

西域印象

甘青全景8日游

纯玩
0购物

精心安排产品 **亮点**

特别赠送大型历史歌舞剧——《回道张掖》



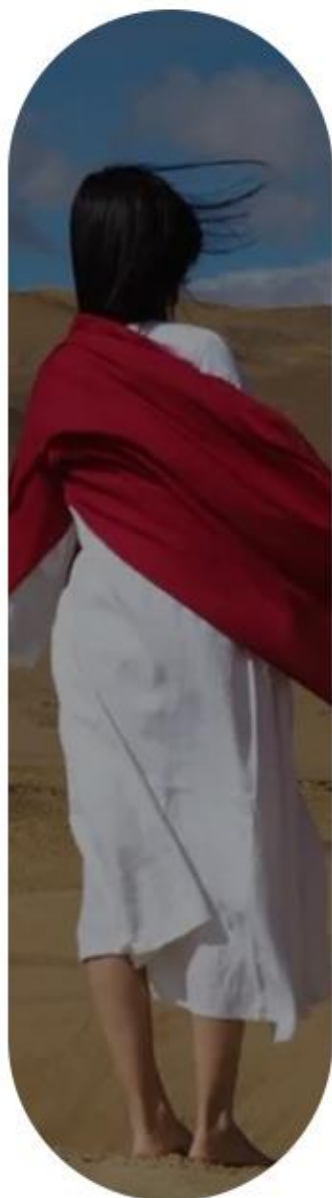
道不尽古丝绸之路的繁华，讲不完多民族融合的历史
一场还原张掖两千多年沧桑变化的秀，台上演台下看



