**2025（秋季）纵横东北黑吉辽蒙双飞14日游行程单**

纵横黑吉辽蒙·邂逅四省风情

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DBNM1754970509Go | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 长春市 |
| **行程天数** | 14 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 参考航班：MU2347 兰州----长春 14 : 25----19 : 35 MU6723 哈尔滨----兰州 10 : 50----15 : 00 |
| **产品亮点** | 寻一处清美之地，嗅一丝暮春气息，沾一缕花草清香，追逐向往的远方，让我们步履不停，尽情拥抱大自然，诚邀您和家人 共享美好旅游时光，跟随我们的脚步满足您对东北所有幻想！★圣洁无比的长白山--北纬41°黄金度假带★高山堰塞镜泊湖★国内唯一能看见极光、极昼的地方★呼伦贝尔大草原--世界四大天然牧场之一★边境口岸城市满洲里-感受异国风情★穿越大兴安岭--感受茫茫的东北林海★世界地质公园—五大连池 |
| **产品介绍** | 打卡长白山圣洁长白山--打卡长白天池、长白瀑布、小天池、绿渊潭、聚龙温泉群打卡草原进呼伦贝尔大草原-让您在感受“敖包相会”的神秘与浪漫的同时许下您心中美好的祝愿。打卡湿地感受湿地风光的壮阔之美，欣赏鹤舞云翔的自然之美，扎龙湿地--丹顶鹤的故乡-赏湿地-观鹤舞 ，亚洲第一湿地--额尔古纳湿地-登高望远，感受到湿地的富饶和辽阔打卡漠北一路向北-寻找中国最北--最北村庄、最北邮局、最北哨所 国内唯一能看见极光、极昼的地方   打卡网红--漠河舞厅打卡世界地质公园世界级火山熔岩堰塞湖--镜泊湖，打卡吊水湖瀑布、毛公山、红罗女、渤海文化园世界地址公园--五大连池，打卡北饮泉--世界三大冷泉--品尝到口味奇绝的冷矿泉水打卡美食●美食：吊炉饼、山珍宴、镜泊湖鱼餐、手把肉、北极山珍、矿泉豆腐●全程 随车赠送小零食 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州---长春**我们在长春机场安排专人迎接您的到来，您的导游会在出团前一天与您联系，请保持预留电话畅通。参考航班：MU2347 兰州----长春 14 : 25----19 : 35交通：飞机到达城市：长春市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 长春 |
| **D2** |
| **行程详情** | **长春伪皇宫-沈阳**▲【伪满皇宫博物院】曾是清朝末代皇帝爱新觉罗·溥仪充当伪满洲国傀儡皇帝时的宫殿 ，他从 1932 年到 1945 年间 曾在这里居住。如今这里还原了溥仪曾经生活和工作的环境 ，展示着大量的史料和文物 ，让人们了解末代皇帝的前 半生以及侵华日军的罪证。▲【东北沦陷史陈列馆】这里陈列的上千件历史文物，向人们诉说着日本侵略中国东北的史实中餐后 ，乘坐旅游车前往沈阳市 ，随后游览【沈阳中街】 ，位于辽宁省沈阳市沈河区 ，是中国第一条商业步行街， 中国十大著名商业街 ，全国首批百城万店无假货示范街 ，迄今为止中国内地最长的商业步行街 ，它是沈阳最早形成 的商业中心 ，晚餐后入住酒店。下午抵达沈阳▲【辽宁省博物馆】（周一闭馆）辽宁省博物馆新馆坐落于沈阳市南郊，目前拥有11万余件藏品。目前一楼主要设有明清玉器瓷器展、中国古代碑志展、欧洲玻璃艺术珍品展、辽宁民间绣品展以及一些名人书画展等临时展览。后续还将逐步开放更多的展厅，届时可以看到大量的珍贵文物。