**行摄额济纳行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 0051757296509Qk | **出发地** | 上海市 | **目的地** | 银川市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【品质尊享】全程0套路、0擦边、0必消，让旅游回归本质。【精选景点】电影《英雄》的拍摄地——额济纳胡杨林，这里流传着三千年不朽的传说，象征着永恒的生命力。深入探索被遗忘的西夏文明遗迹——黑水城。在西北边陲，观赏居延海的绝美日出。感受西部梦幻大峡谷的自然景观，其形似与神似之美，堪称世界一绝。塞外的拉僧庙被誉为小布达拉宫，而黄河上游的黄河大峡谷则是黄河的最后一道峡谷。探访中国电影的摇篮——镇北堡西部影城。特别安排游览阅彩城观光夜市，体验地道的宁夏夜生活和美食。【特色美食】升级4正特色餐（铜锅涮羊肉/枸杞宴/黄河大鲤鱼/吴忠早茶）【尊享住宿】银川精心甄选网评四钻酒店，额旗优选酒店电梯房，全程给您舒适体验。【尊享座驾】专车VIP接送机0等待，满12人升级2+1陆地头等舱航（超大空间，可调半躺）【超值赠送】特别赠送地球之心无人机航拍贴心赠送沙漠护颜脖套、精美丝巾、文创伴手袋、每人每天1瓶矿泉水。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **上海-银川**  根据航班时间，提前2小时抵达机场，乘飞机前往具有“塞上江南”之称的“凤凰城”—银川市。我社将安排专人接站，这里地处祖国内陆，热情朴实的民风会感染您，这里的一切会让您感受到不一样的风情，抵达市区入住酒店休息。【舌尖上的宁夏】【怀远夜市】这里烟火气十足，勾勒出这座城市最可爱的模样，酱香羊蹄、怀远辣条、丁铁民烤蛋-本地人最爱、辣糊糊、上过《天天向上》的推荐美食香酥牛肉饼、满足您的味蕾体验。【银川市内】小叶手抓、老毛手抓、德鼎逸品涮羊肉、红柳枝烤肉、鼓楼尚街夜市、大阅城观光夜市都是体验美食的不二之选！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 银川 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **银川-拉僧庙-西部梦幻大峡谷-磴口（约410公里，行车约7小时）**  今日主题：探秘塞外小布达拉宫，观七彩神山早餐后乘车前往乌海市，游览【拉僧庙】（游览时间约1小时，免费参观景点，如取消游览，费用不退）“塞外小布达拉宫“，在贺兰山与黄河交汇的苍茫之地，拉僧庙如同一颗镶嵌在乌兰布和沙漠边缘的佛珠，230年的时光将这里淬炼成蒙藏文明交融的秘境，登上108级石阶，仰望13座佛殿层叠镶嵌于赤色山崖，鎏金宝顶与朱红墙体在乌兰布和沙漠的风中交相辉映。后前往【西部梦幻大峡谷】（游览时间约3小时）中国的“科罗拉多大峡谷”，这里有“中国最后的秘境”、“艺术家的创作源泉”等众多美称，该峡谷全长５公里，集雅丹地貌与丹霞地貌于一体，记录了百万年来地貌的变迁及地质的演化过程，风力与地质的相互作用形成了叹为观止的地质景观，在蓝天白云的衬托下，瑰丽无比、沧桑壮美。在景区中行走，峰回路转、一步一景、十步不同天，仿若步入了一个梦幻的—世界。游览结束后，乘车前往磴口县入住。温馨提示：1.如今日抵达宾馆较晚，给您带来的不便敬请谅解。2.磴口天气极为干燥，请注意多饮水、防暑、随身配备防晒霜、润唇膏、墨镜；晕车的游客请备好晕车药，以此缓解不适！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店内造成 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 磴口 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **磴口-弱水胡杨林-达来呼布镇（约650公里，行车约8.5小时 ）**  今日主题：穿越中国最美高速，触摸额济纳旗金色胡杨早餐后继续西行，途经“中国的66号公路”G7京新高速前往美丽的额济纳旗达来呼布镇。