无限制畅收，一人也成团，拼住免收单房差，12岁以上同成人

多种精彩特别 **赠送**

暖心赠送



每人一条丝巾，把美好记忆带回家



行程中每人每天1瓶矿泉水



24小时接送机服务
24小时专属管家

精华景点一网打尽

茶卡盐湖/茶卡壹号·盐湖景区+青海湖+翡翠湖

茶卡盐湖

CHAKA SALT LAKE



青海湖

QINGHAI LAKE



翡翠湖

EMERALD LAKE



精华 **景** 点一网打尽

莫高窟 + 鸣沙山月牙泉 + 嘉峪关城楼

莫高窟

MOGAO GROTTOS

鸣沙山月牙泉

CRESCENT SPRINGS

嘉峪关城楼

JIAYUGUAN CITY TOWER

精华 **景** 点一网打尽

丹霞地貌+塔尔寺

丹霞地貌

LANDFORM



塔尔寺

KUMBUM MONASTERY



小众景点

当金山+南八仙

当金山

DANGJINSHAN

南八仙

EIGHT SOUTHERN IMMORTALS

带你玩转小众景点

大地之子+海市蜃楼+汉武帝雕像

大地之子

SON OF THE EARTH



海市蜃楼

A MIRAGE



汉武帝雕像

STATUES



当地美食享不停

美食在线+味觉体验



张掖特色小吃



天城烽火宴



丝路花雨宴



青海素斋宴



青海藏式暖锅

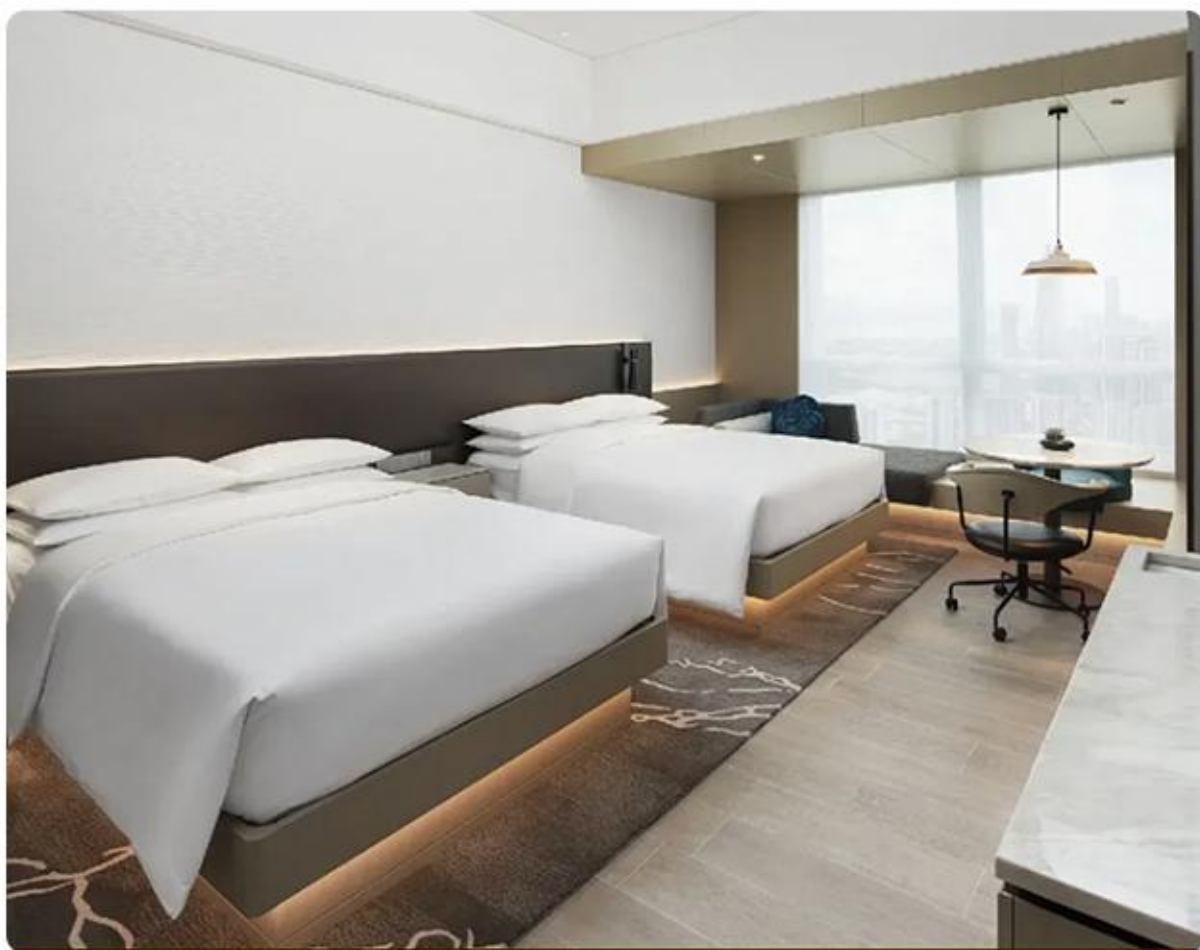
精心筛选优质住宿

睡得好才能玩得好

五晚当地**四星**酒店

大柴旦升级一晚**网评四钻**酒店

青海湖沿线安排干净卫生双标间。



陆地头等舱豪华用

车

舒适座椅、宽敞空间

10人以上升级陆地头等舱 **2+1豪华用车**



十秒看懂精选行程

精选环线不走回头路

第壹天

哈尔滨—兰州新区/西宁

第贰天

兰州新区/西宁—武威—张掖（丹霞地貌）

第叁天

张掖—嘉峪关—敦煌（嘉峪关城楼 大地之子 海市蜃楼 汉武帝雕像）

第肆天

敦煌全天（莫高窟 鸣沙山月牙泉）

第伍天

敦煌—大柴旦（途经南八仙 途经俄博梁 水上雅丹 U型公路）

第陆天

大柴旦—茶卡—青海湖沿线（翡翠湖 茶卡盐湖/茶卡壹号·盐湖景区）

第柒天

青海湖沿线—塔尔寺—西宁/兰州市区（青海湖 塔尔寺）

第捌天

西宁/兰州市区—哈尔滨

西域印象

兰州新区/西宁、武威、张掖、嘉峪关、敦煌 大柴旦、茶卡、青海湖、塔尔寺、西宁/兰州市区八日游

【精心安排】

无限制畅收，免收单房差，保证拼住，12岁以上同成人。

特别赠送大型历史歌舞剧《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。

独家优待：10人升级保证陆地头等舱2+1豪华用车（舒适座椅、宽敞空间、贴心充电配件）

品当地美食：张掖特色小吃 关城烽火宴 丝路花雨宴 青海藏式暖锅 青海素斋宴

住优选酒店：五晚当地四星酒店，大柴旦升级一晚网评四钻酒店，青海湖沿线安排干净卫生双标间。

暖心赠送：每人一条丝巾、把美好记忆带回家！行程中每人每天1瓶水。

