**山西{醉靓山西}双动7日游行程单**

{醉靓山西}双动7日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SHANX1744279485BN | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 太原市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【醉靓山西】兰州-太原进出35人团 四钻🚌16人以上配备2+1航空保姆车🏨携程四钻酒店 平遥入住当地特色客栈24小时全天接送站服务；赠送价值198/人 【乐山西综艺喜乐会】！表演升级！！全程赠送耳麦讲解服务！⛰优选景点（7日游）：云冈石窟、雁门关、悬空寺、五台山、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院 | | | | |
| **产品介绍** | “秒懂行程”醉靓山西从这里开始~Day1兰州/太原动车6.5H无太原 Day2太原/大同/雁门关/云冈石窟巴士3.5h早/中/晚大同 Day3大同/五台山/悬空寺首道/五台山寺庙群巴士3.5h早/中/晚忻州 Day4五台山/平遥古城/晋祠/乔家大院巴士5h早/中平遥 Day5平遥/临汾/平遥古城/壶口瀑布巴士2h早/中/晚临汾 Day6临汾/太原/王家大院巴士3.5h早/中太原Day7太原-兰州动车 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-太原**  有句话叫做：十年 中国 看 深圳 ，百年 中国 看 上海 ，千年 中国 看 北京 ，三千年 中国 看 陕西 ，五千年 中国 看 山西 。——回溯中华五千年的文明史， 山西 说第二，没人敢说第一。太原 具有4700多年历史，2500多年建城史，太原市 三面环山，黄河第二大支流汾河自北向南流经，自古就有“锦绣 太原 城”的美誉，是 中国 北方军事、文化重镇，世界晋 商都 会， 中国 能源、重工业基地之一。 太原 的城市精神是包容、尚德、崇法、诚信、卓越。再去太原食品街寻找美食。太原市内景点推荐：山西省博物院（每逢周一闭馆）、汾河公园、纯阳宫舌尖上的太原：美食：顺溜削面、郝刚刚羊杂割餐厅：河东颐祥阁、认一力温馨提示：自由活动期间，您可自行前往，无车无导游陪同。交通：动车+汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 太原 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **太原—太原—雁门关约2.5小时180公里左右-大同 约 2小时140公里左右**  雁门关：是长城上的重要关隘，以"险"著称，被誉为"中华第一关"，有"天下九塞，雁门为首"之说。与宁武关、偏关合称为"外三关"。云冈石窟：云冈石窟的造像气势宏伟，被誉为 中国 古代雕刻艺术的宝库。他形象地记录了 印度 及 中亚 佛教艺术向 中国 佛教艺术发展的历史轨迹，反映出佛教造像在 中国 逐渐世俗化、民族化的过程。交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 大同 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **大同-悬空寺约2小时90公里左右-五台山约 3小时160公里左右——忻州 约2小时140公里左右**  悬空寺：（只进行外观，不进行登临感谢配合 ）全寺为木质框架式结构，最值得惊叹的是它依靠榫接结构，距今已有1500多年历史，嵌入崖内而不倒。诗仙李白观后醉书壮观，徐霞客赞为天下巨观。五台山：  是中国 佛教四 大名 山之一，被称为金五台。 是文殊 菩萨 的道场，又被称为清凉世界，因为来到这里朝圣，可以得到文殊 菩萨 的加持，得到智慧，灭除贪欲，嗔恨，业障，得到清凉。从气候上讲， 五台山 属太行山的北端，山上多寒，盛夏仍不见炎暑，也被称为清凉世界。。殊像寺：供奉五台山最大的文殊菩萨像，是五台山五大禅处，又为青庙十大寺之一，传说是按乾隆容貌塑造。雷音寺或者龙泉寺：五台山雷音寺，原名圣水寺。