**【甘南遇九寨】轻奢私家定制三动8日游行程单**

2-8 人精品小包团

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XB1726213113lc | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 天水市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 1、2-8 人小包团，一单一团，私人定制，睡到自然醒出发，乐享自由；2、全程携程 4 钻酒店+若尔盖当地特色酒店，首晚入住尊享精美水果一份，住的舒心；3、行程段 2-5 人指定 7 座别克 GL8，6-8 人指定 9 座 1+1 豪华保姆车，提升旅途舒适度；4、专车守时接送，不拼单站内 0 等待，敬献哈达，藏式贵宾礼遇；5、拒绝黑车野车，安排正规旅游资质用车，安全有保障；6、严选甘南老司机兼职向导，一个身份，多种技能，经验丰富，拍照助手，本地土著人文风情全掌握；7、全程 24 小时真人金牌管家为您服务，旅途不迷路。8、独家定制价值 128 元橙意惊喜盲盒礼包一份，把心意带回家；9、甘南和阿坝环线结合，原创线路，天水进成都出，一次旅行几座城市，精华景点全覆盖：石窟、寺庙、草原、湖泊、九寨沟、黄龙，更有巴适成都等着你；10、独家赠送价值 260 元九寨旅拍，底片全送+3 张精修，在“人间仙境”九寨沟拍照太可了，快来 Get 同款；11、沿途边走边玩，环保互助，深度纯玩，舒适安全，优质服务，舒心出游。12、提供美食攻略，不受团餐束缚，丰俭由己，自由选择特色美食；13、随车配备矿泉水、纸巾、湿纸巾、雨伞、充电宝，细致服务，路程无忧；14、全程门票产生根据游客喜好进行安排游览，时产时消，司机代买门票，省钱又省心！15、成都段明星景点线路 3 选 1，随心搭配 diy，更有你的味；16、特别安排草原游牧活动体验，赠送全牛盛宴养生汤锅，更多趣味； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **济南-天水接站-麦积山石窟-酒店**各地--根据航班或列车抵达时间接站，抵达后由专业接送组负责接站。稍做休整，前往本次行程的第一个5A级景点，世界文化遗产，国家AAAAA旅游景区，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园--【麦积山石窟】（游览2小时）。位于甘肃省天水市麦积区，是小陇山中的一座孤峰，高142米，因山形酷似麦垛而得名。石窟始建于384-417年，存有221座洞窟、10632身泥塑石雕、1300余平方米壁画，以其精美的泥塑艺术闻名世界，被誉为东方雕塑艺术陈列馆。麦积山风景区由麦积山、仙人崖、石门、曲溪、街亭温泉五个子景区180多个景点组成，拥有丰富多样的生物类型和物种，被称为"陇上林泉之冠"，具有深厚的旅游价值，是丝绸古道黄金旅游线上的一颗耀眼的艺术明珠和最具潜力的旅游胜地。游览结束后，前往天水酒店入住休息，晚上时间可自由安排。自由活动推荐：如果时间充足可前往天水古城进行参观游览。天水古城地处陕、甘、川三省交界处，是甘肃省的东大门，它北边是黄土高原，南边则靠着秦岭山脉，渭河穿城而过，气候四季分明，有着“陇上小江南”的美誉。古城始建于先秦，明代时，逐渐演变出东关、大城、中城、西关、伏羲城五座城池，形成“五城连珠”的格局。到现在，我们能看到的只剩伏羲城和西关两座城池，它们见证着天水璀璨的文化和辉煌的历史。还可以品尝天水地道美食。天水呱呱。天水呱呱是一种甘肃天水的传统风味小吃，被誉为“秦州第一美食”。最早产生于西汉时期，是用当地特产的荞麦淀粉制作的，以香、辣、绵、软着称。