

西部  
足迹

# 抖动海西

Jitter Hercynian

六日游

【网红打卡地全涵盖】

4-12人精品小包团 适合家庭、朋友随心出游

# 行程预览

让您秒懂行程

- D1各地--兰州/西宁：接机/火车入住酒店
- D2兰州--西宁--茶卡--乌兰：茶卡盐湖“天空壹号”
- D3乌兰--大柴旦：U型公路--东台--水上雅丹--南八仙
- D4大柴旦--德令哈--青海湖：翡翠湖、青海湖边小道
- D5青海湖--西宁/兰州：拉脊山宗喀拉则、塔尔寺广场
- D6兰州/西宁--各地



# 景点预览

随手拍摄，无需滤镜与美颜，都是大片！



拉脊山



水上雅丹



U型公路



茶卡盐湖



东台吉乃尔湖



翡翠湖



抖动  
海西

西部  
足迹

# 舒适旅程

在你游玩感到疲惫的时候

给你一个温暖的港湾



**青海西部的著名景点一网打尽！  
见证沿途山川·湖泊·沙漠的变换之美！  
全程独家旅游攻略，详解每日玩点，让您玩的尽兴！**



## 抖动海西

茶卡盐湖，最美U型公路，东台吉乃湖，水上雅丹，南八仙，翡翠湖海西6日游

### 【行程简表】

时间	行程安排	交通	用餐	住宿酒店
D1	泸州--兰州：接机入住酒店	飞机	自理	兰州
D2	西宁--茶卡--乌兰：茶卡盐湖“天空壹号”	汽车	早	乌兰
D3	乌兰--大柴旦：U型公路、东台、水上雅丹、南八仙	汽车	早	大柴旦
D4	大柴旦--德令哈--青海湖：翡翠湖、青海湖边小道	汽车	早	青海湖
D5	青海湖--兰州：拉脊山宗喀拉则、塔尔寺广场	汽车	早	兰州
D6	兰州--泸州	飞机	早	

### 【产品特点】

- 1: VIP小团出行**1人起发团**，**12人封顶小团**、私密、独立、看见不同，全方位保障，旅行管家服务
- 2: 青海西部的著名景点一网打尽！见证沿途山川、湖海、黄沙的变幻之美！**全程独家旅游攻略**，详解每日玩点，让您玩的尽兴。
- 3: 全程正餐自理，旅游管家全程推荐当地美食，像当地人一样随心吃，丰俭由己！
- 4: 全程**优选品质**酒店，让您的旅途舒适又温馨！
- 5: 本地**旅游管家**全程为您的保驾护航！**7\*24**小时本地在线客服。
- 6: 景点色彩层次丰富，绝无仅有。随手拍摄，无需滤镜与美颜，都是大片！



【详细行程】

日期	行程	用餐	酒店
D1	<p><b>泸州—兰州</b></p> <p><b>抵达兰州</b>：安排相近航班/车次时间统一接机/火车，后入住市区或机场酒店</p> <p>如果抵达兰州时间充裕可以自行游览兰州黄河四十里风情线，参观【<b>黄河水车博览园</b>】、【<b>黄河母亲塑像</b>】、【<b>省博物馆</b>】及兰州市内标志性建筑之一的【<b>黄河第一铁桥</b>】-【<b>中山桥</b>】。</p>		兰州
今日攻略	<p><b>【兰州简介】</b>兰州市是甘肃省的省会，位于中国西北部，曾经作为面对西域的守护之地，也被称之为“金城”，兰州市人口大约 290 万人，是一个多民族的聚居区，也是黄河唯一穿城而过的城市。我们常说西北游出发在兰州，这里也是西北最主要的综合交通枢纽。</p> <p><b>【自主游玩】</b>打车或乘坐公交车或地铁抵达【<b>甘肃省博物馆</b>】，大名鼎鼎的马踏飞燕铜奔马和中国邮政标志画像砖都藏在这里（每周一闭馆，开放时间 09:00-17:00，停止入场时间是 16:00）。去黄河风情观光线，这里有著名的【<b>黄河母亲塑像</b>】和【<b>兰州水车园</b>】，还能体验坐着羊皮筏子漂流黄河的乐趣（水车园 17:30 关门，涨潮时不能乘坐羊皮筏子）然后去黄河第一桥【<b>中山桥</b>】，这座漂亮的百年老桥全长 234 米，有 6 墩 5 孔，与济南道口铁桥、郑州铁桥合称黄河三大桥梁，穿过铁桥前往对面的【<b>白塔山公园</b>】游玩，白塔山因山上有一座白塔寺而得名，是兰州的地标建筑，站在山顶，可以俯瞰整座兰州城。</p> <p><b>【气候温度】</b>兰州地处中国地理的几何中心，有“陆都心脏”之说，地处山间盆地，形成“夏无酷热，冬无严寒”的独特气候，夏季平均最低气温分别为 22.1℃和 10.7℃</p> <p><b>【美食地标】</b>正宁路夜市是兰州著名的小吃一条街，大众巷、农民巷等</p> <p><b>【风味小吃】</b>灰豆子、甜胚子、牛奶鸡蛋醪糟是最出名的三道甜品，兰州酿皮子，水晶饼，油炒粉及各类烤羊肉。</p> <p><b>【特别提示】</b></p> <p>1：客服提前 1 天联系您并通知接机（站）司机联系方式，请保持预留的手机号码畅通；建立微信群全程跟踪服务。</p>		



