

古城旧事

和我在城墙根走一走
看看市井街巷中的小美好

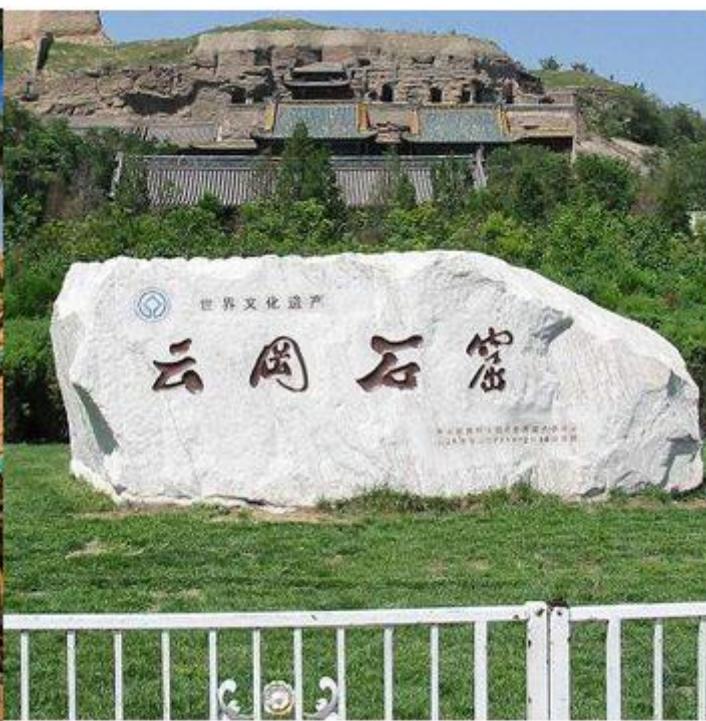
C I K Y W A L K



景点介绍



云冈石窟位于大同市城西约16公里的武周山南麓，距今已有1500年历史，是佛教艺术东传中国后第一次由一个民族用一个朝代雕凿成皇家风范的佛教艺术宝库，是公元5世纪中西文化融合的历史丰碑。2007年成为国家首批5A级旅游景区。入选全球最佳热门景点排行榜前十，荣获全国文明单位、全国旅游系统先进集体称号。





希拉穆仁草原





晋祠



【环游晋蒙】

西柏坡、忻州古城、九龙壁、云冈石窟、大同古城墙、将军衙署、蒙亮风情园、希拉穆仁草原、蒙古部落、塔拉牧场、羊绒工厂、银肯响沙湾、康巴什新区、波浪谷、碛口古镇、晋祠、晋祠公园、钟楼街、东湖醋园、大寨



行程特色

-----让脚步放慢一点，让体验更深一些-----

【精华推荐】

内蒙+山西环游，一次出行尽享，独领风骚熟知盛世华夏！

【设计理念】此专门针对中老年人的特点策划的夕阳红产品；符合老年人一次出行游玩多个地方的特点。

【独家策划】 科学合理的线路规划，实惠的价格，是老年人在春秋错峰出游综合性价比最高的产品。

【产品优势】 它是时下最绿色、最低碳的出行方式；老友之间尽情交流，旅途轻松有趣。

【特别配备】 24小时在线客服+当地专业导游服务，悉心保护，让老人舒心，让家人放心!

【细品慢游】 此产品专为长者量体打造，以慢时光为主打，非常适合老年人慢慢游、细细看，不赶不累还好玩。

【王牌景点】 汇聚红色景点-自然景观-摄影天堂-历史古迹-世界遗产等最美的风景。

【独家安排】

初春踏青赏花：阳春三月，风光无限好，一缕春风唤醒了沉睡的大地，小草萌芽，百花绽放。晋祠公园生机勃勃，碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。湖岸两边绿树成荫，花草芳香，清风拂来，令人心旷神怡。春水初生，春林初盛。一起去赏花吧！

红歌飘扬响沙湾：响沙湾港唱响我们对祖国的情怀。

陈醋养生体验：身临其境，上一堂养生课，在了解陈醋的制作过程，养生专家指导陈醋养生..

