**（单团订制）天水、甘南、川西9行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1751878939IE | **出发地** | 合肥市 | **目的地** | 天水市-甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第 一天: 合肥上车 - - 前往天水 (不含餐 住宿: 天水 海拔1100米) 参考车次: G1874次合肥南 - 天水南 (08:51 - 6:05) 请贵宾携带好有效身份证件 , 自行前往合肥南站 , 办理乘车手续 抵达后 , 司机导游接机 , 前往天水酒店入住 第二天: 天水 (约3.5H) 陇南(早餐: 酒店早//中餐 住宿: 陇南海拔1200 - 1700米)【行程用车】 旅游巴【行程安排】 早餐后 , 乘车前往参观 【伏羲庙 , 是中国西北地区著名古建筑群之一 , 占地面积 13000 平方米 , 始建于明朝 伏羲庙临街而建 , 院落重重相套 , 四进四院 , 宏阔幽深 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 , 为中国规模最大的伏羲祭祀建 筑群 。整个建筑群坐北朝南 , 牌坊 、 大门 、 仪门 、 先天殿 、 太极殿沿纵轴线依次排列 , 层层推 进 , 庄严雄伟 … … 后前往游览 【麦积山石窟】 , 为世界文化遗产 , 保留有大量的宗教 、 艺术、 建筑等方面的实物资料 , 体现了千余年来各个时代塑像的特点 , 反映了中国泥塑艺术发展和演 变过程 , 丰富了中国古代文化史 , 为后世研究我国佛教文化提供了丰富的资料和史实 … … 下 午乘车前往 【陇南市】 , 简称“ 陇 ”, 古称“ 武都 ”, 省域南部重要的交通枢纽和商贸物流中心 , 具有 鲜明地域文化特色的陇蜀之城; 扼陕甘川三省要冲 , “ 秦陇锁钥 , 巴蜀咽喉 ”, 因地貌俊秀 , 气 候宜人 , 素有“ 陇上江南 ”之称; 秦人的发祥地 、 中国古代西部民族氐人和羌人活动的核心地区 … … 晚餐后 入住酒店。 第三天: 陇南 (约2H) 官鹅沟 (约 15min) 昌(早餐: 酒店早//中餐//晚餐 住宿: 昌海拔1800 -2500米)【行程用车】 旅游巴【行程安排】 早餐后 , 乘车前往游览 【官鹅沟 - 官珠沟】 , 由官珠沟 、鹅嫚沟 、木隆沟 、庙沟等景区组成 。沟内山岭重叠 , 幽谷纵横 , 青山碧水 , 奇峰怪石 , 瀑布飞溅 , 草甸雪山 , 湖泊激流 , 古木 参天 , 沟两边的悬崖峭壁上有许多形态各异 , 妙趣横生的岩石构造 , 被专家誉为最有观赏价值 的“ 地质公园 ”。主要景点有: 通天门 、 问天石 、独秀峰 、 幽谷洞天 、 山盘水柱 、虎口瀑 、珍珠瀑 、 云烟瀑 、 官鹅飞瀑等景观 。 官鹅沟自然风景区原始古朴 , 环境优美 、 空气清新 、风景如画 。现 今居住在官鹅沟大河坝的藏族同胞是魏晋南北朝时建立宕昌国的古羌后裔 , 他们的语言 、 服饰 、 生活习俗还保留着古宕昌羌的原生态鲜明特征 … … 游览 【官鹅沟 - 鹅沟】 , 这里是官鹅沟大景 区的东线 , 与官珠沟西线一山之隔 , 在雷古山下执手相恋 。鹅嫚沟山清水秀 , 鸟语花香 , 峰回 路转 , 曲径通幽 , 是一幅壮美的山水画 。走进鹅嫚沟入口 , 可望见雷古山雄峰 。