暖心赠送：24小时接机服务、随接随走、机场--酒店无缝对接！

暖心赠送：24小时专属管家、任何问题行中随时在线解决。

DAY 1: 哈尔滨--兰州新区/西宁

各地抵达兰州新区/西宁，落地后根据航班时间安排车接机，前往酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。

餐饮安排：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

住宿安排：兰州新区：贝舒酒店、华茂酒店、华纳精选、曼哈顿酒店、兰州翰东酒店（原博华）、奥莱阳光、逸华酒店、格林豪泰、飞天空港、润东酒店、遇见悦酒店、瑞岭雅苑、星程酒店、尚客优、希曼酒店或同级别酒店

西 宁：西宁佳和、西宁豪龙、西宁合和、西宁云辉、西宁荣熙或同级酒店

温馨提示：

- 1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天下午 21:00 前还没有收到相关信息，请来电咨询。
- 2、赠送接机服务，我们的工作人员提前出发前往机场接您。

DAY 2: 兰州新区/市区-武威 (240km 约 3.5 小时) -张掖 (230km 约 3.5 小时)

酒店早餐，后前往张掖，途经**武威市**，古称凉州，位于甘肃省中部，河西走廊东端，是丝绸之路上一座“通一线于广漠，控五郡之咽喉”的军事要地和商埠重地。作为“五凉古都”“西夏辅郡”，武威以其厚重的历史和多元灿烂的人文底蕴著称，被称为“河西都会”。

后乘车前往张掖。抵达后游览【**丹霞地貌**】(游览 1.5-2 小时、不含区间车)，这里是《三枪拍案惊奇》《长城》电影取景地，摄影爱好者的天堂。如一幅气势磅礴的画卷，铺陈在天地之间。远观之下，那色彩斑斓的山峰，层峦叠嶂，仿佛是女娲补天后遗留的彩石，被岁月精心雕刻。

特别赠送大型历史歌舞剧《**回道张掖**》-- (3月中旬起赠送)

顺应“一带一路”伟大发展战略而创作，在这里将重现张掖的千年辉煌，带你重走丝绸之路，谓之“回道”。所以，“回”“道”二字，既道尽了张掖的沧桑变迁，亦是整部秀的高度概括。后入住酒店。

餐饮安排：早餐(含)；午餐(自理)；晚餐(含)

住宿安排：丹霞彩虹湾、盛华文华酒店(丹霞景区)宏鼎商务宾馆(丹霞景区)、多彩酒店(丹霞景区)崇文酒店、喜来顺酒店、临松酒店、柏菲酒店、中祁酒店、尚景智能健康酒店、华侨酒店、天鸿酒店凯利酒店、美联假日、隆盛假日酒店、或同级酒店

温馨提示：

备注：

- (1) **第一天抵达西宁的客人，8人以下的客人第二天则安排西宁动车到张掖和团队汇合。**
 - (2) **第一天抵达西宁的客人，8人以上的客人第二天则安排小车送客人西宁到张掖和团队汇合，途中参观祁连大草原。**
1. 三月和四月昼夜温差很大，白天有太阳的时候，穿薄外套就够了，晚上要穿薄羽绒服。
 2. 多喝水，这边普遍干燥，容易缺水。
 3. 行车时间长，可提前准备一些小零食、水果等食物。

DAY 3: 张掖-嘉峪关 (230KM、约 3 小时) -敦煌 (380KM、约 5 小时)