	<p>2.接机/站司机会再次致电您确认航班/火车抵达时刻，及接机（站）方式；出站前请带好随身物品！</p> <p>3.司机带您抵达酒店后，请您在前台出示身份证+报姓名办理入住（部分酒店需要押金敬请自理）</p> <p>根据国际惯例，酒店入住时间为当天 12：00 之后，如您抵达时遇到房间还未清理出来，建议在前台寄存行李后自由活动或在大堂稍候。或参照攻略自由活动。</p> <p>4.管家当晚通知第二天的出发注意事项，出发时间，请您注意查收并回复确认！</p> <p>5.如接机及入住酒店时发生障碍请第一时间联系客服或当地紧急联系人</p> <p><b>6、西宁机场-市区 40KM 行车 40 分钟；西宁火车站-市区 15KM 行车 20 分</b></p>		
<p><b>D2</b></p>	<p><b>兰州—西宁—茶卡—乌兰</b></p> <p><b>西宁至茶卡 280 公里，车程约 5 小时；茶卡至乌兰 80 公里，车程约 1.5 小时</b></p> <p>早餐后乘车途经湟源峡谷，翻越风水岭—日月山，后抵达茶卡镇，游览—【茶卡天空壹号】(含门票，游览 2 小时，区间车 40 元自理)</p> <p>茶卡盐湖被旅行者们称为中国“天空之境”，被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的 55 个地方”之一。盐湖是一座 3000 多年的盐场，湖水含盐量很大，会自然结晶成为一片白色的湖面，将天空、云朵和对岸的山都倒映在湖里非常漂亮。游客还可以赤脚走到湖面上观看和拍摄自己的倒影，游览结束后入住酒店。</p>	<p><b>早</b></p>	<p><b>乌兰</b></p>
<p><b>今日攻略</b></p>	<p><b>【今日玩点】</b>茶卡景区分东入口和西入口，东入口进入后乘坐观光小火车从一号点至四号点顺序参观，其中 1 号 2 号 3 号观景台均可下水拍照，建议在茶卡盐湖天空一号景区游玩时带上防水鞋套或透明水鞋，水中有石子，容易划破脚，这样在伤口上撒盐非常疼。4 号观景台为天空之境观景台这里天空很低，云朵触手可及，湖面在白色盐晶体之上，真正的水天一色，漫步其间，有那么一瞬间你会分不清哪里是天，那里是湖仿佛置身于童话世界一般亦梦亦幻，穿一袭红衣拍照，分分钟出大片。</p> <p><b>【沿途看点】</b>进入了青海湖盆地，景色和茶卡附近的戈壁景观截然不同，山体平缓，草原想绒毯一样铺散开来，远处山上的积雪融水化为汨汨清流汇入青海湖，5-6 草色渐渐青翠，</p>		



