，旅行社导游有权根据实际情况，适当调整景点游览顺序。如遇人力不可抗拒因素或政府政策性调整或景区原因临时关闭，将另行安排时间游览；如行程时间内确实无法另行安排，将按照旅行社折扣价将门票费用退还游客，不承担由此造成的损失和责任。
- 入住酒店需要登记，请成人（16 周岁以上）带好有效身份证，儿童带好户口本。酒店需收取一定押金（按照酒

# 梦回延安

YANAN  
HUANGCHENG



- 店不同标准，每间 100-300 元不等），需要游客在酒店前台自行支付，离店时房间设施无损坏则全额退还。若有损坏酒店物品、设施、丢失房卡等，须游客自行赔偿酒店损失。
- 3、西安大部分酒店无法提供三人间或加床，如遇自然单人住一间房，须按提前抵达或延住的房价补付房差。
  - 4、西安旅游团队及会议较多，旅游车常常入不敷出，旺季时会出现“套车”，如遇交通拥堵，则容易出现游客等车的情况；餐厅也存在排队等候用餐的现象，请您给予理解和配合，耐心等待，谢谢！
  - 5、游客的投诉诉求，以在西安当地游客自行填写的《服务质量调查表》为主要受理和解决争议依据。若游客未在此调查表上反映质量问题，在西安旅行期间也未通过电话等其它方式反映质量问题，将视同游客满意，返程后提起诉求理由将不予受理，旅行社不承担任何赔偿责任。
  - 6、因客人原因中途自行离团或更改行程，视为自动放弃，旅行社无法退还任何费用，因此而产生的其他费用及安全等问题由客人自行承担。
  - 7、因人力不可抗拒因素造成的滞留及产生的费用由客人自理（如飞机/火车延误、自然灾害等）。
  - 8、请游客务必注意自身安全，贵重物品随身携带！！不要将贵重物品滞留在酒店或旅游车内！在旅游途中请保管好个人的财物，如因个人保管不当发生损失，旅行社不承担赔偿责任。
  - 9、旅行社不推荐游客参加人身安全不确定的活动，如游客擅自行动而产生的后果，旅行社不承担责任。
  - 10、游客必须保证自身身体健康良好的前提下，参加旅行社安排的旅游行程，不得欺骗隐瞒，若因游客身体不适而发生任何意外，旅行社不承担责任。
  - 11、报名时请提供旅游者的真实姓名与常用手机号，以便工作人员及时联系。建议游客自行购买意外保险。
  - 12、出发时须随身携带有效身份证件，如因未携带有效身份证件造成无法办理登机、乘坐火车、入住酒店等损失，游客须自行承担赔偿责任。
  - 13、雨季天气时请注意各景区的路况。餐厅用餐及酒店沐浴时，请注意地面，小心滑倒！

## 温馨提示

### 1、天气概况：

夏季天气炎热干燥，请备好防晒用品及防暑降温药品，并多喝饮用水预防中暑；春秋季天气多为雨季，请备好雨具以防措手不及；冬季天气寒冷，请多穿衣物防寒保暖。

### 2、陕西特产：

**陕北狗头枣** 大小如鸡蛋，“狗头”之名源于唐高宗李治，皮薄肉厚、香甜可口、形似狗头，因此而得名。经常食用有健胃养脾、补中益气、治咳润肺、缓解药毒、预防癌症等功效；

**洛川苹果** 素以色、香、味俱佳著称。具有品质优良，果形优美，个大均匀，果面洁净，色泽艳丽，内质脆密，含糖量高，香甜可口，硬度适中，耐贮藏等特点。

**秦岭苦荞** 茶苦荞七大营养素——生物类黄酮、微量元素、淀粉、维生素、纤维素、脂肪、蛋白质集于一身，被誉为“五谷之王”、“三降食品”（降血压、降血糖、降血脂）。长期饮用，可改善身体状况，降低高血糖、血压、血脂的发病率，能有效防治糖尿病，软化血管、改善微循环，抑菌杀菌、防止脑细胞老化，增强免疫力等多种功效；