酒店早餐，后前往游览【**嘉峪关城楼**】(外观)(外观 0.5 小时)嘉峪关城楼是明代万里长城的西端起点，是明代长城沿线建造规模最为壮观，保存程度最为完好的一座古代军事城堡。

随后出发前往瓜州（260KM、约 3 小时），前往参观【**大地之子**】（游览 15 分钟）清华大学美术学院雕塑系主任、雕塑家董书兵老师的作品。一个婴儿俯卧在祖国的大西北，一览无余，酣睡平静，据说是想通过雕塑这一艺术展现形式唤醒公众对于地球的环保意识。

后参观【**海市蜃楼**】（游览 15 分钟）与大地之子相隔很近，据说设计灵感来源于榆林窟 25 窟经变画里的盛唐风格建筑。纯白的筑以线条的形式，与环境产生极大的对比。

后参观【**汉武帝雕像**】（游览 15 分钟）青年雕塑家张万兴创作的以丝路文明为背景的大型户外雕塑作品，也是“荒野艺术计划”大型艺术创作活动系列作品之一。坐落在广袤无垠的沙漠中，神情威严肃穆。参观结束后乘车前往敦煌，后入住酒店休息。

餐饮安排：早餐（含）；午餐（含）；晚餐（自理）

住宿安排：敦煌恒宇酒店、慕礼酒店、锦轩酒店、石油大厦、敦煌安和大酒店、敦煌茉雅庄、敦煌兰新、敦煌嘉锦、滨河国际酒店、天河湾酒店、嘉锦酒店、金润大酒店、丽都国际大酒店、华荣大酒店、敦煌祥云宾馆、天宇大酒店、丝路皇冠大酒店、古郡雯华酒店、敦煌嘉瑞美华（夜市店）或同级别酒店

温馨提示：

途中会经过高速休息站瓜州服务区，内有当地商贩在此兜售特产和瓜果，请您谨慎选择，此处非本产品指定购物店。

嘉峪关景区游览时间长，全程步行，建议穿合适的运动鞋；景区观赏游览拍照极佳。

DAY 4：敦煌-鸣沙山月牙泉-莫高窟-敦煌

酒店早餐后，前往世界文化遗产【**莫高窟**】（游览 2-3 小时）（**4 月 B 票、观看 4 个洞窟**），莫高窟是集建筑、彩塑、壁画为一体的文化艺术宝库，内容涉及古代社会的艺术、历史、经济、文化、宗教、教学等领域，具有珍贵的历史、艺术、科学价值，是中华民族的历史瑰宝，人类优秀的文化遗产。

后前往参观【**鸣沙山月牙泉**】（不含电瓶车，游览时间 2-3 小时），古往今来这里以“山泉共处，沙水共生”的奇妙景观著称于世，被誉为“敦煌八景”之一。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名，被誉为“塞外风光之一绝”。后入住酒店。

餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (含)；晚餐 (自理)

住宿安排：敦煌桓宇酒店 慕礼酒店 锦轩酒店 石油大厦 敦煌安和大酒店 敦煌茉雅庄 敦煌兰新 敦煌嘉锦 滨河国际酒店 天河湾酒店 嘉锦酒店 金润大酒店 丽都国际大酒店 华荣大酒店 敦煌祥云宾馆 天宇大酒店 丝路皇冠大酒店 古郡雯华酒店 敦煌嘉瑞美华 (夜市店) 或同级别酒店

温馨提示：

如果 4 月预约莫高窟 A 票则需补 138 元/人差价。

- 1.莫高窟数字展示中心是参观莫高窟的第一站请按照门票预订时间提前 30 分钟抵达莫高窟数字展示中心。
- 2.莫高窟淡季正常参观门票须换取纸质购票信息单。
- 3.莫高窟内禁止拍照，更不能开闪光灯。
- 4.莫高窟必须通过官网预约门票，每天限量 18000 人入内。
- 5.敦煌在春夏两季经常会有特殊天气，如遇沙尘暴、大风、下雨等不可抗力因素，景区将会采取临时关闭，不能参观，如遇特殊情况、自然灾害、当日接待量超出限额，无法参观，我社统一安排敦煌影视城(门票差价现退)，感谢您的理解与支持配合！
- 6.鸣沙山拍照，黑色时尚风，咖色短裙，短裤拍照好看。但是一定注意防晒，紫外线很强的，防晒霜、太阳镜、遮阳伞等防晒物品必不可少。
- 7.敦煌昼夜温差较大，可以适当带件冲锋衣或薄外羽绒服。

