**山西-【品味山西双动5日】（2025年6-9月份）行程单**

品味山西

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SHANX1746864500Yq | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 山西省-太原市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ●品质纯玩：全程0必消0购物0景交0耳麦，兰州全陪导游一路保驾护航。●尊贵享受：入住三晚携程四钻酒店，平遥特别安排一晚景区内客栈住宿●精华景点：三大世界文化遗产景区—五台山、云冈石窟、平遥古城●精品美食: 含4早6正餐 酒店含自助早，正餐30元，升级一餐50元特色餐。五台山佛国素斋、雁北粗粮宴、平遥风味餐；品尝当地特色美食风味●精彩演出：平遥沉浸式餐厅品晋商大戏—土的掉渣的晋商大戏《晋商乡音》；●贴心服务: 特别安排每天1瓶矿泉水，补充水分、特别安排品尝山西特色路点 赠送价值100元电瓶车（平遥古城+云冈石窟+雁门关+悬空寺小交通） 赠送全程价值100元耳麦讲解器。轻松游玩无顾虑！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州西—太原**兰州西站乘动车赴太原南站，接站后送酒店自由活动。交通：动车二等座 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 入住太原酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **太原—代县（全程约176KM，车程约2.5小时）—大同（全程约169KM，车程约2.5小时）**【雁门关】（含景交）（游览时间约1小时），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。雁门关的围城随山势而建，周长5公里多。城墙的南端分别与关城的东西两翼相连，向北则沿着山脊延伸到谷底合围，合围处建有城门。围城以外还筑有3道大石墙和25道小石墙，起到屏障的作用。【云冈石窟】（含景交）（游览时间约1小时），是我国最大的石窟之一，与敦煌莫高窟、洛阳龙门石窟和麦积山石窟并称为中国四大石窟艺术宝库。跨过大门的一刻就已翻开北魏王朝的历史，黑暗与光影在石窟间流转，置身其中岁已千年，肃穆齐整的菩萨、飞仙还有西域的精灵伴着金光飞过，仿佛吹着号角，佛仍巍峨伫立，不曾动容。后乘车巡游大同古城夜景2008年大同实施了全面历史文化复兴。修复后的古城墙雄伟壮观，伟岸的轮廓更具魅力。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 入住大同酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **大同—浑源（全程约78KM，车程约1.5小时）—五台山（全程约115KM，车程约3小时）—忻州（全程约126KM，车程约2小时）**【悬空寺首道】（含景交）（游览时间约50分钟）（登临费 100 元/人自理，60周岁以上免，不建议登临，排队时间与放票时间无法预估，故不作登临安排）北岳恒山八景之一，它是悬挂在半空中的精美艺术品，以“悬、奇、巧”著。被誉为“ 中国第一空中楼阁”，是中国现存时间最早并保存最完整的高空木构摩崖建筑。危楼高百尺，手可摘星辰，不敢高声语，恐惊天上人。【五台山】（游览时间约3小时）这里寺院林立，黄庙（藏传）、青庙（汉传）共存，是中国佛教四大名山之首。【五爷庙】本名万佛阁，带着一颗虔诚的心朝拜五台山许愿最灵、香火最旺的寺庙，为您的家人与亲友祈福、许愿。【大白塔】（外观）全名为释迦文佛真身舍利塔，是五台山的标志和象征【殊像寺】文殊菩萨的祖庭，阁内石制须弥座上有高11.6米的木雕文殊菩萨骑狮像。【龙泉寺】始建于唐代的龙泉寺，历经千年沧桑，依旧矗立在青山绿水之间，见证着历史的变迁和佛法的延续。龙泉寺更是一处学问丰富的佛教文化宝库。寺内保存有大量的碑文、经幢、壁画等珍贵文物，是研究我国古代历史、艺术、宗教的重要场所。