**甘南大环线双飞8天7晚行程单**

∣麦积山石窟∣伏羲庙∣官鹅沟∣鹅嫚沟∣腊子口∣扎尕那石城∣若尔盖花湖∣黄河九曲第一湾∣ ∣郎木寺镇∣尕秀云谷∣桑科草原∣拉卜楞寺双飞∣双飞8天7晚

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 51682062598Dy | **出发地** | 上海市 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 行程特色“甘南”这两个字，一定会成为您所听过最短的情诗，也会成为您所见过最美的风景。秦岭小江南，您一生值得去一次的地方，改变您印象中的“大漠孤烟直”，“长河落日圆”。【经典景点】景点时间充足，深度游览不留遗憾。“伏羲庙”“麦积山石窟”-人文荟萃 羲皇故里“东方微笑”福泽一方；“官鹅沟” -山水美景 自然氧吧 身心愉悦；“扎尕那石城”-云雾缭绕的山巅，朝霞明微的寺院，炊烟袅袅的藏寨，亚当夏娃的伊甸园；“桑科草原”-草原的浪漫不只是夜里的星星 还有阳光下的格桑；“拉卜楞寺”-信仰之都-灵魂深处的乐土，一个能化解世界任何邪恶和仇恨的善良纯净世界；“花湖”-“九曲第一湾”-高原上关于水的故事，红军长征过草地“郎木寺”-一镇两寺两省，东方小瑞士【红色之旅】腊子口战役纪念馆，感受长征的艰苦。【优选住宿】全程携程四钻酒店+升级1晚特色藏寨酒店+升级1晚艺术酒店【特色美食】全程含7早 10正+升级3个特色餐：蕨麻猪、牦牛肉火锅、藏餐糌粑酥油茶酸奶；尽享甘南风味！【舒适旅途】全程升级Vip2+1航空座椅大巴，全程可坐可躺，保证您舒适无忧，旅途顺畅【金牌导游】当地专职导游，全程陪同，不换导游。安排导游导览 经验丰富管家式服务 做到细心周到，贴心，让您真正的融入西北，感受西北。【品质保证】拒绝全国散拼，上海自组团，来自同一地方，有着相同的生活习惯。甘南给您不一样的“秦岭小江南”体验。【特别赠送】藏族家访，篝火晚会，藏族特色表演 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **上海-兰州**根据航班时间前往兰州，抵达后专车接送前往酒店办理入住。当日无行程，提前抵达的客人可自由活动，活动期间无导游服务人员陪同；温馨提醒：1.酒店14:00点后方可入住，如您抵达时间较早，可将行李寄存前台；2.如您时间充裕可在兰州自由活动，推荐游览【白塔山公园】、【兰州黄河铁桥】、【正宁路夜市】等。参考航班：上海浦东T2-兰州中川T2 HO1041 14:10-18:50交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：敬请自理 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州-约236KM-麦积山石窟-天水**早餐后前往中国四大石窟之一【麦积山石窟】\*（含门票，含区间车，游览约3小时）石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今。石窟所在的麦积山是一座岩壁陡峭的孤山，山体形状像一个麦垛一样，麦积山因此而得名。在这里既可以观赏佛教艺术，又能欣赏周围的景色，还能体验到脚下隧道的惊险刺激。游览结束后入住酒店休息。温馨提示：因为石窟建于悬崖峭壁之上，参观石窟需走一段盘山道路，建议穿着合脚的运动旅游鞋；山区温度较低，请注意保暖防寒。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：已含 午餐：X 晚餐：已含  |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** |
| **行程详情** | **天水-伏羲庙-官鹅沟326KM-宕昌**早餐后，前往参观我国最大的祭祀人文始祖伏羲之地【伏羲庙】\*（含门票）本名太昊宫，俗称人宗庙，是中国国内唯一有伏羲塑像的伏羲庙。由于伏羲是古史传说中的第一代帝王，因此建筑群呈宫殿式建筑模式，为全国规模最大的伏羲祭祀建筑群。抵达宕昌后游览小九寨之称的【官鹅沟国家森林公园】\*（含门票，含区间车，游览约3小时）：集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观等自然景观和人文景观于一体，湖泊如珠、峡谷如线、瀑布如织，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特。峡谷里有二十多个颜色深浅不一的碧绿湖泊，湖水清澈，称“小九寨”山崖上瀑布飞流直下，春天、杜鹃盛开；夏天，峡谷里气候凉爽；秋天，山间红叶；冬天，冰瀑晶。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** |
| **行程详情** | **宕昌-官鹅沟-鹅嫚沟-腊子口纪念馆-迭部**早餐后后前往游览【鹅嫚沟】\*（含区间车，游览约2.5小时）官鹅沟的景色以峡谷瀑布唯美，鹅嫚沟则以湖波美景让人沉醉。细分下来的话瀑布景观有夏季的水流瀑布和冬季的冰瀑，湖泊和峡谷的景色也可以分为雾景和常景，山景主要按季节来分：春夏的郁郁葱葱，秋季的漫山枫叶以及冬季的皑皑雪山。当然所有的景观在日出时又会呈现出不一样的美。前往神仙居住的地方扎尕那，途径“天险腊子口”是举世闻名的腊子口战役纪念地。后经过【腊子口战役纪念馆】，1935年中国工农红军二、三方面军突破国民党反动d派的围追堵截，直插哈达铺，在这里制定了挥师陕北，建立革命根据地的伟大战略决策，为中国革命史写下了光辉的一页。温馨提醒：1、官鹅沟景区大部分地区需要步行参观，请大家准备零食和饮水。2、途中行车较长，请大家保持耐心，沿途欣赏陇南山岭风光交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：已含 午餐：X 晚餐：已含  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D5** |