游览【黑城·弱水胡杨林】（游览约3.5小时，含门票，含区间车）下午抵达额济纳旗沿途观赏连绵数十里的胡杨林、芦苇、红柳，其倒影如诗如画。由景区1号门进入游览【弱水胡杨林景区】这里是一片原汁原味的沙漠胡杨林，也是沙漠、弱水、胡杨三者天然美景完美结合，漫步在弱水河畔，欣赏如画般的“生命油画林“，充满奇幻的“沙漠魔幻林”，色彩丰富的“河畔七彩林”、倒影如画的“河畔倒影林”，让人仿佛踏入油画般的色彩世界。后探寻古丝绸之路以北保存最为完整的西夏古城遗址【黑水城遗址】走进城中不时能捡到各种西夏时期的瓦片和发白的牛骨，在茫茫流沙包围中的黑城，也许再过20年就会消失在历史的长河中。最后游览有“活着千年不死、死后千年不倒、倒后千年不朽”之称的【怪树林】景区内胡杨千姿百态的造型在这里表现的淋漓尽致，有的直刺蓝天，有的弯曲盘旋，有的轰然倒下，形态各异，景色万千。这里以黑水城遗址为核心，弱水河为血脉，胡杨林为华裳，构成「一城一河一林」的史诗级景观带。晚乘车返回达来呼布镇入住休息。【温馨提示】胡杨节期间游客较多，为确保景序和游客安全出行，避免出现交通拥堵，倡导绿色出行，当地交管部门会采取封路限流等措施，如出现此类情况游客需步行至景区或酒店，敬请谅解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店内早餐 午餐：自理 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 达来呼布镇 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **达镇-居延海-额济纳旗胡杨林国家地质公园-达镇（单程约100公里，行车约2小时）**  今日主题：沉浸式触摸胡杨美景，无与伦比的西北风光体验早乘车前往参观弱水流沙的最终归宿在晨曦中拍摄美丽神奇的【居延海】（游览时间约1小时），欣赏“秋水共长天一色”的壮美景观，在这里感悟水的珍贵和生命的奇迹。史前就是西北最大的湖泊之一，也是中国四大荒漠湖之一。水鸟和芦苇荡是她的两大宝，秋日湖水碧波荡漾，广阔的芦苇荡里沉甸甸的芦苇花，压弯了枝头随风摇曳。各种水鸟在这里栖息，居延海湿地是迁徙候鸟越境线路上的重要通道。深秋的朝阳洒射在芦苇荡别有韵味。蓝天、白云、碧水、芦苇、海鸥、夕阳，每一个瞬间都美的令人窒息。特别提醒：当天为赶居延海日出，凌晨四点就要出发前往景区，当天早餐为打包早，且温度较低，需带足好穿脱的御寒衣物。后前往【额济纳旗胡杨林国家地质公园】(自由游览) 开启期待已久的摄影之旅！【一道桥】游客服务中心及智旅展厅多样化的服务和逼真的展示效果让游客清晰的感受到旅游景区的风采，漫步恋影林如同身处画中胡杨独有的璀璨神奇、苍然傲骨都震撼眼前。途径美丽的七彩集装箱小镇静心体会大漠深度的舒适共享胡杨林的金色日出，走近祈福树将对家人、朋友、同事的心愿写在祈福牌上，祈福得到世俗生活中一切美好的愿望与目标。【二道桥】步入倒影林金色的胡杨林与静静的河水相互辉映迷醉无数人的心灵，胡杨在晨光熹微中等待日出，驻足情侣树见证它们千年的生长、千年的相扶和千年的不离不弃。【三道桥】踏入红柳海及红柳海观景平台大片红柳似彩色火焰跳跃在沙丘之间。随风舞动，浪涛滚滚，极其绚烂。这里是游客观景和摄影爱好者拍照的最佳的位置。【四道桥】胡杨英雄林这里是千年胡杨最集中的片区，树干粗壮巨大，形态鬼斧神工，气魄雄浑桀骜、孤傲悲凉，宛如无数土尔扈特东归英雄化身而成，传颂和诉说着如诉如泣的英雄赞歌。其中著名的电影《英雄》拍摄地便位于此处，2002年张艺谋执导的武侠电影《英雄》横空出世，其中，张曼玉饰演的“飞雪”与章子怡饰演的“如月”各自身穿一袭红衣在漫天黄叶中打斗的场景尤为令人心醉神迷，而该场景拍摄地：额济纳胡杨林也因此声名大噪，成为众多旅游爱好者心之向往的圣地。【五道桥】走进土尔扈特民族文化风情园，就被浓郁的民俗紧紧包围着，美食、民族服饰，还有当地特产的石头，一定会让你爱不释手。【七道桥】步入恋影林这里是胡杨林、荒漠、湿地和牧家合一的原生态家园，沿途经过乌兰格日勒嘎查最大的敖包，游客可献上圣洁的哈达祭拜祈福，体验蒙古族的浪漫柔情，来一场敖包相会，互诉衷肠。