**【惠玩雪乡】哈尔滨亚布力雪乡双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DB1731391857W | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 哈尔滨市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | ★入梦空间：哈尔滨网评三钻酒店+哈尔滨升级1晚网评四钻酒店+雪乡1 晚特色民宿； ★舌尖美食：乡村农家宴、特色铁锅炖、东北杀猪菜、农家丰收宴、老哈八大碗，征服你的味蕾！★安全保障：保暖空调旅游车，全程 GPS 安全监控，为您的旅途保驾护航！ ★VIP 礼遇：24 小时专车接机/接站，1人也接机，不同航班不拼车，无需等待，安全舒心。全天24小时在线，服务0时差！ ★景收眼底：滑雪三小时、打卡粉红小火车、“悬崖之上”拍摄地—中国雪乡、哇酷冰雪乐园、大型民族文化表演、打卡网红大雪人、异域风情哈尔滨、网红铁路大桥、中央大街、防洪纪念塔、圣索菲亚教堂。★品质宣言：拒绝走马观花，保证景区景点游览时间，我们保证让您玩得开心、玩得放心！！ ★独家赠送：泼水成冰、无人机航拍，vlog短视频、刷爆你的朋友圈；暖心相送——口罩、手套、防风面罩能量小食——手工巧克力、能量小零食 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地-哈尔滨（飞机/火车）**全国各地的朋友们怀着向往已久的心情，乘航班/火车赴美丽的“东方小巴黎”—【冰城哈尔滨】，接机师傅接机，抵达后送至酒店休息（酒店前台提您的名字入住）。较早抵达的游客可行逛逛，感受这座城市的味道和温度。【温馨小贴士】1、关于出团：工作人员在出发前一天发送短信/打电话，告知入住酒店及司机联系方式，抵达酒店提您的名字入住，若入住障碍， 请第一时间联系工作人员。次日行程导游会在今晚 21:00 之前联系您，请注意查收；赠送保暖 3 件套（口罩＆手套＆暖宝宝）。2、飞机落地后请及时打开手机，接机人员会和您联系，由于机场出口处不能长时间停车，如您比预计抵达的时间早， 请提前联系接机司机前往出口处接您。 3、东北的冬天室外温度大约在零下 25 度左右，请贵宾提前准备好防寒用品，羽绒服、雪地靴、帽子、手套、围脖是必不可少的，冬季室内外温差比较大（室内热，室外冷），注意穿搭，以防感冒；初到东北大家在冰雪的路面上一定要注意防滑。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D2** |
| **行程详情** | **哈尔滨-亚布力（行车约3H）**叫早啦！（7:00 起床享用酒店自助早餐，7:30 集合出发开始我们的奇幻旅程！）早餐后乘车赴亚洲最大国际滑雪中心、第24届世界大学生冬季运动会雪上项目的承办地、中国滑雪旅游业的发祥地——【亚布力旅游度假区】，沿途欣赏皑皑白雪的旖旎群山，莽莽林海，壮丽无比的北国林海风光。抵达后用中餐，品尝【乡村农家宴】。体验【初级滑雪3小时】（雪场免费提供场地雪鞋、雪板、雪杖 的使用），亲自体验惊险而刺激的贵族滑雪运动。这里具有最新的滑雪装备、最新的雪具大厅，拥有亚洲标准的初学者滑雪道，适合初次滑雪体验者享受延绵的滑雪乐趣；【滑雪小贴士】 1.检查雪具是否完整：雪鞋、雪板、雪杖,是否完整并配套。 2.滑雪基本姿势：双膝微曲。眼自然平视远方而不要盯着自己的雪板尖看。重心向前而不要向后,小腿要向前用力压紧雪靴。双手握雪杖向前举起,双肘微曲。初学者不要把手套在杖柄的绳套内。 3.应急措施：当滑雪摔倒时,重要的是要收颔近胸以防后脑受击。其次是要放松肢体,僵直的身体更容易受伤 。后是不要硬撑,一旦失去重心,初学者不要试图重新取得控制,还是任由摔倒不易受伤。