**【快意蜀山行】-四川双飞双动8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SC1758849710i4 | **出发地** | 山东省 | **目的地** | 四川省 |
| **行程天数** | 8 | **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** | 绝无仅有的精彩游历， 轻松舒适，深度游览遗产级核心景区 走入生态自然风光带☆◎【九寨沟】·-5A级景区·-世界自然遗产景区&lt;翠海\叠瀑\彩林\雪峰\藏情\蓝冰&gt;☆◎【黄 龙】·-5A级景区·-以地表钙华景观为主景，罕见的岩溶地貌，人间仙境&lt;森林、雪山、峡谷、彩池&gt;☆◎【峨眉山】·-5A级景区·-金庸笔下武侠圣地，蜀中有名的胜地&lt;金顶区-佛光.云海.普贤神像&gt;☆◎【乐山大佛】·-5A级景区·-3代工匠90年完工，中国最大的一尊摩崖石刻造像☆◎【都江堰】·-5A级景区·-年代最久/唯 一留存/以无坝引水为特征的宏大水利工程 ☆◎【青城山】·-5A级景区·-全真龙门派圣地，十大洞天之一，中国四大道教名山之一，有“青城天下幽”美誉。☆◎【熊猫基地】·-邂逅呆萌憨厚网红滚滚、“萌宠”国宝☆◎【三星堆or金沙遗址】·-探秘古蜀文明，了解五千年华夏文明发展史 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **山东各地-成都/绵阳-成都酒店**  1.请游客持有效身份证于飞机起飞前2小时自行到达机场办理登机手续，航班时间以出团通知为准。2.乘机抵达成都/绵阳机场，出站后由师傅接站送往酒店入住，到达后自由活动。3.此日无行程安排，不包含餐和导游服务。4.注意：绵阳接送机会出现拼车等待现象，请谅解。\*\*\* 行程小贴士 \*\*\*1.酒店押金200—300元不等，入住时请自付前台，第二天退房时酒店凭押金条退还。2.请保持手机开机并注意短信，下机后工作人员后陆续联系安排，有可能等候，出站口仅供临时停靠，需步行前往集合点。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **成都-峨眉金顶-峨眉**  1.起床洗漱后收拾行李+酒店总台办理退房+早餐（若遇特殊情况或节假日旺季需提前出发则改为打包路早请于前台处自行领取）工作人员或导游前1天晚上18-22点之间会通知您具体集合时间，请按时前往酒店门口集合上车。2.约7:30左右集合统一出发(节假日或旺季出发时间会提前约30分钟）。若遇特殊情况（酒店临时调整等）则改为早上由小车(点对点摆渡)免费在成都市三环路以内上门接客人至指定地点；经成雅乐高速抵峨眉（全程约158公里，车程约3小时）3.午餐前往指定餐厅用餐-地道峨乐小吃宴，午餐时间约30-40分钟。4.午餐后统一出发前往【峨眉山金顶景区】（乘观光车（90元/人自理）2小时车程到达雷洞坪停车场），雷洞坪停车场步行1.5公里到达接引殿乘坐金顶往返索道上【金顶】（索道上行65元/下行55元自理，淡季12月15-次年1月15日，金顶往返索道50元/人），游金顶华藏寺金殿，银殿，铜殿等。后原路乘索道下行至接引殿返回至雷洞坪停车场乘坐景区观光车到达万年停车场。5.晚餐品尝久养.峨眉药膳养生火锅，边吃边欣赏杂技表演，变脸表演等（若变脸表演等节目暂停；不产生任何退费或补偿）6.晚餐后入住半山酒店休息。景点介绍：【峨眉山金顶】是以一尊48米高的十方普贤铜像为中心，由耀日的金殿、雄浑的铜殿、灼灼的银殿和洁白的朝圣大道组成的新金顶。金顶为峨眉山游程的最高峰，其海拔为3077米。顶上是个小平原，原有铜殿一座，在太阳的照射下，光彩夺目，故而得名金顶。在金顶观赏世界上最高的金佛四面十方普贤金 像，山顶峭拔雄峻，绝壁千仞，华藏寺金碧辉煌。登上金顶，人们顿觉万象排空，气势磅礴，惊叹天地之奇妙。温馨提示：1、酒店开餐时间一般为早上7点，若遇特殊情况或节假日需要提前出发的，旅行社会提前酒店为您提供路餐作为早餐（路早:可供客人携带,路途中吃的早餐，相对比较简单，一般包括牛奶或矿泉水、蛋糕或饼干，具体内容由所住宾馆决定），早上请于前台处自行领取路早并办理退房手续；此日将更换酒店入住峨眉山，请注意将随身所有行李整理携带，切勿遗忘于成都酒店内；2、酒店土特产商店属于酒店配套设施，请游客自愿慎重选择，变脸表演属于赠送项目，均不退费，谢谢理解 3、节假日特别温馨提示：周末、法定节假日或景区旺季期间可能会遇到景区交通管制或停售高山区观光车的情况，我社提供的处理方案：建议游客朋友将金顶景区游览为半山景区游览，若有未产生的费用或者有提前支付的观光车费差价退还客人。4、峨眉山索道：因峨眉山海拔较高，如选择步行路程太多会影响游客体力及游览时间，速度较慢的客人可能会取消部分景点。步行过程中无导游陪同。所以建议游客选择金顶往返索道。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 峨眉山 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **峨眉半山-乐山大佛登山-美食街-乐山站-黄龙九寨站-川主寺镇或沟口**  1.早餐后从酒店出发进入峨眉山万年寺风景区，乘万年寺索道（上行65元/人自理，淡季12月15-次年1月15日，万年上行索道30元/人），到达普贤菩萨道场—万年寺（10元/人自理），参观完后到达白蛇修道成精的白龙洞、清音阁、一线天，自然生态猴区，清音平湖至五显岗停车场。