

【300 轻奢敦煌】双飞 8 日游

七彩丹霞/嘉峪关城楼/大地之子/青海湖/鸣沙山月牙泉

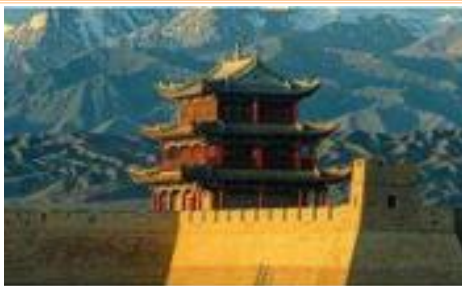
产品特色：西北大环线穿越青海、甘肃，展现多元地貌，融合丝路人文。青海湖、茶卡盐湖、水上雅丹等美景，让人沉醉。莫高窟、鸣沙山月牙泉等古迹，历史底蕴深厚。张掖丹霞，自然美景如画。



莫高窟

莫高窟：探秘千年文明：

西汉汉武帝年间，张骞奉命经长安出使西域，途经敦煌历经长途跋涉后创造了丝绸之路，这段“凿空之旅”揭开了神秘的西域，也诞生了千年的“敦煌”。古老的丝绸之路在这里留下了诸多的历史印迹，兴起与衰落，繁荣与沉寂，留给世人无限的遐想：崖壁千佛，璀璨恢弘；戈壁流沙，辽阔无边，于千年盛名中起落沉浮，并超然世外.....



嘉峪关

嘉峪关：领略天下第一雄关

嘉峪关城楼是明代万里长城西端主宰，自古为河西第一隘口。关城始建于明洪武五年（1372年），从初建到筑成一座完整的关隘，经历了168年（1372-1539年）的建造，是明代长

城沿线九镇所辖千余个关隘中最雄险的一座，至今保存完好。1961年3月，被国务院列为全国第一批重点文物保护单位。因地势险要，建筑雄伟而素有“天下雄关”、“边陲锁钥”之称。



茶卡盐湖：遇见“天空之境”

遇见最美的自己，来一次心灵纯粹之旅。乘坐小火车深入茶卡盐湖，在海拔 3059 米的天空之镜看：云，触手可及水，共天一色人，倾国倾城。盐湖水域宽广，银波粼粼，蓝天白云悠悠，远处高山屹立，如诗如画远望积盐似雪，近看白云倒影，纯净的天空和整齐的色块，构成了湖面一道亮丽的风景。



青海湖：邂逅中国最大的内陆咸水湖

青海湖又名“措温布”，即藏语“青色的海”之意。那烟波浩淼、碧波连天的青海湖就像一盏巨大的翡翠玉盘，镶嵌在青藏高原东北部的高山、草原间，构成了一幅群山、湖水、草原相映成趣的壮美风光和绮丽景色。搭乘游船泛舟青海湖上，收录高原上的一抹天亮蓝，水天一色的壮丽日落。

其他特色景点：

黑独山：自然美景、神秘传说与艺术灵感的来源地

奔赴戈壁旷野，闯入一幅天然黑白国画。层叠黑山棱角如刃，寸草不生，万籁俱寂。风掠过山脊，时光缓慢流淌，褪去尘世喧嚣，只剩大地最纯粹的苍茫与自由。

七彩丹霞：惊叹大地之美

张掖丹霞地貌面积约 410 平方公里，其中彩色丘陵面积约 40 平方公里。主要由红色砾石、砂岩和泥岩组成，沿梨园河两岸及其各支流(沟)连片分布，分为南北两大群，中间夹张掖绿洲盆地，遥相呼应，成犄角之势。北群地势相对平缓，主要以单斜脊为主，以山体纹理、脉络清晰见长；南群以交错层理、四壁陡峭、垂直节理、色彩斑斓而称奇，是张掖丹霞地貌的主要分布区。

鸣沙山、月牙泉：尽情撒欢只为与你相见

乘骑沙漠之舟登鸣沙山，漫步青云，饱览大漠驼铃和塞外孤烟的壮美景色，聆听“沙岭晴鸣”的丝竹管弦之音。走进千百年来不为流沙而淹没，不因干旱而枯竭的沙漠第一泉一月牙泉，解读沙泉共处，风吹沙不落，却闻水声潺的盛世奇观。

