

稻亚传奇

纯玩 0自费

5 日游

全程优选高品质住宿



美食尊享 *Food*

高原鳕鱼特色餐/藏式土陶鸡
药膳牦牛肉汤锅



精华景点 *Scenic*

木雅圣地/康定/亚丁/理塘
尊胜白塔等



暖心配备 *Equipment*

矿泉水/氧气瓶/旅游三宝
三环内含接

丁真的世界

沙发座椅

可卧可坐

舒适空间

USB充电



全新升级

陆地头等舱航空座椅
2+1排豪华保姆车

高品质旅游线路

纯玩0自费,玩的更舒服



纯玩稻亚

纯玩0自费
放心品质旅游



品质住宿

全程高品质酒店
住的更舒适



安全出行

随车配备矿泉水
氧气瓶/旅游三宝



深度漫游

稻城亚丁/理塘/新都桥等一网打尽



特色美食

高原鳕鱼特色餐/藏式土陶鸡/药膳牦牛肉汤锅



奢华出行

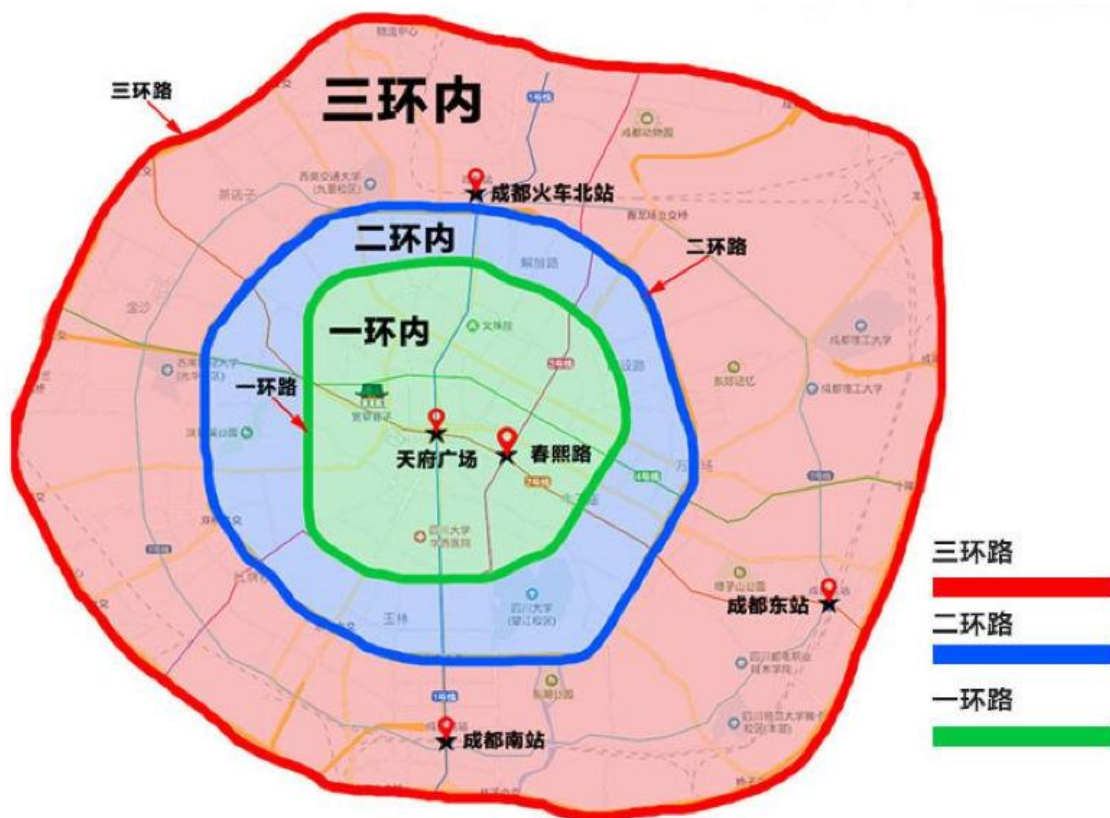
全新升级奢华保姆车

美丽稻亚·步步皆美景

正规空调旅游大巴

专业老司机 安全出行 三环内含接

Hundreds of trips to select lines to meet your travel needs



PS:如不清楚自己是否在接站范围内#请参考地图

全新升级奢华保姆车

沙发座椅 可卧可坐 舒适空间 USB充电





纯玩
之行

拒绝匆忙式走马观花 5日玩转行程

D1

成都出发

雅安

康定情歌风景区

新都桥

🍴 午餐:包含 · 晚餐:包含

🏠 住:新都桥

全程346KM 车程约6.5H

D2

新都桥

雅江

勒通古镇

长青春科尔寺

尊胜白塔

稻城/香格里拉

🍴 早餐:包含 午餐:包含 · 晚餐:包含

🏠 住:香格里拉/稻城

全程390KM 车程约8H

D3

稻城/香格里拉

亚丁

诺绒牛场

香格里拉镇

🍴 早餐:包含 · 晚餐:包含

🏠 住:香格里拉

全程136KM

D4

香格里拉镇

稻城

理塘

雅江

新都桥/雅江

🍴 早餐:包含 · 中餐:包含 晚餐:包含

🏠 住:新都桥/雅江

D5

新都桥/雅江

木雅圣地

雅安

成都

🍴 早餐:包含 · 中餐:包含

美丽稻亚·步步皆美景

纯玩
之行

住得好，才能玩的好
高品住宿



住宿：新都桥



住宿：日瓦



住宿：稻城



住宿：新都桥/康定

美丽稻亚·步步皆美景