【特色美食】

特别安排牧民手把肉、冰煮羊、特色莜面宴、晋南大白馍等等美食...

天数	行程	早餐	午餐	晚餐	住宿
第一天	石家庄 - 西柏坡-忻州古城	×	√	×	忻州
第二天	忻州-九龙壁-古城墙-云冈石窟-大同	√	√	×	大同
第三天	大同 - 呼和浩特-草原	√	√	√	草原
第四天	草原-达拉特旗	√	√	×	达旗
第五天	达拉特旗-响沙湾-康巴什-靖边	√	√	×	靖边
第六天	靖边-波浪谷-碛口	√	√	√	碛口
第七天	碛口-太原晋祠	√	√	×	太原
第八天	太原-大寨-石家庄	√	√	×	石家庄
第九天	石家庄送机	√	×	×	

第一天：昆明--石家庄--西柏坡（车程约 1H）--忻州

含：早中

宿：忻州

温馨的家乘飞机赴河北省正定机场，沿途欣赏祖国大好山河。

备注：飞机上请您保管好个人贵重物品，接站导游在您出行当天以短信方式（或电话）通知您山西接站详情。

石家庄旧称石门，是河北省省会，地处中国华北地区、河北省中南部、环渤海湾经济区，是河北省的政治、经济、科技、金融、文化和信息中心，中部战区陆军机关驻地。更是中国铁路运输的主要枢纽之一，被誉为“南北通衢，燕晋咽喉”。

接机后乘车前往红色圣地**【西柏坡】**（参观约 2 小时，不含景区讲解耳麦 20 元/人），西柏坡曾是中共中央所

在地，党中央和毛主席在此指挥了决定解放战争走向的辽沈、淮海、平津三大战役，召开了具有伟大历史意义的七届二中全会和全国土地会议，解放全中国，故有“新中国从这里走来”、“中国命运定于此村”的美誉。

后乘车赴忻州古城。抵达游览【忻州古城夜景】（无门票）『参观 2 小时左右』始建于东汉建安二十年(公元 215 年),距今已有近 1800 年的历史,忻州古称九原县、秀容县,故忻州古城又称“秀容古城”。是中俄万里茶路上的历史文化名城,因繁荣富庶而得“南绛北代,忻州不赖”之赞,又因文风昌盛而有“文跻九原、雅出秀容”之誉,更具“晋北锁钥、三关总要”之名,是晋北政治、文化中心和商品集散重镇。夜幕降临,华灯初上,一派繁荣景象。在璀璨的灯光下,古城的一切都被染上了金色的光影,在这醉人的夜色中,古城掀开了夜的篇章

后入住酒店。

第二天：忻州-大同（车程约 5 小时）

含：早中

宿：大同

早餐后，乘车前往【大同】是山西省省域副中心城市，山西省第二大城市，位于山西省北部大同盆地的中心、晋冀蒙三省区交界处、黄土高原东北边缘，实为全晋之屏障、北方之门户，且扼晋、冀、内蒙之咽喉要道，是历代兵家必争之地，有“北方锁钥”之称。

游览有“中国龙壁之王”之称的一【代王府九龙壁】『参观 30 分钟左右』是明太祖朱元璋第十三子朱桂代王府前的琉璃照壁。该壁东西长 45.5 米，壁高 8 米，厚 2.02 米。是中国现存规模最大年代最早艺术魅力最强的一座龙壁。

午餐后游览世界文化遗产中国四大石窟之一【云冈石窟】『参观 1.5 小时左右』是中国佛教艺术第一个巅峰时期的经典杰作；它与敦煌莫高窟、洛阳龙门石窟和麦积山石窟并称为中国四大石窟。2007 年成为国家首批 5A

级旅游景区。入选全球最佳热门景点排行榜前十。

游览【大同古城墙】国家 AAAA 级景区省级重点文物保护单位。位于大同市中心区域。是我国现存较为完整的一座古代城垣建筑。大同城筑邑历史悠久，早在作为北魏拓跋氏的都城的时候，就已经修筑有规模宏大的城池。后入住酒店。