备注：一线天、自然生态猴区因地理位置特殊属于游客自行前往，导游不陪同，且此段行程视时间及游客自身体力而定，如时间来不及或游客体力有限可能放弃游览，不保证百分百一定能游览；2.午餐品尝世界非物质文化遗产-翘脚牛肉或峨眉地道九大碗（根据实际情况2选1安排）3.午餐后步行约15分钟至迎春桥，乘坐旅游车抵达【乐山大佛】深度登山游览（游览时间约2.5小时，自理乐山景区摆渡车单次10元/人，全天15元/人（不限次数））登山游览可下栈道抱佛脚，大型节假日登山的游客太多造成拥堵，排队较久；请知悉。4.后赠送游览张公桥美食街，游客可自行体验当地美食。备注：如因当日送站时间紧张，则优先保证送站，取消赠送景点网红美食街，无任何费用退补也无景点替换，请谅解。5.根据实际时间集合前往乐山/峨眉/眉山高铁站乘坐动车前往松潘/川主寺镇，接站享用晚餐后入住酒店。备注：为保证出行，特提供多个班次备选，不指定站点/时刻/班次/车厢/座次，请知晓并理解！实际车次/时刻及起始站点以实际出票为准！[因高铁时间车次较多，行程中所披露的用餐时间，进入景区时间，以及入住酒店时间会因为出票时间不同，时间会有所差异，故披露时间仅供参考，具体时间均以当天实际安排为准。景点介绍：【张公桥美食街】张公桥美食街是一条独具地方特色的美食街区，街紧邻乐山大佛，是美食爱好者的天堂，这里遍布着各式各样的地道美食，这是一条穿越三百年时光特色美食街道，是品尝乐山味道的好去处，最为特色的当属棣爸炸串、孔老二豆腐脑、钵钵鸡、甜皮鸭、跷脚牛肉、蛋烘糕、红糖饼、乐山小吃咔咔儿、各种烧烤等，每样都令人垂涎欲滴。这里的美食种类繁多，味道各异，无论喜欢甜食还是辣食，都能在这里找到满足味蕾的美食。温馨提示：1.自然生态猴区无景点讲解，导游不陪同前往，属自由活动时间，峨眉山野生猴成群结队，非常顽皮，请谨记导游所讲逗猴的注意事项和技巧，以免受伤害。同时不可任意挑逗喂食，请务必保管好自己的食物，防止猴子抢夺。不要逗猴子玩，也不要穿着红色及鲜艳衣物，尽量避免在猴子面前掏包，以免影响安全！2.烧香、点灯、请法器：峨眉山为佛教圣地，普贤菩萨道场，景区及寺庙内烧香、点灯、请法器的场所较多，请您根据自身情况决定。如无佛教信仰，也请不要当面指责，部分佛像不允许拍照。非我社控制且不在投诉理赔受理范畴内。3.半山游览途中会统一安排休息点供游客调整休息，此类休息点多为当地居民开设，会有很多当地土特产售卖：如茶叶、药材、纪念品、小吃等出售，凡在此类休息点的购物店形式的卖场均不属于旅行社安排的购物店，非我社控制且不在投诉理赔范畴内4.景区内有各种小商品售卖，请客人谨慎购买，此类购物店与旅行社及导游无关。峨眉山景区内沿途都会不可避免有很多土特产小摊点：如茶叶、药材、纪念品、小吃等出售，但是我社真纯玩承诺导游绝对不会带客人去此类摊点休息落脚！凡在景区内的类似购物店形式的卖场均不属于我社推荐的合作购物店且不属于理赔范畴，请各位提醒游客最好不要在此消费！我社也均不负责游客在该类似购物店内购买物品的任何责任！！5.关于乐山登山游览乐山时请游客在过程中切记注意安全；九曲栈道狭窄陡峭，请游客在攀爬过程中切记注意脚下安全。(旅游黄金周：五一，十一，春节因景区排队情况严重，登山疲劳，敬请知晓)6.导游可根据团上情况在不减少景点的情况下调整游览顺序。7.行程标注的时间安排仅供参考。以上行程可能会因天气、路况等原因做相应调整，敬请谅解。行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间/乘坐景区配套索道小交通等在内）开始计时；本行程全程标注的时刻均为参考时刻，具体时刻以实际行程发生为准，谢谢理解！可能因景区接待量有限造成部分景点不能游览(如一线天、猴区)，此属人力不可抗拒因素，我社不赔偿任何费用，不承担任何责任，请遵守景区内管理制度，不要在景区内吸烟；8.进入藏区，请尊重少数民族风俗习惯，如若你自由活动期间在附近逛街商店或小卖点，请不要讨价还价后而不购买，请不要与当地人争吵及发生冲突；再次特别提示：沿途洗手间、餐厅、服务区、景区、加水站、酒店旁边均有当地人售卖商品，请游客游览时自己注意识别，小心购买，并索要必要的发票。同时此类商店不是旅行社安排，因此如在此类商店购买的任何商品，出现任何问题，只能由游客自己与商店联系处理。交通：汽车/动车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 九寨沟/川主寺 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **酒店-九寨沟景区全天自助游览-酒店**  1.约07:00左右酒店早餐后出发前往核心景区游览【九寨沟风景区】（自助游览时间约8-10小时，不含九寨观光车旺季4.1-11.14：90元/人；淡季11.15-次年3.31：80元/人；不含九寨沟景区保险10元/人）2.抵达景区停车场，下车步行至游客中心（距离约1000米），等待导游办理进沟手续，游客持本人有效身份证件（与订票证件一致）领取门票后进入景区,换乘景区内观光车，游览世界自然遗产-九寨沟风景区。3.下午按照团队约定时间到景区停车场集合。 4.赠送娱乐项目：【藏家欢乐颂+藏式土火锅】{约60~90分钟，赠送项目不去不退，含晚餐}前往藏家享用丰盛的藏式晚餐（藏式土火锅）及体验载歌载舞的藏家风情（导游可视情况安排在第二天享用）5.入住指定酒店，后自由活动至次日出发。