纯玩
之行

品味3大美食 尊享美味



01

药膳牦牛肉汤锅

02

高原鳕鱼特色餐



03

藏式土陶鸡

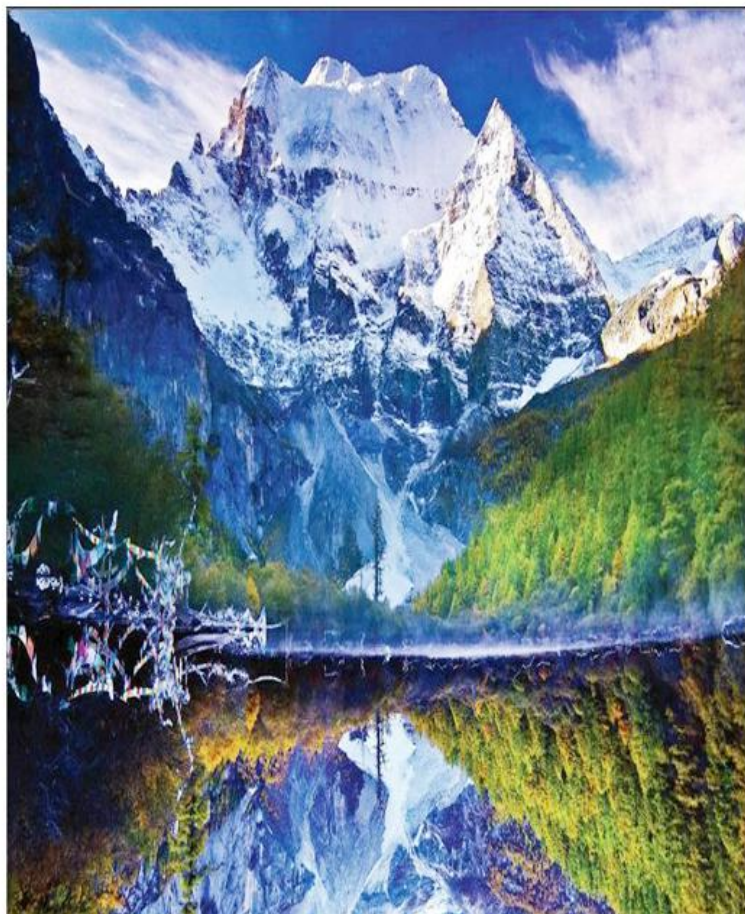


打卡稻亚精华景点

ELITE ATTRACTIONS



木雅圣地 / 稻城亚丁 / 理塘 / 康定情歌等



稻亚传奇 纯玩

美丽稻亚·步步皆美景-打卡丁真的故乡



稻亚传奇 5 日游

第一天 成都—雅安—康定情歌风景区—新都桥

用餐：中/晚 住：新都桥

行程介绍 (全程 346KM , 车程约 6.5H) : 成都出发乘车经成雅高速公路抵达曾是西康省省会, 以“雅雨、雅女、雅鱼”三绝而闻名于世的雨城—雅安, 经雅康高速进入甘孜藏族自治州境内。(川藏公路二郎山隧道位于四川省雅安市和甘孜州交界的二郎山, 它起于天全县龙胆溪川藏线, 止于泸定县别托山川藏公路, 全长约 8600 米或走雅康高速), 抵达情歌之城康定, 前往有小九寨之称的 **4A 级风景区—【康定情歌风景区】**(又叫木格措风景区, 门票赠送, 观光车 90 元/人需自理), 换乘观光车进入景区游览, 康定情歌风景区由杜鹃峡、赛马坪、七色海, 药池沸泉、木格措和红海草原六个小景区组成, 距康定城郊 26 公里, 海拔 2900—3800 米, 也是贡嘎山风景名胜区的组成部分. 木格措湖是四川海拔 2000 米以上地区最大的高山湖泊, 整个木格措风景区以高山湖泊及温泉为主要特色, 融原始森林、草原、雪山为一体互相映衬, 一派原始古朴而幽静的自然景色, 使人们仿佛置身于“瑶池仙境”, 后将告别和欣赏晨晖中景色如画的小桥、流水、人家、藏式民居风光。带着愉悦的心情乘车抵达有摄影天堂之称的 **【新都桥】**。晚餐后入住酒店休息。



【温馨提示】:

- 1、早统一集合出发: (我社安排专业司机早晨接客人到指定地点集合出发, 在出团前一天晚上 21 点前我社司机或导游会以短信告知客人, 具体接您的时间, 请客人保持电话畅通!)
- 2、康定情歌景区门票为赠送项目 (门票赠送, 观光车 90/人需自理), 赠送项目若不进入景区不退门票费用。
- 3、在不减少景点的前提下, 旅行社可根据实际情况调整景点先后游览顺序;

第二天 新都桥—雅江—理塘勒通古镇—长青春科尔寺—尊胜白塔—稻城/香格里拉

用餐：早中/晚 住：香格里拉/稻城