交通：高铁 空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 天水地区酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **天水-官鹅沟-腊子口纪念碑-迭部**酒店用完早餐后乘车前往宕昌县，车程约 5.5 小时左右，午餐后前往【官鹅沟】（游览 3 小时）-园内集原始森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观、人文景观于一体，景观资源整体品位高，空间布局特点突出，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特，奇松遍布，怪石瞬陶，山势陡峭，沟谷峡长，瀑布常年不断，白浪奔腾不息，四季皆胜，处处为景。特别是官鹅沟景区，景点分布忧为突出，官鹅沟景区前 14 公里为 15 个色彩斑斓的湖泊，后 18 公里为松柏茂密的原始森林，最深处为高山草甸和终年不化的雪山。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"。后乘车前往迭部/扎尕那，途中游览【腊子口纪念碑】（游览 30 分钟），后入住酒店休息。【今日小贴士】1.初到甘南地区，由于地区海拔较高，不建议游客饮酒，剧烈运动。以免引起高原反应。（吸烟的游客们，请不要怀疑您的打火机坏了，去周边商店购买高原打火机使用）2、甘南由于地处高原，夏季无酷暑，全年平均气温较低，一定要多备衣物御寒，以免生病感冒。3、甘南海拔较高，我们一路游览的海拔都在 3000 米左右。（海拔参照：西藏地区的平均海拔约 3600 米左右，昆明平均海拔约 2000 米左右）4、甘南日照时间长，紫外线指数较高，建议备上遮阳帽、防晒霜、太阳眼镜等防晒物品。当地温差较大，青藏高原沙气温变化无常，请备用一件厚外套线裤，一双轻便的鞋子，一把雨伞。5、甘南地域辽阔路途遥远，景点分布分散，乘车时间较长，做好心理准备。6、藏族同胞性格较为直爽单纯，自由活动时见到摊贩，若无意购买他们的商品，尽量不要讨价还价，以免引起麻烦。7、请备常用药品，如清凉药，感冒药，拉肚药及退烧药品，以备不时。8、藏区菜品口味单调，如感觉口味不同，可提前自带食品以备不时之需。交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **扎尕那景区-郎木寺景区-纳摩大峡谷-若尔盖**早餐后乘车前往【扎尕那】（游览2小时）。被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地，中国的伊甸园。它是一座天然石头城，位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县西北30余公里处的益哇乡的一座古城，藏语意为“石匣子”。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑。扎尕那山势奇峻、云雾缭绕、宛如仙境。藏寨内游牧、农耕、狩猎和樵采等多种生产活动合理搭配和互补融合，成为人与自然和谐相处的一个典范。随后前往【郎木寺】（游览时间2小时），藏语全称“郎木寺噶丹雪珠皖嘎昭吾林”，意为“郎木寺具喜论修白连花解脱洲”。郎木寺分为两部分，一个为四川达仓郎木寺寺院，也叫做格尔底寺，虎穴、郎木寺大峡谷以及肉身佛舍利都位于四川郎木寺这边。另一个是甘肃寺院，也叫赛赤寺，两个寺院隔着小溪相互守望。郎木寺被誉为“东方的小瑞士”，“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，感受完纯真的民族风情后继续乘车前往下一站【纳摩大峡谷】（游览时间2小时）藏身于壮丽山水之中，是一处自然与文化交织的景观，这里有险峻的峡谷地貌。沿着碎石子路走过草原，盘旋而下热尔郎山，再几经折行，翻山越岭，透过车窗向前眺望，景点渐渐明朗起来。一排排民房、一座座庙宇散落在小河边、山坡上。苍松翠柏、鲜花绿茵与红墙绿瓦、红岩峭壁交相辉映，相得益彰。近处，一条明晃晃的小河，将两岸的建筑珍珠般串了起来，沿河两岸炊烟袅袅，雾气升腾。远处，群山巍峨，云雾缭绕，有“众鸟高飞尽，孤云独去闲”之意境。