景点介绍：【九寨沟景区】九寨沟被誉为人间仙境，童话世界，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风韵独具的仙境；景观主要分布在树正沟、日则沟、则查洼沟三条主沟内，景区内有最宽、最高、最雄伟，最娟秀的四大瀑布；珍珠滩瀑布、诺日朗瀑布、熊猫海瀑布、及树正瀑布，108个高山湖泊及数十处流泉飞瀑等景观；九寨的水清冽透底，变幻无穷；在阳光的折射和反射下呈现五彩斑斓的色彩，让您细细体味“黄山归来不看山，九寨归来不看水”的意境。温馨提示：1、九寨沟海拔1900-3100米，多数旅游者无高原反应；领票及排队进入景区等待时间根据当天客流决定。景区实际开放区域及游览方式和路线以届时景区官方公布为准，敬请理解！游客采取乘车和步行相结合方式游览。游客统一乘坐观光车进入景区游览，观光车在景区内以公交车方式运行。景区内人多或容易走散，随团导游或无法全程陪同；2、今日行程含沟内午餐简餐，游客根据导游说明前往景区内诺日朗餐厅用餐，用餐比较简单；3、九寨景区禁止吸烟，有吸烟习惯的客人请忍耐或到专门的吸烟区，否则会受到高额罚款。请各位游客朋友们严格遵守景区游览秩序和规定，一旦违反将会面临高额罚款和行政处罚。景区内建议不要嬉戏打闹，避免造成意外。4、赠送的藏式土火锅和团队晚餐顺序导游可能会根据团上实际情况进行日期调整；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：含 |
| **住宿** | 九寨沟 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **酒店-黄龙-黄胜关/黄龙九寨/松潘站-成都站**  1.约06:00左右酒店餐厅享用早餐后集合乘车从酒店出发；（早上前往总台办理退房+携带所有行李）途中在高原缓冲服务站稍作调整，会有服务站的工作人员上车为游客讲解预防高原反应的有关知识。2.后前往游览人间瑶池【黄龙风景区】（不含索道上行80元/人下行40元/人，黄龙景区定位讲解器30元/人；黄龙观光车20元/人；黄龙景区保险10元/人，需客人自理。自助游览时间约4小时）（黄龙冬季索道或因检修停运，需步行上下山，请量力而行，如因天气原因导致黄龙无法游览，按团队票价退还门票差价，无法替换其他景点，敬请理解）3.游览结束后根据实际时间集合前往川主寺/松潘高铁站乘坐高铁返回成都，抵达成都火车站后，出站后导游安排摆渡车（非行程用车）接站前往酒店办理入住后自由活动至次日出发。备注：为保证出行，特提供多个班次备选，不指定站点/时刻/班次/车厢/座次，请知晓并理解！实际车次/时刻及起始站点以实际出票为准！建议不要预定返程当日往返大交通！因高铁时间车次较多，行程中所披露的用餐时间，进入景区时间，以及入住酒店时间会因为出票时间不同，时间会有所差异，故披露时间仅供参考，具体时间均以当天实际安排为准。景点介绍：【黄龙风景区】黄龙的数千个钙化彩池形态各异，流光泛彩，长达2500米的钙化硫池是世界之最。沿途主要景点有洗身洞、金沙铺地、盆景池、黄龙洞、黄龙寺、石塔镇海、五彩池、转花玉池等，游览时请量力而行。游览方式一：索道将游客送至与最高点五彩池景区海拔持平的地方，走平路（栈道）2900米到达黄龙主景区五彩池，推荐游览后沿下山栈道徒步下山，一路观看黄龙的美景，返回黄龙景区大门口。游览方式二：步行的游客沿上山栈道上，下山栈道下。往返8.5KM，均为山路，海拔约3010米-3930米。温馨提示：1、此日早上若遇旺季等特殊情况，可能无法在酒店餐厅用早餐，届时酒店会安排打包路早供游客带走食用。敬请理解！为保障景区游览时间，此日午餐就餐时间较晚，建议自备部分零食干粮及时补充体力，晚餐不含，请自理；2、沿途有当地高原服务站，有兜售防寒衣物，氧气或抗高反药物，价格较贵，如有需要请谨慎购买。与旅行社无关！3、目前黄龙景区开通景区观光车（索道上站-五彩池站），每天限量5000张，费用为20元/人自愿购买，若有需求的游客建议提前关注公众号及时预约抢票，若未抢到票，旅行社和导游不承担任何责任！景区内导游无法全程陪同；4、沿途部分路段实行交通管制，容易堵车，返程至高铁时间提前1小时左右抵达车站办手续；故此日送站时间会相对提前；返程抵达的成都火车站分为火车东站/火车南站/火车西站/火车北站（成都站），请注意核对旅行社最终发送给您的车次信息，以免走错站。当天车次以实际最终出票为准，建议客人不要预定当天返程的火车或是飞机，以免因为堵车给您带来不必要的损失。若因自行预定当天大交通造成延误，我社不赔偿任何费用，不承担任何责任！请知晓5、本行程全程标注的时刻均为参考时刻，具体时刻以实际行程发生为准，行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间在内）开始计时；谢谢理解！（以上行程导游可以根据实际情况在不减少景点或缩短游览时间的前提下做相应调整，敬请谅解）交通：汽车/动车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **酒店-都江堰-青城山-酒店**  1.起床洗漱后酒店餐厅享用早餐（若无另行通知今日返程不会更换酒店，无需退房，贵重物品随身携带），按工作人员或导游通知具体时间按时集合上车；工作人员或导游出发前一天晚上18:00-22:30通知接你的具体时间，请务必保持电话畅通（为保障整个团队的顺利出行请注意配合旅行社接早时间安排，感谢理解）2.早07:30集合出发经成郫或成青快速通道前往都江堰；3.抵达【都江堰景区】（游览时间约3小时，景区配套自理：古城观光车10元/人、景区内观光车单程10元/人、玉垒扶梯40元/人、电子讲解耳麦20元/人）；4.午餐前往指定餐厅用餐（约30-40分钟）。午餐后统一集合乘车前往青城山。5.游览【青城山】（游览时间约3.5小时,景区配套自理：景区观光车往返35元/人、月城湖往返船票10元/人，索道往返60元/人、电子讲解耳麦20元/人）6.