行程介绍 (全程约 390KM , 车程约 8H) : 早起后, 有一片如诗如画的世外桃源: 神奇的光线, 无垠的草原, 弯弯的小溪, 金黄的柏杨, 连绵起伏的山峦, 错落有致的藏寨, 星星点点的牛羊...是令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

乘车穿越高尔寺隧道经过雅江, 后穿越剪子弯山隧道 (全长 2230 米), 翻越卡子拉山 (海拔 4429 米), 抵达世界高城, 高原明珠—**【理塘】** (海拔 4014 米), 在此品尝旅行社精心安排的特色中餐: **【高原特色鳕鱼】** (甘孜特产高原无鳞雪鱼肉质鲜嫩、爽口、极具营养滋补功效), 餐后继续出发, 途中安排体验藏区传统祈福仪式**风马纸撒龙达**, 撒龙达翻译成汉语就是“风马”的意思, 也被俗称为飞马龙达, 撒龙达也被叫做放风马。藏族人们用这种独特的方式祈祷安康, 表达自己对佛的崇拜和敬仰。后乘车前往**丁真的家乡—理塘**, 游览参观**【勒通古镇·千户藏寨】** (门票旅行

稻亚传奇 纯玩

美丽稻亚·步步皆美景-打卡丁真的故乡



社赠送) 转乘景区的电瓶观光车(观光车费用 35 元/人费用敬请自理)。

【勒通古镇·千户藏寨】景区位于理塘县城北老城区，目前已成功申办为国家 AAAA 级景区。景区内第六世仓央嘉措写下“洁白的仙鹤，请把双翅借给我，不飞遥远的地方，转一转理塘就飞回”，预示着七世达赖将降生于理塘。这里有藏区最大黄教寺庙—**长青春科尔寺**，长青春科尔寺又称理塘寺，于 1580 年由第三世达喇嘛索南嘉措创建，是康区历史最悠久，规模最大的藏传佛教黄教寺庙，后乘车继续出发，车观毛垭大草原风光，翻越传说中龟兔赛跑的兔子山，途经青藏高原最大的古冰川遗址、稻城古冰帽—**【海子山自然保护区】**(海拔 4500 米)，抵达桑堆小镇游玩红草地(每年九、十月份是拍摄红草地的最佳时节，其余时间皆为车观)：极目远望，一片红彤彤的景致映入眼帘，红得那么热烈，那么艳丽，也那么醉人。在或黄或绿的白杨树的衬托下，灿灿生辉，妩媚无比。近视：“山青心欲燃，红树醉秋色”，我们徜徉在公路畔的小村庄，“红草地”在阳光下奏鸣着令人陶醉的红色旋律，真想套用唐代诗人杜牧的千古名句，也喊出一句“停车坐爱红草地，霜叶红草十月花”，沿途欣赏赤土河谷迷人风光、世外桃源般藏式村寨。晚抵达最后的香巴拉——**【稻城亚丁】**，后前往稻城或香格里拉镇入住酒店。