大群的牦牛和羊群在公路两旁的草原上悠闲的吃草,过了黑马河小镇,青海湖的蓝色豁然显现在眼前,随着距离和光线的不同显现不同的蓝色。

**【气候温度】**早晚温差大,紫外线强,风大;需要注意防寒保暖。

**【中餐推荐】**青海湖景区附近用餐,特殊地区用餐较贵,建议简单为主。

**【晚餐推荐】**川菜和本地面食馆居多,推荐品尝羊肉--不膻不腻,非常可口!川菜--量大可口。

**【特别提示】**

1.游玩盐湖前最好准备一些湿纸巾,当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉,时间稍长,会对皮肤造成一定的损伤。这里晴天时光线很强,而且还有湖面的反射,都需要防晒准备,而且最好准备一副墨镜保护眼睛。

2.茶卡盐湖地区海拔约 3000 米,要注意不能剧烈运动,以免产生高原反应。

3.游览茶卡盐湖请注意脚下,盐湖中有很多小盐洞,容易陷入擦伤。建议穿着颜色艳丽衣服进行拍照(例如红裙子、彩色丝巾等)。

**乌兰一大柴旦**

**乌兰至东台 430 公里,车程约 6 小时;东台至大柴旦 250 公里,车程约 3.5 小时**

早餐后沿最美西莎古道—G315,打卡**最美 U 型公路**,后抵达被誉为“马尔代夫青海分夫”—**【东台吉乃尔湖】(游览约 1 小时,目前为免费景点,若后期收费则门票自理)**,这里是方圆百里大漠戈壁无人区的珍宝明珠,得益于大自然鬼斧神工的精心制作,一望无际的蔚蓝湖面让人流连忘返,那是绝对不会在都市看到的蓝色,那是只属于大自然的神秘盐湖;后乘车前往—**【乌素特水上雅丹】(含门票,游览 2 小时,区间车 60 元自理)**,它是世界上唯一的水上雅丹,因湖面抬升,逐步湮灭北缘的雅丹群,形成了独一无二的雅丹群,就像一望无际的荒漠中凭空出现了一片汪洋,碧蓝的湖水,鬼斧神工般的雅丹,雅丹湖泊形成一幅美丽动人的画卷,后穿越青海雅丹群—**【南八仙雅丹】(乘车游览约 30 分钟)**,也叫青海雅丹魔鬼城;也有个好听的名

D3

早

大柴旦



	<p>字叫南八仙，是为了纪念解放初期在此牺牲的 8 位女地质勘探员。穿越无人区，到达海西雅丹腹地，狂风卷着风沙在呼啸，满眼秃丘，寸草不生，如同魔鬼肆虐着此地，形成了迄今国内发现最大的风蚀土林群！结束后前往大柴旦入住酒店。</p>		
<p>今日 攻略</p>	<p><b>【今日玩点】</b>水上雅丹地质公园是世界上唯一——处水上雅丹地貌，因为吉乃尔湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独一无二的水上雅丹，就像一望无际的荒漠中凭空而出了一片“汪洋”。有些小山丘从水中露出，就像一个个小岛。水中有岛，岛中有水。在这里“撒野”根本不需要寻找景色，随便到哪里都是美景。朝霞满天和日暮时分景色是最好看的。建议穿红色的、颜色鲜艳的衣服拍照，能拍出好看的照片。</p> <p><b>【沿途看点】</b>柴达木盆地是我国四大盆地之中，地势最高的盆地。柴达木不仅是盐的世界(东南部多盐湖沼泽)，而且还有丰富的石油、煤，以及多种金属矿藏，如冷湖的石油、鱼卡的煤、锡铁山的铅锌矿等都很有名。所以柴达木盆地有“聚宝盆”的美称。</p> <p><b>【气候温度】</b>青海大柴旦平均海拔 3400 米以上，地区特殊的地质构造形成了贫地特有的现代自然荒漠景观。</p> <p><b>【中餐推荐】</b>水上雅丹属于无人区，周边没有人家居住，当天的用餐不太方便，建议大家自己准备一点方便食品，景区内也有餐厅，为自助式用餐，人均 60 元/人。</p> <p><b>【晚餐推荐】</b>可以在大柴旦镇用餐，当地以面食和川菜为主，建议可以用羊肉或牛肉粉汤</p> <p><b>【特别提示】</b>带好必需品，沿途路上厕所非常少，必要的时候就得享受纯天然无污染的六星级露天洗手间</p>		
<p>D4</p>	<p><b>大柴旦—德令哈—青海湖</b></p> <p><b>大柴旦至德令哈 200 公里 车程约 3 小时 德令哈至青海湖 240 公里，车程约 4.5 小时</b></p> <p>早餐后前往游览大柴旦<b>【翡翠湖】（游览约 30 分钟，目前为免费景点，若后期收费则门票自理）</b>这片湖泊大小不等、形态迥异、深浅不一的盐池中的高浓度盐水在当地称之为“卤水”，由于所含的矿物质浓度的不同，也就形成了颜色多彩的景象，特别是风平浪静的时刻，宛若镜面般的散布在四处，倒影着蓝天白云，柴达木山的皑皑雪峰，</p>	<p>早</p>	<p>青海湖</p>