海拔 41 53 米的 雷古山下 , 深藏着神秘的“ 天池 ”, 海拔2600 米的泽荡措 , 犹如“ 天使之眼 ”, 深情地望着雷古神 山 , 诉说着千古传奇的“ 官鹅情歌 ”… … 后乘车前往 【宕昌县 , 晚餐后 , 入住酒店 第四天: 昌 (约1H) 腊子口 (约2H) 扎那 (约40mnin) 扎那(早餐: 酒店早//中餐//晚餐 住宿: 迭部 海拔3300米)【行程用车】 旅游巴【行程安排】 早餐后 , 乘车前往 【腊子口l , 腊子口系藏语之转音 , 意为“ 险绝的山道峡口 ”。腊 子口周围群山耸立 , 峡口如刀劈斧削 , 腊子河两岸是悬崖绝壁 , 林密道隘 , 地形险要 。实有“一夫当关 、 万夫莫开 ”之势 。天险腊子口地势十分险要 。是甘川通道的咽喉 … … 后乘车前往游览 扎尕那石城】 , 扎尕那是藏语意为“ 石匣子 ”, 2009 年 《中国国家地理》 杂志发布的寻找十 大“ 非著名山峰 ”, 扎尕那位于榜单第四位 。入榜评语: 山势奇峻 、景色优美 , 犹如一座规模宏大的 石头宫殿 。扎尕那是隐藏在崇山峻岭中的一个藏族村落 , 半坡上的村落 , 藏式榻板木屋 , 鳞 次栉比 , 层叠而上 , 嘛呢经幡迎风飘扬 , 村庄四周都是未经开发的奇异山峰 , 云雾缭绕时景色 宛若仙境 。还有小麦和青稞的梯田 , 不管你是徒步爱好者 , 摄影爱好者 , 抑或是大自然爱好者 , 千万不要错过扎尕那 , 细细欣赏这香巴拉的美丽 … … 下午前往 迭部】 , 迭部县是甘肃省甘南 藏族自治州的下辖县 。位于青藏高原东部边缘 , 西秦岭 、 岷山 、 迭山贯穿境内 , 地势西北高 ,东南低 , 海拔在1600 米至 4920 米之间 … … 入住迭部酒店。 ……………………………………………………………………………………………………………………………………第五天: 迭部 (约 1 ● 5H) 花湖 (约 1 ● 5H) 黄河九曲第一湾 (约 1H) 若尔盖(早餐: 酒店自助//中餐 住宿: 若尔盖海拔3500 -4000米)//中餐【行程用车】 旅游巴 【行程安排】 早餐后 , 乘车途经 若尔盖大草原】 风光 。若尔盖草原宛如一块镶嵌在川西北边界 上瑰丽夺目的绿宝石 , 素有“ 川西北高原的绿洲 ”之称 , 是我国三大湿地之 一 。若尔盖草原地处 黄河上游的大拐弯 , 它是在青藏高原在隆升过程中 , 一个相对断陷下沉的低凹地 , 四周群山环抱 , 所以也成了黄河上游一些大支流如黑河 、 白河 、 贾曲的汇流处 … … 前往草原湖泊 【花湖生 态旅游区 。花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的213国道旁 , 是若尔盖大草原上的一个天 然海子 。花湖因水中开满花朵而得名 , 这里是中国最大最平坦的湿地草原 , 四周数百亩水草地 就是“ 高原湿地生物多样性自然保护区 ”, 可以走上浮桥 , 陶醉在湖水和鲜花的美景 。花湖水色 纯美 , 湖畔开满了鲜花 , 让人如入仙境 。湖水透彻的蓝有着无法形容的纯净; 缱绻在水天之间 的云彩 , 有着魔力般的妖艳 , 简单 , 安静 , 却让人燃烧 , 这就是花湖 … … 后乘车前往 【黄河九曲第 一 湾】 (含大扶梯) , 这里是四川 、 青海 、 甘肃三省的交界地 , 从源头缓缓流来的黄河在这里曲折 九拐 , 与支流白河交汇 , 在草原上留下了优美的景致和传说 。这里没有大漠孤烟直 , 却有长河 落日圆 。站在索克藏寺后面的小山坡上 , 大河逶迤直达天际 , 黄河婉蜒折北而逝 , 草连水 , 水连 天 , 苍苍茫茫 , 两条河流优雅别致 , 像一对情侣 , 携手走向西北天边 , 令人胸襟为之开阔 。