此日在尊胜白塔为您的旅途定格美好瞬间，赠送精美旅拍每人一张(内含照片一张+定制水晶相框一个)。



【温馨提示】：

- 1、当天翻越五座海拔 4000 米以上的高山，为避免高原反应，客人在出团前可提前服用红景天胶囊(或口服液)等药物预防高原反应！
- 2、赠送：高原特色鳕鱼(导游根据实际情况安排，赠送项目不享用不退费用，亦不作等价交换)
- 3、每年九、十月份是拍摄红草地的最佳时节。(其余绿草时间皆为车观)
- 4、此日赠送风马纸撒龙达、精美旅拍每人一张。

第三天 稻城/香格里拉—亚丁—诺绒牛场-香格里拉镇

用餐：早/晚 住：香格里拉镇

行程介绍(全程约 136KM)：早餐后乘车从酒店出发，进入香格里拉镇亚丁景区，游览 **5A 级旅游景区—【稻城亚丁风景区】**(门票已含，游览时间约 7-8 小时)，换乘亚丁景区观光车(车程约 1 小时，观光车费用：120 元/人，须客人自理)，翻越牛郎神山(海拔 4760 米)，远眺仙乃日神山。经亚丁村、扎灌崩(亚丁村至观光车终点扎灌崩约 15 分钟)，徒步 20 分钟抵达**【冲古寺草甸】**(藏语意为填湖造寺，海拔 3900 米)，由草地、森林、小溪和嘛呢堆组成的天然冲古草坪，这里就是电影《从你全世界路过》中茅十八求婚的取景地。后自费乘景区电瓶车(车程约 20 分钟，费用单程 50 元，往返 80 元自理)前往**【洛绒牛场】**，这里观“日松贡布”三座神山尽收眼底。仙乃日，海拔 6032 米，藏语意为“观世音菩萨”，夏诺多吉意为金刚手菩萨，海拔 5958 米，央迈勇意为文殊菩萨，海拔 5958 米。

亚丁景区分长线—牛奶海、五色海和短线—珍珠海游览。

长线游览：因牛奶海和五色海海拔高，客人务必根据自身实际情况选择是否前往(可选择自费骑马 305 元/人至舍身崖约 1.5 小时，再徒步至牛奶海和五色海需约 1.5 小时，冬季 11 月中旬至次年 3 月中旬马帮停运，需徒步单程 5KM 往返 10KM，徒步往返时间约 4.5 小时)到达**【牛奶海】**，再徒步前往**【五色海】**(徒步约 20 分钟)；

稻亚传奇 纯玩

美丽稻亚·步步皆美景-打卡丁真的故乡



【牛奶海】海拔 4800 米，又叫洛绒措，古冰川湖，状如水滴，四周雪山环绕，湖水清莹碧蓝，山止成瀑，以其玲珑秀雅水色翠蓝而著名。牛奶海在央迈勇的山坳里，呈扇贝形，中间是碧蓝的雪水，周边则是一圈乳白色环绕，这圈乳白色大致就是牛奶海名称的由来。牛奶海是美丽的，远远望去，仿佛碧玉镶嵌在雪山之中，纯净安详。纯净的湖水给人以平和安宁的心境，而蓝湛湛的海子并不透明，显得神秘莫测。传说能治聋哑病的圣湖。

【五色海】海拔 4600 米，由于光的折射下，产生五种不同颜色而得名：其真名为“登崇措”。五色海它位于仙乃日与央迈勇之间，湖面呈圆形。面积 0.7 公顷，现代冰谷下伸至湖畔，雪山倒影湖面，呈现奇幻的色彩。是藏区著名的圣湖（佛经中赞誉该湖与西藏羊巴雍措齐名），据传能“返演历史，预测未来”。

