

# 丝路非凡音

Courtyard No.1

## 甘青大环·双飞8日游

MOST BEAUTIFUL  
GAO PIN  
2024 YEAR

Love life and love travel

ENJOY  
THE LI  
YU TIAN XIA

CRASH EQUIPMENT  
OF SHANGHAI...  
CRASH EQUIPMENT OF IN  
...  
...  
...

兰州/张掖丹霞/  
丹霞口小镇/  
大地之子/  
海市蜃楼/  
敦煌莫高窟/  
鸣沙山月牙泉/  
大柴旦+德令哈/  
翡翠湖/ 塔尔寺/  
茶卡天空壹号/



ER JIA YI ZUO PIN ZHU

2+1座  
豪华旅游  
大巴

BAO GUO YU GUO JIA

# 丝路梵音

兰州-张掖-敦煌-大柴旦-德令哈-茶卡-青海湖-塔尔寺-西宁-8 日游

## 人间有净土，其名为西北：

悠悠古道之上，一座座耀眼的石窟，一幅幅精美的壁画，留在了祁连山的南北；党河边的一幅幅佛教壁画、青海湖畔升起的一缕缕桑烟，无一不在向世人展示着丝绸古道的繁华、祁连南北、我在这里等你，等你赴一场千年之约。。。。。。

### 尊贵出行：

精致小团--保证出行人数为 25 人以内小团

用车升级--优选 2+1 头等舱（12 人以上，包含 12 人升级） 座位 45 度倾斜+车载娱乐系统

### 住宿钻级：

全程入住 5 晚当地准四星酒店+2 晚携程四钻酒店

## -----精华景点-----

莫高窟--东方卢浮宫 一眼千年 梦回盛唐

鸣沙山&月牙泉--千年奇观沙泉共生 漫漫黄沙 悠悠驼铃

张掖丹霞--人间落地彩虹 色如渥丹 灿若明霞

翡翠湖--送你一朵小红花 开在你新长的枝桠

大地之子--匍匐在戈壁上的艺术,诉说千年，倾听榆林传传来的阵阵梵音

青海湖--面朝大海 春暖花开，高原蓝宝石涛声阵阵诉说历史的千年轮回

茶卡盐湖--水天一色 人是景 景亦是人

塔尔寺--转山转水转佛塔、不为修来世、只为途中与你相见

## -----推荐理由-----

### 四大饕餮盛宴：

大漠风情宴--邂逅敦煌元素风情美食

甘州小吃宴--河西小江南，尽享陇上美食

藏王宴--盛世辉煌一席间，轻歌曼舞醉心田

虫草药膳宴--雪域高原高端的食材

### 六大特别赠送：

茶卡旅拍--留下的只有脚印，带走满眼的美景和时时翻看的美照

回道张掖--大型沙秀，一眼千年，带你梦回隋唐盛世，感受丝路繁华胜景

藏王歌舞--热情的锅庄，沉浸歌舞的海洋，感受藏地的热情好客

敦煌元素伴手礼--赠送敦煌特色丝巾一条

五彩沙瓶--赠送沙瓶一个，将鸣沙山的祝福带回家乡

礼遇西北--特别赠送每人每天一瓶矿泉水

### 秒懂行程

时间	行程	具体安排	用餐	住宿
D1	各地-兰州/西宁	接机/站，后入住酒店自由活动	自理	兰州/西宁
D2	兰州--张掖	【张掖丹霞】、【回道张掖】	早中晚	张掖
D3	张掖--敦煌	【大地之子】、【鸣沙山&月牙泉】	早中晚	敦煌
D4	敦煌--德令哈	【莫高窟】(B票)、【翡翠湖】	早中	德令哈
D5	德令哈--青海湖	【茶卡天空一号】、【青海湖二郎剑】	早中晚	青海湖
D6	青海湖--西宁	【特色藏寨】、【塔尔寺】、	早中晚	西宁
D7	西宁--兰州/西宁	【昆仑玉馆】【藏医药馆】【袁家村】	早中	兰州/西宁
D8	兰州/西宁--各地	早餐后，送飞机/站	早	