DAY 5：敦煌-大柴旦 (380KM、约 5.5 小时)

酒店早餐后，乘车前往大柴旦，途经当金山，位于甘青新三省交界处，是祁连山和阿尔金山的分界线，翻过垭口就进入了青藏高原。后途经南八仙雅丹，这是一片雅丹地貌，规模宏大，有被风侵蚀的土林群。名称来自上世纪的八位女地质员，他们为了寻找石油资源而牺牲在这片土地。

后乘车前往大柴旦，后参观【翡翠湖】(不含区间车、游览 1-1.5 小时)，是青海海西州的第三大人工湖，属于独特的盐湖风貌，是矿区资源开发后的产物，呈不同色调的蓝色或绿色。后入住酒店。

餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (自理)；晚餐 (含)

住宿安排：大柴旦凤之韵酒店、大柴旦翡翠湖酒店、光岳酒店、美豪酒店、大柴旦天空维景酒店、大柴旦柴达木花园酒店、西海明珠、聚鑫源酒店、天空之境维景酒店、金陵雅丹大酒店、守信龙之梦酒店或同级别酒店

温馨提示:

此天途经之地较为偏僻，无推荐餐厅，可以提前自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。沿途视当日交通情况及进度，安排 1-2 次停车休息。

1. 翡翠湖海拔 3150 米，容易出现高反，建议不要剧烈运动。
2. 青海紫外线很强，很干燥炎热，一定要注意防晒和补水。
3. 青海昼夜温差大，建议带好保暖衣物，如冲锋衣或薄外羽绒服。
4. 翡翠湖景区洗手间是在景区门口左手边。

特别提醒：此天多为无人区、无服务区、多为旱厕、建议备伞。

DAY 6: 大柴旦/德令哈-茶卡 (400KM、约 5 小时) -青海湖 (150KM、约 2.5 小时)

酒店早餐后，乘车前往茶卡，抵达后参观【茶卡盐湖】或【茶卡壹号-盐湖景区】（不含区间车、游览 1.5-2 小时）被誉为“人一生必去的 55 个地方”之一，更是摄影爱好者心中的摄影天堂。这里水天相连，如梦如幻，行走在湖面上，看着自己的倒影，犹如来到了仙境。还有群山，景色蔚为壮观，一个会让人迷失的世界，为国家 5A 级景区。

后乘车前往青海湖，抵达后参观【青海湖】（游览 1-2 小时）是我国最大的内陆湖泊和最大的咸水湖，犹如一块澄澈的蓝色宝石，镶嵌在高原的怀抱。湖水碧蓝如洗，油菜花随风摇曳，湖岸辽阔平坦，细白的沙滩似乎没有尽头，延伸向远方的地平线，尽显自然的鬼斧神工。不论是晨曦初现时的清冽，还是黄昏余晖里的柔和，青海湖都是一幅绝美的画卷，让人感叹大自然的神奇与美丽。后入住青海湖沿线酒店。

餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (含)；晚餐 (自理)

住宿安排：嫦娥酒店、龙马避暑山庄、青海湖甲乙赛钦、青海湖蓝天宾馆、青海湖旅游之家、格桑梅朵酒店、天湖大酒店、格日酒店天路藏式、心灵树生活艺术客栈、青海湖水月亮、青海湖西海酒店（原璀璨）、湖缘金湖酒店、黑马河旺湖酒店或同级别酒店

温馨提示:

1. 游玩茶卡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，

2.会对皮肤造成一定的损伤。

3.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。

4.出行时要穿宽松、保暖的衣服。因为青海湖昼夜温差比较大，早、晚气温偏低。所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备厚外套或毛衣。

5.青海湖地处高原，这里有强烈的阳光和紫外线，可能会伤害你的眼睛所以要准备太阳帽和墨镜。

6.多喝水，由于青海湖地处高原原空气湿度低人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断地喝少量，保持人体所需。

拍照服装:

1.建议浅色连衣裙，白色，杏色可以设计一组宫崎骏日系感穿搭也很出片

2.藏蓝色，黄色民族风的连衣裙，色彩鲜艳，满满的异域风情（可以带着裙子到地方换上拍照，冷了换上再换上厚衣服，

注意好保暖哦!)