短线游览：游客可乘坐景区观光车抵达扎灌崩，徒步 500 米到达冲古寺，前往仙乃日神山下的圣湖**【珍珠海】**短线游览（单程约 1.5KM，徒步前往约 40 分钟），海拔 3950 米。

【珍珠海】在藏语中称为“卓玛拉措”，是仙乃日的融雪形成的海子。面积约 0.1 平方公里。密林中的珍珠海如一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石，碧波荡漾，粼粼波光中透出无限清丽，湖畔四周，参翠如屏。春天湖边片片杜鹃花灿烂怒放，秋天层林尽染，倒影着五彩斑斓的世界，令人目眩神迷

【亚丁景区】以仙乃日、央迈勇、夏诺多吉三座雪峰为核心区，北南向分布，三座雪山呈品字形，三峰藏名为“念青贡嘎日松贡布”，意为“三怙主雪山”，是众生朝圣积德之所在地。由于特殊的地理环境和自然气候，形成了独特的地貌和自然景观，是中国保存最完整的一处自然生态系统。



温馨提示：

1.如欲朝拜五色海，牛奶海：此路段海拔高，对身体素质要求非常的高，不建议前往！五色海和牛奶海也不包含在旅行社常规景点安排内；因亚丁景区内牛奶海、五色海景点属于景区开发中的景点，安全设施设备尚不完善，旅行社及导游不统一建议游客前往该区域游览，若游客自行前往牛奶海、五色海游玩，敬请根据自身体力量力而行，并签订景区告知书；络绒牛场—五色海、牛奶海：此路段海拔高，道路崎岖，客人必须根据自身实际情况选择是否前往游览。若身体不适执意前往者所造成的一切后果由游客自行承担，旅行社已尽到提醒告知义务，景区内马匹较少，在旺季时会有租不到马匹的情况，请提前知晓！

亚丁景区主要游玩景点分为 A 长线：牛奶海+五色海；B 短线：珍珠海；由于游客各自身体条件和游览兴趣不同，所以旅行社无法保证满足每个游客兼顾可以观光景区内所有景点；游客需根据自身情况和兴趣安排好合理的游览路线；自身体力无法前往的景点均视为自动放弃；敬请理解；

2. 亚丁景区观光车 120 元自理（必须消费项目）、冲古寺—络绒牛场：电瓶车往返 80 元，单程 50 元（可选择徒步，自愿自主消费）；络绒牛场—五色海、牛奶海：骑马参考价为 305 元/匹/人，骑马至舍身崖+徒步往返时间约 4 小时；（自愿自主消费）

马帮由当地人经营，诺绒牛场到舍身崖附近单程参考费用为 305 元/匹/人，游客自愿自主消费，若因费用和服务水

稻亚传奇 纯玩

美丽稻亚·步步皆美景-打卡丁真的故乡



平有争议和投诉，旅行社无责。请在消费前明确清楚费用服务细节。骑马时请戴手套，需注意安全，必须由马夫牵马方能骑行，且景区内马匹较少，在旺季时会有租不到马匹的情况，请客人理解；

3.亚丁景区内用餐没有安排，请客人自行解决或提前自带干粮。

第四天 香格里拉镇—稻城—理塘—雅江—新都桥/雅江

用餐：早/中/晚 住：新都桥

行程介绍：早餐后再次进入亚丁的核心景区，乘坐景区观光车（二进沟观光车需要自理 60 元/人，若住亚丁村内则不产生二进沟观光车费用），抵达【扎灌崩】下车后游客徒步上山直接抵达冲古寺观赏【冲古寺】（海拔 3980 米）风光，后前往朝观【仙乃日神山】（意为观世音菩萨，海拔 6023 米），朝拜圣湖【卓玛拉措】（又名珍珠海），乘车至稻城赠送【稻城特色中餐：用国家级非物质文化遗产阿西土陶——烹饪的土陶藏鸡宴（赠送项目，不用不退费），优选当地野生散养的藏香鸡、配以当地各种时令野生菌，藏包子，青稞饼，青稞酒，无限量时蔬。同时体验藏族抓糌粑、打酥油等原生态生活体验，让大家真切直观的体验一次藏族土司生活待遇】，午餐后经桑堆镇、翻越古冰川遗迹海子山到达理塘，后经过雅江县前往摄影家们最喜爱的地方【新都桥】，晚抵达新都桥酒店用晚餐休息。