翡翠湖：

大柴旦沿途、分布着多片湖泊大小不等，形态迥异，深浅不一，形成了颜色多彩的景象，特别是风平浪静之时，宛若镜面般，倒影着蓝天白云，置身其中，别有一番感受。



黑独山



张掖丹霞



鸣沙山



翡翠湖

推荐当地美食：

敦煌驴肉黄面，烤全羊，杏皮茶，嘉峪关烤肉，张掖鸡肉垫卷子.....等

日期	行程线路	用餐	住宿
D1	<p>广州→敦煌 HU7293 (1525-1955)</p> <p>抵达后接机，敦煌莫高机场—敦煌市区 (约 25 公里 约 30 分钟)</p> <p>抵达丝路文化、中原文化和西域文化于一城的【甘肃敦煌】，接机入住酒店。自行前往沙洲夜市（敦煌夜市）是敦煌必逛的夜生活地标、国家 AAA 级景区、国家级旅游休闲街区。</p> <p>必吃美食（不踩雷清单）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 驴肉黄面（劲道黄面+酱驴肉+香菇臊子，本地招牌） 2. 红柳烤肉（大块羊肉+红柳木香，外焦里嫩） 3. 胡羊焖饼（非遗）软烂羊肉+吸饱汤汁的宽面片 4. 杏皮水（李广记）李广杏干熬制，解腻神器 5. 泡儿油糕（酥脆甜香，唐代风味小吃） 6. 沙葱牛肉饼（本地沙葱+牛肉，排队王） 7. 牛奶鸡蛋醪糟（香甜暖胃，夜宵收尾佳品） <p>【温馨提示】</p> <p>西北属于内陆不发达地区，各方面条件较为艰苦，基础设施与内地有一定的差距。</p>	<p>餐食：无</p>	<p>敦煌佳佩乐酒店 或太阳大酒店或 诚和顺大酒店或 同级</p>

D2	<p>敦煌—莫高窟-鸣沙山月牙泉-沙洲电影城 (约 30 公里 约 40 分钟)</p> <p>上午: 早餐后乘车前往【莫高窟】(含 B 类门票, 游览约 2 小时), 莫高窟是中国四大石窟之首, 始建于十六国的前秦时期, 是一座名副其实的文物宝库, 这里的洞窟建筑、彩塑、绘画, 不仅是古代艺术的传承, 也反映了与外来艺术的融会贯通, 是我国民族艺术的一个重要展现。跟随讲解员欣赏石窟壁画, 聆听供养人的故事。看莫高窟, 不是看死了一千年的标本, 而是看活了一千年的生命.午餐后前往【敦煌古城-沙洲电影城】(含门票) 一入敦煌古城, 便是半部西部武侠史, 戈壁片场, 藏着唐宋丝路与江湖旧梦, 这里不是历史, 是 100+ 部影视的传奇, 风过古城, 皆是镜头里的侠骨柔情 1987 年为电影《敦煌》而生, 以《清明上河图》为骨, 戈壁风沙为魂。这座西北最大影视基地, 五条古街穿越五域, 一砖一瓦都是戏。从《新龙门客栈》的刀光剑影, 到《神探狄仁杰》的谜案追踪, 百余部影视在此定格。踏入古城, 便踏入了光影与历史的交界。之后游览国家 5A 级风景名胜区——【鸣沙山·月牙泉】(含门票, 游览约 2 小时), 古以来水火不能相容, 沙漠和清泉不能共存, 鸣沙山和月牙泉千百年来共处一处, 沙不填泉, 泉不干涸, 形成山泉共处, 沙水共生的沙漠奇观。在这里可以攀登体验进一步、退半步的鸣沙山, 参观被誉为“银山四面沙环抱, 一池清水绿漪涟”的天下沙漠第一泉月牙泉。层次分明的沙丘, 平滑流畅的丘脊线, 之后返回市区用餐, 想看万人演唱会的团友可自行前往景区, 鸣沙山月牙泉景区门票 3 日内有效, 离市区仅有 3 公里。</p> <p>今日赠送敦煌特色杏皮茶。</p>	<p>早餐: 酒店自助</p> <p>中餐: 驴肉黄面</p> <p>晚餐: 自理</p>	<p>敦煌佳佩乐酒店 或太阳大酒店或 诚和顺大酒店或 同级</p>
D3	<p>敦煌—黑独山胭脂山-翡翠湖-大柴旦镇 (480 公里 约 7 小时)</p>	<p>早餐: 酒店自</p>	<p>大柴旦天衢酒店</p>

