



忆 峥 嵘 岁 月 · 游 盛 世 北 京

春意盎然 去首都

成都出发 双飞5日游

0自费0购物

品质同行·享游天下



上下五千年·一脉相承

XUN 寻 古都文明



故宫

皇室珍藏之大宝库
宫廷历史之活档案



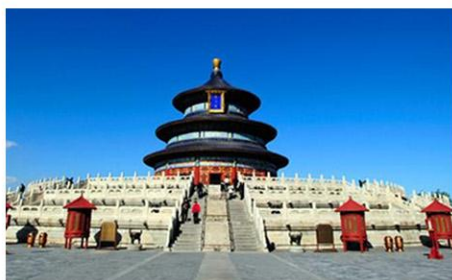
颐和园

传统造园艺术之大成
“虽由人作,宛自天开”



八达岭长城

天下九塞之一
万里长城精华之所在



天坛公园

“天地日月”诸坛之首
明清皇帝祭天祈谷之地



圆明园遗址公园

悲“万园之园”付之一炬
悟保家卫国我辈当自强



军事博物馆

传播军事文化常识
提升全民军事文化素养

YI

忆 峥嵘岁月

恰同学少年·风华正茂



游胡同 逛花会 · 听北平故事

PIN

品
京味儿
生活

什刹海
春看柳，夏赏荷，秋游湖，冬赏雪
想在后海听首曲儿



南锣鼓巷
漫步古巷，看时光流逝
品京味儿美食，想做个胡同串子



北海公园
让我们荡起双桨



GUAN

观
盛世
华章

这盛世如您所愿



天安门广场

赠送升旗仪式
天安门前，国旗升起
迎着朝阳



奥林匹克公园

奥运精神永不灭
体育强国梦终成

01 优选舒适酒店

以“静净近”原则，优选品牌商务酒店

静

安静好眠

净

干净卫生

近

靠近公园、广场或健康步道
方便朝夕锻炼需求

行程特色

02 贴心出行服务

结合老年群体体力
合理安排游览时间及线路
控制游览节奏，杜绝走马观花赶行程
提供扑克、象棋、围棋等娱乐器材
可随时和老伙伴来一局

03 合理安排膳食

根据老年人膳食原则，合理安排每天餐食

✓ 按时用餐，给胃护航
饮食多样化，材质易于咀嚼、消化
口味清淡、少盐

✓ 全程7个正餐
其中3特色餐
(春饼宴+全鸭宴+北京炸酱面)

✓ 针对少吃多餐习惯，特别赠送2次当地特色小吃加餐
(磁器口豆汁儿+庆丰包子主席套餐)



行程安排

第1天：向首都进发

餐：中餐 酒店：北京

成都搭乘飞机前往首都北京，抵达后专人接机，巡游被誉为“新世界七大奇迹”之首的【大兴机场】，大兴机场拥有多个世界之最：世界规模最大的单体机场航站楼、世界施工技术难度最高的航站楼、世界最大的采用隔震支座的机场航站楼、世界最大的无结构缝一体化航站楼、世界上施工技术难度最高的机场。从高空俯瞰，大兴国际机场宛若凤凰展翅，与宛若游龙的首都国际机场相呼应，呈现出龙凤呈祥的寓意。沧桑巨变七十载，中国一跃成为世界第二大经济体。北京大兴国际机场经过四年多的建设。后专车接往酒店办理入住。

午餐，品尝北京特色炸酱面，稍做休息后，前往游览世界文化遗产、国家 5A 级旅游景区【天坛公园】（含大门票），始建于明朝永乐十八年（1420 年）。为明、清两朝皇帝祭天、求雨和祈祷丰年的专用祭坛，是世界上现存规模最大、最完美的古代祭天建筑群。如今这里是老北京们最爱的室外锻炼活动场所，练器械、打太极、唱歌、跳舞.....一起加入他们，来一场健身锻炼大 PK 吧！（游览时间约 90 分钟）。后前往老磁器口豆汁儿店，赠送品尝北京久负盛名的传统风味小吃——豆汁儿。豆汁儿具有色泽灰绿，豆汁浓醇，味酸且微甜的特色。老北京人对它有钟爱有加。