摔倒爬起时建议初学者脱下雪板,站起后再装上雪板。记住站立时雪板要和雪道垂直。建议在当地聘请专业的滑雪教练,既可以 保证安全还可以尽快掌握滑雪技能。 4.当不滑雪的时候,务必不要站在滑雪道上，一定要看好前后左右的人哦，注意安全。 5.滑雪时“最好轻装上陈”,贵重物品、现金、首饰、手机等最好不要带在身上。最好带隐形眼镜滑雪,外戴“滑雪镜”。畅玩【雪上飞碟】来到冰雪世界怎能不玩雪圈呢？从高处顺雪道飞驰而下，感受不一样的冰雪体验！排好队，大家一起下滑会更有意思哟【在这里要特别提醒一下，到达终点后一定要快速离开以免被撞倒】体验满满少女心的【粉红小火车】，全程长9公里，蜿蜒穿梭森林雪原之间，始发站由亚布力滑雪场途径好汉泊水库、交通庄园、落叶松林、白桦林、私人园林、养鹿场、非洲狮园、百姓人家、亚雪服务中心、关东会馆、温泉养生度假中心、栈道入口、木屋别墅群，坐粉色网红小火车穿越森林！【温馨小贴士】1、如遇大雪高速封路，哈尔滨到亚布力改为火车硬座或动车二等座前往，火车票费用由客人自理，不可抗力因素敬请理解！ 2、亚布力和雪乡地处林区，秋季刚过如果房间内有一些小访客“七星瓢虫”，请不要害怕，及时通知酒店服务人员及时清理即可！ 3. 我们赠送的篝火晚会及烟花秀视天气情况而定，进入政府防火期内此项目取消，赠送项目取消无退费；4. 游玩娱乐活动时注意保管好手机及贵重物品。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：乡村农家宴 晚餐：特色铁锅炖  |
| **住宿** | 亚布力经济型酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **亚布力-雪乡（行车约2.5H）**早餐后，乘车赴“悬崖之上”拍摄地—【中国雪乡】，始入冬季最美景观带--亚雪公路，两侧的美景尽收眼底，千里冰峰、奇松树挂、仿佛被人工雕琢过一般，如遇雪天迎着漫天纷飞的雪花前行，让您恍然在梦幻世界里，路移山转间一幅幅不重叠的冰雪水墨画扑面而来，这一刻恨不得时光冻下来，苍松雪山、雾凇树挂灵动又不失庄重，真真的美景在途中沿途。 前往游览【赫哲族冬捕】（此景点为赠送项目，每年12月15日后开放，具体以当天实际情况为准，如景区未开放，则活动取消，无费用退还）一起去东北捕鱼吧！寒冷的东北地区有着自己历史悠久而独特的渔猎文化--冬捕。在厚厚的冰面上凿出洞口，将脂肥体胖等待过冬的鱼儿们一网打尽，这样的生产方式养育了世世代代的东北渔民。踏进【“鲜为人知”的小村庄】，脚踩在铺满在路面厚厚的雪上，听着脚下发出咯吱咯吱的响声，路的两旁是排列整齐的平房，房子的屋顶是平的，堆积了厚厚的雪，雪太厚了，一直延伸到屋檐外，形成各种形状。这里家家户户门前挂着大大红灯笼，在洁白的积雪的映衬下，红得是那么的耀眼，袅袅炊烟在空中冉冉上升，充满了诗情画意。进入雪乡森林公园后漫步【雪韵大街】，走进雪的世界， 自由摄影及雪中漫步，享受这神奇般的雪所带来的快乐。冻梨、冻柿子、冰糖葫芦可谓是雪韵大街的一道风景， “冰溜子”、雪人、狗拉雪橇随处可见，蓝天白雪交相辉映，仿佛是童话的世界。您可以去【雪乡邮局】，挑选 N 张雪乡美景明信片，邮寄给许久未见的挚友，以表思念！在此地让我们一同见证下网红 95℃泼水成冰惊艳画面。自行体验网红【95°泼水成冰】在东北，一种超级玩法爆棚，在朋友圈、抖音里广泛传播。这一甩一跳，在太阳的映趁下，奇幻出现了，高扬并甩动手臂洒出的水，在户外低温下瞬间成冰，在玩耍者周围形成冰的弧线，美丽且刺激，小伙伴们给这项游戏起了个名字：泼水成冰。（注意不要烫到自己和他人，自带保温杯哦！）【泼水成冰小技巧】 1.温度掌握：越低越好，零下 25 度以下的环境中进行，但是气候暖和的地方请勿模仿，以免烫伤自己。 