### 行程描述

天数	行程内容	住宿
D1	<p><b>昆明--兰州</b></p> <p>当您抵达兰州/西宁后，我们贴心赠送 24h 接站服务（飞机/火车），由司机接站送往酒店入住，自行办理入住后自由活动。</p> <p><b>自由活动美景推荐：</b></p> <p>兰州：【黄河风情线】、【黄河母亲雕像】、【中山桥】、【水车博览园】</p> <p>西宁：【湟宁之珠】、【朝阳公园】、【莫家街】、【口福街】</p> <p>美食小吃：兰州牛肉面，手抓羊肉，灰豆子、甜醅子、热冬果、酿皮、鸡蛋醪糟、浆水面、砂锅、羊杂碎、麻辣烫等。</p> <p><b>温馨提示：</b></p> <p>1.在您出团前一天 21:00 前，我们会将接机信息以短信或电话的方式与您联系，请您保持手机畅通，导游将在您抵达当天 21:00 前以短信或电话的方式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待。</p> <p>2.接送站为散拼，等待时间不超过 60 分钟，兰州中川机场离兰州市区 80km,行车约需要 2 小时，如果不愿等待可自行前往酒店入住，费用自理。（接送机为赠送服务，不用不退费哦！）。</p> <p>3.请您提供姓名和个人有效证件在酒店前台办理入住（办理入住时需交押金，金额以酒店前台为准，退房时如无物品损坏或其它消费，押金将如数退还）。</p>	兰州/ 西宁

- 4.来西北旅游，早晚温差较大，建议带好御寒衣物，气候干燥，一定要多喝水多吃水果呦。
- 5.按照国际惯例，客人正式入住时间是下午 14 点后，具体入住时间须视当时的用房情况来定。

**兰州/西宁-祁连山草原-张掖丹霞-丹霞口小镇-张掖/临泽 早/中/甘州小吃宴**

兰州 (约 530KM 约 6 小时)张掖七彩丹霞

上午：早餐后，乘车前往张掖，途径“醉美乡村”——门源，**远观**-万亩油菜花海，远眺冷龙岭主峰——岗什卡雪峰，穿越中国醉美草原之一**祁连大草原**(每年 11 月 1 日至次年 5 月 1 日之间由于季节原因 G227 国道沿途景色无可观性，故安排兰州经武威直达张掖)。

下午：午餐后，游览--【**张掖七彩丹霞国家地质公园**】(游览约 2 小时，含门票，不含区间车 38 元/人);后游览人文旅游度假小镇【**丹霞口小镇**】(游览约 0.5 小时)。晚餐后观看价值 280 元大型历史歌舞剧【**回道张掖**】(演出为赠送项目，遇政策性不开放及个人原因放弃观影，不退任何费用呦)。

**景点介绍：**

【**张掖丹霞国家地质公园**】：世有繁花万千，不及七彩丹霞，这里是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区，行在其中，犹如“神笔马良”的神话故事，在画里奔跑，跳跃，世界已不再像原本的烦闷。傍晚，在落日的映射下，直到落日余晖散尽，形成一个色彩斑斓的童话世界。

【**丹霞口小镇**】：是丝绸之路上唯一一家有江南风韵的人文旅游度假小镇。在落日的映射下，金色的余晖渲染了整个小镇，直到落日余晖散尽，步入其中。食肆酒家林立，小桥流水人家，张掖味道美食街、让您感受丝绸重镇张掖的繁华盛景。

**特色演出介绍：**

【**回道张掖**】：道不尽古丝绸之路的繁华，讲不完多民族融合的历史，一场还原张掖两千多年沧桑变化的秀，台上演台下看，不觉间，仿佛回到张掖郡甘州城，伴随骠骑将军马蹄下的飞沙，看到隋炀帝西巡万国来朝的盛景！

**温馨提示：**

- 1、这天车程时间较长，请自备小零食以免嘴巴寂寞哦；
- 2、河西早晚温差大，风沙大、注意做好保暖措施；
- 3、请按照丹霞景区相关规定游览，上亿年形成的彩色丹霞不要随意踩踏，游览拍照时注意安全；

D2

张掖

**张掖-大地之子-鸣沙山-敦煌 早/中/大漠风情宴**

张掖 (约 230KM 约 3 小时)嘉峪关 (约 390KM 约 4 小时)敦煌

上午：早餐后，乘车前往丝路明珠-敦煌市，途径“戈壁钢城”——嘉峪关。参观戈壁上的艺术【**大地之子**】(游览约 30 分钟)。

下午：午餐后，乘车游览世界自然奇观【**鸣沙山&月牙泉**】(游览约 2 小时，含首道门票，不含区间车 20 元/人)，游览结束后晚餐品尝饕餮美食-大漠风情宴。

**景点介绍：**

【**大地之子**】：在荒凉的大漠中，有一尊雕像，静静地躺在大地母亲的怀抱中，就像熟睡的孩子一样安静地躺在母亲的怀里，这就是我们所见到的“大地之子”，是由清华大学美术学雕塑系的系主任董书兵教授设计。