始建于唐代，宋元明各代均有修缮，清代初年随着藏传佛教的传入，密宗僧人驻锡，遂改为雷音寺。或龙泉寺 ：传说很久以前九龙作恶，文殊菩萨施行佛法把它们压在附近这九道山岭之下，在这眼泉水底部还可看到九条小龙的影子，所以被命名为龙泉。泉旁古刹便取名龙泉寺。五爷庙：殿内供奉的五爷是广济龙王文殊菩萨的化身，这里是整个五台山香火最盛的寺庙。在信徒的心中，这里几乎是有求必应的象征，大多来五台山上香的香客们，都是冲着五爷庙来的。 温馨提示：注意：如五台山下雪、修路、下雨等不可抗力因素，到大同需绕行高速，增加车费 50 元/人，现付给导游。交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 忻州 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **忻州-晋祠约1.5小时110公里左右-乔家大院约50分钟40公里 左右-平遥古城约 50分钟40公里左右**  晋祠：是集中国古代祭祀建筑、园林、雕塑、壁画、碑刻艺术为一体的唯一而珍贵的历史文化遗产，也是世界建筑、园林、雕刻艺术中公元7世纪至12世纪间极为辉煌壮美、璀璨绚烂的篇章。乔家大院：那一间间灰墙高顶的民居建筑，富贾一方的晋商代表，以及带着神秘色彩的大红灯笼，在记忆中，难以抹去。只想置身其中，和清末 中国 著名的富商大贾，心中的儒商典范---乔致庸，进行一次近距离的时空拜望。夜游平遥古城（自由活动）：四通八达的明清一条街，古城的各个巷子，当地居民生活的小院，各种文艺范的，民族范的，情调范的小店应有尽有，饿了，渴了，周边特色小吃到处都是，边吃边逛，边拍照边逛，那是一种自由自在的享受，晚上各色咖啡店，小酒店，五彩光一打，吉他一弹，古色古香建筑的红灯笼一挂，那绝对是“平遥印象”，记忆深刻，流连忘返！特别赠送：价值198/人相声表演：我公司包场【乐山西】相声专场，欢声笑语，捧腹的段子，既能感受当地市井文化，又能让您体验不一样旅游感受。备注：此为赠送项目，满10人以上开演！不满10人相声表演则改为《晋商乡音》/扭秧歌 演绎。景区/场馆有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，您也可以选择参加或者不参加！不参加无费用可退！交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 平遥古城 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **平遥-壶口约3小时280公里左右-临汾约2小时130公里左右**  早餐后前往壶口瀑布：我们的母亲河，领略壶口瀑布那澎湃的激情咆哮，观赏壶口瀑布的壮观景象，感受瀑布前的阴凉。如果阳光正好，我们还能看到彩虹，仿若伸手可握。在这里，我们的身心都会受到那飞流直下的瀑布的感染，满腔充斥着热血。站在壶口瀑布面前，你会感受到自己的渺小，低头看看这黄河水，仿佛看到了人类悠悠历史的痕迹，浑浊又富有力量。当天行程结束，安排住宿酒店。温馨提示：如遇黄河上游洪峰影响/或暴雨/或冰雪等恶劣天气以及景区官方政策性关闭等不可抗力原因不能参观，为确保广大游客人生安全，替换方案如下:方案1：远观山西壶口瀑布方案2：在不影响路程的前提下替换为参观其他山西景点，以导游现场为准（若产生门票费用请自理），方案3：改为陕西侧壶口瀑布，陕西壶口瀑布65周岁以下票价90元/人（必消小交通40）。65周岁以上大门票免（必消小交通40/人）以上方案以多数游客选择为准，少数服从多数（三选一）交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 临汾地区 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **临汾-灵石-王家约1.5小时120公里钟左右——太原约2小时160公里 左右**  早餐后乘车赴王家大院王家大院：山西大院的真正代表。素有王家归来不看院。是清代民居建筑集大成者，由历史上灵石县四大家族之一的太原王氏后裔、静升王家于清朝年间所建，是一座具有传统文化特色的建筑艺术博物馆，是全国重点文保单位和国家4A级景区。后乘车返回太原结束愉快的山西6日游。