早餐后前往【黑独山·胭脂山】（游览约 2 小时）位于青海省海西蒙古族藏族自治州茫崖市冷湖镇，有一座高山连绵巍峨，犹如一幅幅水墨丹青画，十分壮美，这里就是黑独山。黑独山因其独特的地理位置和地质特征而显得格外引人注目，在长期风蚀作用下，这里形成了独特的黑色雅丹地貌景观，并以其荒凉、孤寂、冷艳的特质吸引着众多摄影爱好者来此创作打卡，微风中飘起的红裙就是人间一惊艳。在柴达木盆地西北边缘，冷湖镇的荒原之上，黑独山的冷峻之外，藏着一座让人心尖发烫的山——**胭脂山**。它不是突兀的丹霞，而是 3200 万年湖相沉积岩的漫长告白。富含氧化铁的岩层，在亿万年风蚀与日照下，晕出粉、橙、紫、赭的层层渐变，像大地天生的胭脂，又像凝固的彩虹落在戈壁。没有喧嚣的人群，只有风穿过岩层的轻响；没有刻意的表演，只有地质岁月沉淀的本真。站在这里，左手冷月，右手流霞，才懂西北的苍茫，从不是只有灰与黄，更有这抹滚烫又温柔的胭脂色。

景区午餐后乘车前往【翡翠湖】（含门票，游览约 2 小时）翠湖由多个形态迥异、深浅不一、大小不一的盐湖组成，由于湖水中的矿物元素含量不同，呈现出绿、蓝、黄、褐等色彩，它们就像一块块晶莹剔透的“翡翠”洒落人间，镜面般的湖面倒影着蓝天白云和远近群山，宛如仙境，十分秀丽。翡翠湖是幽鹤国家公园中最大的一片湖泊，湖不算深，但湖底是亿万年来堆积的冰川遗砾，因此湖水在阳光的照耀下会呈现出深浅不同的碧绿色，被誉为“落基山的翡翠”。从空中看如大地调色盘，这里赠送航拍让大家留下美好记忆。后返回大柴旦镇晚餐住宿。

今日赠送翡翠湖航拍。

助

中餐：中式合
菜

晚餐：自理

或光岳酒店或同
级

<p>D4</p>	<p>大柴旦—德令哈-茶卡盐湖 (400 公里 约 5 小时)</p> <p>早餐后乘车前往海西藏自治区首府德令哈市，在这里参观电视剧生命树拍摄地，德令哈市·柯鲁柯镇影视基地 (原 201 医院旧址) 剧中：玛治县医院、白菊家、院子里的生命树、巡山队驻地，现状：1:1 保留场景，已开放为沉浸式文旅基地。</p> <p>午餐后前往游览柴达木盆地四大盐湖之一【茶卡盐湖】 (含门票, 游览约 2 小时) 观赏各种盐类结晶，如水晶盐、珍珠盐、珊瑚盐、雪花盐、钟乳盐、蘑菇盐等，观看现代采盐船采盐时喷水吞珠的壮丽场景，可以透过清盈的湖水，观赏形状各异、正在生长的栩栩如生的朵朵盐花，探求湖底世界的神秘，还可以领略到涨潮后湖面上留下的滚滚盐涛奇观。</p> <p>晚餐后入住酒店。</p>	<p>早餐：酒店自助</p> <p>中餐：烤鱼特色</p> <p>晚餐：自理</p>	<p>茶卡盐道酒店或东晨酒店或同级</p>
<p>D5</p>	<p>茶卡盐湖-青海湖-西宁 (400 公里 约 5 小时)</p> <p>早餐后乘车前往游览【青海湖断崖景区】 (游览约 2 小时) 青海湖有“高原蓝宝石”的美誉，被评为国家 AAAAA 级旅游景区，国家旅游名片，中国最美的湖泊，在湖边看尽头似与天相连，水天一色，感受高原湖泊的奇美，湖水浩瀚无边又蔚蓝空灵，贴近湖畔则是苍茫的草原，景色壮观优美，青水千顷，白云万里。</p> <p>午餐后安排【藏式下午茶】 (约 1.5 小时)，坐在澄澈辽阔的青海湖畔，风吹经幡温柔飘荡，远处雪山静静伫立，湖水碧波荡漾。慢下来享用一场治愈又浪漫的藏式下午茶，醇香绵柔的酥油茶，软糯香甜的奶食糌粑，一口温润入心，感受独属于高原的静谧与温柔。伴着悠扬婉转的藏地歌谣，跟着当地人慢慢学习古朴优雅的藏舞，抬手转身，舒展身</p>	<p>早餐：酒店自助</p> <p>中餐：土火锅风味</p> <p>晚餐：自理</p>	<p>西宁驰麟酒店或自然里酒店或新春兰酒店或同级</p>