【**鸣沙山月牙泉**】：这对大漠戈壁中的孪生姐妹，千百年来，以山泉共处、沙水共生的沙漠奇观

D3

敦煌

	<p>著称于世，有“塞外一绝”的美誉；月牙泉形似一弯明月而得名月牙泉。古称“沙井”、“药泉”；就像耳边传来《月牙泉》里唱的一样，“就在天的那边，很远很远，有美丽的月牙泉，它是天的镜子、沙漠的眼”。</p> <p><b>温馨提示：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、鸣沙山游玩期间请保管好贵重物品和电子产品。</li> <li>2、乘坐骆驼期间，请配合工作人员安排，遵守注意事项。</li> </ol>	
D4	<p><b>敦煌-莫高窟-翡翠湖-德令哈</b> <span style="float: right;"><b>早/中</b></span></p> <p>敦煌（约 360KM 约 5 小时）翡翠湖（约 210KM 约 3 小时）德令哈</p> <p>上午：早餐后，参观游【莫高窟】（参观约 3 小时，含 B 类门票），结束后中餐； 下午：午餐后，翻越当金山，前往参观有“情人湖”“上帝的眼泪”之称的【翡翠湖】（<b>游览约 1 小时，含首道门票，不含区间车 60 元/人</b>），结束后前往德令哈入住酒店</p> <p><b>景点介绍：</b></p> <p><b>【莫高窟】：</b>“东方卢浮宫”，俗称千佛洞，石窟壁画富丽多彩，各种各样的佛经故事，山川景物、亭台楼阁等建筑画、山水画、花卉图案、飞天佛像以及当时劳动人民进行生产的各种场面等；莫高窟可以傲视异邦古迹的地方，就在于它是一千多年的层层累聚；她不是千年的标本，而是千年的生命，被全世界所瞩目。</p> <p><b>关于莫高窟特别备注：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、由于莫高窟门票为：A 票提前预约实名制和 B 票应急票 2 种，A 票每天限 6000 张提前 1 个月预约，临时团几乎预约不到，我社行程报价按应急票 B 票 100 元/人核算，如果团队到达敦煌排队买不上应急票将改为莫高窟的姊妹窟——【西千佛洞】门票差价现退客人，故我社不接受莫高窟应急票和更换参观西千佛洞产生的投诉问题。西千佛洞因位于敦煌莫高窟（俗称千佛洞）之西而得名，距离敦煌市区约 35 公里，开凿于党河河岸的悬崖峭壁上，是敦煌艺术的重要组成部分，据藏于巴黎的敦煌遗书记载，西千佛洞的开凿时间应早于敦煌莫高窟，最晚也于莫高窟同一时期。</li> <li>2、由于莫高窟门票产生的投诉，我社给出合理的解释后，不接受任何投诉、希望理解；</li> </ol> <p><b>【翡翠湖】：</b>“送你一朵小红花，开在你新长的枝桠”电影《送你一朵小红花》的取景地，湖水在阳光下清澈湛蓝，色如翡翠，所以叫“翡翠湖”。辽阔的天空，清澈见底的湖水；置身其中，天地之间；景亦是人，人亦是景。</p> <p><b>温馨提示：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、由于此天车程较长，抵达住宿地点时间较晚，请自备小零食；</li> <li>2、翡翠湖为新开发景区，设施残缺，请注意安全；</li> <li>3、沿途休息拍照注意安全，G215 是一条交通大通道、车辆较多、切忌随意上路拍摄；</li> </ol>	德令哈
	<p><b>德令哈-茶卡天空一号-青海湖周边</b> <span style="float: right;"><b>早/中/晚</b></span></p> <p>德令哈（约 230KM 约 3 小时）茶卡天空一号（约 160KM 约 2.5 小时）青海湖</p> <p>上午：早餐后，乘车前往茶卡，游览被誉为“天空之境”的【茶卡天空一号】（<b>游览约 2 小时，含门票，不含区间车 60 元/人</b>），参观结束后用午餐。 下午：午餐后，前往【青海湖二郎剑景区】（<b>游览时间约 2 小时，含门票，不含区间车 20 元/人</b>），结束后入住酒店</p>	青海湖