游览结束后前往若尔盖酒店入住休息交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 若尔盖酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **花湖景区-九曲黄河第一湾-薰衣草基地-川主寺**早餐后乘车前往【花湖景区】（游览时间 2 小时）藏语称“美朵措”，其意为“块状形向四周撒开的湖泊，犹如盛开在热尔大草原腹地的绚丽花朵”，它位于四川若尔盖与甘肃郎木寺之间的 213 国道旁，即若尔盖县阿西乡境内，是热尔大坝草原上的一个天然海子，它犹如少女披着婚纱，静静地依偎在热尔大草原，在飘曳的水甜茅丛中梳理着千年情愫。它有着“中国高寒湿地草原”之誉，是中国黑颈鹤之乡。后前往【九曲黄河第一湾】（游览时间 2-3 小时）黄河在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，形成了壮美的九曲黄河第一湾，这里能观赏到奇特且壮丽的自然景观，也是摄影师钟爱的取景地，观景台上的景色会让你忘却一切烦恼，这也是观赏日日出落的佳地点，曲折蜿蜒的黄河在落日的余晖下分外妖娆，仿佛“落霞与弧鹜齐飞，秋水共长天一色 ”。天下黄河九十九道弯，最美的自然景观要数第一弯和壶口瀑布，这两处景观被誉为神奇的九曲黄河立体大乾坤地图，它是黄河流经这两处景观时形成的一个 S 形大弯道。后前往游览后在若尔盖大草原上参加【草原游牧时光体验】，项目包含：骑马、射箭、足球、民族服装拍照、网红打卡点天空之境、爱心鸟巢、吉普车、长征走廊、桃花秋千等等活动；特别安排品尝全牛盛宴养生汤锅，享用烤羊腿、牦牛蛋、酸奶、青稞饼等，品尝高原特制饮品：青稞酒、酥油茶，大口吃肉大口喝酒，感觉藏家的热情和豪迈，（草原活动进行最佳时期 6-9 月，赠送项目，如因天气或者季节原因无法游览，无费用可退），结束后前往入住酒店。交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 川主寺酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **九寨沟一日游**早餐后前往人间仙境、童话世界―【九寨沟世界级自然风景区】（游览时间 6-8 小时）进入景区后换乘景区观光车，进入“人间天堂”九寨沟国家公园。游览诺日朗瀑布、树 正群海、长海、五彩池、珍珠滩、五花海等景点。九寨沟是由翠海、叠瀑、彩林、烟云、雪峰以 及奇异多彩的藏族风情组成格调自然且风韵独具的仙境。九寨沟的景观主要分布在树正沟、日则 沟、则查洼沟三条主沟内，这三条沟略似”丫”字形。景区内有九寨沟最宽、最高、最雄伟壮观 的三大瀑布；珍珠滩瀑布、诺日朗瀑布，双龙海瀑布，景区内共有一百多个高山湖泊及数十处高 低不一的流泉飞瀑等景观。最美最奇特的是九寨沟的水，清冽透底，变幻无穷。旅行要留下美照才算留下回忆，独家赠送价值 280 元的九寨景区旅拍，在“人间仙镜”九寨沟拍照太可了，如果你也心动了，快来 Get 同款。游览结束后返回酒店休息。交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 九寨沟 |
| **D6** |
| **行程详情** | **黄龙景区-镇江关动车-成都**乘车前往游览【黄龙景区】（游览时间 3-4 小时）黄龙风景名胜区因沟中有许多彩池，随着周围景色变化和阳光照射角度变化变幻出五彩的颜色，被誉为"人间瑶池"。由黄龙沟、丹云峡、牟尼沟、雪宝鼎、雪山梁、红星岩，西沟等景区组成，主景区黄龙沟位于岷山主峰雪宝顶下，面临涪江源流，长 7.5 千米，宽1.5 千米。黄龙风景名胜区以彩池、雪山、峡谷、森林"四绝"著称于世，也有说法在此基础上加上滩流、古寺、民俗称为"七绝"。1992 年 12 月，黄龙风景名胜区被联合国教科文组织列为世界自然遗产。后到川主寺前往镇江关乘坐动车返回成都，我社根据车次安排师傅接站送至酒店入住休息。交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 |
| **D7** |