第三天：大同-呼和浩特（车程约 3 小时）-草原（车程约 1H）

含：早中晚

宿：草原

早餐后，赴内蒙古自治区首府-【呼和浩特】-魅力青色的城。参观漠南第一府-【将军衙署】占地面积三万平方米，是我国现存规模最大、保存最为完整、地位等级最高的清代边疆驻防将军府。在这里可以了解当时清朝的官员生活，了解绥远城政治历史。参观国家 AAAA 景区【蒙亮民族风情园】这是一处可吃可玩可逛可购的蒙古族风情

园区。开放式商场形式。室外有大型开放的园区，室内有蒙古族特色博物馆，更集中体现了内蒙古文化，将内蒙古元素一网打尽，了解内蒙古特色工艺品的生产制作过程也是一扇了解蒙古族文化的最好窗口。后乘车前往英雄草原【希拉穆仁草原】这里是草原英雄小姐妹龙梅和玉荣的家乡，这里是达尔罕茂名安联合旗。沿途观赏雄伟的阴山风光，抵达后接受蒙古族最高欢迎仪式【下马酒】：之后漫步草原呼吸新鲜空气，感受和爽清风与草原的辽阔。晚餐品尝蒙古风味大餐——【烤全羊宴】，蒙古族歌手向您致以蒙古族最高礼节——【哈达银碗敬酒仪式】，并敬献我社精心准备的标准 2 米长蓝色贵宾哈达；天色渐暗下来了，欢乐的草原之夜即将沸腾，让我们一起参加蒙古族神圣的参加祭火仪式。开启草原狂欢夜【篝火晚会】（赠送：如因天气或政策原因取消无费用可退），让草原之行到达欢乐的顶点。晚上入住草原蒙古包，听草原万籁，看草原繁星，做一个青草味的草原美梦吧。



第四天：草原-达拉特旗（车程约 1 小时）

含：早中

宿：达旗

早起可观壮丽的草原日出，草原的早晨安静而美好，牛羊的叫声，泥土的清香，青草的味道，那是大自然的味道。打包好行李，装好车。我们用一个草原早餐，开启新一天的行程。后做客古老而神秘的【蒙古部落】（参观约 2 小时），这里生活在着一群热情爱客的蒙古人，熬一锅醇香的奶茶，品一品为什么蒙古人讲宁可三日无食不可一日无茶的饮食习惯。又为何会有着崇白尚银的生活理念。拥有着博大精深的蒙古族人民也有着他们独到的养生保健之法。可自行参与草原娱乐活动项目（活动内容价格 380 元起及注意事项见景区公告牌，活动项目有风险，请游客根据自身状况自愿参加），

午餐品尝蒙古族特色美食——【手把羊肉】。后前往【塔拉牧场】体验活动：

- 1.传统蒙古包：传统牧民居住实景参观体验、搭建蒙古包、勒勒车体验照相。
- 2.传统奶茶包体验：亲身体会熬奶茶、品尝奶茶奶食品，制作蒙古炸果条。
- 3.蒙古服饰展示：认识蒙古服饰、亲身体会蒙古袍及照相。
- 4.参加祭祀敖包活动



5.体验传统蒙古族射箭技艺

后乘车前往鄂尔多斯市达拉特旗。后入住酒店。

第五天：达拉特旗-响沙湾-康巴什（车程约 1.5 小时）-靖边（车程约 3 小时）含：早中 宿：靖边

早餐后，乘车前往参观【羊绒工厂】（游览约 1.5 小时）鄂尔多斯特产羊绒纱质地优良，色泽艳丽、花色多样，颜色稳固，手感柔软有弹性，吸湿、透气性均优于市场同类产品。后乘车赴中国三大响沙之一库布其沙漠【响沙湾】（参观约 3 小时）：这里是现下全中国首家沙漠度假胜地，国家 AAAAA 级景区，前往响沙湾港休闲中心。【独家