游览结束后按约定时间从青城山出发乘坐旅游车返回成都结束今日行程，完团后导游统一安排回送前往客人指定酒店入住，后自由活动至次日出发。温馨提示：1、酒店开餐时间一般为早上7点，若遇特殊情况或节假日需要提前出发的，旅行社会提前酒店为您提供路餐作为早餐【路早:可供客人携带,路途中吃的早餐，相对比较简单，一般包括牛奶或矿泉水、蛋糕或饼干，具体由所住宾馆决定】2、若遇成都酒店特殊情况临时调整，则需协调入住其他酒店+安排小车点对点摆渡上下团；请谅解；点对点摆渡：小车从所住酒店直接送至发车点，中途不再其他地方去接人；节约路程和时间，也不用过度早起；3、景区内有各种小商品售卖，请客人酌情谨慎购买，此类购物店与旅行社及导游无关。4、青城山空气湿润，夏季多雨，部分路段险滑，请您特别注意舒适的运动鞋。都江堰青城山门票为一票通，一旦预定，则不能取消，若临时取消景点，费用不退。请参团时提前告知参团部门是否需要含青城山都江堰门票，如不含门票请出团前确认好。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **酒店-大熊猫基地-三星堆/金沙遗址-锦里**  1.起床洗漱后酒店餐厅享用早餐（若无另行通知今日返程不会更换酒店，无需退房，贵重物品随身携带），按工作人员或导游通知具体时间按时集合上车；工作人员或导游出发前一天晚上18:00-22:30通知接你的具体时间，请务必保持电话畅通（为保障整个团队的顺利出行请注意配合旅行社接早时间安排，感谢理解）2.早07:30统一出发(节假日或旺季接人/出发时间会提前约30分钟，敬请理解）抵达【成都大熊猫繁育基地】（游览时间约3小时，电子讲解耳麦20元/人自理）3.午餐享用风味川菜，午餐后前往三星堆或金沙遗址博物馆（车程约1.5小时左右）4.游览【三星堆博物馆或金沙遗址博物馆】（游览时间约3小时,三星堆遗址讲解器30元/人或金沙遗址讲解器30元/人自理）因三星堆景区政策调整，旅行社团队及导游受限，无法保证导游能陪同进馆讲解；如导游不能进馆提供人工讲解，则客人可选择租用景区智能讲解器30元/人；因三星堆博物馆门票限量，目前旅行社订票为抢票模式，不保证百分百能抢到三星堆门票！若遇特殊假期或国家法定节假日门票紧张或售罄/政策性闭馆等无法游览则默认替换为参观金沙遗址或协商替换其他线路；请提前知晓！若未抢到三星堆门票，若客人愿意替换为金沙则游览金熊当天可能会更换其他导游陪同（无法保证全程1导），敬请知晓；5.后返回成都结束今日行程。而后还可自由逛锦里夜景（自由活动无导游），亲身体验成都人赶场的热闹场景。若想要在安排自由活动的游客直接在锦里散团，自行游玩之后自行返回酒店入住；不想锦里自由活动的游客，抵达成都后导游会统一安排回送前往指定酒店入住，后自由活动至次日出发。温馨提示：1、酒店开餐时间一般为早上7点，若遇特殊情况或节假日需要提前出发的，旅行社会提前酒店为您提供路餐作为早餐【路早:可供客人携带,路途中吃的早餐，相对比较简单，一般包括牛奶或矿泉水、蛋糕或饼干，具体由所住宾馆决定】2、若遇成都酒店特殊情况临时调整，则需协调入住其他酒店+安排小车点对点摆渡上下团；请谅解；点对点摆渡：小车从所住酒店直接送至发车点，中途不再其他地方去接人；节约路程和时间，也不用过度早起；3、景区内有各种小商品售卖，请客人酌情谨慎购买，此类购物店与旅行社及导游无关。游览古建筑群时注意自身安全，注意防火防盗，博物馆内禁止吸烟，拍照请关闭闪光灯。人多繁杂，游客游览时请保护好自身财产安全，购买纪念品时请理智消费；4、行程标注的时间安排仅供参考。以上行程可能会因天气、路况等原因做相应调整，敬请谅解。行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间在内）开始计时；谢谢理解！5、当天行程结束抵达成都时间约在下午的17：30左右，由于不能预估有可能堵车等不可抗力因素情况，建议客人不要预定当天返程的火车或是飞机，以免因为堵车给您带来没有必要的损失。若因自行预定当天大交通造成延误的，我社不赔偿任何费用，不承担任何责任！敬请知晓（以上行程导游可以根据实际情况在不减少景点或缩短游览时间的前提下做相应调整，敬请谅解）交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **成都酒店-成都/绵阳机场-山东各地**  早餐后,收拾好您的行装及对四川的留念离开酒店，乘车（无导游）前往成都/绵阳机场，乘坐飞机返回各地\*\*\* 行程小贴士 \*\*\*1.酒店提供免费早餐，请根据通知时间提前退房，我社机场接送工作车会在酒店等候，到达机场后办理登机手续，请根据机场指引自行办理，工作人员与您联系时，请再次核对送机航班，以免耽误您的行程。2.如乘早班机返回，因航班过早，酒店无法提供桌餐，将为客人提供路早，请在前台领取。3.出发时间在12：00以后的，请于中午12点之前退房（请注意退房时间，以免给您造成不必要的损失），如需超过12点退房，请及时通知我社为您办理，费用客人自理。外出前可将行李寄存前台，请按约定时间返回酒店。可自行游览市内各景点4.注意：绵阳接送机会出现拼车等待现象，请谅解。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【交通】：各地/成都或绵阳机场往返机票含税，团队机票一单出票不得改签不得退票。（失信被执行人/限制高消费人群不得乘机，请报名前据实告知，如隐瞒不告知一经确认视为出票，机票全损，损失请游客自行承担！）