| **行程详情** | **A：熊猫基地-三星堆一日游 B：都江堰青城山一日游 C：自由活动一天**成都市内明星一日游线路 3 选一A 套餐：早餐后乘车前往【熊猫基地】（游览时间 2 小时）是国家 AAAA 级景区，是联合国环保最高奖“全球 500 佳”获得者，全国科普教育基地，全国青少年科技教育基地，博士后工作站和国际科技合作示范基地，成都新十景之一。大熊猫基地是为拯救濒危野生动物大熊猫而建的具有世界水平的大熊猫繁育科研机构，可称为“熊猫之家”。参观大熊猫馆、蝴蝶馆、小熊猫馆、大熊猫野外生活区、大熊猫产房等。前往广汉，午餐享用特色川菜（用餐时间约 1 小时）午餐后游览【三星堆博物馆】（游览时间约 3 小时）；三星堆以突兀在成都平原上的三座黄土堆而得名；是我国一座现代化的专题性遗址博物馆；是中国西南地区的青铜时代遗址；两个商代大型祭祀坑的发现，上千件稀世之宝赫然显世：青铜神树、金杖、青铜大立人像等都是世界之最。同时三星堆的发现也将古蜀国的历史推前到了 5000 年前。属最具历史科学文化艺术价值和最富观赏性的文物群体之一。后返回成都金沙遗址地铁站散团，结束愉快的游程。B 套餐: 早上乘车前往国家 5A 级景区【都江堰水利工程】（游览时间 2 小时），观宝瓶口引水口，飞沙堰洪坝，观鱼嘴分水堤，过安澜索桥，颇为壮观，还可参观地震后重建的秦堰楼，纪念李冰父子的二王庙，随后乘玉垒阁观光扶梯至[玉阁]观都江堰丽全景;中午前往餐厅享用特色美食午餐(用餐时间约 30 分钟)，餐后前往中国道教发祥地、5A 景区【青城山风景区】（游览时间 3 小时），自古青城天下幽，寻仙问道志终酬，在学习了解中国传统文化的同时领略道家的文化魅力，随后乘车返回成都，结束愉快的旅程。C 套餐：特别赠送价值 38 元美食抵用券，可在奎星楼美食街（宽窄巷子旁）指定餐厅用餐；及中华国粹川剧变脸表演（以上 2 项目为赠送项目，不去不退费）；此日可自由活动，可睡个懒觉，也可以早起去到成都的街巷里看看这个城市百姓那份闲散恬淡的生活，或者去自己喜欢的景点逛逛，成都是一个包容力很强的城市，在这里，你可以发现你做回了真实的自己。交通：空调旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 |
| **D8** |
| **行程详情** | **成都送站/送机**今日是返程日，早上在酒店用餐后稍作休息，根据您的车次/航班时间送站/送机，返回您温馨的家~ 【今日小贴士】1、您预订的酒店房型如果含早餐（酒店早餐时间一般为 07:30-09:00，具体用早时间可详询酒店，选择回程较早的贵宾，可以到前台领取路早）。全天不含用车，自由活动。2、请贵宾于中午 12 点前务必在酒店前台办理退房手续（过时酒店将加收费用），下午较晚或者晚上返程的客人，可以和送机/站师傅约定好酒店送/机站时间，行李物品寄存前台（贵重物品请随身携带，注意保管）后自由活动。3、为了您更好感受和旅行体验，您可以在预定时注意选择航班时间（注：航班时刻不一样，价格会有差异）交通：空调旅游车，高铁 |
| **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. 济南到天水、镇江到成都以及成都到济南高铁二等座大交通费用；行程段 2-5 人指定别克商务，6-8 人指定 9 座 1+1 豪华保姆车；接送站不指定车型，保证一人一正座；2. 全程司机兼向导（可自费升级导游或景区专业讲解服务）；3. 全程携程 4 钻酒店，若尔盖当地特色酒店5.全程早餐，入住酒店赠送，标准以酒店提供为准；取消均不退费6.代购旅游意外险（最高赔偿额不超过 10 万，最终解释权归保险公司所有）保险公司对 3 岁以下和 70 岁以上人群不受理，70 岁以上老人我社无法接待。3 岁以下需要监护人陪同方可参团。7.儿童2—12 岁（1.2 米以下）含行程内汽车车位、司兼导服务费，其余均自理。儿童因不含门票请旅游者于景区售票处自购。景区配套设施设备容貌及卫生状况不属于旅游行程质量范畴。 |