安排】在这里我们要进行一场别样的红歌飘扬响沙湾的活动。全员参加，发朋友圈点赞最多者也可获得神秘大礼。

红歌会结束后您可以**自愿自费 300 元体验【悦沙岛】**：响沙湾独创的沙漠观光小火车体验不同的大漠风情，中国非遗文化的鄂尔多斯婚礼演出，更有沙漠水世界让您脑洞大开。巧夺天工的沙雕园、骑乘沙漠之舟的双峰骆驼再回古丝绸之路，丰富多彩的沙漠活动让您体验一生或许只一次的不凡之旅。



中餐给您在一粒沙餐厅安排了可以大块朵颐的【冰煮羊】，补充体力和营养。后乘车前往【鄂尔多斯市】：国家首家以城市命名为国家 AAAA 级景区的【康巴什新区】（参观约 1 小时），这是一座极其特殊的城市，今天确成为塞上新加坡的花园城市，走进康巴什揭秘鬼城来历。城是一处景，景是一处城。后前往靖边入住酒店。

第六天：靖边-波浪谷-碛口（车程约 4 小时）

含：早中晚

宿：碛口



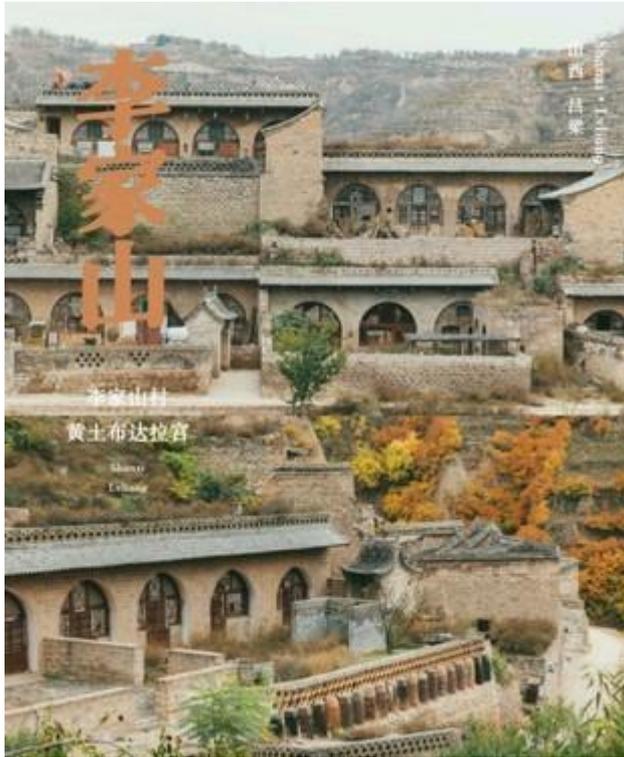
早餐后，赴靖边波浪谷，拍摄游览【波浪谷】（参观约 2 小时，不含景区小交通 50 元/人），波浪谷这种奇怪岩石的形成，有关记载是这么说的：波浪谷展示的是由数百万年的风、水和时间雕琢砂岩而成的奇妙世界。波浪谷岩石的复杂层面，是由一亿五千万前侏罗纪就开始沉积的巨大沙丘组成。沙丘不断地被一层层浸渍了地下水的红沙所覆盖，天长日久，水中的

矿物质把沙凝结成了砂岩，形成了层叠状的结构。纤细的岩石纹路实际上是清楚地展示了沙丘沉积的运动过程。纹路的变化反映出每一层砂岩随着沉积矿物质的含量不同而产生的颜色深浅差异。红色主要是由铁和锰的氧化而产生，这些颜色不是一成不变的，往往在交错处和角落里形成更加复杂与抽象的图案。后乘车赴吕梁市临县碛口镇，游览中国历史文化名镇【碛口古镇】，这里曾是黄河最重要的古渡口之一，晋商货物西运的水路枢纽。有“水旱码头小都会，九曲黄河第一镇”之美誉。后入住酒店。

第七天：碛口-太原（车程约 3 小时）

含：早中

宿：太原



早餐后，游览全国历史文化名村【西湾村】，行走五行巷道，了解选址风水。观陈氏老宅、听其发迹史。沿着街巷顺势而上游览古镇的制高点【黑龙庙】，感受“虎啸黄河，龙吟碛口”的壮丽图景。后游览画家写生的绝佳之地【李家山村】（参观约 2 小时，不含景区小交通 30 元/人），感受“活着的古镇”。