<p><b>D5</b></p>	<p><b>景点介绍：</b></p> <p><b>【茶卡天空一号】：</b>这里的景色与玻利维亚乌尤尼盐沼相媲美，被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的 55 个地方”之一。在这里低头看到了天堂，仿佛触碰到另一个世界的自己，蓝天白云、雪山映入湖中，如诗如画。</p> <p><b>【青海湖二郎剑景区】：</b>蒙语称“库库淖尔”，即“青色的海”之意，位于青海省东北部的青海湖盆地内，是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。苍茫无际的千里草原，而烟波浩淼、碧波连天的青海湖，如同是一盏巨大的翡翠玉盘嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映壮美风光和绮丽景色。</p> <p><b>温馨提示：</b></p> <p>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。</p> <p>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；</p> <p>3.青海湖平均海拔会达到 3100-3300 米左右，身体状况正常的内地人一般不会出现高原反应。但万一出现高原反应的话，请及时与导游联系沟通。初上高原切勿剧烈运动，不要暴饮暴食，请勿过量饮酒。</p> <p>4.青海湖周边住宿条件有限，住宿条件较为艰苦，希望各位理解；</p>	
<p><b>D6</b></p>	<p><b>青海湖-藏族特色村寨-塔尔寺-河湟盛宴-西宁</b> <span style="float:right"><b>早/中/藏王宴</b></span></p> <p>青海湖（约 150 公里约 2.5 小时）塔尔寺（约 30 公里约 0.5 小时）西宁</p> <p>上午：早餐后，乘车前往参观<b>【藏族特色村寨】（游览时间 2 小时）</b>，结束后前往塔尔寺中餐； 下午：午餐后，前往参观<b>【塔尔寺】（游览约 2 小时，含门票，不含讲解费 20 元/人起，不含区间车 35 元/人）</b>，晚餐精心安排藏族原生态民族风情晚宴—<b>藏王宴</b>，在热闹的特色餐氛围中结束愉快的一天。</p> <p><b>景点介绍：</b></p> <p><b>【藏族特色村寨】：</b>沉浸式领略青藏高原特色藏族文化。欣赏青海高原古老的藏族村落原始风貌，为您的旅途奉上值得回味的独家记忆。</p> <p><b>【塔尔寺】：</b>我国藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，先见白塔，尔后有寺。在红衣僧人的眼眸中，顺着转经筒前行，触摸超越尘世的经络，只为某一个时刻与你相见。酥油花、壁画、堆绣组合的“艺术三绝”享誉国内外。</p> <p><b>温馨提示：</b></p> <p>1、寺院里请勿用手触摸佛经、法器、佛像等，在寺院殿堂内不可拍照；</p> <p>2、塔尔寺参观要求着正装，女士请不要穿裙子，无论长短样式，包括打底裤吊带式的装扮，男士需注意不穿短裤，请尊重民族风俗和宗教习惯；</p>	<p><b>西宁</b></p>
<p><b>D7</b></p>	<p><b>西宁-昆仑玉展览馆-藏医馆-袁家村-西宁/兰州</b> <span style="float:right"><b>早/虫草药膳宴</b></span></p> <p>西宁（约 230 公里约 3 小时）兰州</p> <p>上午：早餐后，乘车前往因金镶玉闻名全球的<b>【昆仑玉展览馆】（参观约 2 小时）</b>，午餐为您安排虫草药膳宴。</p> <p>下午：午餐后，乘车前往<b>【藏医药展览馆】（参观约 2 小时）</b>，后乘车前往浓缩版的河湟文化博</p>	<p><b>兰州/ 西宁</b></p>

物馆的【袁家村】（游览 2 小时）结束后乘车返兰州。

**特色介绍：**

**【昆仑玉展览馆】：**青海省地处青藏高原与黄土高原，境内山脉高耸，昆仑山尤为吸引世界的眼球，海拔 4100 米玉虚峰是道教昆仑派的祖庭，产自昆仑山脉的昆仑玉是一种软玉，与和田玉处于同一个成矿带上。昆仑玉质地细润、淡雅清爽、油性好，透明度高。因用于制作 2008 年北京奥运会金镶玉奖牌而闻名全球，具有很高的收藏和投资价值！