2.工具窍门：手里的茶杯或暖水壶带滤网：一般都用保温杯。其实塑料瓶中装满热水，由于瓶口较小，用力泼水的效果会更好。 另外千万不能用玻璃杯哦。杯子中带有网状小孔是夹层，能让水尽可能地分离成小水珠。 3.选址窍门：找个视野开阔，可欣赏日出或日落的地方，如果地上有厚厚的白雪那就更美了。 4.姿势窍门：将开口的瓶子放在膝盖下面一点，手臂伸直，然后用力往上甩，形成一个圆弧，如果能跳起来甩，呈现的效果会更好。` 5.拍摄窍门：当一切准备好后，拍摄这一环节非常重要。建议有三个小伙伴负责拍摄，一个负责连拍，一个负责短视频录制，一个负责慢动作拍摄，由其中一人喊“1、2、3”，当喊到“2”时，就要开始拍照或录制，当喊道“3”时就开始泼水，这样配合，效果将非常美噢。【棒槌山栈道“空中穿越”】穿梭在茫茫的棒槌山半山腰，感受那雪的世界，雪的美， 俯瞰整个雪乡你会被这童话般雪世界所迷住......雪乡的美，美的让人不敢相信，厚厚的白雪覆盖着小村庄起伏连绵，这里也是所有年轻人来雪乡的必去打卡地！ 【雪乡之夜+花车巡游】晚餐后给您充分的自由，自行打卡雪乡美食，19:00 左右在雪韵大街，可欣赏雪乡乡亲们浩浩荡荡的花车巡游、秧歌巡演，真的是锣鼓喧天、人山人海，沿着队伍前行，来到中国雪乡石碑广场，这里每晚会燃起熊熊的“篝火”，热情的音乐欢迎五湖四海的客人！（景区统一组织安排，存在调整时间和风雪天气影响取消的可能） 【温馨小贴士】1、雪乡酒店不提供一次性洗漱用品，请提前自备；2、由于雪乡为山区，房间内可能会遇到过冬的小瓢虫，不要害怕，请亲们多多谅解北方特殊情况；3、因南北方水质有差异，尽量不要吃过多的生冷食品如冰棍、冻果等；4、根据亚布力雪乡酒店用房情况，第二天和第三天入住酒店和行程可能会前后调整，以实际为准！交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：东北杀猪菜 晚餐：X  |
| **住宿** | 雪乡（多人间火炕） |
| **D4** |
| **行程详情** | **雪乡-哈尔滨（行车约5.5H）**【雪乡打卡攻略正式开始】【雪乡漫时光自由行】早餐 7 点用餐，集合时间 8：30 不要忘记哦！清晨的雪乡，从沉醉炊烟飘渺的迷离到驰骋雪地爬犁的快意，穿行于雪乡的街头巷尾，发现专属于您的雪乡印象。雪乡的美，美在千姿百态，可在雪韵大街自由打卡。精心为您安排的小半天自由行，是对您旅行的最大尊重，比较市场上徒有虚名的私人景点，匆匆忙忙的雪乡之行，这才是您正确的选择。当然，您也可以一觉到集合哦。【①雪乡大石碑】当你看到写着“中国雪乡”四个大字的大石碑的时候，雪乡告诉你，你终于来啦！在最具标志性的大石碑前拍照留念！打卡第一站 OK！ 【②寻觅“爸爸去哪儿”实景拍摄地】打卡第二站：登雪乡观光栈道【雪景之源摄影观赏区】跟随“爸爸去哪儿”实景取景地用相机记录下雪乡最美的景色。 【③东北民俗木刻楞摄影观赏区】打卡第三站：【赏雪雕雪塑】，在东北民俗木刻楞民居前拿起相机，变身摄影家模式。手捧雪花来个美 POSS，拍一组形态各异的雪蘑菇，堆一个属于自己的雪人，走在咯吱咯吱响声的雪韵大街，看一看屋檐厚重的雪房子，雪的世界里如梦似幻！ 【④雪乡博物馆】打卡第四站：雪韵大街上的【雪乡博物馆】，了解东北林业发展史， 伐木生活，东北的资源宝藏。 朋友们收拾一下行装，我们统一时间集合出发，返程哈尔滨喽！~~沿着【雾凇长廊】一路前行，沿途观看海浪河、千年古榆、雾淞、白桦林林海雪原风光，观赏银装素裹的童话世界，体会林海雪原、千里冰封、奇松树挂的北国冬季之美，呼吸呼吸清新冰爽的空气。前往【哇酷冰雪乐园】雪山之巅纯天然冰雪游乐场，专业的赛道，乘坐【雪地转转】飞舞盘旋，掀起阵阵雪花，让您感受童真浪漫的童话世界。