第 2 天：忆皇城盛景，享中华盛世

餐：早中晚 酒店：北京

打包早餐，前往天安门广场，参加庄严而隆重的【升旗仪式】，1949 年的 10 月 1 日 15:00 分，毛主席就是在这里宣告了中华人民共和国的成立，升起了第一面国旗。仪式后游览祖国的“心脏”【天安门广场】（游览时间共约 60 分钟），环视【人民大会堂】、【人民英雄纪念碑】、【国家大剧院】等外景，瞻仰【毛主席纪念堂】（每周一/政策性闭馆则观外景）。

后走进世界文化遗产【故宫博物院】（含首道大门票）（游览时间约 3 小时）

游览线路：午门-太和门-太和殿-中和殿-保和殿-慈宁宫-寿康宫-慈宁宫花园-养心殿-乾清宫-交泰殿-坤宁宫-永寿宫-太极殿-翊坤宫-长春宫-咸福宫-储秀宫-御花园-神武门，全长约 2.6 公里。

游览【北海公园】，“让我们荡起双桨，小船儿推开波浪...”，耳熟能详的歌中描述的正是这里。北海位于故宫西北侧，与“中海”“南海”合称三海。公园曾是



皇家园林，园内亭台错落掩映，湖畔林木郁郁葱葱，风光极美。

晚餐后，送回酒店休息。晚上可在酒店进行棋牌等娱乐活动。

温馨提示

1. 故宫博物院/毛主席纪念堂每周一全天闭馆或因政策性原因关闭，则根据实际情况调整行程，敬请谅解！
2. 故宫博物院实行实名制携带二代身份证购票，请客人一定要携带身份证件才能入馆，如因客人自身原因未带身份证件或身份证号提供错误造成无法入馆的情况，后果客人承担，如学生儿童没有身份证件的请带户口簿或者护照入馆。

第3天：游皇家园林，品京味儿生活

餐：早中晚 酒店：北京

早餐后，参观世界文化遗产、中国古典园林之首、世界上最广阔的皇家园林之【**颐和园**】（游览时间约120分钟），在昆明湖畔，沿载入吉尼斯纪录大全的画廊漫步，仰望万寿山佛香阁，游览石坊、仁寿殿、玉澜堂，十七孔桥等景。

游览【**琺琿园文化展览中心**】（景点内有纪念品销售，非购物店请各位自愿理性消费）

游览【**圆明园遗址公园**】，圆明园始建于1709年，是一座大型皇家宫苑。它由圆明园、长春园、绮春园和众多小园林组成，共计有一百五十余景，被称为“万园之园”。由于曾经遭英法联军洗劫和八国联军焚烧的缘故。我们现在所看到的是建国后重新规划和修缮过的圆明园遗址。在这里让我们铭记历史，勿忘国耻。

午餐，品尝特色全鸭宴

前往北京最古老的街区之一——【**南锣鼓巷**】，这里完整保存着元代胡同院落肌理、规模最大、品级最高、资源最丰富的棋盘式传统民居区，也是最赋有老北京风情的街巷。周边胡同里各种形制的府邸、宅院多姿多彩，厚重深邃。后游览【**什刹海**】景区，这里从清代起就成为游乐消夏之所，为燕京胜景之一。景区的不少古建筑在北京城市建设发展史上及政治文化史上占有重要地位，在这里可以感受最纯正的京味儿生活。

晚餐：特别赠送市场独家**忆苦思甜红军宴：同唱红歌、穿红军服拍照、与毛主席扮演者互动，忆艰苦岁月，颂国泰民安**

第4天 老当益壮登长城，08奥运展国威



餐：早中晚 酒店：北京

早餐后，游览国家名片、中华民族精神的象征、世界文化遗产——【**八达岭长城**】（市区前往八达岭长城车程约 120 分钟，游览时间约 120 分钟），登上“好汉坡”，极目远望，山峦起伏，雄沉刚劲的北方山势，尽收眼底。