辽宁省博物馆成立于1949年，是新中国的一座博物馆，原馆址位于市府广场东侧（现已关闭），新馆于2015年5月试开馆。辽宁省博物馆以辽宁地区考古出土文物和传世的历史艺术类文物为主体，藏品分为17类文物，其中尤以晋唐宋元书画精品、宋元明清缂丝刺绣、红山文化玉器、商周时期窖藏青铜器、辽代陶瓷、历代碑志、明清版画、古地图、清李佐贤《古泉汇》著录的历代货币等具有特色和影响。晚餐后入住酒店。交通：大巴到达城市：沈阳市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 沈阳 |
| **D3** |
| **行程详情** | **沈阳-丹东**早餐后，酒店接客人，▲【沈阳故宫】（游览约1小时，每周一全天闭馆），沈阳故宫位于沈阳市沈河区，是中国现存完整的两座宫殿建筑群之一，后金入关前的皇宫，也是清朝迁都北京后的盛京行宫，沈阳故宫博物院不仅有精美的古代宫殿建筑，还以丰富的珍贵收藏而著称海内外，宫内收藏有大量旧皇宫遗留下来的宫廷文物，在宫中的各陈列馆可以观赏到这些珍贵的宝物。▲【清代一条街】满清古街又称为清代一条街，东起抚近门、西至怀远门，长约1千米，两侧雕梁画栋，仿古建筑美不胜收，各色小店带您感受不一样的复古风情。▲【原汁原味吊炉饼】金黄酥脆，吃起来香酥可口，这种饼的工艺特别独特，放在盘子里是一个饼，用筷子夹起来则是一条一条的。▲【张氏帅府】（游览约1小时，每周一全天闭馆），张氏帅府位于沈阳市区，又称为“大帅府”，是原奉系军阀首领张作霖、爱国将领张学良父子的官邸和旧居，府前坐落着张学良将军身着戎装的雕像，正气威武，府内有雕梁画栋的四合院、恢宏的欧式洋楼、水榭亭台的花园，十分气派别致。▲【鸭绿江断桥】（不上桥）原名清城桥，她是鸭绿江上连接中朝两岸最早的一座公路桥。1941年日本侵略者出于军事侵略和经济掠夺的需要，指令伪满洲国和朝鲜当局建造此桥，如今，人们为了缅怀当年抗美援朝时期的英勇烈士，在断桥桥头树立了彭德怀、毛岸英、邱少云、黄继光等众多英模塑像。▲【安东老街】建筑外形主要参照丹东二十世纪二、三十年代老街号建筑形式，复制了一部分标志建筑、老街名在项目里，采用了民国时期主要建筑符号做外墙及街景装饰，是集怀旧观光、经典美食、旅游购物等于一体多功能文化商街。后入住酒店。交通：大巴到达城市：丹东市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 丹东 |
| **D4** |
| **行程详情** | **丹东-虎山长城-长白山**▲【虎山长城】虎山长城是明长城的东端起点，位于鸭绿江畔，与朝鲜隔江相望。这里的长城依山势而建，蜿蜒曲折，气势磅礴，有敌楼、烽火台、马面等建筑，是了解中国古代边防军事文化的重要遗址，也是万里长城的东极▲【河口景区】抗美援朝渡江地2004年被列入鸭绿江AAAA国家级重点风景名胜区，这里是鸭绿江沿线景色最优美的地方，著名的歌唱家蒋大为的那首《在那桃花盛开的地方》取材地。▲【河口农家菜】品尝午餐▲【虎山长城外观】远观万里长城的最东端起点，天然奇景“睡观音”▲【中朝边界一步跨】感受两国近在咫尺，却又远在天涯的异国风情。中朝水路边界最近的地方。▲【鸭绿江河口游船】（游船门票100自理）观看中朝两岸，近距离观看朝鲜，我们可以看到援朝战争被炮火炸断的河口断桥朝鲜现在运营的三甲医院，朝鲜大队，朝鲜沿江，女子医院等，哨所原名清城桥，它是鸭绿江上连接中朝两岸最早的一座公路桥。乘坐河口游船，观赏中朝两岸风光，在鸭绿江中，只要不上岸，就不越境。早餐后 乘车赴长白山下第一镇二道白河▲晚餐【人参鸡】人参鸡、清蒸明太鱼、猪肉炖粉条、红烧野猪肉、铁板鹿肉、素炒杏鲍菇、山木耳炒肉、蒜蓉油菜、酸菜五花肉、葱炒土鸡蛋、滑子蘑菇汤▲【长白山温泉】（占床客人赠送温泉，不去不退，不可转让。）