	<p>身处其间，看着身影在脚下，此刻的感受，也只有身在其间才能深刻感受。后途经高原明珠—德令哈，后翻越橡皮山，抵达青海湖盆地，登上-【青海湖湖边小道】，给你一个非同一般的视觉盛宴，青海湖四面环上，南山、北山、橡皮山、日月山环抱青海湖，远眺青海湖，青海湖美景尽收眼底，青海湖湖被誉为是“镶嵌在青藏高原东部边缘的一颗蓝宝石”，湖面海拔 3106 米，面积 4456 平方公里，湖水平均深度 25 米。这里栖息着十万余只各类候鸟，被誉为“鸟的世界，鸟的王国”。每年四月，来自我国南方和东南亚等地的班头雁、棕头鸥、赤麻鸭、鸬鹚等十多种候鸟在这里繁衍生息。青海湖湖滨地势开阔平坦，水源充足，气候比较温和，是水草丰美的天然牧场。夏秋季的大草原，绿茵如毯。金黄色的油菜，迎风飘香；牧民的帐篷，星罗棋布；成群的牛羊，飘动如云。日出日落的迷人景色，更充满了诗情画意，使人心旷神怡。后入住酒店休息。</p>		
<p>今日 攻略</p>	<p>【今日玩点】网红景点翡翠湖原本是大柴旦化工厂盐矿的采矿区，这片大小不一、形态各异的湖泊，均是历经多年的盐湖开采留下的坑洞，形成了如今美丽的翡翠湖，所以它的颜色也各不相同，有绿色的、黄色的、蓝色的....</p> <p>【沿途看点】青海湖 109 国道沿线，7-8 月份湖岸边种植的景观性油菜花相继开放，金色的花海，碧绿的草原和蔚蓝的湖水相应如画</p> <p>【气候温度】高原地区，多风多雨，天气变幻无常。</p> <p>【中餐推荐】德令哈市区美食众多，烤肉、面食、川菜、火锅比比皆是，必打卡的网红名店老严烤羊肉是一家 20 年的老店，炕羊排、烤羊肠、烤羊肉、生炒羊肚，酸奶、麦仁饭都值得一尝。</p> <p>【晚餐推荐】青海湖景区附近用餐，特殊地区用餐较贵，建议简单为主。</p>		
<p>D5</p>	<p>青海湖—塔尔寺—西宁—兰州 青海湖至西宁 150 公里，车程约 3 小时；西宁至兰州 260 公里，车程约 3.5 小时 早餐后，翻越拉脊山，游览-宗喀拉则（门票 20 元自理）宗喀拉</p>	<p>早</p>	<p>兰州</p>