温馨提示：如遇大同-五台山或五台山-大同遇降大雨/雪，修路等不可抗力原因导致道路封闭，需绕行高速前往，所产生额外费用由客人承担，每人50元/人 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 入住忻州酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **忻州—太原（全程约97KM，车程约1.5小时）—祁县（全程约45KM，车程约1小时）—平遥（全程约34KM,车程约1小时）**【太原古县城】别名太原故城，其古老城墙巍峨屹立，东、南、西、北四面完美合拢，城内古代建筑遗址星罗棋布，十字街纵横交错，巧妙沿袭了晋阳古城 “城池凤翔余” 的独特古老建筑格局，是2500年晋阳古城文化脉络坚韧而有力的延续。从高空俯瞰，整座城恰似一只头北尾南、振翅欲飞的凤凰，因此又被人们亲切地称为凤凰城。【宝源醋坊】（游览时间约1小时）了解醋的酿造工艺，品尝陈年老醋。"自古酿醋数山西，山西酿醋数清徐。"【乔家大院】（游览时间约1小时）走进这座城堡式建筑，200多年的历史沧桑、岁月风云扑面而来。在为“北方民居典范”的宏伟气势、精巧造型惊叹的同时，更思索着乔家白手起家而登顶财富之巅且长盛不衰的奥秘。乔家崇尚“遵信守义”，以诚信为本，造福天下，惠及百姓，为晋商文化增添了历史上最光鲜的一笔。漫游乔家大院，在各个院落间闲庭信步，领略这座民居建筑的艺术魅力，感受百年晋商文化。【平遥古城】（电瓶车50元/人已含）（自由活动，提示：平遥古城进城没有门票，如果游览古城内的任何小景点则要买通票，否则无法游览古城内小景点. 通票125元/人自理）踏上平遥古城这片土地，感触到黄土地上的苍凉，不同于江南水乡古镇的秀气喧闹，亦没有小桥流水，青石板路。只有高高的城墙围起的一座座院子，和一条条可以通 车的大道。看似一座寂寞又古老的城，却有执着的传统和过往。行走在平遥古城中，就像漫步在一本尘封已久的老照片影集里，在不经意间邂逅一座座清朝遗留的古宅。平遥，一座有人文历史情怀的古城;有岁月的痕迹，也有艺术的氛围;厚重的砖瓦、古老的窑洞、雕梁的门窗都在静静诉说着它的历史，来平遥古城感受不一样的人间烟火。特别安排《晋商乡音》表演，表演形式边用餐边看表演，节目特色以原生态、土掉渣艺术表演，以形体和音乐语言为主，传统喜剧“乐”、滑稽小品“笑”、开心秧歌“土”、村姑曲艺“绝”。备注：此为赠送项目，如遇景区/场馆依自身承载能力以及自身因素等原因无法安排，可调整为正常平遥风味餐，您也可以选择参加或者不参加！不参加无费用可退！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 入住平遥酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **平遥—太原（全程约106KM，车程约2小时）**【平遥古城】（自由活动）中国境内保存最为完整的一座古代县城，是中国汉民族城市在明清时期的杰出范例，在中国历史的发展中，为人们展示了一幅非同寻常的文化、社会、经济及宗教发展的完整画卷。平遥古城，始建于西周宣王时期，明代洪武三年扩建，距今已有两千七百多年的历史。迄今为止，它还较为完好地保留着明、清时期县城的基本风貌，堪称中国汉民族地区现存最为完整的古城。平遥或者太原送站结束行程。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：兰州西-太原南动车，平遥-兰州西动车或者太原南-兰州西动车（二等座）2、用车：全程正规营运手续空调旅游车（根据人数用车，保证每人一个正座）3、住宿：全程入住携程四钻，平遥一晚特色客栈，舒适型酒店双标间，酒店不提供自然单间、三人间或加床、如产生单房差请客人自补（450元人）；参考酒店：太原：美丽豪酒店、智诚和平、花众致选酒店等同级五台山及周边：繁峙丰泽国际大酒店、憨山雅苑民宿、五台山宾馆等同级大同：美晶酒店、格雅酒店、高渡精品酒店等同级平遥：云路驿馆、昌锦隆、晋商府邸等同级温馨提示：南北酒店有差异，普遍比南方低一个档次，请抱着宽容的心态来对待，平遥民俗客栈（炕居多）住宿地为景区内， 如给大家带来不便，敬请见谅！ 