途径飞天树犹如胡杨的精灵，修炼千年得道正果，飞天成仙一般，长发如瀑，衣埆飘飘，丝带萦绕。【八道桥】傍晚前往沙海王国在这里欣赏巴丹吉林沙漠北部边缘连绵巍峨的无尽沙山、动人心弦的绝美曲线、如梦如幻的光影色调，这里是摄影家梦寐以求的创作天堂，也是游客体验大漠驼铃、沙海冲浪最佳地点。在沙漠胡杨号尽情领略大漠日落的雄浑壮美和夕阳晚霞的绚丽色彩，游客还可以欣赏沙雕（东归英雄）聆听伏尔加河流域的土尔扈特部让世界为之震惊的万里东归壮举。游览结束后前往酒店入住休息！【温馨提示】胡杨林景区为一道桥到八道桥，区间有景区中转车，游客可在乘车点换乘前往景区游览。白天的气温会是在二十几度左右，夜间气温最低会达到十度以下。如果遇到下雨的天气，白天的气温会更低.这里早晚的温差很大，所以有 “早穿棉袄午穿纱”的说法。清晨拍日出的朋友一定要多加衣物，大家要携带的衣物应该以轻便、防风、保暖、体积小的衣物为主，尽量带一些可以重叠穿着的服 装。戈壁，沙漠，海子等地区风大要注意防风保暖。不要带厚重且不防风的衣物，所带衣物如：长袖T恤、棉布或牛仔布衬衫、冲锋衣抓绒衣、单夹克牛仔裤、保暖内衣或薄毛衣裤、头巾、纱巾、遮阳帽。另外当天在胡杨林逗留时间较长，手机和充电宝保持电量充足哦！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店内早餐 午餐：自理 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 达来呼布镇 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **达镇-阿拉善左旗（约650公里，行车约7.5小时）**  今日主题：新高速上的丝路文化驿站及塞外小北京早餐后乘车前往阿拉善左旗，途径【乌力吉服务区】整顿修整；后前往【定远营古城】（游览约1小时）是清代重要的军事和商业重地 ，古城南北长约350米，东西长约700米，古城内外大到王府的建筑群落，小到一般的居民住宅，规模不同但结构相似，典型的四合院建筑，称为“塞外小北京”。定远营的营建是和硕特部从游牧走上定居的一个标志和起始点，是阿拉善左旗历史的缩影与见证。是巴彦浩特镇发展的起始点，也是巴彦浩特及内蒙古西部最具传统特色、保存历史文化遗产最为集中、文物资源最为丰富的古城，具有重要的历史研究价值和文物保护价值。 【温馨提示】旅游行程长，温差大，水质也较硬，一时难以适应，可能会出现水土不服症状，应携带一些常用药品，如感冒药或治疗腹泻的药物如泄痢停等。切记出发前一定要做好相应随身药品的准备。距离较长，车程比较漫长枯燥，最好准备一些零食和充足的水，也可以准备棋、牌等，以供娱乐。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店内早餐 午餐：自理 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 阿拉善左旗 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **左旗-五湖穿越-镇北堡西部影视城-银川 （约260公里，行车约4小时）**  今日主题：探索地球之心，get 航拍大片早餐后，前往内蒙古阿拉善左旗沙漠腹地（游览约3小时）途中经过宁蒙交界点，远观西夏陵，穿过三关口明长城，感受巍巍贺兰山，见证历史古迹。途经英雄会标志建筑-阿拉善梦想公园，沙漠梦想公路等。抵达后乘坐炫酷的沙漠冲浪车进入腾格里沙漠，开始惊险刺激的“五湖穿越”之旅。去【吉他湖】听听沙漠的声音，看沙漠在如何谱写属于它的乐章；去【骆驼湖】看那粉红之境，拍下这世间极美的光影；去【乌兰湖】(赠送无人机航拍，记录您的沙漠之旅)，看看“红色的地球心脏”感受地球跳动的脉搏；去【张家湖】，看看沙漠中“最美绿洲”，牧民家的房屋点缀其中 ，也是这条路线上最著名的摄影打卡地；去【蛋黄湖】，看看颜色如蛋黄般神奇的湖泊。穿越行程结束后，乘车返回银川市参观【镇北堡西部影城】（游览约2小时）镇北堡西部影视城国家5A级旅游景区，有着东方好莱坞之称，被誉为“中国电影从这里走向世界”。