落 日将天地染成昏黄 , 河水也在夕阳下泛着红色的磷光 , 远处寺庙传来的风铃响动和隐隐约约的诵经声 , 大美无言 … … 后乘车前往 【若尔盖县 第六天: 若尔盖朗木寺 (约2H) 夏河县 (约3H)(早餐: 酒店桌餐// 中餐//晚餐 住宿: 夏河县海拔2900 - 3500米)【行程用车】 旅游巴【行程安排】 早餐后 , 后前往 【郎木寺镇】 , 参观 【郎木寺] , 藏文意为仙女 , 地处白龙江发源 地 , 朗木寺不是一个寺庙 , 而是一个镇子的名字 , 曾有人到了朗木寺 , 买了门票 , 却不知大门在哪儿 ,朗木寺就在此山中 , 此山就是朗木寺 … … 徙步 I白龙江大峡谷 , 沿着小路向白龙江上游走 , 没多远就能看见。 峡谷入口处挂满了彩色的经幡 , 向上仰望 , 有着坐井观天的幽雅 , 乱石岭峋的小路往峡谷深处延伸 , 两侧则是突兀的岩石后乘车赴 【夏河】 , 入住夏河酒店 。 第七天: 夏河合作 (约 1 H) 永靖 (约 2H)(早餐: 酒店自助// 中餐//中餐 住宿: 临夏海拔1900米 )【行程用车】 旅游巴【行程安排】 早餐后 , 参观全国六大黄教宗主寺之一 、 电影《天下无贼》 的拍摄地 【拉 卜楞寺 , 拉布楞寺金碧 辉煌的大殿 , 简朴整齐的僧舍 , 来来往往的喇嘛 , 虔诚的藏民摇着转经筒 , 念着经文一起去转世界上最长的 转经走廊 , 领略神秘的藏传佛教文化 … … 后前往游览传说中的藏族 英雄--格萨尔王煨桑助阵的美丽草原【桑科草原 , 天然的牧场 , 是避暑和体验藏族游牧生活 、 回归自然的理想场所中餐后前往合作 , 抵达后参观 【米拉日巴佛阁】 , 米拉日巴佛阁是一座红色的藏式高层建筑 。佛阁的高层宗教建筑 在藏区十分少见 , 在外部拍照十分独特 。而佛阁内部供奉了一千多尊塑像 , 有藏传佛教各大教派的代表人物 , 还有藏族历史上的名人大师 , 这种各教派并存的情况在藏区也十分罕见 , 值得进去参观 。结束后前往入住永靖酒店 。第八天: 永靖 (2H) 兰州(早餐: 酒店自助//中餐 住宿 : 兰州海拔1500米)【行程用车】 旅游巴【行程安排】 早餐后 , 前往永靖 ,【刘家峡水库】 (外观) , 这是中国自己设计 、 自己施工 、 自己建造的大型水电工程 , 竣工于1974年 。为黄河上 游开发规划中的第七个梯阶电站 , 兼有发电 、 防洪 、灌溉 、养殖 、航运 、旅游等多种功能 。接着来到 【黄洮交 汇 , 这里是黄河和洮河的交汇处 , 一黄一绿两条河流呈“ Y ”字形交汇 , 交汇以后河水却并没有融合为一 , 而是 继续保持黄绿两色前行 , 直到流入一公里多外的刘家峡大坝 , 换一种姿态继续滋养着两岸的一切。中餐后前往兰州市区 , 抵达后浏览兰州黄河风情线 。参观中山桥 、水车园 、黄河母亲雕像 兰州是一座历史 悠久的文化古城 , “ 金城 ”一词早在汉代已见史册 , 隋朝设立兰州置总管府后 , 遂有“ 兰州 ”。 由汉至宋的千余年 , 兰州一直以“ 屏障中原 、联络西域 ”成为西北重镇 。市内则古迹遍布 , 遗址数不胜数 。黄河水穿城而过 , 使兰州 拥有独特多样的自然景观。结束后入住兰州市内酒店。 第九天: 兰州 - -合肥 (早餐: 自理 正餐自理 住宿: 温馨的家)根据车次信息 , 安排送站 , 返回合肥 , 返回温馨的家。参考车费: G1874次合肥南 - 天水南 (08:51 - 16:05) |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 门票优惠导游现退客人 |
| **保险信息** | 旅行社责任险+旅游意外险 |
| **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。 |