

圣地延安、延川、壶口、甘泉 6 日

0730 第一天 昆明→银川

飞机抵达后，入住酒店。自由活动。

舌尖上的银川：

- 1、国强手抓（清真餐厅）；推荐菜品：手抓羊肉、烫面油香、枸杞苗、烤羊排；餐厅地址：金凤区尹家渠北街 3 号
- 2、迎宾楼：推荐铜锅涮羊肉，黄焖羊肉、五仁大冰砖（雪糕），西北面点，糖醋黄河大鲤鱼；餐厅地址：兴庆区解放东街 11 号。
- 3、阿叶羊杂：面肺子羊杂碎，羊肉汤，土豆炖羊排；餐厅地址：兴庆区前进街 180 号。

银川市及周边景点推荐：

- 1、【鼓楼】：鼓楼又被称为“十字鼓楼”、“四鼓楼”，位于解放东街和鼓楼南北街交叉路口，临近玉皇阁和新华街步行街。鼓楼建在一个高大的方形台基上，台基下为洞形十字通道，与解放东街、鼓楼南北街相通。楼阁顶脊饰以龙首，中置连珠，呈二龙戏珠之势，别具情趣。鼓楼结构严密紧凑，造形俊俏华丽，登临阁上，扶栏眺望，银川景色，尽收眼底
- 2、【宁夏博物馆】：宁夏博物馆位于银川市金凤区，整个建筑平面呈“回”字型布局，贴应了宁夏回族自治区的“回”字。外墙装饰所运用的迦陵频伽、力士志文支座等建筑构件形象，以及大门使用的装饰图案，这些都是宁夏历史文化遗存的代表，具有鲜明的地域特色。馆内珍藏有唐代瓷器唐越窑青釉瓷碟、元代元龙泉窑青釉三足瓷炉、明代明龙泉窑青釉双系瓷水盂等令人称赞的古代瓷器精品。
- 3、【承天寺塔】：承天寺，寺门朝东开启，院内现存建筑有五佛殿、佛塔、韦驮殿、卧佛殿。韦驮、卧佛二殿两侧建有南北向配殿殿宇之间，以重檐砖雕垂花门和围墙连接，形成四合院式的院中院。坐落在外院的五佛殿与佛塔同建在一条东西向的中轴线上。外院院落宽阔，古树参天，松柏长青，肃穆宁静。

宿：银川新华联瑞景（四星） 不含餐

0731 第二天 宁夏银川→陕西靖边（约 4 小时，320KM）

早餐后乘车赴陕西省榆林市靖边县的【波浪谷】。波浪谷，是一种红砂岩地貌，岩砂上的纹路像波浪。上世纪 80 年代，人们在美国亚利桑那州和犹他州交界处发现了波浪谷，神奇的外观和极高的科研价值使其成为了世界八大岩石奇观之一。而靖边的波浪谷也有着与美国波浪谷类似的红砂岩峡谷。这里独特的沙丘纹路以及不同沉淀物形成的颜色变化组合而成的美景，构成一幅优美的实景画，非常值得观赏。在靖边通往波浪谷的路上，有十几公里【明长城】伴随着公路同行。长城横贯榆林市境。为明成化延绥镇巡抚都御史余子俊率领将士 4 万人历时 3 月筑成。



宿：靖边中油西北酒店（准四） 早/中/晚餐

0801 第三天 靖边 ▣黄河壶口瀑布 (约 4 小时, 340KM) ▣延安 (约 2 小时, 200KM)

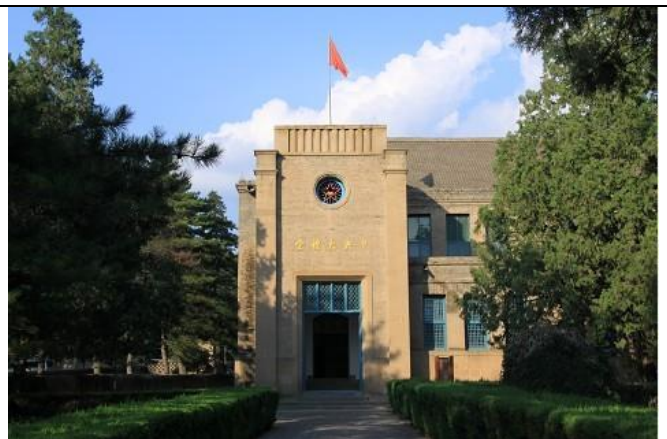
早餐后, 乘车赴国家级风景名胜区【**黄河壶口瀑布**】(含环保车)。壶口瀑布西临陕西省延安市宜川县壶口镇, 东濒山西省临汾市吉县壶口镇, 为两省共有旅游景区。壶口瀑布是中国第二大瀑布, 世界上最大的黄色瀑布。黄河奔流至此, 两岸石壁峭立, 河口收束狭如壶口, 故名壶口瀑布。瀑布上游黄河水面宽 300 米, 在不到 500 米长距离内, 被压缩到 20—30 米的宽度。1000 立方米/秒的河水, 从 20 多米高的陡崖上倾注而泻, 形成“千里黄河一壶收”的气概。