在这里诞生了太多的知名影视作品，有《大话西游》、《红高粱》、《牧马人》、《黄河谣》、《新龙门客栈》等百余部获得国际大奖电影。晚前往【阅彩城观光夜市】（游览时间约1小时，小吃街自由品味）有一千双手，就有一千种味道，中国烹饪，无比神秘，难以复制，从深山到闹市，厨艺的传授成就着中国本土乡愁的不断延续。一条黄河，见证了宁夏的成长，在这座城市南北杂糅，包容开放的味觉历史中，宁夏味道却自成一家，宁夏观光夜市在宁夏记忆中慢慢走来，马记水饺、辣糊糊、凉皮子、羊肉串、酱羊蹄满足您的味蕾体验。【温馨提示】1、70岁以上老年人（含70岁）、孕妇，腰间盘突出、有心脏病史、高血压病史以及医生建议不适合剧烈运动的人员不可以参加此次活动，隐瞒病史参与此项活动后果自负；2、沙漠旅游请做好防晒、防暑、防寒措施，沙漠中紫外线较强，请涂防晒霜，穿透气性好、吸汗的长袖、长裤，准备帽子、纱巾（或脖套）、墨镜（在晴朗的天气，沙漠中的光线会很强烈，所以注意遮阳）。沙漠中比较晒，容易脱水，适量参与沙漠中的活动，准备防中暑的药物。同时沙漠温差较大，冬季、夏季服装均应具备，要带好衣物做好防寒工作；3、沙漠旅游请做好防沙措施：由于沙子细小，所以到沙漠旅游一定要注意沙子对电子产品的侵蚀，一旦不小心沙子进入到电子产品里面就不容易清洗，还会造成损坏。比如手机、相机屏幕、伸缩镜头和一些电子产品的USB接口等等，可备防尘袋、保鲜膜等做防沙法宝；4、参加人员必须听从领队安排，听从指挥做到团结互助，安全第一，不要离团队太远，确保随时能取得联系，在活动过程中有问题应及时与领队取得沟通，方便领队做安排；5、尊重当地的风俗习惯，保护生态环境，杜绝留下白色污染；6、低血糖并发症的队员请根据自身状况自备巧克力、糖果、甜饮料随时补充；7、沙漠中会出现无信号情况，请提前告知家人行踪，安排好工作，以免家人担心 ；8、在游玩项目时注意安全，要谨记工作人员的安全指导和提醒，防止意外发交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店内早餐 午餐：团餐 晚餐：自理 |
| **住宿** | 银川 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **银川-吴忠-银川（单程约70公里，行车约1小时）**  今日主题：感受壮阔峡谷奇观，探秘世界文化遗产早餐后，乘车前往【黄河大峡谷】（游览约2.5小时，含游船）“天下黄河富宁夏，塞上明珠青铜峡”，青铜峡黄河大峡谷是黄河上游最后一道峡谷，贺兰峻岭与牛首奇峰，构成了山的画卷，高峡平湖与深谷湍流，汇成了水的交响。 雄伟壮观的拦河大坝、古老神秘的一百零八塔、壮丽秀美的峡谷风光等众多景点分布两岸，使这里成为黄河文化精品景观最靓丽的风景线。午餐安排【吴忠早茶】“游在宁夏，吃在吴忠”名不虚传！吴忠人的早茶文化——这绝非简单的早餐！一壶香气四溢的八宝茶，搭配数碟精致面点、几盘清爽小菜，再来一碗热腾腾、汤清肉烂的牛肉拉面，悠闲的烟火气在茶香面香中弥漫开来，这是慢生活的极致享受！【西夏陵】（参观约3小时）西夏陵是我国现存规模最大、地面遗迹保存最为完整的帝王陵园之一，是我国最大的西夏文化遗址，也是宁夏最重要的一处历史遗产和最具神秘色彩的文化景观。在我国119处国家重点风景名胜区中，西夏陵风景名胜区是唯一的以单一的帝王陵墓构成的景区，由于八九百年来自然和人为的原因，地面建筑遭到破坏但遗迹尚存，尤其是9座王陵陵台和已探明的140多座陪葬墓交错有序、星罗棋布地散落在贺兰山麓的冲积扇上，仍可见昔日的辉煌。游览结束后，返回酒店休息。【温馨提示】1、参观108塔景区时请尊重宗教场所的规定，不要在塔群内大声喧哗或乱丢垃圾。2、西夏陵景区规模较大，徒步参观时间较长，请您提前做好防晒及补水措施。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店内早餐 午餐：团餐 晚餐：自理 |