| **费用不包含** | 1.单房差：如 1 人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。（一人一天一床位，若产生单男单女我社将调配同团人 员进行拼房，若无法拼房，需要补单房差） 2.不可抗力原因所引致的额外费用：因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。 3.全程门票自理，按游客需求司机代买门票4.全程司机兼导游，不提供专业景区讲解服务。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【证件说明】：请您在签订合同的时候提供有效的身份证件以及随行人员的身份证件及姓名，行程中也请您随身携带有效期内的身份证件（国内游客：身份证、军官证，国际游客：护照），住宿及景区同样出示证件！敬请配合旅行社工作！如因个人原因没有携带有效身份证件造成无法办理入住手续所造成的损失，游客自行承担责任。【不可抗力免责说明】：由于不可抗力等不可归责于旅行社的的客观原因或旅游者个人原因，造成旅游者经济损失的，旅行社不承担赔偿责任。如恶劣天气、自然灾害、火车延误、汽车塞车等不可抗力原因如造成团队行程更改，延误、滞留或提前结束时，旅行社不承担责任。因此发生的费用增减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担处理。【退团说明】: 游客报名后因故不能参加本次旅游，可在出发前换人参团，再与旅行社重新签订合同；如果确认退团，游客须承担大小交通损失费，出发前 7 天内要求退团，还须赔偿旅行社业务预订损失费。如出发前 3天内退团，按照团款的 90%损失费赔偿给旅行社；出发后如中途取消，所有团款不退。【保险说明】：旅行社已经购买旅行社责任险和旅游人身伤害意外险。旅行社责任险是旅行社投保，保险公司承保旅行社在组织旅游活动过程中因疏忽、过失造成事故所应承担的法律赔偿责任的险种。旅游人身意外伤害险(请关注各保险公司对于投保游客年龄的限制，游客自行缴费即为该保险的投保人和受益人，由保险公司对游客受到的意外伤害进行承保，意外伤害的定义是【指遭受外来的、突发的、非本意的、非疾病的客观事件直接致使身体受到的伤害】。游客认真阅读旅游人身意外伤害险的具体条款并无异议后，由旅行社代游客到保险公司购买，理赔额度解释权归保险公司所有)，70 岁以上请自行办理保险，保险公司的赔付额为最终赔付，旅行社不再进行赔偿。游客应保证自身身体条件能够顺利完成旅游活动，游客自身疾病不在保险赔付范围之列，由自身疾病所产生一切费用均自理，一切后果均自担，旅行社及保险公司均不承担责任。因道路交通事故造成游客人身及财产损失，将依据《道路交通事故处理办法》进行赔偿，我社给予协助。游客在旅游活动中，发生意外伤害时，旅行社协助游客联络医疗机构进行救治并向保险公司报案，游客或其家属自行缴付医疗费用，因游客或家属付医疗费用造成的各种伤害和风险旅行社不承担责任;治疗结束后，旅行社出具证明协助游客办理保险赔付手续。【未成年人保护说明】：旅行社不接受未满十八周岁、不具备完全民事行为能力的未成年人单独参团。未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。【甲方代表与合同变更说明】：甲方（即旅游者）签订合同的代表必须征得合同内所有游客的同意，方可代表甲方与旅行社签订合同，合同变更的相关事宜也必须由合同签订人携带合同到旅行社进行变更。【特别约定说明】：①行程中发生纠纷，旅游者不得以拒绝登（下）车（机、船）、入住酒店等行为拖延行程或者脱团，否则，除承担给旅行社造成的实际损失外，还要承担旅游费用 20-30%的违约金。②游客投诉以在途中填写的《行程满意度调查表或旅行社服务质量跟踪表》为准，请团友认真填写；在行程中，如对服务及接待标准有异议，请及时与带团导游沟通或直接反馈回旅行社。③请您仔细阅读行程及游客须知，如有异议，请在签订本次行程计划合约前提出，协议一旦签订，旅行社即按行程内容安排接待，如若您没有按相关注意事项执行，造成的一切责任后果及相关损失将由您自行承担 |