。长白山温泉有“神水”之称，属于高热温泉，多数泉水温度在摄氏60度以上，最高泉眼可达摄氏82度，把自己滑入温润的泉水中，氤氲的水汽掩着远处的茫茫长白山颠，倾世豪情融化了一腔豪情，自备泳衣放松一下吧~舒舒服服洗个温泉澡，长白山好梦！！第二天又是满状态。整洁、卫生的环境和细致、周到的服务可以让宾客在缓解疲劳之时享受尊贵。推荐活动1：长白山森林梦幻夜景体验在原始森林的美丽夜景灯光秀（费用178元/人自理）交通：大巴自费项：长白山森林梦幻夜景体验在原始森林的美丽夜景灯光秀（费用178元/人自理）到达城市：丹东市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 长白山 |
| **D5** |
| **行程详情** | **二道白河-长白山-敦化**▲【长白山国家级自然保护区北坡】国家5A级景区（必须乘坐环保车80元+倒站车85元+环线车35元）：抵达后乘坐环保车进入景区。景区中转服务站自由活动或根据天气情况，乘坐景区倒站车（旺季人多需排队等候）登松花江、鸭绿江、图们江三江之源亚洲最大的火山口湖▲【长白山天池】：又称白头山天池，是中国境内保存最为完整的新生代多成因复合火山，天池周围火山口壁陡峭，并形成十几座环状山山峰，海拔均在2500米以上，素有“三江之源”的雅称。2000年，长白山天池被上海大世界基尼斯总部公布为“海拔最高的火山湖”。▲【长白山瀑布】：是长白山天池北侧的天文峰和龙门峰的中间的一个缺口，这个缺口就是天池的出水口，被称为“闼门”。天池的水从闼门流出来在白头山天池的北侧，距长白山瀑布下约1公里处，有一奇特的天然温泉群【聚龙泉】：是温泉群中水量最大、分布最广、水温最高的温泉，堪称长白山第一泉。后游览【长白山小天池】：在长白瀑布以北3公里处，隐在幽静的岳桦林中，在周围的岳桦树环绕下仿佛套上一个银色的光环，所有这里又名“银环湖”。▲【绿渊潭景区】：因池水碧绿深窘而得名。绿渊潭瀑布飞流直下，最高落差达26米，瀑水落于巨石而四渐，而后流入深潭。每逢雾起，潭上水雾弥漫，与高山岳桦、旷古巨石浑然而一体，美不胜收，恰似人间仙境。后下山▲【神秘朝鲜百年部落】（赠送景点，如遇景点关闭费用不退）坐落于长白山脚下，依山傍水，独特的气候、地质和生态环境造就了世界一流的生态旅游目的地。这里有朝鲜族民俗馆、朝鲜族非物质文化遗产展示馆、传统美食体验馆、特色民宿，可以说是一扇了解中国朝鲜族百年沧桑历史的窗口。抵达后参观民俗体验馆，了解朝鲜族泡菜、打糕的制作过程、解朝鲜族过周岁、过花甲的盛大场面。后到百姓家中，体验坐在火炕上的感觉，品尝大麦茶，和主人聊天，了解朝鲜族的风土人情，也可自费品尝【长白山歌舞表演餐】，与朝鲜族的姑娘小伙子载歌载舞。随后乘车赴敦化，晚餐后安排入住酒店。▲ 温馨提示 1、旺季长白山景区限流（如果遇到长白山北景区限流改到长白山西景区）2、旺季长白山游客较多，且部分酒店早餐时间较晚，为保证游览顺利，故早餐为餐包，给您带来不便，敬请谅解！3、景区内行程自由、分散故不统一安排午餐，景区内有自助餐厅60元/人。景区里提供温泉鸡蛋，温泉玉米，泡面等供游客选择。4、长白山景区观赏效果视天气而定，如遇大雨大风可能出现封山情况出现，根据当天实际情况，如景区交通未产生，可当地退还；5、长白山景区由导游带到天池后自由活动，故无全程陪同，请您自行游览景区内景点，并注意安全。备注：长白山景区因天气变化莫测，如天气特殊原因景区关闭（景区当天早上7点之前公众号会发布消息）为了让游客有更好的体验 景点替换成4A景区峡谷浮石林+冰水泉景区，长白山景区105大门票置换 此景区 车费+门票）。推荐活动2：长白山峡谷浮石林套票+观光塔（费用180元/人自理）推荐活动3：朝鲜族歌舞表演餐+民俗体验套票（费用150元/人自理）交通：大巴自费项：朝鲜族歌舞表演餐+民俗体验套票（费用150元/人自理）；长白山峡谷浮石林套票+观光塔（费用180元/人自理）到达城市：敦化市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 敦化 |