**富平琼锅糖** “习大大”家乡的糖，选用陕北优质小米为原料，通过特殊工艺制作而成，因其香脆、口食味美，为纯

# 梦回延安

Y A N A N

HUANGCHENG

天然食品，稀有的食补佳品。

**临潼石榴** 名居全国五大名榴之冠，素以色泽艳丽、果大皮薄、汁多味甜、核软鲜美、籽肥渣少等特点而著称。有生津、化食、健脾、开胃、滋阴、平肝、补肾、明目等功效；

**火晶柿子** 果形扁圆、面色朱红、细润光滑、皮薄无核、果肉深红、鲜美甘珍、大小均匀。被誉为“最甜的金果”，有清热润肠、生津止渴、祛痰镇咳的作用；

### 3、陕西特色：

**蓝田玉器** 中国四大美玉之一，产自陕西省蓝田县境内，常年浸泡在 43 度温泉水中，富含大量对人体有益的钙、铁、钾、钠、锰等微量元素及矿物质，有颜色绚丽、晶莹剔透等特点。长期佩戴玉石中的微量元素通过皮肤吸入人体，从而调节阴阳气血，对人体有舒筋活血、养颜的功效，因此被视为“保健玉”“水养玉”；

**演出《延安保育院》**是延安红色旅游新名片，《延安保育院》依托大量深度挖掘的第一手珍贵史料，以独特的视角，大胆启用现代舞台剧为主要表现形式，致力于打造旅游文化的精品剧目，提升延安文化创意产业的层次，开创延安新的旅游项目。是国内首款能整体、分体垂直升降的全自动化舞台，战机呼啸和浪漫星空的三维成像穿越了多维战地时空，带您见证孩子们的天籁合唱，听取陕北民歌的高亢悠扬，感受安塞腰鼓的激情迸发，感受无邪的稚子之心，无私的教师之心，无畏的战士之心及军民共筑的人间大爱。

**红秀《延安延安》**青春的圣经，理想与使命的苏醒，给你一个来延安的理由！作为延安首部以“秀”的类型出现的演出，它以史诗般恢弘的场景和突破性的剧场格局展现了为理想与使命投身革命的年轻人们的火热青春。红秀《延安 延安》是以真实的历史背景为基础再现当年的革命热情，梳理着一代人的青春、理想和使命记忆，让曾经的青年激荡豪情，让今天的青年理解父辈。

歌舞《秦俑情》(自理 258 元/人，演出时间约 60 分钟)讲述秦王政 13 岁登基，用近 30 载一统华夏，统一货币，统一度量衡，书同文车同轨，修直道筑长城，建立大秦帝国，技术上运用，最先进的激光全息影像技术，超级大的冰屏，将金戈铁马、战车、烽火、兵马俑、攻城场景等如梦如幻的呈现在观众面前。视觉上感官上体会。穿越时空，纵览大秦历史，全方位、多角度、立体化呈现秦人勇于公战而怯于私斗的英风本色。

**演出《驼铃传奇》**（自理 248 元/人，演出时间约 70 分钟）会跑的实景演艺《驼铃传奇》秀，以“一带一路”为主线，深入挖掘大唐传统文化，追寻驼队丝绸之路上的踪迹，以正能量传播西安最辉煌历史时期的文化传奇。整场演艺分为序幕《岁月再现》及《送君千里》、《狼道遇险》、《异国风情》、《祥雨洗尘》、《迎郎归来》、《华夏盛世》七幕剧情，以“好看、好听、好玩”为宗旨，打造出一部面向大众、雅俗共赏、喜闻乐见、大快人心的演艺。带你穿越大漠风沙的豪迈与苍茫，倾听丝绸之路上悠远驼铃的清脆与神秘，品味异域风情，见证荣耀大唐，聆听华夏千年回响。

**牛羊肉泡馍** 陕西名食的“总代表”，其特点是料重味醇、肉烂汤浓、肥而不腻、诱人食欲回味无穷，亦有暖胃之功；

**腊汁肉夹馍** 西安著名的风味小吃，腊汁肉色亮红润、软烂醇香、肥肉不腻、瘦肉不柴、入口即化，夹在白吉馍饼中食用，唇齿留香。

**汉中米皮** 陕南特色小吃，用米浆制作而成，口感软糯，佐以油辣子、调料水，清爽无比

林夕  
HUANGCHENG  
YANAN  
延安