	<p>心。在蓝天白云之下，草原湖水之间，远离喧嚣，安放情绪，让微风治愈疲惫，让岁月温柔绵长，把所有美好都留在这片纯净又辽阔的高原之上。</p> <p>后返回西宁市区入住酒店，今日无晚餐，请自行品尝当地特色。</p> <p>美食推介：莫家街夜市（烤肉，酸奶，青稞甜胚）</p>		
D6	<p>西宁-祁连山草原-七彩丹霞 (400 公里 约 5 小时)</p> <p>早餐后，乘车翻越祁连主峰 3800 米达坂山，雄伟祁连峰顶-岗什卡雪山，冷龙岭：常年白雪皑皑。北上赴“东方小瑞士”——祁连，沿途尽赏风光途径门源，四季美景各不同：每年 4-5 月祁连望无际金色花海。一路上欣赏祁连山草原的美丽。</p> <p>午餐后参观【张掖七彩丹霞景区】（游览约 2.5 小时）地貌奇险灵秀美如画，是“全球最美外景拍摄地”。犹如一道飞落大地上的彩虹，灿如明霞，犹如上帝打翻的调色盘，晨光夕照，斑斓线条，层理交错好似长安霓裳！既有北国落霞与幻色缤纷，飞鸟与雪峰共鸣之雄奇巍峨；又有南国虹霞烟雨初云间，七彩罗裙蔓干峦之俊秀妩媚；是中国丹霞地貌发育最大最好、地貌造型最丰富的地区之一，成为摄影观光、地质科考的最佳场所。参观结束后前往【丹霞口小镇】（游览时间约 1 小时），这是丝绸之路上一家有江南风韵的人文旅游度假小镇，步入其中，食肆酒家林立，小桥流水人家，张掖味道美食街、精品民宿、街头氛围演艺，传承自老祖宗的生活艺术去，融入现代舞蹈、武术和张掖的特色的民俗民风、让您感受丝绸重镇张掖的繁华盛景。宋明清民国时期民俗展厅内，一秒穿越，近距离感受古人生活，带给您别致的一站式体验。</p>	<p>早餐：酒店自助</p> <p>中餐：回族风味</p> <p>晚餐：自理</p>	<p>张掖公航旅丹霞景区酒店或同级</p>

	特别赠送丹霞口小镇		
D7	<p>七彩丹霞-嘉峪关城楼-敦煌 (580 公里 约 6 小时)</p> <p>早餐后前往【嘉峪关关城景区】(游览约 2.5 小时) 嘉峪关关城位于嘉峪关市西 5 公里处，这里是明长城的西段。关城始建于明朝，是明长城沿线最为壮观的关城。因地势险要，建筑雄伟而有“天下第一雄关”、“连陲锁钥”之称。</p> <p>午餐后乘车赴敦煌，沿途参观大地之子雕像，大地之子是由清华大学美术学院董书兵教授创作，一个匍匐于大地的孩子，寓意着人类和雕塑一样是地球母亲的孩子，它孕育我们，唤醒公众对于地球的环保意识。欣赏茫茫戈壁、巍巍祁连雪山。</p> <p>今日特别升级入住敦煌山庄</p> <p>特别赠送骆驼小公仔</p>	<p>早餐：酒店自助</p> <p>中餐：汽锅鸡风味</p> <p>晚餐：夜市自理</p>	敦煌山庄酒店或同级
D8	<p>敦煌→广州 (HU7294 2045-0125+1)</p> <p>今日无安排行程睡到自然醒，大家可早上在酒店享用沙景自助早餐，享用酒店的各种设施，建议行程</p> <p>下午可以到敦煌书局品尝一杯特色咖啡，也可以自费欣赏“又见敦煌”等实景歌舞，还可以预约提前预约敦煌博物馆，西千佛洞，阳关遗址，思路遗产城等景点。</p> <p>指定时间地点集合后赴机场返程，结束此次大西北游程。</p>	<p>早餐：酒店自助</p> <p>中餐：自理</p> <p>晚餐：无</p>	