| **温馨提示** | 一、衣着方面：1、甘南平均海拔3000米以上，属高原气候、温差大、空气稀薄，要带足衣物及随身用品。2、由于高原早晚温差较大，且气候变幻无常，需要及时增减衣，以免感冒。3、高原紫外线较强，太阳镜、太阳帽、防晒霜、护肤霜、长袖上衣、毛衣等为必备用品。4、必备用品：有时会遇上雨夹雪，草原早晚温差大，游客最好能带上相关雨具并注意做好保暖工作。最好不要穿短袖上衣和短裤，一年四季都必须带羽绒服外套。5、夏季主要是春秋＋夏装的组合，但颜色一定要鲜亮，拍出的照片才会好看。鞋子最好是旅游鞋或登山鞋。二、饮食方面：1、甘南旅游注意事项之饮食方面，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水。2、途中所过各地，青稞酒非常可口，但后劲很大，切勿！在甘南吸烟会加重高原红细胞增多症，过量饮酒危害更大，在高原酗酒更容易诱发高原肺水肿和消化道出血。不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了，因为依赖性非常强。3、可服用一些常用的预防缓解高原反应的药物，如高原红景天、西洋参含片、百服宁、西洋参、丹参丸、葡萄糖液等。4、由于气候差别大，最容易感冒和不适，而藏式食物以生冷居多，因此，去甘南旅游应带上感冒药、消食药和红景天含片之类药，此外咀嚼口香糖也有助于缓解高山反应。三、高原反应：（特别重要）1、甘南一路，海拔最高的地方是郎木寺，平均海拔为3400米，夏河海拔2850米，合作海拔2980米，虽然各地区海拔并不是很高，但有些人也会出现不同程度的高原反应，所以，初次到甘南旅行的话，应准备一些抗高原反应的药物，如红景天等。2、若感到头痛或胸闷，首先要放松心态，切勿跑跳和剧烈运动，若感到严重不适建议立即返回至海拔较低的地区。3、带点水和食物，万一堵车，预备葡萄糖口服液，预防高原反应、缺氧。四、藏族人的风俗与禁忌：（做个文明的游客哦）1、甘南藏族由于过去长期受到宗教的束缚，在生活上的风俗禁忌比较多，去之前要做好功课，尊重当地的风俗习惯。甘南地区的藏民，重礼节、讲友谊、热情好客。见面时会伸出双手，掌心向上，笑脸相迎。尊卑之间礼节极为严格，不能疏忽。2、藏族人伸舌头是一种谦逊和尊重对方的行为，双手合十表示对客人的祝福。但需要注意，藏族人最忌讳别人摸自己的头。一些藏民有随身带刀的习惯，一定要避免发生冲突，安全第一。3、寺庙的外围建筑一般是可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。在寺庙里，如果要给佛像、唐卡或经堂内部等拍照，应该先征得寺庙僧人或喇嘛的同意。4、进寺庙时，忌讳吃大蒜或身上留有蒜味、忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；寺庙内要肃静，就坐时身子要端正，切忌坐活佛的座位。如能参观辩经，欣赏、旁听就好，不要指指点点，也不要拍照或者弄出光亮和声音。5、藏民接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或者长者为先，并使用敬语，如在名字后面加个：“啦”字，以示尊敬和亲切。迎送客人，要弓腰屈膝，面带笑容。室内就坐，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人。接受礼品，要双手去接。赠送礼品，要弓腰双手高举过头。敬茶，酒，烟时，要双手奉上，手指不能放进碗口。需要再次提醒的几个方面：1、甘南地区佛寺林立，教徒众多，所到之处都是宗教影响力极大的地区，要尊重当地不同民族的风俗和宗教习惯，一定要切记这一点。2、在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题。3、因为路况不太好，容易晕车的人一定要带好晕车药。4、到甘南旅行，安全很重要，到草原上游玩或深入藏民村落时要谨慎提防牧民家的藏獒或者巨型犬。5、不乱扔垃圾，随手准备一个垃圾袋，把垃圾带回旅馆或有垃圾处理能力的地方。不在湖边野外抛弃垃圾。 |