徐：

午餐：春饼宴

参观【**龙脉九号北京文化展示中心**】展现老北京明清风貌街及古皇城，让您全方位了解非遗文化。在这里，您可以购买到正宗的老北京特产。（景点内有纪念品销售，非购物店请各位自愿理性消费）

前往【**奥林匹克公园**】外观规模宏大、气势磅礴的奥运场馆，与当地老北京一起打太极，跳广场舞。夜游【**鸟巢**】、【**水立方**】，晚上的鸟巢、水立方是北京看夜景的最佳地点之一，上灯后这里美轮美奂，很是震撼（游览时间约 60 分钟）。

温馨提示：

1、推荐乘坐奥林匹克公园内观光车游览鸟巢水立方+赠送 2008 年奥运会专场演出——《中华绝技》表演：260 元/人

第 5 天 回望强军路，崛起新时代

餐：早中

早餐后参观【**中国人民革命军事博物馆**】博物馆筹建于 1959 年，是向国庆 10 周年献礼的首都十大建筑之一，也是中国唯一的大型综合性军事历史博物馆。这里展出的有王海在抗美援朝战争中驾驶过的米格-15 歼击机、开国大阅兵的领头战机——P-51 战斗机、我军的第一辆坦克“功臣号”、珍宝岛自卫反击战中缴获的 T-62 坦克、美制 U-2 高空侦察机残骸、头门山海战英雄炮艇、中国造轰-6 轰炸机、中国造红旗 2 号甲地空导弹等大型武器装备，通过军队的奋斗发展史陈列，让人深刻理解科技强军的重要性，能打仗，打胜仗是强军之要。

游览【**前门大街**】前门大街位于北京市中心南侧，自古就是北京最著名的商业街。如今也有多家老字号餐馆、店铺，还有各地的小吃汇集，适合逛街购物、享用美食。另外街上建筑都很古老，搭配牌坊、老招牌、红灯笼等，很有老北京的味道。

赠送品尝庆丰包子铺主席套餐

后根据航班时间前往机场，乘机返回成都。

在不减少景点的情况下我社有权对游览顺序进行调整



接待务服标准

费用包含：

- 1) 交通：成都-北京往返机票（团队票不退不改，以最后出票为准），北京当地旅游车。
- 2) 住宿：4晚北京品牌商务酒店，需收取房卡押金（在不损坏房间设施情况下，押金于离店当天退还），**押金需游客自行支付。**
- 3) 用餐：4早8正，另赠送两次特色小吃加餐
- 4) 门票：含行程中所列游览景点首道大门票
- 5) 导游：当地专业导游服务。
- 6) 保险：旅游团队意外险。

费用不含：

1. 不含单房差，如有需要，请自理单房差费用。
2. 行程中注明需要另行支付的自费景点（具体请参考行程描述）。
3. 其他上述“费用包含”条款中未列明的一切额外费用。
4. 超重行李的托运费、保管费。
5. 因交通延误、战争、政变、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。
6. 酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。
7. 当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。
8. 60岁以下需补门票差价 170 元/人

特别约定条款：

- 1、我社可以根据实际情况，在保证行程景点游览的前提下，对景点游览的先后顺序作合理的调整。
- 2、游客报名参加我社组织的团队旅游，请缴纳定金方可留位，一旦留位，临时取消，定金不退。
机票约定：因国际段机票是团队机票，一旦开票，就不允许任何形式的退票、改签、换人等变更，否则将产生机票全款的损失。
- 3、因游客报名的是团队包价旅游，所有费用支付是按团队统一支付给相关机票、酒店等供应商，因此我社不能为游客提供单一的个人付费凭证。



4、如遇塌方、大雪封山、塞车等交通延阻、大风大雾、流行疫情等自然灾害或如罢工等政治因素、航空公司的航班延误、机械故障、取消等不可抗力因素造成的行程延误或因此不能完成景点游览甚至取消行程，均不视为旅行社违约。