提示：以上行程时间表仅供您参考，有可能会因为特殊情况予以调整，如(堵车、恶劣天气或突发事件等)

服务标准	
【机票】	包含往返大交通含税、含行李托运

【景点】	含详细行程标记的景点首道门票，行程所含门票均已按照旅行社优惠价格核算，若景区有优惠门票人群，我社根据旅行社协议打包价退费。退费价格为打包价格，不做拆分。
【住宿】	<p>全程 7 晚网评 4 钻酒店（不含单房差；如儿童不占床，需自理早餐费，如遇满房，我社有权调整至同等级酒店）</p> <p>1.所预定酒店没有 3 人标准间，单人出行，自行当地补房差。</p> <p>2.西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档，请勿拿内地酒店来衡量。</p> <p>3.由于青海省天气特殊性，青海酒店基本都不配备空调，请您理解。</p>
【用餐】	<p>全程 7 早 6 正（早餐酒店含早，正餐 50 元/人/餐，八菜一汤，十人一桌，不含酒水，一桌不足十人菜量会根据实际人数安排，自愿放弃不吃不退；如团队不足 8 人，正餐现退）。</p> <p>行程中特色餐为突出特色的促销行为且无附加条件的赠送，如未享用则按照正常正餐餐标退费。</p>
【交通】	15 人升级 2+1 头等舱定豪华保姆车;不分位号，先到的客人先选择，请尊重中华民族尊老爱幼的优良传统，尽量让老弱或者晕车的客人坐靠前的位子。所有自由活动期间及行程外均不含用车。
【导游】	专业持证导游陪同。
【保险】	含旅行社责任险（强烈建议客人在组团社购买旅游意外险）
【购物】	全程无购物（行程中景区、用餐地、路途中休息点购物店不在列）
【儿童】	儿童价格不含门票，不占床，小孩不含早餐及赠送项目，正餐为半餐，其它标准同成人。
【费用不含】	<p>1.单房差 1300 元/人；</p> <p>2.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）；</p> <p>3.未含景区区间车费用：鸣沙山月牙泉 20 元/人（自愿自费）、茶卡盐湖 100 元/人（自愿自费）、黑独山·胭脂山 60 元/人（必消）、翡翠湖 60 元/人（必消）、青海湖断崖 40 元/人（必消）、张掖七彩丹霞 38 元/人（必消）、嘉峪关关城 20 元/人（必消）</p> <p>4.行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用</p> <p>5.因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗力导致的额外费用</p> <p>6.行程不包含的自费项目；</p>