| **住宿** | 银川 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **银川-上海**  早餐后，自由活动，后根据时间前往机场飞机返回家乡，结束愉快的旅行！我们期待与您的再次相遇！【温馨提示】1、返程前请仔细检查自己的行李物品，不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦；2、针对我们的精心安排的行程和导游的服务，请留下宝贵的意见，签好意见单，感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解我们会不断的完善自我，提供更优质的服务；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店内早餐 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 银川-上海 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【大交通】上海至银川往返经济舱含税；【酒店】银川当地3晚网评四钻酒店，磴口/阿拉善左旗2晚宾馆双人标间、额济纳2晚宾馆双人标准间（独立卫生间、浴室、电视）不提供自然单间和三人间，产生单房差请自理。拼住说明：因全程房差较高，我社可友情安排单人拼住，此行程为全国落地散拼，针对拼房客人情况均不了解，如因生活习惯等问题引起的投诉，我社概不受理！参考酒店：银川：润泽华洋酒店、沙美假日酒店、美得亨酒店、长相忆宾馆或同级；阿拉善左旗：郎威酒店、阿拉善宾馆或同级磴口：蒙之旅宾馆、德馨商务宾馆、友谊宾馆、振宇酒店或同级；达镇：保险宾馆、半夏时光、雅顿商务酒店、福临主题宾馆、轻住远方宾馆、琴华宾馆、大漠胡杨酒店、叶子酒店 、云途宾馆 、山河酒店、塞尚宾馆、嘉豪酒店或同等级酒店；备注：参考酒店行程内有标注（如遇参考酒店满房，可调整成参考酒店之外同级别酒店）【用车】全程VIP2+1豪华空调旅游车（接送站为普通车），根据实际人数安排用车，保证1人1正座，先到先坐，不占座，不留座；【用餐】全程酒店用7早7正餐， 正餐40元/人；不含酒水。若其他原因不能安排用餐的，导游将按行程中餐费标准现退与客人；【导游】全程优秀国语导游；导游在不减少景点的基础上，有权根据行程调整游览的前后顺序； | | |
| **费用不包含** | 1、门票当地支付，各景区不同年龄段的参考收费标准列表如下(具体收以景区实际票价为准)门票及景交明细景区 59周岁以下 60-64周岁 65-69周岁 70周岁以上 必消景交西部梦幻大峡谷 60 60 30 0 20黑城弱水胡杨林 170 170 85 0 50居延海 60 60 30 0 15额济纳旗胡杨林 200 200 100 0 40影视城 80 0 0 0 0黄河大峡谷 80 80 80 80 含游船西夏陵 40 0 0 0 20五湖穿越 70岁以上、患有心脏病、高血压、颈椎病者等人群无法参加，70岁以下者可选择此项目 300元必选沙漠越野车费用合计 690 570 325 0 4452、自费选择项目；3、酒店押金、单房差或加床费用；4、自由活动期间的餐食费和交通费；5、“旅游费用包含”内容以外的所有费用；6、旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；7、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）；8、地面服务费（如出发/抵达机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）；9、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；10、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； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、旺季/遇特殊情况（如堵车、天气原因等）会出现等车的现象，敬请谅解。