后乘车前往太原，乘车赴晋祠（约 30 公里，30 分钟左右）游览有山西小江南之称一【晋祠】『参观 1 小时左右』周柏、难老泉、侍女像称为“晋祠三绝”。【晋祠公园】公园内环境优雅，景色宜人，素有“北国小江南”之称。阳春三月，风光无限好，一缕春风唤醒了沉睡的大地，小草萌芽，百花绽放。晋祠公园生机勃勃，碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。湖岸两边绿树成荫，花草芳香，清风拂来，令人心旷神怡。

春水初生，春林初盛。一起去赏花吧！晚餐后，可自行可前往【钟楼街】是太原市历史悠久的繁华街市，与柳巷、桥头街、柳巷南路，成“十”字衔连，是太原百余年来商品集散中心。钟楼街，因一座钟楼而得名。如今钟楼街，由早年的钟楼街与按司街、东羊市并为一街。以“大钟寺”（大中市）和“开化寺”（开化市）相互依存。是太原市历史悠久的繁华街市。后入住酒店。

第八天：太原-大寨（车程约 2.5 小时）-石家庄（车程约 2.5 小时）

含：早中

石家庄

早餐后，参观【太原东湖醋园】『参观 40 分钟左右』是中国工农业旅游示范景点“中国酿醋第一坊”，品尝山西老陈醋，了解山西醋文化。置身园内可尽观 600 年前的传统美和居酿制技艺，呼吸扑鼻而来“东湖醋”的醇香，品尝纯正东湖老陈醋的味道，从而更真实地了解东湖醋的使用价值和保健养生功效，真正地让每一位游客感到不虚此行。后乘车赴晋中市昔阳县大寨乡，抵达午餐后游览【山西博物院】占



地 168 亩，是目前国内屈指可数的大型现代化、综合性博物馆之一。主馆共有四层，基本陈列以“晋魂”为主题，

第二、三层设有历史文化专题展，第四层设有艺术专题展。珍贵藏品约 40 万件，其中新石器时代陶寺遗址文物、商代方国文物、明清晋商文物等颇具特色。

博物院还会不定期的举办一些临时展览，在主馆内还设有餐厅和茶舍供游客使用。

第九天：石家庄送机

含：早

早餐后统一时间安排送机，结束愉快的旅行！

温馨提示以上行程为参考行程，我社根据航班抵离时间对行程进行合理调整，在不改变接待标准前提下，
以我社出发前给予旅游者的最终行程为准。敬请留意，谢谢！

费用包含

- 1、交通：昆明-正定机场，正定机场-昆明往返飞机票。
- 2、导游：当地中文导游服务；（由于行程跨省，为了让您有更美好的讲解体验，中间会出现换导游的情况，请您谅解并配合）
- 3、餐饮：行程中团队标准用餐，共 7 早 10 正，（酒店房费含早餐，酒店根据实际入住人数安排早餐），正餐 25 元/人/正（不含酒水）；**全程不够 10 人，导游现退餐费，建议客人自行安排；**
- 4、用车：当地正规旅游车（每人一座；5 座-55 座车型，根据报团实际人数安排车型）；
- 5、住宿：全程入住行程中所列酒店，含每人每天一床位。全程不提供自然单间，若出现单男或单女，须在出发前或当地补**房差（540 元）**。酒店没有三人间，不能加床，出团前请通知客人。

参考酒店：（仅供参考，以实际订到的酒店为准）

忻州：金广快捷、卫生培训中心

大同：豪达酒店，凤凰商务酒店或同级

草原：特色观景蒙古包

达旗：滕泰酒店、中心主题酒店或同级

靖边：丹霞度假，夏都宾馆或同级

磴口：凤麟居客栈或同级

太原：铭宸商务酒店，锦江之星酒店或同级

石家庄：7 天连锁酒店等或同级

- 6、门票：门票景交耳麦自理。注：旅游项目费用如遇到国家政策性调价，将收取差价；**注：行程中门票价格为综合包价产品，若持长者证、学生证、军官证等有效证件享受门票优惠的，旅行社则按照采购优惠价在团费中退减相应门票差价，最终解释权归属我社。**