【小提示】：

- 1、当天若涉及二次进沟观光车费用 60 元/人需要自理，若客人不愿意二次进景区，则在景区外自行安排，自行安排期间我社不提供交通、导游等相关服务，敬请谅解！（住景区内游客乘坐观光车不需要产生费用，但需要携带景区门票）
- 2、旺季若新都桥酒店紧张可调整住雅江；
- 3、中餐赠送特色土陶鸡一次，赠送项目不做等价交换且不使用费用不退（若因特殊原因无法安排土陶鸡则改为普通团餐）。

第五天 新都桥/雅江—木雅圣地风景区—雅安—成都

用餐：早/中

行程介绍：早起酒店用餐后前往游玩旅行社赠送的【木雅圣地景区】。我们将转乘景区的观光车（门票赠送，观光车费用 60+5 元保险=65 元/人费用自理），景区坐落于康定折多山西侧的“木雅辛康”，是一座以民俗风情与自然风光相结合的，以体现藏族木雅文化为主题的专题旅游区。拥有雪山、草原、花海、河流、湖泊和木雅藏族民俗文化等众多旅游景观，共有 5 个主要景点，“花海寻踪”是当年木雅公主最爱游玩之地，也是整个景区花开的最早最茂盛的地方。中餐品尝旅行社赠送药膳牦牛汤锅：（含当归、黄芪、红景天等药材，不上火 不油腻、滋补养生）带着愉悦的心情回到此次旅游的出发地成都，结束愉快的行程。

【温馨提示】：

- 1、木雅圣地风景区门票为赠送项目（门票已赠送、观光车 65/人需自理），赠送项目若不进入景区不退门票费用，也不作等价交换。

稻亚传奇 纯玩

美丽稻亚·步步皆美景-打卡丁真的故乡



2、此日旅游合同的行程结束，当天返回成都路途遥远有可能堵车或不时交通管制，建议客人不要预定当天返程的大交通，以免给您带来没有必要的损失，若因当日未赶上大交通产生的损失，由客人自理，我社无责！敬请谅解。

3、今天是本次旅程最后一站，如若你对此次行程有任何异议，请告诉我们，我们会在第一时间根据你反馈的情况落实调查并及时处理；这次旅程是一次心灵的洗礼，人生观的再次升华。

以上行程在不减少景点的情况下，旅行社有权调整景点游览顺序！



产品执行标准

交通标准

全程空调旅游巴士（保证一人一座）

住宿参考

新都桥

标准：祥敏大酒店、鑫康珠、祥云A栋、蓝天酒店、康巴第一藏家庄、白塔假日、成都印象、如意商务酒店、重庆渝丰客栈 或同级酒店（以实际安排为准）

商务：瑞景大酒店、好摄之途精品酒店、重庆大成酒店、金秋牧马、锦程大酒店、格桑金花大酒店、康桥酒店、美域酒店、晴峰酒店 或同级酒店（以实际安排为准）

VIP：雲顶星空酒店、摄影天堂酒店、渝新酒店、央宗岭 或同级酒店（以实际安排为准）

雅江

标准：八角驿站、汉藏情标准等 或同级酒店（以实际安排为准）

商务：卡尔顿酒店、富鑫酒店、汉藏情豪华房、雅乐酒店 或同级酒店（以实际安排为准）

VIP：雅西驿站大酒店、雅砻江大酒店、铁泉圣地大酒店 或同级酒店（以实际安排为准）

香格里拉镇

标准：原筑酒店、人和鑫源、达瓦驿站、象牙山、贡嘎上炫、三圣如意、新亚、圣吉酒店、贡嘎大酒店1分店、圣鑫宾馆、圣山商务酒店、益鑫酒店、藏地阳光、香格里拉主题酒店、藏域明珠、洛克民俗、铁比花园、原筑名宿酒店 或同级酒店（以实际安排为准）