| **D6** |
| **行程详情** | **敦化-镜泊湖-哈尔滨**▲【镜泊湖景区】（景区电瓶车自理），观赏我国著名的三大瀑布之一—【吊水楼瀑布】，观黑龙潭。吊水楼瀑布因其居镜泊湖北端，又名镜泊湖瀑布。火山爆发，熔岩遇江水形成一道天然大坝。坝上为湖，坝下为江。镜泊湖出口，水流深切玄武岩石中，形成瀑布。瀑布四周布满黑色的火山岩，落差20米，幅宽40米，洪水期瀑布宽达100多米。因受下跌水流冲蚀，瀑底形成直径70米、深60米的圆形水潭。瀑水飞泻直下，浪花四溅，气势磅礴，震声如雷。后乘电瓶车抵达码头，自由活动，由导游带领前往观看镜泊湖著名景观“毛公山”。▲【俄罗斯风情小镇风景区】【俄罗斯童话乡】网红玩法初体验；百年老镇的美丽教堂，见证了这片土地一个世纪的变迁。▲【东正教圣母进教堂】是全国唯—的全木质东正教堂原址，呈现出俄罗斯早期的建筑风格。▲【油画村】位于圣母教堂东南，是鲁迅美术学院等 7 家美院的写生基地，不时有主题展，另有一些私人 根雕、铜器等手工作坊，街墙上也挂着一幅幅油画。▲【俄罗斯老街】位于教堂的另一个方向，可在参观完油画村后原路折返老街两侧尽是黄白相间的小砖房为当年中东铁路职工的寓所，继续往前走，有几间俄式木刻楞，左右邻里仍以砖房 为主比起老街一带更有生活气息，异域风情的绝妙气质，假装自己在俄罗斯乡间漫步。▲【横道河子机车库】是铁路史上的“明星”建筑，从空中望去，机车库宛若一把打开的折扇，15 个紧密排列的车库是 15 根扇骨搭起的扇面，这是大蒸汽时代的遗迹，中国火车站的“颜值担当”！▲【哈尔滨饺子】品尝特色晚餐▲【百年传承巧克力博物馆】（赠送景点，游览 20 分钟）， 百年老街不只有俄式建筑 ，还传承了巧克力的味道 ，映入眼帘的巧克力瀑布 ，使您置身于巧克力海洋中 ，纯真的俄 式手工艺从欧洲引进至今 ，这里成了一道不可或缺的巧克力盛宴。整个巧克力手工艺让您清晰看到 ，俄式黑巧的制作流程一目了然 ，在这里您可以品尝到纯正的巧克力味道！交通：大巴到达城市：哈尔滨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **哈尔滨-齐齐哈尔-海拉尔**早餐后，乘车赴齐齐哈尔，▲【扎龙农家菜】中午品尝特色餐 游览▲【扎龙自然保护区】(游览60分钟左右，不含电瓶车10元/次)，最美鹤城最美扎龙1987年4月国务院批准晋升为国家级自然保护区，1992年扎龙保护区被列入首批国际重要湿地名录。经过多年的管理与建设，已经成为全球16个国际重要湿地保护成功范例之一。扎龙是以芦苇沼泽为主的内陆湿地和水域生态系统类型的自然保护区，栖息着以鹤为主的众多珍稀水禽，独特的地理位置和典型的湿地生态系统使其成为东北地区重要的鸟类繁殖地和栖息地，其中尤以珍禽丹顶鹤闻名于世。【观鹤台】、【六鹤同春】、【波光栈道】、苇荡泛舟、丹顶鹤放飞训练、等“扎龙十六景”的独有景观。特别是在栈道平台观看丹顶鹤野化放飞训练是扎龙所有景点的魂魄。在每天定点放飞的时候，一群美丽的丹顶鹤舞动着洁白的翅膀，在湛蓝的天空上自由的飞翔，会让我们有赏心悦目、诗情画意般的感觉，也会收下来自仙鹤的"鸿运当头”的吉祥祝福。午餐后乘车穿越我国最大的天然林区【大兴安岭】，沿途欣赏茂密的原始针叶林景观，感受东北茫茫原始森林的雄浑与博大。赴草原之城呼伦贝尔市——海拉尔。晚餐后入住海拉尔【旅游小提示】①丹顶鹤放飞时间9:30/11:00/14:00/15:30，最终以景区实际通知为准。如特殊原因放飞取消无退费。（旅游淡季一天放飞2次，放飞时间以实际为准）②今天行进内蒙古呼伦贝尔地区，车程时间较长，请自备些食品在路上。交通：大巴到达城市：海拉尔区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 海拉尔 |