【女真传奇大型民族演绎】再现女真族生活、情景、穿越千年，景区通过建筑形式来展现女真民族的发展史，由逐水草而居到房屋的雏形——撮罗子，到行军的大帐，到巢穴的进步演化地窨子，再到木质结构的木刻楞，真实还原了女真民族的文明与进步。还有现代年轻人喜爱的体验项目，秘境迷宫、倒屋、斜屋、隐身屋、令人惊魂心跳的鬼屋、皇后冤魂听音室、万丈深渊等，可以进行游玩体验。雪乡VLOG航拍，雪乡主景区无人机航拍，留下这一次美好旅行的印迹交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：农家丰收宴 晚餐：X  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **哈尔滨市区游览**参观远东最大的东正教教堂--【圣•索菲亚教堂广场】公元 1903年，一座全木结构的教堂落成，用作该步兵师的随军教堂。1923 年，一座富丽堂皇，典雅超俗的建筑精品竣工落成。巍峨壮美的圣索菲亚教堂，构成了哈尔滨独具异国情调的人文景观和城市风情，同时，它又是沙俄入侵东北的历史见证和研究哈尔滨市近代历史的重要珍迹。 打卡【百年铁路桥•渐行渐远的印迹】， 铁路大桥始建于 1900 年，曾在《夜幕下的哈尔滨》《情人节》及《白日焰火》等影视剧中，看到过它的 身影；也在综艺节目《极限挑战》哈尔滨站中，体会时间对人生的无情与无奈！而这座桥扮演的时间线， 却是它自己真实的写照。因它而起的城市，经历过屈辱、战争、悲伤，也带来了兴盛、地位、发展。如今 属于它的曾经都已谢幕，站在桥上，看着脚下两条平行的钢轨，向远方延伸而去，望着千里冰封的江水和 两岸城市风光，静静体会它的沧桑。打卡【大雪人•音乐公园】12月15号左右建好，具体以当天实际情况为准，如景区未开放，则活动取消，无费用退还前往参观【哈尔滨机场路游客服务中心】该中心汇聚了黑龙江及俄罗斯品类正宗、性价比高、质量有保障的名优特产及哈尔滨特色餐饮。品尝【老哈八大碗】顺便了解东北民俗风情文化及特产展示；游走摩登大街——【中央大街】游览异国风情的百年老街，走在中央大街上感受异域情怀不得不带我们走进百年前的哈尔滨，历尽沧桑的她及现在美好发展的前景。参观哈尔滨的标志性建筑----【防洪纪念塔】为了纪念哈尔滨人民战胜两次特大洪水而建立的，体现了哈尔滨人民共同战胜洪水团结一心。游览中国最长的带状开放式公园—【斯大林公园】始建于 1953 年原名江畔公园，50 年代以前，这里是铁路专用线和航运码头。 【人民防洪纪念塔】，防洪纪念塔建于 1958 年,为纪念哈尔滨人民在 1957 年战胜特大洪水袭击。塔高13 米,古罗马式回廊高 7 米,谐调塔身底部设 11 个半圆形水池,其水位即 1957 年最高水位标志。参观【俄罗斯巧克力加工厂】，观看巧克力一线制作，每人赠送精美手工巧克力一块（赠送项目根据当天情况而定，如不去不退费用）！晚餐自理，大家可以自行品尝哈尔滨当地特色美食，后入住酒店休息。【温馨小贴士】1、美食推荐：老厨家、老昌春饼、小味串店、华梅西餐厅。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：老哈八大碗 晚餐：X  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **哈尔滨—出发地（飞机/火车）**今日如果不是早班航班，可以睡到自然醒了咯！我们会根据您离港的时间，专车送您至机场/火车站，抵达机场后自行办理登机牌和托运行李，通过安检，乘坐航班或火车回到温馨家园，结束愉快的东北旅程！一路平安！ 【温馨小贴士】1、住如客人晚于 12 点退房，产生的房费，由客人自理！ 2、早班机的客人酒店会提供打包早餐并提前一天与前台核对，退房时请于前台拿取！ 3、专车司机于第五天晚 20-21 点左右联系客人，如没有接到司机电话，第一时间联系导游。