特别说明

- 1.因不可抗力因素造成行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据实际情况协调处理，如变更后费用发生变化，未发生费用退还游客，超支费用由游客承担。旅行社在不影响原定的接待标准及游览景点的前提下，有权根据实际情况对行程先后顺序作调整；
- 2.如有任何质量问题，请在当地及时跟导游或组团社反馈，以便我们及时配合处理解决！行程结束时请您认真填写意见单，通过您的意见单我们可以更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据。因是全年切位机票，一经确认则无法变更或退改，请确保提供的名字证件号准确无误，如有错则全损；
- 3.旅游途中游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、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；
- 4.出团时请务必带上有效登机证件（需与出票时提供资料一致），穿运动鞋或平底鞋，请自备防晒用品，晕车药，常用药品(预防感冒、腹泻等等)；贵重物品随身携带，以免丢失。旅途中不要过量饮酒，自由活动时，请结伴出行，不去不安全的地方；
- 5.初到异地，因气候、饮食等差异，尤其是老人小孩及胃肠功能较弱者，可能出现腹泻等不适症状，要注意饮食卫生，不吃生冷食物，避免受凉，有不适请及时服用胃肠药，严重者请告知导游；
- 6.出发前 2 天通知客人准确出团航班及酒店名称，具体行程及景点若有变更，以最后确认及接待社安排为准；
- 7.客人报名时请委托报名处代买旅游意外保险；根据中国保监会规定：意外保险投保承保年龄范围调整为 2-75 周岁，其中 70 周岁以上游客出险按保额的 50%赔付，属于急性病的只承担医疗费用，不再承担其他保险责任；
- 8.请游客在报名时，准确登记姓名及身份证等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效登机证件，与须与出票时提供的资料一致（身份证、户口本、护照、回乡证等），在办理登机及入住酒店时需提提供；如因个人原因导致无法正常出行，责任自负；

甘✧肃✧旅✧游✧须✧知

1. 西北地区地域辽阔，甘肃各地城市与景点之间距离较远，乘车时间偏长，请提前做好心理准备，自备晕车药，注意休息，保证充足体力参与旅游活动。
2. 甘肃气候干燥、紫外线极强，请自备润唇膏、防晒霜、太阳帽、太阳镜，随时补充水分，可配备清热、解渴、滋润类药品或冲剂。
3. 甘肃部分地区饮食多以牛羊肉为主，因气候、饮食差异较大，游客可能出现水土不服症状，请携带肠胃不适药、感冒药、创可贴等常用药品。
4. 甘肃全域早晚温差极大，气候多变，请务必携带长袖外衣、厚外套、防寒服，山区温度更低，切记做好保暖。
5. 丝绸之路（甘肃段）部分特殊路段受天气、道路等不可抗力影响较大，如遇塌方、堵车、恶劣天气等情况，可能临时调整行程，沿途食宿条件相对有限，请游客予以理解配合；部分线路游览完全受天气因素影响，需做好充分心理准备。
6. 请自备充足相机电池、存储卡、雨具等户外用品，贵重物品妥善保管；沙漠景区（如敦煌鸣沙山）沙尘较细，摄影包最好有盖，拉链及时拉好，拍完照片立即收好相机，防止进沙损坏。

7. 旅行社含行程内景点首道大门票，骑马、骑骆驼、游船、民族歌舞观看、风味小吃品尝等自费项目，由客人自愿选择。
8. 工艺刀具、酒类等，民航及铁路均禁止托运和随身携带，请勿购买携带。
9. 甘肃有较多信仰伊斯兰教的少数民族，禁忌猪相关话题，交往时请勿提及，尊重民族习惯与宗教信仰，不议论敏感话题，做到入乡随俗；在少数民族地区参观，需遵守当地生活、宗教习惯，配合导游工作。
10. 甘肃夏季地产水果较多，冬季多为储藏水果或南方水果，吃完水果后不要立即喝开水，否则可能引起腹泻。
11. 甘肃有许多珍贵动植物，其中部分属于国家保护动物，在景区参观时切勿购买野生动物及其制品。
12. 甘肃山区属于森林防火区，请牢记注意防火，严禁违规用火。
13. 外出旅行注意身体健康，切勿吃生食、无牌照摊档食物，不暴饮暴食，多喝开水、多吃蔬果类。
14. 随团旅游请保持平和心态，遇事不急躁，相互体谅、互帮互助；增强时间观念，在规定地点按时集中，配合导游及工作人员安排。
15. 受地域自然条件限制，甘肃沿途酒店和餐厅的软硬件设施，与内陆旅游发达地区相比有一定差距，如遇不尽如人意的情况，请谅解并配合工作人员解决。
16. 莫高窟特别规定：莫高窟禁止携带摄影器材入内，可在入口处寄存；景区有专业讲解员，洞窟内严禁拍照、触摸壁画。
17. 甘肃敦煌约 1200m、张掖约 1400m、嘉峪关约 1500m；个别地区海拔较高，初到高原部分人会出现头晕、胸闷等高原反应，请注意不要剧烈活动、防止受凉、预防感冒，可自备红景天等抗高原反应药品。
18. 健康限制（重要）：患有心脏病、高血压、重症感冒、心肌梗塞、中风等重大疾病，以及半年内做过腰椎手术的客人，不适合参加此行程；如有隐瞒，因自身健康原因造成的损失，由客人自行负责。
19. 全程服从导游安排，照看好老人和小孩，防止走失；爱护文物古迹，保护环境，不乱扔垃圾；购物属于个人自愿行为，慎重选择，旅行社不负责退货，警惕上当受骗，妥善保管身份证、现金、相机等贵重物品，注意防盗、防抢；购买工艺品时，事先了解价位，无意购买请勿随意讲价，避免发生不愉快。