	<p>则位于青海省贵德县拉脊山垭口，黄土高原和青藏高原分界线之上，被称为“青藏第一关”，总面积 6600 平方米，其中建筑面积 1700 平方米，是得到吉尼斯世界纪录官方认证的中国最大的“拉则”建筑群。于 2014 年 11 月建成。午餐后，参观格鲁派创始人的诞生地—【<b>塔尔寺</b>】，(参观寺外广场，门票、区间车自理，如需参观，请自理门票) 塔尔寺是我国藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，距今已有 600 多年的历史，占地面积 600 余亩，寺院建筑分布于莲花山的一沟两面坡上，殿宇高低错落，交相辉映，气势壮观。集汉藏技术于一体的宏伟建筑群。殿内佛像造型生动优美，超然神圣。栩栩如生的酥油花，绚丽多彩的壁画和色彩绚烂的堆绣被誉为“塔尔寺艺术三绝”。之后返回西宁或兰州。</p>		
<p><b>今日 攻略</b></p>	<p><b>【今日玩点】</b>宗喀拉则是一个没有民族之分、多民族祭拜的山神庙宇。当地人在这祭祀、祈福，里边供奉的是当地神山--阿尼玛卿山脉的神山，希望风调雨顺，建筑面积 1700 平方米，成功创造了世界上最大的拉则吉尼斯世界纪录称号。对藏传佛教感兴趣的人来说，到塔尔寺就是到了一个全新的地方，这里有着藏族人最纯正的信仰。</p> <p><b>【沿途看点】</b>远观日月山，它位于我国季风区与非季风区的分界线上，地处黄土高原与青藏高原的叠合区，是青海省内外流域的天然分界线，划分了农耕文明与游牧文明。日月山自古就是历史上“羌中道”、“丝绸南路”、“唐蕃古道”的重要通道。这里曾经是会盟、和亲、战争以及“茶盐”、“茶马”互市等等重多历史事件的见证。</p> <p><b>【气候温度】</b>早晚温差大，天阴风大，天晴的时候紫外线很强，需要注意防晒。</p> <p><b>【中餐推荐】</b>塔尔寺所在的湟中县城没有什么特别有特色的餐厅，当地以面食为主，炮仗，干拌面之类的去清真餐厅就没错了，如果想吃米饭建议去川菜馆！香巴林卡小镇上的大餐厅团队餐为主，小餐厅可以一试。</p> <p><b>【晚餐推荐】</b>可以去逛西宁的街道。莫家街是我们必去的地方。这里有各种美食，中草药，玉石聚集地。抵达兰州较晚，可以推荐简单为主</p>		
<p><b>D6</b></p>	<p><b>兰州—泸州</b> 早餐后根据航班时间统一送机（或安排城际区间离开），结束愉快西</p>	<p><b>早</b></p>	



	北之旅！祝您下一站旅途愉快！		
今日 攻略	<p><b>【今日要点】</b> 无行程，全天预留时间返回；无管家陪同，全天用餐自理</p> <p><b>【美食推荐】</b> 兰州拉面</p> <p><b>【当地客服】</b> 客服提前 1 天联系您并通知送机（站）司机联系方式。</p> <p><b>【送站方式】</b> 送机/站司机会再次致电您确认航班/火车离开时刻，及送机（站）方式；退房前请带好随身物品。</p> <p><b>【返程推荐】</b> 由于火车时间的不切定性，建议出 13:00 以后返程交通</p> <p><b>【推荐活动】</b> 自由活动期间可自行前往，</p> <p><b>【其他事项】</b> 自由活动期间安全责任自负！</p> <p><b>【注意事项】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.送机后司机无法协助办理登机牌，登机牌需要自行办理；注意以下几点即可</li> <li>2.有托运行李：机场二楼出发厅，出示身份证，任意柜台都可以办理任意航班的登机牌和托运业务</li> <li>3.无托运行李：安检通道旁边有自主办理登机牌的机器，放身份证进行核验即可根据提示办理登机牌</li> <li>4.过安检前请勿携带液体进站；充电宝等锂电池物品随身携带；</li> <li>5.兰州站会送您到车站广场，兰州西站二楼出发口。</li> </ol>		
接待 说明	<p><b>备注：此线路无任何门票优惠退费，敬请谅解！</b></p> <p><b>【成团说明】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.独立成团最低成团人数 6 人；1-5 人预订需要补齐车位费</li> <li>2.最多 12 人一车；发生单人需要补单房差</li> </ol> <p><b>【用车说明】：</b></p> <p>5 座、7 座、9 座、14 座空调旅游车；依人数而定；</p> <p><b>【管家说明】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 旅游行程中旅游管家为司机师傅，代买门票，推荐餐厅；<b>不含专业讲解</b></li> <li>2. 全程 24 小时本地在线客服为您解决后顾之忧</li> </ol>		