DAY 7: 青海湖沿线--塔尔寺 (150KM 约 2.5 小时) --西宁 (40KM 约 1 小时) / 兰州市区 (240KM 约 3.5 小时)

酒店早餐，后前往参观【民俗村寨】(参观约 90-120 分钟)，领略青海藏族的风土人情，参观神秘的藏族部落，感受汉藏结合地区的茶马互市。

后乘车前往西宁，抵达后参观藏传佛教六大主寺之一的【塔尔寺】(游览时间 1.5-2 小时、不含讲解费和区间车)，首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。因先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。塔尔寺的酥油花、壁画和堆绣是其艺术三绝，非常值得一看。后乘车前往西宁/兰州市区，抵达后入住酒店。

餐饮安排：早餐(含)；午餐(中)；晚餐(自理)

住宿安排：西 宁：西宁佳和、西宁豪龙、西宁合和、西宁云辉、西宁荣熙或同级酒店

兰州市区：天银宾馆、花园美居、庆阳大厦、金澳宾馆、蓝莓精品(上西园店)兰州维也纳智好、兰州河湾丽景酒店、兰州途窝假日雁滩店、兰州云宾馆、兰州星美华辰宾馆、新德丽宾馆、兰州三新怡家、速 8 精选酒店(红星巷店)、兰州盛合苑酒店、坤逸精品(西客站)、星程(西客站店)或同级酒店

温馨提示:

- 1、在寺院里不能用手摸佛经、佛像、法器等，更不能跨越!
- 2、塔尔寺景区内转经轮时，一定是从左向右顺时针转动;不要乱摸藏族人的头和帽子。
- 3、进入寺庙内部禁止拍照、禁止对喇嘛僧人、佛像、壁画拍照。
- 4、禁止穿短裤、短裙入内。

DAY 8: 西宁/兰州市区---客源地

酒店早餐后，根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程!

餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (自理)；晚餐 (自理)

住宿安排：无

温馨提示:

- 1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全!
- 2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。
- 3、酒店退房时间为中午 12 点、出发时间是在 12 点后的，请提前退房，再自行安排活动、兰州到机场 80KM/约 1.5 小时车程、请提前 4 小时前往机场、以免误机。

行程说明

服务标准:

所有赠送项目不用不退，因客观原因导致赠送的项目参观不了，无费用可退。

交通安排:旅游用车保证一人一正座，不提供座次要求;因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同;行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。

10 人以上升级 2+1 航空座椅大巴。

1-3 人安排 5 座轿车/SUV 车。

4-5 人安排 7 座商务车。

6-7 人安排 9 座商务车。

导游服务:当地优秀导游服务，一人也成团，拼住免收单房差。

酒店安排:五晚当地四星酒店，大柴旦升级一晚网评四钻酒店。青海湖沿线安排干净卫生双标间。每人一床位。因西北条件有限，酒店热水分时段供应，青海部分酒店无空调、带独立卫生间。客人自愿 放弃住宿、费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店!

用餐安排:含 7 早 6 正，早餐为酒店配送，不吃不退;正餐标 30 元/人/正正餐十人一桌、八菜一汤，特色餐 50 元/人，不吃不退。餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减酒店提供早餐(不吃不退费)。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。

门票安排: 行程所列景点含首道门票（全程门票不含缆车、电瓶车、区间车、讲解费）行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响行程的情况下，我社可调整游览顺序。

本线路价格均已最优惠核算。均不再享受景区门票的优惠政策，无任何费用可退!!! 感谢理解!!!