参考温度：

月份	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
甘肃	10-18度	15-22度	18-26度	20-28度	21-29度	15-26度	10-18度	1-12度

旅✧游✧安✧全✧注✧意✧事✧项

一、出行安全注意事项

1. 旅游者应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。
2. 景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。
3. 参加水上娱乐项目，应穿戴救生衣或其他救生装备，听从工作人员指挥，勿超越安全警戒线，前往深水水域或危险河道。
4. 游客登山或参与活动中应根据自身身体状况进行，并注意休息，避免过度激烈运动导致身体无法适应。
5. 乘坐缆车或其他载人观光运载工具时，应服从景区工作人员安排；遇超载、超员或异常时，千万不要乘坐，以防

发生危险。

6、不私自参加行程以外的活动或项目。

7、游客参加行程中安排的危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极），应严格遵守安全注意事项，并在相关工作人员指导下进行游玩，同时穿戴相应的安全装备（安全帽、护具、专业登山鞋等）。

8、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体情况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极）。

9、经过危险地段（山路或泥泞道路等），应注意安全不要打闹嬉戏，不相互拥挤等，前往险峻处游览，不要攀登、攀爬等。

10、参观游览时，听从导游或领队安排，不得擅自离队，单独游玩。

11、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。

12、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。

13、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知导游或领队。

14、旅游期间不得乱扔烟头和火种。

15、如遇（雨天、雪天、塌方、险路等）或易滑区域，应注意安全，慢行、缓行、绕行。

16、当旅游目的地国家政治动荡或突发事件频繁发生时，请谨慎前往。

17、如遇旅游突发安全事故，及时向事发地有关公安、交通、旅游主管部门报警，并快速联系医院提供救助，组织必要的自救。出境游应向我国驻当地外交机构报告救助，请求境外有关部门协助开展医疗急救、财产保护、安置安抚和游客转移等工作。

二、交通安全注意事项

1、在旅游中听从导游和领队安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。

2、遵守目的地交通规则。

3、乘坐交通工具时，要系好安全带，不要将身体任何部位伸出窗外，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，打闹嬉戏，以免发生意外。

4、不带危险或易燃易爆物品上车。

5、车辆行驶中，不得与驾驶员交谈，不得向车外抛弃物品。

6、进入机场、火车站、车站、码头等公共场所，应严格遵守（机场、火车站、车站、码头等）公共场所的安全规定。

三、食宿安全注意事项

1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。

2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。

3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。

4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须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或领队报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。

5、不要将住宿酒店房号告诉陌生人；不要让陌生人进入房间；出入房间要锁好房门，关好窗户。

6、不要翻越酒店门窗或阳台围栏。在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。

四、购物娱乐安全事项

1、不要轻信流动推销人员的商品推荐；不要随商品推销人员到偏僻地方购物或取物；无意购买时，不要向商家问价

或还价，购物时应向商家索取正式发票。

- 2、要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物。
- 3、在自由活动期间外出不要单独行动，不要参与涉嫌违法的娱乐活动。

五、其他安全注意事项

- 1、老年人或未成年人参团,需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。
- 2、旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。
- 3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。
- 4、孕妇参团,请事先告知，不得隐瞒。
- 5、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰,避免与当地居民发生冲突。
- 6、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋(不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋),避免摔伤及扭伤。

本人已仔细阅读此行程及备注，同意并遵守约定及旅行社安排。

游客签名：_____ 日期：_____