4、用餐：含4早6正餐， 早自助早餐，正餐标准30元/人，其中1个特色餐标准50元/人（五台山佛国素斋、平遥特色餐、雁北粗粮宴）团餐如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）5、景点：景区首道门票6、导游：当地持证导游服务，6人以上安排中文导游全程为您服务；5人以下（含5人）安排司机（仅安排中文司机负责行程活动中接待服务不提供景区/场馆讲解）。7、保险：含旅行社责任险，请自行购买旅游人身意外险。8、购物：景区、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任！9、儿童：年龄2~12周岁（不含），不占床，只含车费、正餐半餐费和导服，不含景区门票及小交通，产生的其它费用敬请自理。备注：景区1.2米以下不收门票，如超过1.2米以上门票自理，占床与否大人可根据实际情况提前告知；一般12周岁以下不超过1.2米的按儿童报名，超过12周岁身高超过1.2米以上的和大人收费一样 |
| **费用不包含** | 1、全程耳麦讲解器（已包含)（山西景点大部分为古建形式，为保护景区建设，景区内不允许使用扩音器讲解，如因不租用讲解器，导致未能正常听取讲解，产生投诉不予受理，感谢您的配合）2、赠送景点或项目因天气原因或自身原因不能前往或自动放弃，按“不退费用”和“不更换景点”处理！3、保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。4、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致游客滞留或变更行程而产生的额外费用由游客自行承担，旅行社仅配合协助安排，增加的食宿费用由旅游者承担（山西现付）。5、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。为方便游客购买伴手礼馈赠亲朋好友，导游会在车上介绍山西特产并代为订购，此为便利服务非强迫性推销，请根据各人实际需要选择付费。6、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 宝源醋坊 | 了解醋的酿造工艺，品尝陈年老醋。"自古酿醋数山西，山西酿醋数清徐。 | 60 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 如梦大同 |  | 60 分钟 | ¥ 260.00 |
| 华严寺 |  | 60 分钟 | ¥ 150.00 |
| 应县木塔 |  | 60 分钟 | ¥ 150.00 |
| 晋祠 |  | 60 分钟 | ¥ 180.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、身份证件：火车票实名制，如因游客提供证件错误无法乘车产生损失由客人自理，出票之后客人退团所产生费用由游客承担。出行时请带好有效证件（如身份证、护照等），2-12岁小孩带好户口本原件，12-16周岁以内小孩带好户口本原件和户籍证明；如因客人证件过期等个人因素，导致无法正常乘车或无法入住酒店，一切后果由游客自负。2、脱团问题：全程不可脱团，如因特殊原因必须离团，必须向导游做事先书面说明，脱团过程中一切责任和费用由游客自行负责。游客临时自愿放弃游览、用餐、住宿等，费用一概不退。3、健康状况：请客人确认并保证保证自身身体情况完全适宜参加本次旅行，对于孕妇、老人、孩子、患病游客旅行社不负特殊监护责任，如遇不适后果自负。4、不可抗力：如因人力不可抗拒因素导致交通或行程的延误或取消，旅行社不承担任何费用赔偿责任，所产生的费用由客人支付。 |
| **温馨提示** | 1、老人报名：超过65周岁的需由直系亲属共同签署《参团旅游免责协议书》！超过70周岁的需有家人或亲友陪伴出行；超过80周岁，谢绝参团！2、请每位游客务必在当地认真填写〈游客意见反馈书，恕不受理因游客虚填或不填而产生的服务质量后续争议〉。 |
| **退改规则** | 高铁票实名制出票后不能退改签，如退改需要本人去火车站办理，损失根据火车站要求自理。 |
| **报名材料** | 所有客人身份证原件 |
| **保险信息** | 旅行社意外险 |
| **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              |