乐山当地-九寨当地/九寨当地-成都动车票二等座费用，随机出票不指定座位（行程提供的去程及回程车次/时刻及起始站点仅供参考，实际出行的车次时刻站点信息均以最终实际出票为准，动车票实名制预定，请游客务必提供准确身份信息，否则产生损失自行承担责任 特别说明：动车票为特殊资源，故无法无损退票，临时退团有损失请详询工作人员）。成都机场接送机用车：小车/面包车；司机接送机服务、无导游（绵阳进出会拼车）。行程中用车：2+1保姆车布局豪华大座椅，车间距超宽敞，智能坐躺、随意切换，座位配备usb充电口。关于座驾温馨提示：车辆的最后一排座椅为2+1布局和安全门的座椅设计无法调整座椅后仰和无USB接口，望游客尽请谅解。（车型说明：本产品属于小众产品，若出行当天成团人数未满10人（≤9人），采用7-15座商务舱车型出行而非2+1头等舱车型且无空座率，但保证有导游；）因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。【酒店】：酒店双人标间，每人一个床位，如有损坏或房间内个人消费，敬请自理。住宿酒店已列出，敬请百度，如行程提供标准无法满足您对酒店的要求，请更换其它更高标准的产品。行程中所列均属行业内评定标准，非国家旅游局授牌，携程酒店钻级会偶尔变动，请理解。九寨/的酒店因环保，不提供一次性低值易耗品（酒店洗刷用品），请自备！因旅游者主观要求标准不同，酒店未达到个人住宿标准的不属于旅游行程质量范畴。遇特殊原因（如天气，交通，地面，酒店接待能力），我公司会依当时情况调整行程中标明的备选酒店，但不会安排行程中未涉及到的酒店，也不会影响游客的行程安排。参考酒店：成都（网评4钻）：蓉城映象/青铜城市/喆啡/宜尚连锁/西姆善居/瀚柏/智选/泰平丽锦/明宇丽呈/铁道等同标准峨眉（网评5钻）：峨眉山温泉饭店（成人占床送灵秀温泉1次，小孩温泉1.2米以下免费，1.2米及以上温泉80）川主寺（高档4钻）：雪域蕃坊/仁阁天伦/岷江豪庭/弥锦/丽呈别院/万信至格/嘉绒鑫宫/国宾等同标准九寨沟（高档4钻）：金龙/星宇/九宾/润都/甘海森林山居/九宫等同标准酒店/民宿可另付费升级网评五钻套餐成都（网评4钻）：蓉城映象/青铜城市/喆啡/宜尚连锁/西姆善居/瀚柏/智选/泰平丽锦/明宇丽呈/铁道等同标准峨眉（网评5钻）：峨眉山温泉饭店（成人占床送灵秀温泉1次，小孩温泉1.2米以下免费，1.2米及以上温泉80）（特别注意：节假日及周五周六加床不含温泉（需另付费节假日118/周五周六98））川主寺（网评5钻）：丽呈华庭/川主亚日/藏王传奇/东格尔等同标准九寨沟（网评5钻/圆点）：甘海温泉云涧/天源豪生大酒店高级房/玺舍云山温泉酒店/九寨庄园施柏阁酒店等同标准九寨沟可另付费升级：九寨沟（国际五星）：鲁能希尔顿度假酒店【餐饮】：全程7酒店早餐7正餐（峨乐小吃宴30元/人+养生汤锅50元/人+翘脚牛肉30元/人+藏式土火锅30元/人+豪庭家宴30元/人+熊猫小吃宴30元/人+风味川菜30元/人）；早餐为酒店餐厅用餐或路早，不用不退。当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用套餐（酒店晚餐10人1桌8菜1汤，不用不退费）。【门票】：成人含九寨沟门票、黄龙门票，乐山大佛登山门票，峨眉山大门票、都江堰+青城山前山套票、三星堆或金沙门票、熊猫基地门票 单人单次各1张。因三星堆博物馆门票限量，目前旅行社订票为抢票模式，若遇特殊假期或国家法定节假日门票紧张或售罄/政策性闭馆等无法游览则默认替换为参观金沙遗址；全程只含景点第一大门票，门票皆为旅行社团队协议折扣票，景区均为网上订票，若持有相关优惠证件请提前告知导游，如未及时提前告知导游而引起损失，由客人自理。进入景区请配合出示相关有效证件。门优退费标准： 因旅行社为团队折扣门票折算，以进景区时间为准，故退费标准以旅行社标注的差价退费而非挂牌价退费：九寨段：①11月15日-12月14日优惠票：九寨退20/黄龙退50，免票：九寨退40/黄龙退100；未上黄龙退100元/人②12月15日-次年3月31日优惠票：九寨退20/黄龙退15，免票：九寨退40/黄龙退30；未上黄龙退30/人；③4月1日-5月31日优惠票：九寨退50/黄龙退15，免票：九寨退100/黄龙退30；未上黄龙退30元/人;④6月1日-11月14日优惠票：九寨退50/黄龙退50，免票：九寨退100/黄龙退100；未上黄龙退100元/人;若因天气、堵车等不可抗力因素（含自愿放弃）造成不能正常上黄龙，则按团队票价退黄龙门票差价，无法替换其他景点，谢谢理解！（因团队订单规定，如有特殊情况不上黄龙需提前一天告知导游，当天临时不去费用不退）。峨眉段：乐山登山：优惠证件退20元/人，免票退40元/人；峨眉山：1.16-12.14免票退80元/人/半票退40元/人；12.15-次年1.15免票退40元/人/半票退20元/人；都青段：上海客人/有效证件优惠共退30（都15/青15），全免共退100（都江堰50/青城山50）；三熊段：优惠共退20元/人（熊猫10+三星堆或金沙10）；免票共退80元/人（熊猫30+三星堆或金沙50）【导游】：成都出发持国家导游资格证中文导游服务，随同动车进出。【儿童】：2-18周岁执行儿童价格、只含机票+行程段松潘/黄龙九寨/黄胜关站至九寨沟黄龙往返+成都至峨眉山往返汽车车位+午餐5次+土火锅+保险，其余费用产生自理。18岁及以下含18岁无直系家长陪同不收！高海拔线路：2岁以下（不含2岁）婴幼儿无法接待；注：儿童均不能以成人价格成行，不具有完全民事行为能力的未成年人不可单独参团。