5、由于国际燃油价格不断变化，若航空公司书面通知因调整航空燃油价格而导致机票价格上升，客人需要根据燃油税金的实际差价向我社补交。

6、旅游者意见反馈和投诉途径：

旅行社联系方式：028-86115005

投诉电话：国家旅游局服务热线：12301

退费说明：

1、如遇天气、战争、罢工、地震等人力不可抗力因素无法游览，我社将按照旅行社协议，退还未游览景点门票费用（来不及更改的项目除外），但赠送项目费用不退。

2、游客因个人原因临时自愿放弃游览，所有费用一律不予退还。

3、由于全程机票是团体机票，按照航空公司规定，不能退票改票改期换人，如果游客因个人原因临时自愿放弃机票的，机票费用均不退还。

其他说明：

质量反馈表，我社处理游客意见，以游客交回的《团队质量反馈表》为依据，请您秉着公平、公正、实事求是原则填写《团队质量反馈表》。

安全文明出行须知

一、乘车(机、船)安全须知

1、在机、车、船停稳后方可上下机、车、船。并按机场、车站、港口安全管理规定或指示标志通行及排队上下机、车、船，请勿携带违禁物品。

2、在机、车、船临时停靠期间，服从服务人员安排，请勿远离。游客乘坐交通工具时，应系好安全带，在交通工具停稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，以免发生意外。

3、在乘车途中，不要将头、手、脚或行李物品伸出窗外，以防意外发生。

4、下车游览、就餐、购物时，请注意关好旅游车窗，拿完自己随身携带的贵重物品。

5、乘坐飞机时，应注意遵守民航乘机安全管理规定。

二、住宿安全须知

1、入住酒店后，应了解酒店安全须知，熟悉酒店的消防设施、安全出路、安全楼梯



的位置、安全转移的路线。

- 2、注意检查酒店为你所配备的用品(卫生间防滑垫等)是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游报告。
- 3、贵重物品外出时不要放在房间内。出入酒店房间请随手关门，勿将衣物披在灯上或在床上抽烟。使用卫生间、浴室时，请注意防滑、谨防跌倒。
- 4、不要将自己住宿的酒店、房号随便告诉陌生人;不要让陌生人或自称酒店的维修人员随便进入房间;出入房间要锁好房门，睡觉前注意房门窗是否关好，贵重物品不要放在靠窗的地方。
- 5、需要外出时，请告知导游或团友，应特别注意安全。记得抄写酒店地址或电话;如果您迷路时，可以按地址询问或搭乘出租车。
- 6、遇紧急情况千万不要慌张。发生火警时不要搭乘车电梯或随意跳楼;镇定地判断火情，主动地实行自救。
- 7、部分酒店会提供有偿的饮料、食品、洗涤和长途电话等，请谨慎选择消费。
- 8、每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重财物

三、饮食卫生安全须知

- 1、在旅游地购买食物需注意商品质量，不要购买“三无”（无生产厂家、生产日期、厂家地址）商品。发现食物不卫生或有异味变质的情况，切勿食用。
- 2、不要接受和食用陌生人赠送的东西，防止他人暗算和趁机偷窃。
- 3、旅游期间要合理饮食，不要暴饮、暴食或贪食。
- 4、为防止在旅途中水土不服，游客应自备一些常用药品以备不时之需。切勿随意服用他人所提供之药品。

四、游览安全须知

- 1、听取当地导游有关安全提示和忠告，应预防意外事故和突发性疾病的发生。
- 2、在景区参观游览时，请听从导游的安排，不要擅自离队，如果迷失方向，原则上应原地等候导游的到来或者打电话求救、求助，千万不要着急。
- 3、自由活动期间，应注意人身安全，谨记导游提醒的各种注意事项以及景区的各种公告和警示牌；在拍摄照片时，游客不要专注于眼前的美景，而忽略了身边或者脚下的危险。

五、做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约：

- 1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。
- 2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。



- 3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。
- 4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。
- 5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。
- 6、尊重别人 权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。
- 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。
- 8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。