| **D8** |
| **行程详情** | **海拉尔-满洲里**早餐后，前往世界最大的保存最完好的草原—▲【呼伦贝尔大草原】（深入草原腹地景交自理280元/人，换乘硬派越野车4人/车，深度游览）沿途领略草原风光，与畜群留影，草原醉人风光、蓝天、白云、碧野、牧歌，令人陶醉大自然，是您摄影留念，抛弃喧嚣的都市，放飞心情的最佳地方。这里是是众多影视如《寻龙诀》《狼图腾》《观光牧场》《发现之旅》取景地，是以游牧部落为景观的旅游景点。每到水草丰美的季节，这里就会聚集很多游牧的牧民，形成一个自然的游牧部落。茫茫大草原上茵茵的牧草，弯弯曲曲的河水，成群的牛羊，点点的蒙古包……构成了一幅完美的草原风情画。走进【最美陈巴尔虎旗草原部落】体验蒙古族最尊贵的迎宾礼仪—▲【下马酒】【祭敖包】美丽的蒙古族姑娘身着民族服饰手捧银碗献上草原人代表热情欢迎的美酒，参与草原神圣的祭祀仪式▲【特色手把肉】午餐品尝特色手把羊肉乘车前往【中俄边境】这里地处于中俄蒙三国交界的地方，放眼望去，满眼的哥特式尖顶建筑、仿木刻楞式的平房建筑、更像是为俄国人建造的中国城市。在这里你会发现这座城市随处可见的欧式建筑风格以及金发碧眼的俄罗斯人，玲琅满目的俄罗斯小商品，仿佛身处异国，体会这份浓浓的风情。▲【满洲里】，欣赏异国情调的建筑，体验异国情调的生活。满洲里是一座拥有百年历史的口岸城市，融合中俄蒙三国风情，被誉为“东亚之窗”。推荐活动4：穿越草原 SUV 车 280元/人自理）推荐活动5：访牧户+网红托马斯小火车+行军大仗280元/人自理）推荐活动6：俄罗斯表演餐（费用 298 元/人自理）交通：大巴自费项：穿越草原 SUV 车 280元/人自理）；访牧户+网红托马斯小火车+行军大仗280元/人自理）；俄罗斯表演餐（费用 298 元/人自理）到达城市：满洲里市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 满洲里 |
| **D9** |
| **行程详情** | **满洲里-边境公路-额尔古纳**▲【国门景区】门票不含（外观）位于中俄边境线上，是中国陆路口岸最大的国门，与俄罗斯的后贝加尔斯克小镇遥遥相望。▲【套娃景区】门票不含（外观），满洲里套娃广场是满洲里标志性旅游景区，广场集中体现了满洲里中、俄、蒙三国交界地域特色和三国风情交融的特点▲【中俄边境观景大道】中俄边防公路这片茫茫草原，一不留神竟然链接上了俄罗斯的信号，让你不出国门“连世界”。道路两旁呈现出蓝天碧草“一线天”的景色，映射出那句：天苍苍、野茫茫、风吹见牛羊！▲【33湿地停靠点】33天然湿地区域这里每年都有大量的天鹅迁徙，这里也是诸多摄影爱好者的最佳观赏点；沿着蓝色绵延的额尔古纳河一路前行，走进黑山头你会发现没有哪个民族比蒙古族对马的崇拜和敬仰更虔诚的，在马倌带领下我们认识蒙古马、了解马背上的工具以及怎样驯服它；漫步在草原上，和花儿拍拍照，以骏马为背景，拍出你想要的高格调，尽情的在这里撒欢。