商务：藏缘酒店、高原雪域假日、莲花酒店、阿妈摄影主题酒店、贺庆林卡、云墨艺术酒店、香格里拉大酒店 或同级酒店（以实际安排为准）

VIP：智选假日酒店、绿野亚丁贵宾楼、华美达安可酒店、翔云酒店 或同级酒店（以实际安排为准）

稻城

标准：拼音藏庄酒店、亚丁温泉、圣地亚丁酒店、翔宏酒店、德西康萨酒店、云贵酒店、雪山酒

稻亚传奇 纯玩

美丽稻亚·步步皆美景-打卡丁真的故乡



	店、兴源酒店、佰思特酒店、遂州宾馆、稻家酒店、圣地亚丁酒店（藏房）、雪山酒店、德沙宾馆、青杨林、顺风、卓玛客栈、藏域风情客栈、顺洪宾馆、建华宾馆 或同级酒店（以实际安排为准） 商务：拼音假日酒店、泰天大酒店、稻家旅游酒店、祥宏酒店、优客莱酒店 或同级酒店（以实际安排为准） VIP：金珠大酒店、阳光温泉酒店、旺吉酒店、翔云酒店 或同级酒店（以实际安排为准）
用餐标准	全程含行程所列 4 早 8 正（亚丁景区内中餐敬请自理，如有不便，敬请谅解！） 【酒水自理，人数减少酌减菜量，酒店住宿均用晚含早。少数民族地区沿线餐质较差，请游客提前做好心理准备】
景点门票	稻城亚丁景区 146 元/人、木雅圣地景区 90 元/人（旅行社赠送）、康定情歌风景区 105 元/人（旅行社赠送）、 <u>（备注：门票已打包在团费里，所有证件优惠不退）</u>
旅游保险	旅游意外保险（满 65 岁以上老年人不含常规保险，需单独购买老年高龄保险，30 元/人，并签订免责协议书， 70 岁以上（含 70 岁）不建议参加此旅游线路！ ）
导游安排	全程优秀导游服务，14 人（含）以下无导游
儿童标准	儿童（6-12 周岁）价格包含：非景区内旅游车车位费，旅游保险费，旅游餐费、导游费
购物推荐消费	纯玩无自费
费用不含	1. 景区交通：勒通古镇长青春科尔寺观光车 35/人、亚丁观光车 120 元/人、二进亚丁观光车 60 元/人、景区内电瓶车往返 80 元/人、亚丁骑马参考 305 元/人、木雅景区观光车 65 元/人、木格措景区观光车 90 元/人、游船 70 元/人及其他个人消费 （备注：所有景区观光车都为必须消费项目，其余游客自愿消费） 2. 其他：以上“报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。 3. 因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。
购物说明	沿途停车点，休息区，景区内，村寨内所卖纪念品非旅行社安排，请客人慎重选择。

温馨提示

旅游紧急预案

全国各地的团友大家好，您在旅行途中如遇到困难、遇到需要投诉、遇到没有酒店、司机、导游的电话等任何需要我社提供帮助的地方，请您第一时间联系我社导游、司机或客服，我们将第一时间为您排忧解难（不用第一时间给签合同的客服联系；我社导游、司机或客服直接面对面给您解决（不在浪费您打电话给组团社后，组团社和地接社交接询问等待时间），给您带来愉快的旅行，祝旅途愉快 !!!

温馨提示

- 1、高原地带温差较大准备好厚衣，因日照强，备好防晒霜，墨镜及雨伞。
- 2、稻城亚丁沿线住宿餐饮条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！
- 3、因道路交通事故造成甲方人身伤害及财物损失，意外保险赔偿按照《道路交通安全法》进行赔偿，最终解释权归保险公司。
- 4、心理准备：此不适合休闲度假、享受酒店的客人。请保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。
- 5、必要提醒：足够现金、相机电池、全球通手机、湿纸巾、个人卫生用品，沿途商店很少，藏民的卫生生活习惯都

稻亚传奇 纯玩

美丽稻亚·步步皆美景-打卡丁真的故乡



与汉族有所不同，所以最好提前要带足这些东西。

6、在景区里游客都是自行玩耍，时间自由掌握，风险自负，客人在景区自由活动时发生的任何意外，我社概不承担其赔偿责任，可以为其协助报旅游意外险。例：骑马摔倒，被小动物咬到，误食食物，高原反应，落水等相关。

7、车辆交通提示：因长时间高原行车，途中车辆负荷较重，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，请游客做好心理准备。如遇人力不可抗拒因素，如塌方、路阻、车辆故障，当地政府行为等造成行程延误，或不能完成上述景点，责任不在旅行社，旅行社不承担赔偿责任，由此产生的超支费用由游客自理。但我公司会积极配合解决。

高原旅行及高反反应须知提醒

因稻城亚丁特殊的高原环境，每个人可能会发生高原反应等并发病状，因此，到稻城亚丁旅游之前一定要去医院作身体检查，在确定自己心肺等主要脏器没有问题的前提下，才能启程。我社概不承担，因高原反应造成的一切后果损失及任何赔偿责任。可协助其报旅游险。