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通：行程中空调旅游车,保证每人一个正座（不提供座次要求）。自由活动期间及行程外时间均不含用车。 住宿：哈尔滨网评三钻酒店+哈尔滨升级一晚网评四钻+雪乡特色暖炕（4-6人间，男女分住）哈尔滨网评三钻参考酒店：如枫宾馆、天惠宾馆、艾欧宾馆、悦宾宾馆、隆逸宾馆或同级亚布力参考酒店：雪缘酒店、鑫鼎宾馆、美豪宾馆、雅馨宾馆或同级哈尔滨网评四钻参考酒店：傲雪四季、智选酒店、景辰宾馆、龙唐酒店、美居宾馆或同级雪乡特色民宿：独立卫浴暖炕（4-6人炕，男女分住，不提供一次性洗漱用品，需自备）膳食：5早餐，市区为自助早餐，景区为桌早（由于景区内原因，早餐都已稀饭馒头咸菜为主，敬请谅解）；5特色正餐，十人一桌，八菜一汤；如人数不足10人，则酌情减量门票：雪乡大门票，备注：优惠票退差价（雪乡免票退 110、 半退 55）赠送项目不去不退费用； 导服：持证普通话导游服务，备注10人以下司机兼向导。接送机无导游服务；儿童：2-12岁，含旅游车位、餐费、导游服务、雪乡炕位。赠送滑雪 3 小时。1.2米以上儿童如需包含雪乡半价门票+62.5元/位，如需包含雪乡全价门票+120元/位儿童价格火车出行不含火车票，火车票儿童价格现询，飞机出行含普通经济舱儿童票！往返大交通：济南-哈尔滨 哈尔滨-济南 火车硬卧/高铁/飞机经济舱（火车硬卧提前一天出发，山东其他地区火车票需要补差价，价格现询！） |
| **费用不包含** | 1、全程单人房差（若产生单男单女或自然单间，客人自付单房差） 2、旅游意外伤害保险 3、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务） 4、酒店住宿押金 5、不占床位游客不含早餐；6、行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用 7、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗力原因导致的额外费用 8、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。9、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 哈尔滨机场站游客中心（特产店） | 该中心汇聚了黑龙江及俄罗斯品类正宗、性价比高、质量有保障的名优特产及哈尔滨特色餐饮！ | 60 分钟 | ¥ 50.00 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 高空索道+世界第一滑道 | 滑雪场高空索道+世界第一滑道 | 90 分钟 | ¥ 480.00 |
| 马拉爬犁+偶遇土匪 | 马拉爬犁+偶遇土匪 | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 大秃顶子山+雪地摩托+丛林越野车 | 大秃顶子山+雪地摩托+丛林越野车 | 90 分钟 | ¥ 580.00 |
| 冰雪画廊+威虎寨+林海观光+民俗博物馆 | 冰雪画廊+威虎寨+林海观光+民俗博物馆 | 90 分钟 | ¥ 280.00 |
| 梦幻家园游乐园+二人转剧场 | 雪乡梦幻家园游乐园+二人转剧场 | 120 分钟 | ¥ 348.00 |
| 俄罗斯家庭欢乐游 | 俄罗斯家庭欢乐游 | 60 分钟 | ¥ 198.00 |