午餐品尝【黄金盛宴—烤全羊】（活动已含）烤全羊是蒙古宫廷名菜， 吃法别致，入口外酥内嫩，鲜美爽滑;不油不腻，不膻不燥，加工出的烤全羊，色泽金黄，鲜香不腻，外焦里嫩，味道独特，席间赠送大型开羊仪式，蒙古歌舞表演和马头琴表演，热闹非凡（PS：20人以上赠送1只烤全羊，不足20人改为手把羊肉）▲【额尔古纳国家湿地公园】（乘车前往天骄故里—【额尔古纳】参观【额尔古纳国家湿地公园】（电瓶车15/人请自理）中国目前保持原状态最完好、面积最大的湿地，蜿蜒回肠的河谷湿地，清澈的根河静静流淌，曲水环抱的马蹄岛，山间白桦与湿地植被连绵成片，远处山峦及大片农田曲径悠长延伸到天边；额尔古纳小城全貌尽收眼底。在干旱的季节，由于较稳定的水情、充足的湿地，这里成为许多鸟类非常重要的庇护场所，是全球鸟类东亚一澳大利亚迁徙路线的“瓶颈”，这里是世界鸟类保护的重要区域。▲【草原农家菜】品尝晚餐推荐活动7：蒙古马术表演（费用 280 元/人自理）交通：大巴自费项：蒙古马术表演（费用 280 元/人自理）到达城市：额尔古纳市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 额尔古纳 |
| **D10** |
| **行程详情** | **额尔古纳-满归-漠河-北极村**早餐后, 一路向东行驶在大兴安岭原始森林景观大道上；穿越原生态的大草原、大森林，从草原到森林到湿地到高山，递次变换的景象大观让人目不暇接；穿越多民族的聚居地，蒙古族、俄罗斯族、鄂温克族、原生态使鹿部落令人难忘。一路尽享草原的美丽风光。途经中国冷极——【根河】，游览【中国冷极村】。乘车赴【满归】, 满归为“孟库依河”河名谐音，因地处孟库依河南岸而得名。满归镇行政隶属内蒙古自治区呼伦贝尔市根河市管辖, 东、东北与黑龙江塔河县、漠河县接壤，南与阿龙山镇隔山相望，西与额尔古纳市毗连。乘车赴漠河，穿越我国最大的天然林区【大兴安岭】，欣赏成片的白桦林、成片野花及大片勺药花，葱葱郁郁的落叶松林，沿途处处是美景，可停车欣赏拍照。▲【农家菜】品尝午餐抵达【漠河】，参观全国唯一的一座城内原始森林公园、1987年五六大火四不烧之一的——松苑公园（免费景点，游览1小时左右）：松苑福地，游客必极之所，初步了解原始森林的浓郁风情；登西山公园——俯瞰漠河山城纯朴、自然景观。参观【大兴安岭五六火灾纪念馆】（30分钟），每周一闭馆。打卡网红景点--漠河舞厅（外观）。▲【北极村】后赴中国最北的临江小村——【北极村】▲【北极山珍】晚餐品尝特色北极山珍【“温馨”小贴士】1.额尔古纳-北极村（非高速500KM 7h）当天乘车时间较长，自备小食，烦请配合导游合理安排时间2.北极村属于中国最北边疆，由于天气情况请根据自身增减衣物推荐活动8：黑龙江界江游船+知青馆+鹿鸣部落 200元/人交通：大巴自费项：黑龙江界江游船+知青馆+鹿鸣部落 200元/人到达城市：漠河县 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 北极村 |
| **D11** |
| **行程详情** | **北极村--加格达奇**早餐后，游览北极村景区▲【中国最北一家】（30分钟），▲【中国最北点】（30分钟），北望亚口，金鸡之冠，同情桥，游览七星广场，与天涯海角齐名的【神州北极】（30分钟）▲【最北邮政局】（10分钟），『给家人寄一张明信片』。到北极村最北邮局自行购买一张明信片，写上祝福的话语，再请工作人员盖上最北邮局的戳，从中国最北的地方寄回家，给自己的旅途添上一抹独特的意义。▲【养生宴】品尝午餐▲【北极沙洲】徒步走至这里可是北中之北，“北望垭口广场”北字标志是三个北字的半边，从中心呈 120 度角散射排列，所以从哪个角度看都是北字。▲【神州北极广场】位于黑龙江畔，竖立着一座“神州北极”石碑，“神州北极”四个大字遒劲有力，霸气壮观▲【中华北陲】【最北哨所】（外观），隔江观赏俄罗斯风光，了望俄罗斯村庄—【伊格纳斯依诺村】，游览中俄大界江—【黑龙江风光】，沿江观赏对岸的俄罗斯风情，【北极村村碑】，参观当地特色房屋，了解当地特色的风土人情。后乘车赴加格达奇。入住加格达奇。交通：大巴到达城市：加格达奇区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 加格达奇 |