我们提供送机或送站服务，建议您预定晚18点之后的航班或车次。交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 太原 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **太原-兰州**  乘动车返兰州！交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 住宿：全程携程四钻（此行程不提供自然单间，产生单房差自理，全程房差600元，太原首晚不住退100/床） ） 参考酒店:（具体以实际入住酒店为准） 太原：汇大国际酒店，花众致选酒店，全晋丽呈睿轩酒店，丽柏酒店，或其他同级酒店大同：美晶精品酒店，玺云酒店，高渡酒店或其他同级酒店忻州：忻州维也纳酒店，万信至格酒店，汉鼎国际酒店，曼菲洛欧兰酒店或其他同级酒店平遥：龙鼎昇，平遥会馆，晋商府第，程家老院，兴盛久或其他同级客栈临汾：福禧四季酒店，新能源大酒店，十方泽智能酒店，丁陶国际酒店或其他同级酒店【备注：平遥、住宿地为景区内，多为居民所建，房间条件有限，如给您带来不便，敬请见谅！以上酒店仅为参考酒店，如房满等特殊情况，因房源紧张，将安排不低于以上酒店档次的酒店四钻酒店没有三人间，家庭房尽量安排，如安排不了则3人合住1个标间 ，退一间房差，或3人住2个标间 补个房差 感谢理解】餐食：全程含5早8正（酒店含早，正餐30元/人，八菜一汤，十人一桌，不足十人，菜品按比例减少，此线路为整体打包价，正餐不用不退，行程图片为参考菜品：具体以实际行程为准！）用车：16以下则改为安排普通旅游大巴，16人以上安排2+1航空座椅保姆车。【特殊路段因当地规定及安全考量会派遣小型车提供服务若2+1车型人数满则配备 2+2航空座椅豪华版大巴门票：行程中所列景点门票全部自理。 耳麦：全程耳麦讲解服务。导游：持有导游资格证书的专业导游全程优质服务；（收客不足 6 人司机兼向导 ，不进行景区讲解 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.景区交通车（必须乘坐）：雁门关10元/人、山西壶口20元/人、平遥古城50元/人（可自愿选择乘坐）：云冈石窟电瓶车20元/人备注:以上项目导游接团需现付导游，否则景区将无法正常参观。 |
| **温馨提示** | .我社有权根据具体情况进行行程调整，景点参观前后次序也许有变，但不会减少任何景点。望周知，谅解！ 注意：如持证件为伪造证件，由此产生的一切后果由旅游者自行承担与旅行社无关。 2.在五台山游览时应当注意寺庙规定，在寺院大殿内严禁拍照和摄相，在庙内不可吸烟。 注意：五台山为我国四大佛教名山之首，国家尊重每个公民的信仰自由，在寺院许愿等佛教行为属于游客自愿自行行为，与旅行社和导游无关。 3.在旅游景点购物方面要注意，非买勿动以免发生不必要的麻烦。 4.山西海拔比较高，尤其是五台山平均海拔2000米，请大家一定根据自身情况带好常备药品。 5.在坐车方面，由于山西平均海拔1000米以上，山路较多，景点和景点之间车程时间长，有晕车的客人请带好药。 6.在景点游览时请先跟随导游游览，等结束后再自由活动并应按时集合，如有特殊情况中途离开的需征求领队和带团导游的同意，并签订自愿离团责任书后方可离团。 7.在山西旅游期间，由于是内陆城市对打牌、打麻将赌博管理严格，请勿在酒店内打牌赌博，如产生后果由自己负责。 8.北方天气早晚温差大，空气干燥请带好护肤品、唇膏、雨伞及太阳镜，山西的气温平均为10度左右，一定要带好保暖衣物。 9.住宿方面我们提供的是标准酒店，山西属于内陆城市，经济欠发达地区，所以与您所在的城市经济条件有差异，所以饭店星级评定和认可标准也存在差异，同星级或同等条件住宿不如贵地区好。望您多多谅解！ 10.酒店退房时间为中午的12：00，晚班机或者晚班火车的客人可把行李寄存在酒店后自由活动或自补房差开钟点房休息。 11.行程中所含早餐均为住宿酒店提供，包含在房费中，不用不退。 |
| **退改规则** | 不退不改签 |
| **报名材料** | 身份证 |
| **保险信息** | 意外险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日 |