关于儿童动车票说明：1、如果儿童的年龄在6周岁以内：免票（无座位）可以直接跟随着同行大人乘车出行；但每位成人乘客，就只能携带一个免票儿童，对于超出儿童，则需购买动车票。（具体费用以最终出票费用为准）2、渠道票无小孩票，6岁以下无座免票，6岁开始须占座，按成人票计算（6岁以下免动车票，6岁起需要购买全价车票）【购物】：无。如有购买行为，请索要购物凭证并妥善保管。旅行过程中景区内、停留点等配套场所均有当地人自营的小摊，非属于旅行社安排的单独购物环节，请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程，我社不承担任何附带赔偿责任。【赠游】：赠送项目（藏家欢乐颂、酒店温泉1人/1次（限成人）、川剧变脸表演、网红美食街打卡、夜游锦里、旅拍（换装+3张精修电子照，不含妆造））为我社丰富行程特色的促销回愦行为，为无附加条件赠送，无优惠或免票退费政策，如游客自身原因不参加赠送项目，则费用不退。因堵车、天气造成赠送项目不能安排或成行，费用不退或不能等值交换，敬请谅解！ | | |
| **费用不包含** | 1、不含景区配套设施及小交通九寨段:必须消费：九寨沟观光车90元/人（淡季11月16日-次年3月31日期间入园观光车80元/人）；建议消费（大部分游客都会选择含上，含上这些更合理，相对轻松些，不选择的话如果脚步慢可能整团的速度）：黄龙上行索道80元/人，黄龙定位讲解器30元/人，黄龙观光车20元/人；自愿消费：黄龙下行索道40元/人；九寨沟景区保险10元/人；黄龙景区保险10元/人；峨乐段：必须消费：峨眉山观光车90元/人；峨眉山金顶往返索道120元/人（淡季12月15-次年1月15日，金顶往返索道50元/人）建议消费（大部分游客都会选择含上，含上这些更合理，相对轻松些，不选择的话如果脚步慢可能整团的速度）：万年寺索道（上行65元/人自理，淡季12月15-次年1月15日，万年上行索道30元/人）；万年寺小门票10元/人；乐山景区摆渡车单次10元/人，全天15元/人；景区无线耳麦讲解器40/人；都青段：建议消费（大部分游客都会选择含上，含上这些更合理，相对轻松些，不选择的话如果脚步慢可能整团的速度）：都江堰停车场到景区电瓶车（景区古城观光车）10元/人；景区内观光车单程10元/人；青城山电瓶车35元/人；索道60元/人；都江堰景区+青城山景区耳麦讲解40元/人；自愿消费：都江堰玉垒扶梯40元/人；月城湖往返船票10元/人三熊段：建议消费（大部分游客都会选择含上，含上这些更合理，相对轻松些，不选择的话如果脚步慢可能整团的速度）：熊猫基地电子讲解20元/人；三星堆遗址讲解器30元/人或金沙讲解器30/人；自愿消费：熊猫基地摆渡观光车30元/人。2、单房差（报价均以1人1床位计算，如游客人数为单数而又无法拼房，则需补房差） 3、儿童不含景区门票和观光车、不含床位、不占床不含酒店早晚餐、及其他自理项目；超过需另付费；4、个人消费（如酒店内消费和自由活动消费）行程中不含的餐，及出发地自费项目，成都套餐外住宿及用餐；5、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。6、行程中因游客自身原因需临时脱团，我社不承担任何返程费用（交通费，住宿费，保险费，餐费）不作任何特殊安排，未产生所有费用不退且需赔偿违约金。并请游客签订离团协议。脱团后一切产生问题与本社无关！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | （作为游客与旅行社旅游合同附件的重要内容，游客在行程单上签字即为同意以下条款）（一）．机场接送说明1. 成都机场接送机用车为旅游普通车，根据人数安排车型，提供一人一正座。2. 请旅游者保持手机开机并注意短信、接听。机场下机后会有接站工作人员联系，有可能等候，机场出站口仅提供车辆临时停靠，不能长时间停车，所以工作人员会带领游客步行至集合点上车；旅行者在酒店房卡压金请于前台自付自退；3. 接机当日无行程安排，不包含用餐和导游服务。接送车队不提供拿房、办理登机/取票手续等额外服务。4. 旅行社工作人员会于21点前电话通知明天的集合时间（晚班机有可能延后通知）。5. 机场至酒店的接送服务是旅行社为方便游客而提供的免费服务，特别备注：绵阳机场至酒店为拼车接送，按照航班时间先后到达顺序和旅游者的人数调配车辆，送往酒店和酒店至机场为多站接送，车队会按不同酒店远近安排接送的顺序，由此可能会给旅游者造成等待，请告知旅游者，此情况不属质量统筹范围。6. 如我们所提供的机场接送车辆不符合您的标准，机场接送可以单独包车，费用需另付。（二）．行程中的用餐安排1、景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，酒店晚餐团队桌餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食。2、因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。（三）．行程中的酒店安排1、行程中所列酒店均属行业内评定标准，非国家旅游局授牌。2、遇特殊原因（如天气，交通，地面，酒店接待能力），我公司会依当时情况调整行程中标明的备选酒店3、游客要求提供加床或三人间时，行程中所涉及的酒店，加床为钢丝床或床垫，三人间（部分酒店无三人间）以酒店提供为准，费用同正常床位。不提供自然单间和拼房服务，亦不接受楼层及特殊房型指定。4、藏区沿线条件相对较差，酒店服务人员少经过专业培训上岗，因特殊气候酒店易潮湿，电力供应无法24小时开启（主要是空调），太阳能热水器根据天气和使用人数决定水温（可能水温不够）。