**【藏医药展览馆】：**藏医药是中国医学宝库中一颗璀璨的明珠。世代生活在雪域高原的藏族人民在与自然和各种疾病进行斗争中，积累了治疗各种疾病的经验，形成了独具特色的藏医药学体系，涌现了许多医学贤圣，丰富了藏医理论，2006 年藏医药被国务院列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

**【袁家村】：**被称为浓缩版的河湟文化博物馆，并融合河湟“非遗”文化要素，是集观光休闲、民俗文化、度假于一体的乡村游景区。不仅可以聆听到美妙动听的花儿演唱，观看到海东特有的土族轮子秋、土族婚礼、传统社火、皮影戏等特色民族演艺，还可以观赏到已被现代文明所取代、已淡出人们生活的牛角弓、牛羊毛口袋、席苳草背斗等古老传统手工艺的制作、加工过程，还有河湟剪纸、撒拉族刺绣、化隆回绣、互助盘绣、彩绘等传统艺术品的展现。

**温馨提示：**

- 1、昆仑玉展览馆为青海指定昆仑玉销售中心，每一块玉石都有鉴定证书，请大家放心购买，购物不满意也可以无条件退换货品。
- 3、西医、中医、藏医、印度医院成为四大医学，藏医药展览展示宏大博深的藏原精髓

**兰州/西宁-各地温馨的家**

早餐后自由活动，根据大交通时间安排送站，乘飞机/火车返回，结束愉快之旅。（送站司机会提前一天联系您，与您核对送站时间地点。送站为赠送服务，不用不退费）。

**D8**

**温馨提示：**

- 1、酒店退房时间为中午 12:00 之前，若您航班为晚班机，请于 12 点前完成退房，行李可寄存前台后自由活动，若由于超时退房所产生的费用请自理；
- 2、机场、车站安检严格，市区交通拥堵，为确保您顺利返程，请提前办理进站手续；

**【费用包含】**

**1.住宿：**全程入住 5 晚当地准四酒店+升级 2 晚携程四钻酒店（不挂牌；若遇房满安排同级酒店；西北地区发展落后，酒店多无叁人间，若出现单数用房请补交单房差；青海地处青藏高原，夏季温度较低，绝大多数酒店无空调）；

**备注：**西北属偏远、发展中地区，住宿条件相对较一般，条件有限，尤其青海湖等地区不能和内陆城市的同等级酒店相比，还请客人多谅解、包涵

**2.门票：**行程所列景点首道大门票（张掖丹霞、鸣沙山、莫高窟 B 票、塔尔寺、翡翠湖、青海湖、茶卡盐湖天空一号首道门票），不含园中园门票、景区电瓶车、缆车、区间车，游客可自由选择乘坐或徒步，不影响正常的游览；

**退费说明：**此行程所有门票已经按最低优惠补贴核算，不再退任何优惠门票费用，请详知。

**3.用餐：**含 7 早 10 正，正餐餐标 30 元/人，十人一桌，八菜一汤，不含酒水（客人自行放弃用餐不退任何费用）；

**4.用车：**2+1 豪华商务头等舱(12 人以上升级) 确保一人一正座（不分座位号，先到的客人先选择，请尊重中华民族尊老爱

幼的优良传统，尽量让老弱及晕车的客人坐靠前的位子)；接送站为 5-17 座车，不含导游；

**5.导游：**持证中文导游服务；【8 人及 8 人以下司机兼导游】

**6.儿童：**12 周岁以下的儿童报价只含车位费、中餐、导游服务费；不含机票、火车票、门票，住宿、酒店早餐，如产生请家长在景区自行购买费用自理。满 12 周岁以上的按成人收取；

### 【费用不含】

- 1.景点园中园门票、景区电瓶车、缆车、区间车，游客可自由选择乘坐或徒步，不属于旅行社推广的自费项目；
- 2.单房差、客人自行购物费用、自费项目等；
- 3.行程以外的个人所有消费(酒店内洗衣、理发、电话、传真、有线电视、饮品、烟酒等个人消费)；
- 4.航空意外险、航空延误险、旅游意外险；旅游意外险建议客人自行购买，解释权归保险公司所有。旅行社只负责协调处理不承担相应的赔偿；
- 5.因交通延阻、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.景区配套服务设施及自费体验项目：**