| **行程详情** | **迭部-扎尕那-花湖-若尔盖**早餐后后前往《爸爸去哪儿5》拍摄地【扎尕那】\*（含门票 ，游览约4小时）亲身体验真实版的世外桃源，扎尕那意为“石匣子”，是一座完整的天然“石城”。山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，近百年前被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地。 乘车前往游览【若尔盖花湖】\*（含门票 含区间车，游览约1.5小时），位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的213国道旁，是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔3468米。湖畔五彩缤纷，好像云霞委地，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，这种植物看起来平淡无奇，在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕色，时深时浅，像少女思春时低头的一抹酡红。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：已含 午餐：已含 晚餐：已含  |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D6** |
| **行程详情** | **若尔盖-黄河九曲第一湾-郎木寺**早餐后前往唐克镇，游览【黄河九曲第一湾】（上行电梯自理，游览约2小时）这里是摄影家的天堂，站在山顶，俯瞰山下，河水呈巨大的“S”型蜿蜒，尤其是日落时分，非常壮观。【郎木寺镇】是甘肃甘南藏族自治州碌曲县和四川阿坝藏族羌族自治州若尔盖县共同下辖的一个小镇，白龙江穿镇而过。其中江北的赛赤寺属于甘肃碌曲县，又叫“达仓郎木赛赤寺”，江南是格尔底寺，属于四川若尔盖县，又叫“达仓郎木格尔底寺”，两座寺庙均属藏传佛教格鲁派寺庙。【请徒步-纳摩大峡谷】纳摩大峡谷紧邻郎木寺，沿着小路向白龙江上游走，一排排民房、一座座庙宇散落在小河边、山坡上，苍松翠柏、鲜花绿茵与红墙绿瓦、红岩峭壁交相辉映，一条明晃晃的小河，将两岸的建筑珍珠般串了起来，沿河两岸炊烟袅袅、雾气升腾。群山巍峨、云雾缭绕。【特别赠送】藏族家访+篝火晚会+藏族特色表演交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：已含 午餐：已含 晚餐：已含  |
| **住宿** | 郎木寺 |
| **D7** |
| **行程详情** | **郎木寺-尕秀云谷57KM-桑科草原111KM-拉不楞寺31KM-兰州**早餐后乘车前往参观【尕秀云谷】尕秀村位于甘南家族自治州碌曲县，被警为”行走的账篷城。这里是一个融自然风光民族文化民间传说人文观观为体的特色生态村。尕秀村自然风光绚丽多姿集雪山草地森林石林河流等最观于一体而且文化资源底望深厚，塞乐克尔古城堡遗址历史悠久，传统游牧文化影响深远，品传佛教文化氛围浓厚【桑科草原】（游览约1.5小时）桑科草原是藏族人民一个非常天然的牧草。在这个草原上水草是非常丰盛的，并且在天气比较好的时候，就可以看见成群的牛羊。有非常不错的自然田园风光。后参观游览中国藏学府【拉卜楞寺】\*（含门票，游览约2小时）这里是著名电影《天下无贼》的拍摄地，这里也有世界上最长的转长廊，是我国藏传佛教格鲁派（黄教）六大宗主寺院之一。这里不仅是许多藏族人心目中的吉祥圣地，而且还是很多人心目中的神圣之地，很多人一生都必须去一次的地方，不为朝圣，不为超度，只为一眼气势恢宏。后乘车赴兰州，入住兰州特色酒店ME BOX艺术酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：已含 午餐：X 晚餐：已含  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州-上海**此日【特别赠送】参观酒店内美术展览，午餐后前往机场，搭乘航班返回上海，结束愉快的甘南之旅。参考航班：兰州中川T2-上海浦东T2 HO1102 15:05-18:05交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：已含 午餐：已含 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通：上海-兰州往返经济舱机票2.住宿：全程携程三钻酒店+升级2晚特色酒店（藏寨酒店+艺术酒店）； 参考酒店：（携程三钻+2晚特色酒店）兰州：汇丰雅尚酒店或同级天水：东方宾馆或同级宕昌：满庭芳或同级迭部：赛雍藏寨（特色酒店）若尔盖：凯德丰或同级郎木寺：中苑假日或同级兰州：ME BOX艺术酒店（特色酒店）+299/人可升级携程四钻酒店+2晚特色酒店参考酒店：（携程四钻+2晚特色酒店）兰州：兰州联华宾馆或同级天水：天水华陇国际假日酒店或同级宕昌：宜必思酒店或同级迭部：赛雍藏寨（特色酒店）若尔盖：若尔盖途缘天际大酒店或同级郎木寺：郎木寺国际大酒店或同级兰州：ME BOX艺术酒店（特色酒店）3.用餐：全程酒店含早，安排10顿正餐，其中3顿特色餐：蕨麻猪、牦牛肉火锅、藏餐糌粑酥油茶酸奶；餐食不享用无法作退餐处理；4.交通：VIP2+1航空座椅大巴（16人以上安排VIP2+1保姆车，低于16人则安排普通空调旅游车，不保证全程一台车，保证1人1正座）5.门票：行程所列标注星号景点；6.导游：当地中文导游服务；赠送矿泉水每人每天一瓶 |