如遇临时断水断电等因素造成部分设施无法使用，非我社人为可控，酒店设施服务为酒店配套项目，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围，敬请谅解。（四）．行程特别说明1、为保障本线路产品的顺利成团，在您预订成交后，如无特殊原因，不可更改、取消，否则会产生损失；请注意行程中的每一条温馨提示，请注意各景区张贴的游览须知。整个行程中停车加水、上厕所、用餐后、上车前均为自由活动时间，当天入住酒店后也属于自由活动时间，自由活动时间请自行负责自身人生安全及财产安全。2. 旅行过程中须经过的景区、沿途加水、卫生间停留点均有旅游纪念品，纪念照片，法物流通处，土特产，小卖部各物品出售，均不属于旅行社安排的单独购物环节，请旅游者自行甄别选择。3. 进入少数民族地区，请尊重少数民族风俗习惯，如若你自由活动期间在附近逛街商店或小卖点，请不要讨价还价后而不购买。请不要与当地人争吵及发生冲突，夜间请不要自行外出，需要帮助请及时与随团导游或旅行社联系。4. 旅游者已知晓参观地内包含购物环境。由于旅游者自行造成的停留活动时间延长不计算在内。如有购买行为，请索要购物凭证并妥善保管，在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、明确了解商品售后服务流程，我社不承担任何附带赔偿责任。5. 游客对旅游行程单中约定的自由活动期间的行程安排向旅行社提出要求，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，签订补充协议，作为包价旅游合同的组成部分。6. 行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。正常的项目退费（门票，住宿）以我社折扣价为标准，均不以挂牌价为准。7. 此产品为全国散客拼团，因其特殊性，根据具体航班，天气，路况，车次及不同的出发时间，住宿酒店，不同行程旅游者的衔接，由此可能造成等待；行程内的时间仅供参考，具体以实际行车速度及相关路况及游客游览快慢为准；沿途交通，若遇道路修缮，或许会堵车，或许会遇单边放行，请做好心理准备。行程先后顺序在实际游览中可能会调整，但景点不减少，公共交通及景区的配套设施设备的容貌及卫生状况不属于旅行社的服务质量范畴，如有意见或建议可向相关主管部门反映。（五）．关于不可抗力因素说明1. 因任何公共交通引起，如因航班延误或天气原因，造成旅游者无法按期抵达四川，由于公共交通引起的人身财产行程损失，由旅游者自行承担；当天取消成都用房、第二天行程，房费/车费不退不抵扣，如需继续安排行程，则需要另补额外产生的车费/房费，按具体的产生费用收取。2. 因不可抗力因素（如天气、塌方、路堵等原因），或者旅行社履行辅助人已尽合理注意义务仍不能避免的事件，造成旅游者行程减少的，我社按未发生费用退还；造成滞留的，我社将协助安排，因此增加费用由旅游者自行承担。3. 因特殊原因造成标准误差，按照实际发生情况根据《旅游法》进行补退；因旅游过程中的特殊情况，在不减少旅游景点游览的情况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。（六）．关于健康说明报名前请仔细阅读相关注意事项。游客在充分了解旅途的辛苦和行程中医疗条件有限的前提下，确定自己的身体健康状况适合参加本次旅游活动后方可报名参团。因个人既有病史和身体残障在旅游行程中引起的疾病进一步发作和伤亡，旅行社不承担任何责任，现有的保险公司责任险和意外险条款中，此种情况也列入保险公司的免赔范围。旅行社为非健康医疗专业咨询机构，无法判定游客的身体健康状况是否适合参加本次旅游活动，游客在旅行社签订旅游合同，即视为游客已经了解本次旅行的辛苦程度和行程中医疗条件有限的前提，并征得专业医生的同意。①报名时旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成旅游活动，身体健康状况不佳者，请咨询医生是否可以参加本次旅游活动，根据自身情况备好常用药和急救药品，因自身疾病而引起的后果，游客自行承担责任;出团前游客须签字确认《旅游者健康状况确认书》;②游客出现急症请主动通知工作人员，旅行社将协助游客就进送往当地医疗机构检查治疗;③有听力、视力障碍的游客、个人有精神疾病和无行为控制能力的游客均不能报名参团；④有心、肺、脑和血液系统疾病患者以及其它不适合长途疲劳的人群、既有病史和身体残障的、以及70岁以上老人，不宜报名参加旅行社团。⑤孕妇请选择其他线路，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择其它线路(如隐瞒病情,后果自负)。任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担（七）．关于导游服务说明常规散客拼团，旅行社安排随车导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，为提高旅游接待水平，烦请您与我们共同督促导游人员严格遵守行业规定，有任何关于导游服务不达标的问题，敬请在第一时间反馈给旅行社，便于我们及时监督管理，改善服务。（八）.关于用车说明行程内用车为旅游交通巴士，因延线有行车公里数限制或部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况略有不同；为保证车辆制动性能，行车延途均需停车加水；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。