| **D12** |
| **行程详情** | **加格达奇-五大连池**▲【五大连池风景区】早餐后赴【五大连池风景区】，五大连池风景区，位于黑龙江省北部。“名山如画屏，珠带五湖清”，五大连池拔地而起的14座火山锥中间，一条蜿蜒曲折的河流，宛如一条蓝色绸带串连起大大小小5个堰塞湖，从火山锥之间穿流而过。除此之外，五大连池风景区范围内还分布着药泉湖、南北月牙泡、八卦湖、温泊等湖泊。柔美灵动的湖水中倒映着雄峻青山，山水辉映，构成一幅优美的中国传统山水画卷。先后荣获了世界地质公园、世界生物圈保护区、中国矿泉水之乡、中国著名火山之乡等称号。▲【药泉山观光区】：主要包括药泉山、二龙眼泉、汉白玉观音等。参观世界上唯一建筑在火山口上的寺庙--观火山大佛。 ▲【矿泉豆腐】午餐品尝特色矿泉豆腐▲【北饮泉】游览世界著名【北饮泉】冷矿泉观光区之一【北饮泉】（游览时间约1小时）、长寿园、益身亭、玄武岩牌坊、北苑赏苇、饮水厅、药泉湖、药泉瀑布（游览时间约30分钟）游览五大连池【火山堰塞湖】，远观二池燕山湖，欣赏三池白龙湖风光（自由活动）。五大连池湖光山色，是火山地质公园的重要观光区，五个池子多半是熔岩嵌底，奇石镶岸，湖水清澄碧透，游鱼清晰可见。入住五大连池交通：大巴到达城市：五大连池市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 五大连池 |
| **D13** |
| **行程详情** | **五大连池-哈尔滨**早餐后 ，后乘车约5小时赴哈尔滨抵达后午餐下午游览▲【索菲亚教堂】（外观）是远东地区最大的东正教教堂，有着“帐篷顶、洋葱头造型的拜占庭式建筑，气势▲【百年老街中央大街】它记录了这座城市的历史、变迁、被称为“亚州第一街”，穿梭期中，就像走在一条建筑艺术长廊一般， 是哈尔滨乃至全国最具特色的步行街之一。恢弘，精美绝伦，构成了哈尔滨独具异国情调的人文景观和城市风情。后入住酒店▲【侵华日军第七三一部队罪证陈列馆】（景区采取预约式如果没有预约上则替换哈药六厂）是日本对外侵略扩张、掠夺资源、践踏主权的重要罪证。侵华日军第七三一部队旧址是爱国主义、世界反法西斯战争教育的重要阵地，是开展和平教育、国防教育的重要阵地，也是记录历史、警示世人的重要阵地，更是落实中央确定的“牢记历史、不忘过去、珍爱和平、开创未来”精神的重要历史遗址。晚餐入住哈尔滨。交通：大巴到达城市：哈尔滨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐桌餐 晚餐：团餐桌餐  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D14** |
| **行程详情** | **哈尔滨-兰州**睡到自然醒，酒店中午12点退房，根据您离港的时间，专车送您至机场，抵达机场后自行办理登机牌和托运行李，通过安检，乘坐航班回到温馨家园，结束东北旅程.参考航班：MU6723 哈尔滨----兰州 10 : 50----15 : 00交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.住宿：全程不提供自然单间，入住双人间，如需要三人间或家庭房需要提前问询，如酒店没有三人间，请自觉补交房差（东北非一线发达城市，接待能力有限，敬请谅解！）