**张掖丹霞区间车 38 元、翡翠湖区间车 60 元、天空一号区间车 60 元、塔尔寺区间车 35 元+讲解费 20 元**

**合计区间费用：213 元**

### 【团队须知】

- 1.以上行程仅作参考，具体行程以出发前合同附件为准；
- 2.团队行程过程中，非自由活动期间如因客人自身原因放弃行程，选择中途离团，则需赔偿我社 1000 元/人已产生的部分成本费用，未完成部分均视为自愿放弃，不退任何费用。放弃行程期间的人身安全由旅游者本人自行负责，
- 3.因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程，或遇特殊情况时,旅行社有权对游览景点时间及顺序进行调整，旅行社将不受理此类投诉，敬请谅解；由于航空公司航班调整或延误，所产生的费用由客人自理；
- 4.签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；
- 5.70 周岁以上老年人出行，必须出具当地县级以上医院提供的健康证明，同时必须有年龄在 18 岁以上的近亲属陪同出行，并签定健康安全免责协议。
- 6.特别提醒：投诉以当地接待社旅游意见单为准，请各位游客如实填写，若虚假填写、不填写默认为无接待问题，回程后再行投诉，我社将不予受理。若接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系，方便我社协调处理。
- 7.请您在预定报名时务必提供准确的姓名+证件号码+联系方式，以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，我社不承担任何责任。

### 【友情提示】

- 1.青海地处高原，大部分游客或多或少都会出现高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），过 1-2 天后以上症状都会逐步减轻或消失（自然会克服）症状若任无法缓解可适当吸氧或挂水。若情况较为严重者请及时到医院就诊；
- 1.请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请
- 2.结伴同行，务必在晚上 12：00 点之前回宾馆，以免影响第二天的行程；
- 3.由于青海条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，抵达青海的 1--2 天尽量不要洗澡，以免感冒；
- 4.西北的团餐风味以川菜+地方菜为主，但也可根据客人的口味适当调配；
- 5.身体条件：青海、甘肃属于高海拔特殊旅游地区，出发前先要对自己身体进行一次全面体检，并得到医生的认可方

能前往出发前睡眠和休息要充足，进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参、红景天等，以增强机体的抗缺氧能力；

6.特产：青海著名特产有冬虫夏草、黑枸杞、藏红花、红景天、雪莲、灵芝等，尤以虫草、藏红花名贵，藏药疗效亦佳，可酌情购买；

7.尊重导游：旅途中，切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，在高原气候恶劣，有时行走一天也无人烟，若掉队或没有按预定计划到达住宿地，都是很危险的；若遇塌方等情况，要配合及服从导游安排；

8.互相配合：此线旅途长且艰难，团员间应本着团结友爱的精神，互相帮助、互相支持。互相鼓励、互相理解，并积极配合导游、司机完成旅途工作，使旅途愉快和顺利。

9.受宗教影响，西北风俗习惯与我们不同，游览时请注意有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好当地导游的工作；

10.穆斯林民族地区（包括西北地区回、哈萨克等民族）部分清真餐厅不允许喝酒（包括西北地区回、维吾尔、哈萨克等十个民族），请入乡随俗；

①忌食猪、狗、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物；

②进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；

③忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题；

## 购物补充协议

甲方（旅游者或单位）：

电话：

乙方（组团旅行社）：

地址：

公司总机：

客户服务专线：

根据《旅游法》规定，旅行社不得强迫旅游者进行自费活动，因地域景区娱乐项目差异化，为丰富甲方的旅游娱乐活动，但经甲方主动要求，在不影响其他旅游者及合同行程安排的前提下，乙方为甲方安排娱乐活动，为保障双方共同利益，经甲乙双方友好协商，特制定本协议，本协议具有法律效应，请旅游者仔细阅读并签定确认：

### 一、参加付费娱乐升级项目补充协议

1、为提升我社服务水平，满足您的个性化要求，双方自愿签署本补充协议。

2、行程中景区配套娱乐设施及项目有明码标价，请游客自愿选择；如游客要求，地接社方可提供消费项目介绍，旅游者自愿参加消费，旅游者应当选择自己能够控制风险的另行消费项目，并对自己的行为负责，地接社对旅游者自愿消费项目不承担责任。

3、团队用餐中涉及加餐及自行点餐请游客按菜单上自己认可并可以接受的价格点菜、自行付费。

4、为保证计划行程顺利完成，请遵守团队作息时时间，积极配合导游工作，在景区内请听从导游安排，跟随导游游览时，注意脚下安全，请不要到“旅游者止步”区域游览。

5、请避免离团活动，如确有需要，请提前与导游签定离团证明，并在约定时间内准时归队。非本社组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，旅行社不承担任何责任。