儿童费用: 仅含旅游目的地旅游车位费和餐费，不含门票、早餐及赠送项目

等的费用，如产生敬请自理!!!

特别说明:

- 1、接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退!
- 2、所有景区视情况而定、有可能会调整参观先后顺序、敬请谅解。

不含项目

一、单房差

我们保证拼住。如 1 人全程单独入住，需补单房差。

二、不可抗力原因所引致的额外费用

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。

三、景区配套便民服务设施及体验项目

一：景区：

- 1.【丹霞地貌】区间车 38 元/人：（必须消费）
- 2.【青海湖】游船 140-180 元/人、电瓶车 20 元/人；

- 3.【嘉峪关关城】 电瓶车 15 元/人；
- 4.【敦煌鸣沙山】 电瓶车单程 10 元/人，往返 20 元/人。骑骆驼 100-120 元/人，滑沙 25 元/人，鞋套 15 元/人。
- 5.【茶卡壹号·盐湖景区】 区间车 60 **(必须消费)**、观光陀车 30、越野卡丁车 100、骆驼骑行 80、环湖巴士 80、竹排筏 40、观光吉普车 150 (元/人)
- 6.【茶卡盐湖】 单程小火车 50、往返小火车套票 108 (含鞋套) **(必须消费)**
- 7.【塔尔寺】 区间车 35 元/人、讲解费 15 元/人起 (根据人数核算费用) **(必须消费)**

二、特色演出：

- 1.《敦煌盛典》238 元/人起 《乐动敦煌》298 元/人起
- 2.《又见敦煌》淡季普通 298 元/人，至尊 588 元/人，旺季普通 318 元/人，至尊 688 元/人。

三、特色餐饮：

- 1、【敦煌大漠烤全羊】：1280-1680-1880 元/只（10-20 斤不等价格不同）赠送：8 凉菜 1 道敦煌特色发面饼子 +1 道特色汤面片)
- 2、【敦煌大漠风情宴】：最具代表敦煌特色风味菜，10 热菜 8 凉菜；(价格：128-168-188 元/人)

所有自费项目请以景区实际公布价格为准！

四：航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病、导致的人身财产损失而额外支付的费用！

五：关于退团：因本产品为特价产品，团费价格为包价旅游合同综合报价，故如旅客参团后临时退团，属于旅客单方面违约，所有费用不退，且旅客还须赔偿旅行社预定损失费、车位损失费、房费定金损失费等合计 2000 元/人。

关于旅游风险须知和安全提示

- 1.确保身体健康:确认自身体条件能够适应和完成旅游活动;如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。
- 2.注意饮食卫生:提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。
- 3.做好个人防护:如旅途涉及热带、高原、海滨、草原等特殊气候、地理条件，应采取必要防护措施，充分了解目的地情况，备好相应服装鞋帽，做好防晒、防蚊虫、防高原反应等工作。晕车的旅游者，备好有效药物。旅途中有不良反应，

4.注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动,切忌单独行动,注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的,应立即报警并寻求当地警察机关帮助。

5.慎选自选活动:根据自身情况选择能够控制风险的自选项目。如有心脏病高血压、恐高症等,勿选择刺激性或高风险活动。潜水/跳伞/攀岩/蹦极/骑马热气球/快艇等高空、高速、水上、水下高风险活动,更具危险性,请充分了解活动知识,服从指挥。建议另购特定保险。通过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动,老人和儿童要有成年人陪护,以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是坚果类),坚果类,以免发生呛水或卡咽危险。

6.遵守交通规则:通过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动,老人和儿童要有成年人陪护,以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是坚果类),以免发生呛水或卡咽危险。

7.保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务,勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置,不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时,随时注意和检查,谨防被盗遗失。

8.如果从未进过高原,在进入高原之前,一定要进行严格的体格检查,如发现心、肺、脑、肝、肾的病变,严重贫血或高血压病人,请勿盲目进入高原,以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原:

- (1)年龄在 50 岁以上的高血压患者,
- (2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者,
- (3)未获控制的糖尿病患者。
- (4)患有慢性肺病的患者,各种呼吸功能不全;支气管哮喘病人。
- (5)各种血液病患者,
- (6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者,
- (7)睡眠中容易出现呼吸暂停的人。
- (8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者
- (9)重症感冒、呼吸道感染的人。
- (10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。

(11)7岁以下的儿童最好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期，对高原低氧环境十分敏感，容易缺氧而发生急性高原病，12)体质较弱的老年人也要谨慎，由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒，更易发生急性高原病，且不易救治。

西北旅游注意事项

西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考：

【食】

- 1.西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、花卷为主。
- 2.西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。
- 3.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄连素之类止泻药。
- 4.青海、宁夏、新疆的许多地方都是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。

【住】

- 1.如住宿藏民帐篷一定注意防潮，在床铺与地面间应当有隔潮层，如无专业防潮垫可以塑料布等代替。
- 2.如参观穆斯林家庭，未经允许不要擅自进入厨房，穆斯林的厨房一般不欢迎非穆斯林参观，也不要进入主人特别是女主人的房间。宗教器物不要触碰。在穆斯林家庭饮食要随同清真标准。
- 3.西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。

【行】

- 1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您作好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。
- 2.西北较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水、。紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。应季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。如夏桑菊冲剂、十滴水等。
- 3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山或亲自骑马、骑骆驼的乐

趣。所以，建议您最好在出发前准备一双舒适、合脚、便于行走的鞋，最好是平底鞋。

【游】

- 1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。
- 2.骑马、骑骆驼时请注意人身安全，不要站在马屁股后面，不要在骑马的过程中惊吓马匹。
- 3.西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。
- 4.寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。

【购】

- 1.购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。
- 2.出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与您协商一致后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用(退费不以景区挂牌价为准)，敬请谅解!

在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备。

【娱】

- 1.旅游过程当中建议大家不要单独外出，
- 2.沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。
- 3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游附的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏，如进行水上活动时，请保管好自己的财物，避免物品掉落水中。

高海拔注意事项：

- 1.保持良好的心态:保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。
- 2.足量饮水:水壶应随身携带(睡觉时可放在手边)，随时补满。饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水。
- 3.注意防寒保暖:高原天气特点是:气温低，一般海拔每上升1000米，气温下降5-6℃;早晚、昼夜温差大;天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。

4.合理饮食:要增大碳水化合物(应该占 60 %以上)和高植物蛋白的比例,增大各种维生素的摄入,以便快速提供热量,提高机体适应能力,如能适应酥油茶的味道,可以多喝一些,可以缓解高原反应,同时严格限制或禁忌饮酒:烟友也应该减少吸烟。

5.适当运动:初上高原,好的适应方式,既不是原地不动,蒙头大睡,也不是大运动量到处活动,而应该保持一定的活动量,积极主动地自我调整。在高原,尽量学会和运用腹式呼吸,比日常的胸式呼吸效果好得多。

6.通风:要在高海拔保持良好的状态,又需要一定的睡眠数量和质量,比较好的办法,是针对自己平时的睡眠习惯,略微再推迟 1 小时左右再睡,在做好防寒保暖的前提下,房间或帐篷一定要保证良好的通风。

7.紫外线防护:高原紫外线强度大,极易损伤皮肤和眼睛,特别是在雪地,必须采取防护措施,避免伤害。光线较强时,尽量减少裸露的皮肤面积。太阳帽(环的丛林帽不错)、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒霜。

8.必要的药物和治疗措施:除了正常服用的肌苷、维生素等,以及治疗疾病的药物,并不建议在高原乱用药物。高海拔务必严防死守避免感冒。即使很轻微的呼吸道感染,也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒初起症状,应立即服用抗感冒药。尽是不吸氧,努力依靠自身适应。一旦吸上,依赖性非常强。

9.充分沟通:当感觉自己的身体状态异样时,应该向司导或者同团团友反映情况:如果是独自旅行,感到情况较为严重时,应当及时就医。千万不要逞强硬、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注,一旦发现身边有人反应特别异常(如神志不清等),及时采取处置措施。