<b>费用包含</b>	<p><b>【住宿】</b> 全程优选品质酒店入住；单数客人报名需补房差；如儿童不占床，需自理早餐费；</p> <p><b>【用餐】</b> 5早0正餐；早餐酒店用餐，正餐寻找当地美食</p> <p><b>【交通】</b> 泸州-兰州往返机票（去程 GX8931 18:10-19:50 回程 GX8932 20:40-22:20） 散仓机票不含行李托运，须游客自理； 全程 5-14 座小型车（含座位险、司机服务费、油费、过路费、停车费）</p> <p><b>【门票】</b> 全程只含行程内景区首道景点门票</p> <p><b>【其他】</b> 儿童价格不含门票、住宿及火车票。只含车位费</p> <p><b>【保险】</b> 含旅行社责任险（强烈建议客人在组团社购买旅游意外险）</p>
<b>费用不含</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全程餐费</li> <li>2. 行程景点以外小交通、娱乐项目等费用；（详见便民设施）</li> <li>3. 旅游意外险</li> <li>4. 费用包含以外的其他项目</li> <li>5. 导游讲解服务</li> </ol>
<b>景区便民设施</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 茶卡天空壹号区间车 40 元/人</li> <li>2. 水上雅丹区间车 60 元/人</li> </ol>
<b>参考酒店</b>	<p><b>兰州：</b> 艺海大酒店/和颐大酒店/星程大酒店/IU 酒店/虹云宾馆/人民饭店或同级</p> <p><b>西宁：</b> 外滩聚德酒店/凯瑞大酒店/可可西里饭店/祥云山水酒店/紫阳春酒店或同级</p> <p><b>乌兰：</b> 皇冠商务宾馆/悦途品质酒店/鸿翔酒店/汉庭酒店/锦星商务宾馆或同级</p> <p><b>大柴旦：</b> 国华宾馆/天成大酒店/首兴商务酒店/西海宾馆或同级</p> <p><b>青海湖：</b> 假日宾馆/草原宾馆/西蕃宾馆/夏拉宾馆/仙海宾馆/扎西宾馆或同级</p>
<b>温馨提示</b>	<p><b>（一）注意事项</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、丝绸之路旅游线路较长，景点分散，架车时间长，比较辛苦。</li> <li>2、丝绸之路景点多为沙漠、戈壁，风沙较大，日照时间长，需准备太阳镜、丝巾。</li> <li>3、丝绸之路气候干燥，海拔较高，游览时需带护肤霜，润唇膏，晕车药品等，需多喝水，多吃水果，蔬菜。</li> </ol>



- 4、在游览爬山需穿平底鞋（旅游鞋）或凉鞋。
- 5、老人在旅游时可乘坐电瓶车，其它自费项目都不适宜参加，如骑骆驼、摩托车、越野车、跳伞、爬山、滑沙等，这些项目都有一定危险性。
- 6、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。
- 7、注意比较重要物品的保管，尽量保存在酒店前台，如有意外马上拨打110，保护并留在现场。
- 8、西北有部少数民族，由其以沙洲市场夜市，有不少的少数民族小吃，穆斯林回民是不吃猪肉的，这是他们生活中最大的禁忌，绝对不可冒犯，以免造成不必要的误会。
- 9、安全意识：出门在外，安全第一，请保持平常心态，听从导游的安排，避免突发事件，以享受一个舒适、惬意、安全的丝绸之旅。

## （二）参加须知

- 1、建议客人自行购买旅游意外保险；
- 2、受旅游地自然条件限制，特别是高原藏族地区，景点、酒店、沿途餐厅等的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同旅客的需求。西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息，调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。西北甘南地区酒店硬件设施和服务与内陆旅游发达地区相比较，有较大差距。请勿拿内陆地区同等酒店做比。
- 3、注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。油腻的食物要少吃，以免肠胃不适引发消化系统疾病。多吃蔬菜水果，少吃方便食品。
- 4、请游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣服、鞋子、雨具等；并请游客依照个人习惯带适量常用药品、护肤用品等；
- 5、游客在活动期间不遵守规定，由于自身过错，自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。



6、以上行程，除景点游览的先后顺序有所调整外，其它不变！

7、游玩途中贵重物品请游客随身携带或自行寄存入住酒店的前台，就寝时请悉心检查门窗是否关好。以保障个人的人身及财产安全，避免造成不必要的损失。

**(三) 投诉建议**

**1、如在旅游过程中对我们的服务有异议,请在当地拨打 24 小时质量监督电话 (13993723582 或者 15390583582)就地解决 ,如当地解决不了可在当地备案,未备案之投诉返回后不予受理。游客投诉以在当地填写的意见单 ( 表 ) 是保障您权益的主要依据。请您务必客观、认真填写，如有接待质量问题请在游览过程中及时提出，以便我们能及时改进。**

2、请各自组团社将此条备注合同或行程中，以便我们及时处理带来的所有问题，维护我们共同的利益。