6、法定节假日及暑期等旅游旺季，客流量急剧上升，景区门前、缆车入口处等会出现排长队现象，旅行社将根据景点、缆车、游船等开放的具体时间，对叫早、出发等时间做适当的提前或错后调整，请旅游者积极配合。

7、我公司郑重提醒旅游者，审慎参加高风险娱乐项目，包括但不限于：骑马、骑骆驼、滑沙、沙漠摩托车、悬空滑索等，旅游者应仔细阅读活动说明或景区提示如：心脑血管患者，高龄人群慎重选择参加。旅游者参加活动时，应遵守活动项目中有关保障人身、财产安全的措施及规定，在景区指定区域内开展活动，注意人身安全。旅游者因参加高风险活动造成人身和财产损失，旅行社概不负责，酒后禁止参加有风险娱乐项目。

8、到少数民族聚集地区游览时，请注意遵守民族禁忌及风俗习惯，以免发生不必要的冲突。一些容易发生险情的地方，切勿前往。

9、游客携带未成年的游客时，请认真履行监护责任，看管好自己的孩子，不能让未成年人单独行动，并注意安全。

10、注意贵重物品的保管，如个人原因丢失或损坏，旅行社不予赔偿。

11、若因不可抗力或无法预见行程变更、人数太少等原因导致其约定项目无法安排时或参加娱乐项目中途受不可抗力因素终止活动的，敬请谅解，双方不承担违约责任。

## 二、购物补充协议

1、为提升我社服务水平，满足您要求的购物需求，双方自愿签署本补充协议。

2、双方签约的购物活动，将在行程中安排的自由活动期间进行，您可自由选择。

3、因不可抗力或无法预见的情况导致行程变更或人数太少等原因无法安排时，请您谅解，双方均不承担违约责任。

4、您应严格遵守导游告知的购物时间，以免延误行程或影响其他客人按时活动。

5、购物场所：

购物及自费项目（以下套餐价格和项目仅供参考，以实际为准）				
	城市	商店名称	购物内容	时间安排
购物点参考	青海	玉昆仑展示中心	昆仑玉器	120分钟
		青海藏医药展览馆	藏药等	120分钟
		特色藏寨	银器等	90分钟
自费项目：	全程无自费（景区内小交通等自理项目除外）			

6、特别提醒您谨慎购物、理性消费，是否购物消费由您自己选择决定。您在约定购物场所购买的商品若非质量问题，我社不承担责任。

7、所购商品确有质量问题，您有权在旅游行程结束后30天内与我方联系退换（食品、药品及已拆装使用后的商品除外）。

8、在双方协调一致的基础上，尊重游客所享有的自愿、知情和自主选择权进行购物选择，提醒游客产生购买行为与商家认真确认价格、商品、等注意事项。

请在了解旅游补充协议的全部内容，并且无异议的情况下，签字确认，本协议一式两份，具有同等法律效应。

旅行社（盖章）：

旅游者签字：

年 月 日

## 旅游免责声明

一、我已明确所购买旅游产品的行程安排、接待标准、保险内容以及出游目的地的气候、地理情况。

二、我的身体健康状态适合参加本次旅游，并确认自身身体状况可完成此次旅行。

三、旅行社已建议我购买一份旅游人身意外险（意外保险 70 岁以上无法购买），如有需要我会另行申请加购保险。

四、为了防止旅途中的意外发生，也为了更好地保障我此次的顺利出行，我愿意开据健康证明，我愿将目前的身体状况向旅行社真实反馈。

五、如身体有疾病报名时需提前告知，否则出现身体问题造成的后果自负。反应、气候、食物等原因所引发的隐性疾病，我已充分知悉和理解，并自愿承担因自身健康原因导致的意外情况，与相关旅行社无关。

七、我保证在此次旅行中听从团队领队或者导游的安排，并自愿承担因不听从导游安排而导致的意外情况所造成的任何结果，与相关旅行社（组团社、地接社）无关。特此声明！

八、游客信息：

姓名		性别		出生日期	
联系电话		手机		团号	
省份证号码					
联系住址					
旅游线路					
亲属姓名		联系电话		手机	

游客签名：

2024 年 月 日