2.用餐：13早23正餐 30元/人餐标（酒店含早不吃不退，不占床无早餐，十人一桌，八菜一汤，酒水自理，不足十人菜品酌减） 团上不足6人餐费现退3.用车：全程正规旅游巴车（保证1人1座）升级2+1车型 如不足25人（含25人）根据人数安排普通用车，敬请知晓4.导游：持证导游团上服务。如团队8人以下司机兼向导。，负责行程活动中接待服务，不提供景区讲解服务，敬请谅解！5.儿童：所含：餐费、车位、导游、不含门票，娱乐，床位，早餐；（注：儿童不含娱乐和门票，）6.大交通：含往返飞机机票费用。参考航班：MU2347 兰州----长春 14 : 25----19 : 35MU6723 哈尔滨----兰州 10 : 50----15 : 00 |
| **费用不包含** | 1.不含景交 不含景区小交通： 395元/人鸭绿江游船交通费100元 长白山环线车35元、长白山环保车85元、倒站车80元、六鼎山观光车10元、镜泊湖电瓶车30元、扎龙电瓶车10元、 根河湿地电瓶车15元、北极村环保车30元2.不含费用包含以外所产生的全部费用。3.儿童不含：不含门票，娱乐，床位，早餐；（注：儿童不含娱乐和门票，） |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 长白山夜景灯光秀 |  | 60 分钟 | ¥ 178.00 |
| 长白山峡谷浮石林套票+观光塔 |  | 60 分钟 | ¥ 180.00 |
| 朝鲜族歌舞表演餐+民俗体验套票 |  | 60 分钟 | ¥ 150.00 |
| 草原穿越SUV车 |  | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 访牧户+网红托马斯小火车+行军打仗 |  | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 俄罗斯表演餐 |  | 60 分钟 | ¥ 298.00 |
| 草原大型实景演出 马术表演 |  | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 黑龙江界江游船+知青馆+鹿鸣部落 |  | 60 分钟 | ¥ 200.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 旅游健康承诺书承诺人姓名：身 份 证号：法定监护人：住 址：联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【 】月【 】日出发，【 2015】年【 】月【 】日返回，行程共计【 】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **温馨提示** | 旅游途中游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。 |
| **退改规则** | 若自愿离团，不退任何费用。离团期间安全问题由客人负责，并在离团前签订离团证明，如有问题我社将协助处理。机票为团队机票，不退不改签 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 身份信息联系电话 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 ，不含旅游意外险 |
| **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。客人（签字)： 旅游社（签章）：日期： 年 月 日 日期： 年 月 日 |