| **费用不包含** | 1.全程出行程中包含餐以外用餐2.行程景点以外小交通、娱乐项目等费用3.全程单房差三钻+特色酒店1000元/人，四钻+特色酒店：1300元/人其余个人消费 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【甘肃旅游注意事项】1、甘肃位于西北，日均最低温度 6 ℃ 日均最高温度 19 ℃；比较干燥；2、保湿产品，如：润肤乳、面膜、润唇膏、护手霜等；3、鸭舌帽+太阳镜，即便在冬日，太阳仍然能刺得你眼睛睁不开；4、口罩+手套，骑骆驼或者滑沙的时候能帮助你掩住口鼻和拉紧驼鞍，冬天也可用于保暖；5、登山鞋，可防滑、保暖；6、零食：每个住宿点周边都有小零食超市，提前一天准备第二天的即可、因为导游都会很好地安排好餐食；【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，切忌无节制地食用羊肉，建议多喝水，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，建议携带黄莲素之类止泻药。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，不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。夏季同时应配备清热、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，请注意寺院门前的注意事项。【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爽，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、旅游过程当中，会有进旅游购物店，消费属于自愿原则。敬请三思而后行。3、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，须认真听从导游嘱咐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，并请将您的手表、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。 |
| **温馨提示** | 【甘肃旅游注意事项】1、甘肃位于西北，日均最低温度 6 ℃ 日均最高温度 19 ℃；比较干燥；2、保湿产品，如：润肤乳、面膜、润唇膏、护手霜等；3、鸭舌帽+太阳镜，即便在冬日，太阳仍然能刺得你眼睛睁不开；4、口罩+手套，骑骆驼或者滑沙的时候能帮助你掩住口鼻和拉紧驼鞍，冬天也可用于保暖；5、登山鞋，可防滑、保暖；6、零食：每个住宿点周边都有小零食超市，提前一天准备第二天的即可、因为导游都会很好地安排好餐食；【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，切忌无节制地食用羊肉，建议多喝水，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，建议携带黄莲素之类止泻药。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，不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。夏季同时应配备清热、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，请注意寺院门前的注意事项。【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爽，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、旅游过程当中，会有进旅游购物店，消费属于自愿原则。敬请三思而后行。3、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，须认真听从导游嘱咐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，并请将您的手表、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 一6 ℃ ；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、合理胳食：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，以便快速提供热睛，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、晚睡，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 ，怎么办？四个字：晚睡，通风。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，房间或帐缝一定要保证良好的通风。7、紫外线防护:高原紫外线强度大，极易报伤皮肤和眼晴，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（环掩的丛林帽不错）、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒箱。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。尽量不吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强充分沟通: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，应当及时获医。千万不要逞强硬撑、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。【关于旅游风险须知和安全提示】游客应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满2周岁或年满70周岁的，有心肺脑血管疾病、听视力障碍、怀有身孕的，不宜长途及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成后果由旅游者自行承担。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，及时说明。 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/骑骆驼等高空、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。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。 |
| **退改规则** | 以实际损失收取 |