2、酒店正常办理入住时间为14:00，在此之前到达，酒店如有空房即可安排入住，如没有您可以先将行李寄存在前台，贵重物品随身携带。3、酒店正常办理退房时间为12:00，您可以12:00退房先将行李寄存在前台，贵重物品随身携带，根据送机/站司机联系时间前到达酒店集合即可。4、出发前一天20点前导游联系通知，如未收到请及时联系报名旅行社。5、临时取消出行需补交车位损失费，请合理安排出游时间。6、旅途中如要自行离团，请填写离团证明及终止旅游合同协议，已经发生费用或已提前预付费用不予退款；离团后，所发生的一切后果由客人自行承担；7、根据道路运输规定，儿童必须占座。70周岁以上老年人参团，须与旅行社签订身体健康免责证明方可报名。8、行程中在不减少景点的情况下，本社保留变更行程先后顺序的权力。9、因人力不可抗拒原因（如天气，灾害等）造成损失本社不承担责任。10、行程其他说明：我社在不减少景点数量的情况下,根据实际情况有权将景点、住宿、游览、风,味餐等顺序做相应调整。如遇人力不可抗拒因素或政策性调整原因，导致无法游览的景点及其他情况，我社有权取消或另作安排。赠送项目因景区因故未开放、道路施工或不可抗力等因素无法参观的，费用不退。以上重要提示，请周知!11、购物：纯玩无购物 |
| **温馨提示** | 最佳时间：最佳旅游时间 9-10 月，主要观赏景观和物种：胡扬林、柽柳林和荒漠、戈壁沙漠、居廷海、巴丹吉林沙 漠和神树、黑城遗址、大同城遗址等。着装提示：十月进入草原和戈壁，白天的气温会是在二十几度左右，夜间气温最低会达到十度以下。如果遇到下雨的天气，白天的气温会更低.这里早晚的温差很大，所以有“早穿棉袄午穿纱”的说法。清晨拍日出的朋友一定要多加衣物，大家要携带的衣物应该以轻便、防风、保暖、体积小的衣物为主，尽量带一些可以重叠穿着的服装。戈壁，沙漠，海子等地区风大要注意防风保暖。不要带厚重且不防风的衣物，所带衣物如：（1）长袖T恤、衬衫 （2）冲锋衣抓绒衣 （3）单夹克牛仔裤（4）保暖内衣或薄毛衣裤 （5）头巾、纱巾、遮阳帽饮食提示：内蒙地区饮食以牛羊骆驼肉，面食为主，蔬菜少且贵，做好思想及胃口的准备。可以在银川自行购买些水果带在身边以便于食用。气候比较干燥，为增强抵抗 力应加强蔬菜水果摄入，由于当地蔬菜水果出产不多，携带合成维生素，特别是 VC。健康提示：携带平时服用的药品及预计会用到的处方药和消炎类药品。另外在用餐的过程中，请服用些大蒜或食醋，能起到消炎和调理胃肠的功效。1、额济纳旗在夏季白天光照很强，请备好防紫外线的太阳帽和防晒霜；2、额济纳旗很多旅游项目主要在沙漠中进行，注意保管好自己的照相机和摄像机，以免沙子进入，由于沙子非常细，不好清理，可能导致你的照相设备失灵。在沙漠中的自费游乐项目（比如滑沙、骑骆驼等），请根据自身身体状况有 选择性参与，听从导游和景区工作人员的安排，掌握操作要领，防止意外发生；3、昼夜温差比较大，请根据气温变化增减衣物；4、气候比较干燥，请注意多吃水果和多饮水，以免上火；5、额济纳旗的饮食以牛羊肉为住，可能不太适应外地人的口味，请提前有心理准备；7、额济纳旗旅游因为路途相对较远，乘坐旅游汽车的时间会比较长，请提前有心理准备；8、额济纳旗地区因为经济发展和旅游开发较晚，宾馆饭店设施、设备无法与内陆城市相比；9、要准备常用内、外药。如：创可贴、眼药水、眼药膏、扶他林、云南白药、克感敏、阿莫西林、金施尔康等防治 感冒发烧的内服药以及治疗肠胃不适的快胃片、黄连素、弗派酸，帮助恢复体力的六味、西洋参含片等；10、十月期间额济纳旗人员拥挤，经常会出现停水、停电等情况，请客人们有所准备，自备充电宝等设施，以防不时之需。 |
| **退改规则** | 提前21天以上取消无损1.提前10天-20天以内（含10天，20天）退团，产生定金损失2000元/人；2.提前9天-2天退团，产生损失团款的50%3.提前1天退团，产生损失团款的80%；4.当天退团，产生损失团款的100%5.特此说明在参加行程过程当中若有人临时退团，由于我们旅游产品是打包价格，组团社已提前告知旅游者，保证游客的知情权，并经双方协商一致，作为包价旅游的组成部分。行程当中未产生的住宿、车位、餐、导服、门票无法退费，敬请理解！ |