1、不适宜到稻城亚丁旅行的人：心、肺、脑、肝、肾有明显的病变，以及严重贫血或高血压的病人，切勿盲目进入高原。你如果从未进过高原，建议在进入高原之前，进行严格的体格检查。患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期，发生急性高原病的危险性明显高于其他人；若在高原停留时间过长，也较其他人易患各种慢性高原病。同时由于机体要适应高原环境，肝、肺、心、肾等重要脏器的代偿活动增强，使这些脏器的负担加重。一旦这些脏器出现疾患，便会使病情进一步加重。如果你不清楚自己是否能参与稻城亚丁的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。

2、进入高原途中注意事项（重点）

（1）. 应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。由于高原气候寒冷，昼夜温差大，要注意准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。寒冷和呼吸道感染都有可能促发急性高原病。

（2）. 在进入高原的途中若出现比较严重的高山反应症状，应立即处理，及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶20毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，或反应迟钝、神志淡漠、甚至昏迷，除作上述处理外，应尽快到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。

（3）. 在亚丁景区期间，我社安排景区自由行，其身体负荷不宜过重，请量力而行。尤其是夜晚睡觉时，有不舒服症状及时找店家处理，我社不承担高反带来的一切损失及赔偿责任。

（4）. 必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区。

（5）60岁以上客人：必须出三级甲等医院健康体检报告（必须是出团前60天内做的检查）：健康检查内容：是否适合去高原长途旅行，全程海拔在3500—4000米之间，由于客人是老年人群体，固所有老年游客必须和家庭直系亲属（子女）商量次此旅行；并且所有子女和参团老年客人一同签属免责声明。

（6）本人了解自己的身体状况，适合参加此次高原长途旅游团；本人清楚了解此旅游行程的所有安排和细节，承诺能够完成旅游团全部行程并按期返回，如本人未按照贵社要求如实告知相关健康情况，本人承担因此产生的全部责任及发生的全部费用，并承担给贵社造成损失的赔偿责任，如果本人由于身体不适或其他原因导致不能继续完成行程需要贵社协助提前返回、就医等情况发生，本人承担全部责任及发生的全部费用。本人已就此承诺告知了直系亲属并得到他们的同意。

【药品及食品提醒】

(1) 药品：

高原反应药：红景天、肌昔片等；

感冒药：白加黑、百服宁、芬必得、头痛感冒药等(如果要预防感冒就带板蓝根冲剂)；

喉腔药：草珊瑚含片、西瓜霜含片；

胃肠药：保济丸、吗叮林、泻利停、氟哌酸、藿香正气水；

外伤药：正红花油、创可贴、红药水、纱布；

高原蔬菜水果少，维生素必要的，带些维生素C，而且容易上火带牛黄解毒丸。

(2) 食品：巧克力、牛肉干、奶糖、豆腐干等高热量食物。

高原旅行注意事项：

1、参加甘孜和阿坝等高原类旅行，请在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。甲方建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，

稻亚传奇 纯玩

美丽稻亚·步步皆美景-打卡丁真的故乡



如隐瞒身体情况发生的问题旅行社不承担任何责任。海拔 3500 公尺以上的高原地带，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原不良反应，请游客避免剧烈运动和情绪兴奋，洗澡水不易过热，学会正确呼吸方法。16 周岁以下及 60 周岁以上者，患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、精神病及孕妇等不宜进入高原长途旅游。

2、参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大（满 70 岁或以上）或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属或子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。

3、提请检查身体，自备药品：在临行前体检必不可少，参加高原长途旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者患病者必须坚持治疗，防止旧病复发，平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药

4、在旅行途中如果出现比较严重头昏、头痛、呕吐等症状请及时联系导游或前往医院治疗，并应当立即停止旅行，和导游签订自动离团协议书，自行租车（或飞机）尽快返回到海拔较底的平原地区。

此行程单作为《国内旅游合同》的组成部分，与旅游合同有同等法律效力。本人代表同行 人已仔细阅读以上内容，同意并保证遵守旅行社的安排。如产生合同纠纷或人身意外事故，按《中华人民共和国合同法》、《道路交通安全法》、《保险赔偿条例》裁定。

同意并签名：