宿: 延安 (准四) 早/中/晚餐

0802 第四天 延安

早餐后, 乘车赴国家 5A 级景区【**枣园革命旧址**】(含讲解+耳麦), 位于延安城西北 8 公里处, 是一个园林式的革命纪念地, 其内生长着种类繁多的花草树木, 景色秀丽, 环境清幽, 这里原是一家地主的庄园, 中共中央进驻延安后, 为中央社会部驻地, 遂改名为“延园”。1944 年至 1947 年 3 月, 中共中央书记处由杨家岭迁驻此地, 期间, 领导全党开展了整风运动和解放区军民开展的大生产运动, 筹备了中国共产党“七大”。随后, 参观国家 5A 级景区【**杨家岭革命旧址**】(含讲解), 这是中国共



产党中央委员会驻地旧址, 位于延安城西北 2 公里处。1938 年 11 月至 1947 年 3 月, 毛泽东等中央领导和中共中央机关在此居住。这期间, 中国共产党中央委员会继续指挥抗日战争敌后战场并领导了解放战争, 领导了大生产运动和整风运动, 召开了党的“七大”和延安文艺座谈会。于 1942 年在此建成中央大礼堂, 1945 年 4 月 23 日至 6 月 11 日在中央大礼堂隆重召开了中国共产党第七次全国代表大会。午餐后, 瞻仰并游览【**宝塔山**】, 宝塔建于唐代, 高 44 米, 共九层, 登上塔顶, 全城风貌可尽收眼底。它是历史名城延安的标志, 是革命圣地的象征, 是延安市的标志性建筑, 是游览延安的必去之地, 国家 AAAAA 级景区。山下还有历代遗留下来的摩崖刻字多处, 范仲淹隶书的“嘉岭山”和“胸中自有数万甲兵”等题刻最著名。宝塔山融自然景观、人文景观、历史文物、革命旧址为一体的著名风景名胜区。随后参观国家 5A 级景区【**延安革命纪念馆**】(含讲解), 始建于 1950 年 1 月, 原馆址在南关交际处, 是中华人民共和国成立后最早建立的革命纪念馆之一。1954 年迁往杨家岭原中共中央机关旧址, 定名为“延安博物馆”。1955 年迁至城内凤凰山麓革命旧址院内, 改名



为“延安革命纪念馆”，1973年6月迁往王家坪现址。展馆正门上方悬挂着红色匾牌，上有郭沫若1971年来延参观时题写的馆名。2020年，入选“第十七届（2019年度）全国博物馆十大陈列展览精品推介活动”的“十大精品”奖项名单。参观【爱心红枣店】。傍晚可自由选择自费观看《延安保育眼》演出（自理198元/人）

宿：延安（准四） 早/中/晚餐

0803 第五天 延安➡延川（约2小时，125KM）

早餐后，乘车赴延川县，游览【黄河乾坤湾地质公园】（含环保车+单程索道），黄河被喻为母亲河，在延川境内形成的五个S形大转弯，它由北而南依次是：漩涡湾、延水湾、伏寺湾、乾坤湾、清水湾。这里就是著名的天下黄河第一湾——乾坤湾。下午游览千年古镇【文安驿】，文安驿古镇位于陕西延安延川城西15公里处，西魏大统三年即公元537年设文安郡和文安县，距今已有1400多年历史。该镇2011年被延安市确定为市级重点示范镇，2013年被陕西省确定为省级文化旅游名镇。



宿：延川乾坤湾大酒店（准四） 早/中/晚餐

0804 第六天 延川➡甘泉雨岔大峡谷（约2.5小时，170KM）➡中卫

早餐后，乘车赴宁夏中卫，等待次日的。途中游览【甘泉雨岔大峡谷】（含环保车），位于陕西省延安市甘泉县雨岔村。大峡谷自然形成，有世界活丹霞、中国梦之谷的称呼。据考证约在千万年前，这里发生过强烈地震，黄土高原上的山体出现一条裂缝，宽窄不等，经过雨水的长期冲刷，地表渐渐地形成了奇特的峡谷地貌，呈现出美妙的波纹曲线。该峡谷与美国的羚羊峡谷极其相似，引起人们的关注，已经成为全国各地摄影爱好者向往的圣地。

宿：不含 早/中/晚餐

费用：

	10-14人	15-20人
成人价	3640元/人	3410元/人
小童价	3170元/小童	2940元/小童

注：1、70岁以上老人可以减免180元/人，不占床小童可减650元/小童；
2、费用不含昆明往返机票。

费用包括：

- 1、行程中所列酒店或同级酒店的两人标准间。
- 2、行程中所列餐食；
- 3、空调旅游大巴；
- 4、景点所列门票；
- 5、优秀导游服务。