- 7、儿童：（满 2 岁-不满 12 岁）儿童含当地正餐、早餐、当地用车、导游、往返机票；不含酒店、门票；

门票须知	门票	59 周岁以下	60-64 周	65 周以上
	晋祠	80	0	0
	云冈石窟	120	0	0

合计	200	0	0
----	-----	---	---

执行免票政策期间需客人本人手机进行预约流程：关注景区公众号—预约门票—身份证号码—电话号码—姓名—参观日期—出发地—交通工具，入园需持健康码、身份证原件，每个景区预约流程会有差异，出发前我们会有预约流程给到每位游客。

景点门票自理项目

费用不包含小交通及耳麦：波浪谷：50 元/人、李家山 30 元/人、西柏坡讲解耳麦 20 元/人。

注意事项

一、住宿：

二、此线路酒店南北方评定标准有限，北方酒店多为中央空调，因早晚温差大，晚上 10 左右之后会没有制冷，可以自然风，热水是供应到晚上 11：00。如安排景区内住宿，景区住宿条件有限，酒店相对设施一般，敬请谅解。北方酒店多为桌餐，需要人齐上菜。

三、用餐：

四、南北方饮食文化有很大的差异，北方的口味较重，山西陕西地区，做菜会放醋，北方主食多为面食，因缺水，海鲜品少，客人可以在抵达后告知是否有忌口，我们在交代餐厅的时候备注清楚。

三、景点：

- 1、内蒙古草原天高云淡，空气洁净，海拔在 1500 米左右，太阳直射及紫外线较强，要带好防晒衣帽、墨镜及高倍数的防晒霜。
- 2、内蒙属于内陆地区气候比较干燥，故带些润唇膏及保湿护肤品，要多饮水少吃辣椒，草原早晚温差比较大，须带些长袖衣物。
- 3、草原羊肉相对其他肉食来说比较滋补，所以吃羊肉后不宜吃西瓜、喝啤酒等发寒性食物及饮料，以防腹泻。
- 4、旅游者应当选择自己能够控制风险的另行消费项目，同时必须尊重当地的风俗习惯。
- 5、旅游者入住酒店时要注意防滑，尤其在使用一次性拖鞋洗浴时更要特别小心。
- 6、游客报名时需确保自己的身体健康状况适合参团旅游，旅游者签订本次旅游合同，即视为旅游者对此次旅游的辛苦程度和医疗条件了解；因个人既有病史、身体残障或突发疾病在行程中发作或伤亡，旅行社不承担任何责任；旅行社投保的责任保险和旅游意外伤害保险条款中对此类情况也属于免责免赔范围。
- 7、团队游览中不允许擅自离团（自由活动除外），中途离团视同游客违约，需赔付旅行社损失（视情况定损），由此造成未参加行程内景点、用餐、房、车、机票、火车票等费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任。

草原旅游提示：

- 1、年老体弱或有心脏病、高血压等不适合骑马疾病及状况，请不要骑马，否者自己承担后果。
- 2、上马前一定让马主检查一下肚带是否系紧，系紧后才能上马，肚带不系紧容易转鞍是最危险的。选择鞍上带铁环的马，抓紧铁环保持平衡。上下马时请不要站在马的后面和右面，以免引起危险。
- 3、骑马前要把自己的装束收拾利落，骑马最好穿紧凑的衣服和鞋子，不可以戴固定不了的帽子，衣服、围巾要穿紧扎好，避免被风吹起吓惊马匹造成危险。骑在马上千万不要互相打闹，特别是不可以在马上接听电话和拍照，更不要随意抽打别人和自己的马，以免马受惊吓造成危险。不要在马背上作剧烈的动作或互递东西，最好不要中途下马；也不要不要在马上脱换衣服，也不要大呼小叫以免吓惊马匹。
- 4、骑马时请不要随身携带手机、相机等贵重物品，马匹在奔跑时特别容易震落摔坏，掉入草丛中难以寻找。
- 5、骑马时用前脚掌踩好马蹬，千万不要把整只脚都伸到马蹬里，否则不慎落马易把脚让马蹬套住，挣脱不了。
- 6、如马受惊狂奔请不要害怕，马很快会减速，使劲拽马叉子并用双腿夹紧马肚子，如果还拽不住就拽一根马叉绳，使马团团转。