| 雪服+雪镜 | 雪服+雪镜使用3天 | 180 分钟 | ¥ 240.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、以上行程中时间均为参考时间，实际时间以导游安排为准，导游有权根据实际情况调整游览顺序，但保证项目不减少、品质不降低！如遇景点维修或关闭，则更换成等价景点，我社有权将哈尔滨市游这天行程调整为第二天或第五天，我们会提前通知客人。2、自由活动期间司机、导游可能无法提供服务敬请客人谅解。自由活动期间请游客自行妥善保管贵重物品，注意人身安全财产安全，若有发生，与旅行社及导游无关。3、如有接待问题请当时当地提出，双方协商解决，事后提出恕我社将无法协调不予处理！如遇投诉问题，我社严格以客人所签意见单为准。4、一切私人贵重物品如现金、证件等请妥善保管、如有物品遗失后果自行承担；客人自身原因不按行程走自行离团者，需再收取团款50%作为损失费用；5、客人在当地如自愿放弃当地景点游览、用餐、住宿等，其单项费用我社均不退。6、团费不含（行程中列明或行程外）一切私人消费、自费项目（请了解自由活动期间旅游攻略的项目价格和时间）、人身意外保险。7、如景区内出现购物场所及二次消费，为景区自行经营模式，与旅行社无关。8、组团社行程若与我社散拼行程不符所引发的投诉纠纷，我社概不负责。9、组团社有义务提醒特殊人群（老年人、未成年人及残疾人）的保障措施。10、冬季天气寒冷多变，请注意做好保暖及防护 ；11、同行利薄，不提供发票，敬请见谅。12、散客拼团早酒店接（如因特殊情况无法到达酒店，客人打车凭发票找导游报销，回团时同一地点散团）13、所有自费项目为自愿参加，未参加自费客人需要耐心等待。14、本行程内所有特色餐为本社友情赠送，不吃不退。15、行程所有自费景点门票不允许使用任何优惠证件。16、儿童价不含门票，如果超出身高所产生门票，请游客自行支付。17、如遇高速封路，则需改为火车，火车费用敬请自理，由于旅游旺季火车多数为站票，需要客人听从导游购买车次。18、为了保证您的本次旅游顺利进行。旅游活动本身带有一定的危险性，且旅途中会有一些意外事件发生，请您务必增强自我护意识。19、行程内所有景点为旅行社提前定量采购，如果不去门票不退费（雪乡大门票除外）。儿童门票景区自理。景区门票政策波动较大，所标注的价格均为旺季最高价20、如当地有疑问或投诉请当地提出并解决，并如实填写意见单，我公司处理投诉以意见单为准，恕不处理意见单填写满意且回团投诉等情况。 |
| **温馨提示** | 冬季旅游注意事项 1 衣着：东北冬季旅游期间，全程所经过城市温度均较低，气温在 0℃至-25℃左右，有的地方可达-30℃以上。室内外温差很大，衣着尽量宽松，便于穿戴； 2 护眼：北方冬季大多积雪厚重，雪的反光较大，出门需戴太阳镜，以保护眼睛。应准备一幅太阳镜，防止雪地反射的太阳光刺伤眼睛，或者滑雪时租用雪镜。 3 防滑：在冰面或雪地上行走时，要记住“走路不要高抬脚，小步滑行跌不倒，双手不要插衣袋，跌倒也不出意外”。在冰雪上行走时，膝盖应微屈，身体的重心向前倾，这样就不易滑倒。 4 零食：由于气温较低，所需热量相应增加，可随身携带些巧克力或牛肉干等小包零食，以随时补充热量；在北方寒冷干燥的地区，常常会感到口渴，因此建议您随身携带保温杯和润喉片以便在旅游途中使用。 5 相机：在寒冷的条件下，电池的能效会有不同程度的降低，相机也会由于电力不足容易失灵，尤其是数码相机更怕冻，所以在室外一定要注意相机的保暖，或藏于怀中，或放置暖手器于相机带内，用时再拿出来。此外，一定要多备些电池，从室外进入室内，切记将相机用厚布包好，或放入胶袋内保护，否则因室内外温差太大，相机镜头会出现“反霜”现象。注意苹果手机是在东北最脆弱的手机啦，一不小心就自动关机了！所以充电宝是必备品！ 6 睡眠：因冬季北方室内多用暖气取暖，室内空气不是很流通，较干燥，入睡前最好适当使用有保湿功效的护肤品，并在床头放上一杯水可增加房间的湿度，睡前建议多喝点水，预防第二天醒来喉咙干燥。 |