沙漠旅游提示：

- 1、在沙漠游览时，请带上矿泉水，太阳镜，太阳帽等用品，请将手表手机照相机等贵重物装入随身携带的包里。

2、参加沙漠旅游项目时，要认真听从工作人员安排，掌握要领，避免不必要的危险。乘坐沙漠越野车冲浪时，应系好安全带，双手握紧车内扶手，目光尽量直视前方以掌握车子的摇摆方向，并要听从驾驶人员的安全提示。心脏病和高血压患者，最好不要参加此类项目。

3、骑骆驼时，要防止骆驼站起来或卧倒时把人甩下，这时要抱紧驼鞍或驼峰。不要靠近骆驼的后脚或头部，以防止其踢人和用嘴喷人。骆驼虽然温顺，但受惊后特别疯狂，不要发出大声尖叫或突然打开艳丽的自动伞刺激骆驼；骑骆驼时不要把缰绳绷得太紧，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿；骆驼上最好不要用相机和手机，否则掉到沙漠中会损坏或无法找回。否则掉到沙漠中会损坏或无法找回。

内蒙旅游补充协议书

甲方于 2022 年 月 日参加乙方旅行社组织的赴内蒙旅游团队，请阅读以下内容：

在原行程不变的情况下，在自由活动期间，可以安排以下由景区经营的收费项目，该项目为甲方本人自愿参加，不存在强迫消费情况。

自费项目	项目名称	价格	内容
	希拉穆仁草原 <骑马/乘马车>	480 - 680 元/人	骑马或乘马车：480 元/人（3 个站点） 骑马或乘马车：580 元/人（4 个站点） 骑马或乘马车：680 元/人（5 个站点） 特别提示：如有价格差，以度假村公告为准。
	希拉穆仁草原 <烤全羊>	200 元/人（15 人起）	蒙古宫廷大餐——上等烤全羊（15 人起） 赠送全羊祝颂仪式，银碗哈达敬酒献歌。
	希拉穆仁草原 <诈马宴>	398 元/人	统一换上蒙古蒙古贵族服装，边品尝美食、边欣赏蒙古族歌舞，聆听长调、呼麦、马头琴，集中体现蒙古族古老而纯正的风俗文化。
	红格尔敖包表演	280 元/人	汇集了蒙古族原始宗教萨满文化、祭祀文化、军事文化、蒙古传统生活文化等，实景马术表演。
	响沙湾<仙沙岛>	300 元/人	冲浪车、骑骆驼、摩托车、卡丁车、高空滑索、轨道自行车、沙滩排球、沙滩足球等
	响沙湾<悦沙岛>	300 元/人	悦沙岛套票：观光小火车、鄂尔多斯婚礼表演、极速飞车、水上飞船、极速滑梯、大型水寨、骑骆驼等。
	特色餐<驼宴>	128 元/人	精选大漠驼肉，运用独特烹制方法制作，满足您视觉和味觉的享受。

免费景点	蒙亮民族风情园	蒙医药体验馆	羊绒厂/羊绒博物馆	驼奶粉
（注：景区内琳琅满目的当地特色产品，购物自愿，请您理性消费。为保障您的权益请索要购物小票并妥善保管）				

甲方应严格遵行程自由活动安排的时间，以免延误行程或影响其他客人按时活动。

人身安全提示：景区经营项目具有一定危险性，导游和景区都会做充分的安全提示，如有意外我社只负责协调！

财产安全提示：游客的贵重物品请随身保管好，如不慎丢失，我社不负责赔偿！

此协议书一式两份，需甲方本人签字，不可他人代签。

甲方

签字：

乙方

签字：

年 月