旅游车均按每人一正座提前一天定车，根据同团人数安排车型，空调限时开放（主要争对坡路上行中为保证动力，无法开放）；保证一人一座，不提供座次要求；若因大交通（如：航班、火车等）延误、取消、造成无法按时参加我社旅游出团计划者，需向我社交已经产生的旅游车位损失费及行程及合同约定的其它已产生费用。（九）.关于保险说明旅行社已经购买旅行社责任险，建议游客购买旅游人身伤害意外险，为自己提供全方位的保障。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，对于70岁以上游客，保险公司一般是不接受投保)，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，自己在保险公司购买或委托旅行社代为购买。游客如办理旅游意外险，国内游另交10元/人，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，因游客或家属拒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（十）关于安全说明①旅行社的导游人员和其他工作人员无法为游客提供一对一的服务，旅行社工作人员在接待游客报名时已经充分告知本行程中的注意事项和对游客身体健康的要求，旅游活动中游客必须注意自身安全和随行未成年人的安全，保管好个人财务，贵重物品随身携带。②景区所在地区为少数民族聚居区，在旅游中请尊重当地少数民族的宗教信仰和民俗风情；为了您的安全，请入夜后避免单独出行，个别思想开放者请不要在景区有所作为以免造成不必要的重大损失！自由活动期间，请注意保护自身人生安全及财物安全，过马路请小心；③沿途停车加水或上厕所等任何一个停留地点，请你上下车注意脚下、头顶及周边安全，不要在汽车道公路边活动停留，不要与当地人发生无谓的争吵；（十一）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。（十二）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游客投诉以在旅途中填写的《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。（十三）关于产品售后服务1. 我社会对团队质量进行随时监控，请谅解散客拼团局限性，在行程当中如有问题请及时与我社沟通，以便我们能及时协助解决。2. 旅游者在完团前，请认真客观填写《旅行社服务质量跟踪调查表》，完团后反馈意见与本人签字意见不符的，投诉不再受理。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。（十四）特别提示：<出发前>1、身体准备：进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。2、心理准备：此不适合休闲度假、享受酒店的客人。请保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。3、衣服和食物：高原海拔高日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、头痛粉等物品。因路途遥远，有可能不能按时用餐，请带好巧克力、牛肉干等干粮。 4、必要提醒：足够现金、相机电池、全球通手机、湿纸巾、个人卫生用品，沿途商店很少，藏民的卫生生活习惯都与汉族有所不同，所以最好提前要带足这些东西。5、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！如因个人原因没有带有效身份证件造成无法办理入住手续而造成的损失，游客自行承担责任。<旅行中>1、适量饮用酥油茶、奶制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。 2、初入高原多休息，多喝水多吃水果，禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。 3、饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。 4、藏区属特殊地区，请团友和睦相处，尊重民族地区的文化和信仰习惯。 5、此线路条件相对比较艰苦而且路途遥远，经常不能按时抵达就餐点，同时所经地区多为少数民族地区，条件有限、物质匮乏，用餐多有不合口味之处。所以请参团客人自备佐餐，同时准备足够的干粮、矿泉水等食品在途中食用。 <友情提示>1、个人物品及装备： 身份证、护照（外籍人士）、银行卡(中行/建行/邮政储蓄)、信用卡、现金等；户外用品：背包、腰包(放随身重要物品),防水雨具；衣物：防寒服，旅游鞋（最好是防水旅游鞋），排汗保暖内衣1－2套，换洗内衣裤若干，厚棉袜若干；防寒防晒品：防晒霜（50SPF PA++以上）、太阳镜、太阳帽、润肤霜、唇膏；各类器材：手机、相机、充电器、备用电池(充电设备多的,最好准备一个轻便的多用插线板,免得大家枪插座)。2、建议带的药品及食品（药物或事物可能有过敏反应，我们仅提供 建议，请以适合自己为首要条件）：⑴ 药品： 高原反应药：红景天、肌苷片等； 感冒药：白加黑、百服宁、芬必得、头痛感冒药等(如果要预防感冒就带板蓝根冲剂)；喉腔药：草珊瑚含片、西瓜霜含片； 胃肠药：保济丸、吗叮林、泻利停、氟哌酸、藿香正气水；外伤药：正红花油、创可贴、红药水、纱布； 高原蔬菜水果少,维生素必要的,带些维生素C,而且容易上火带牛黄解毒丸。⑵ 食品：巧克力、牛肉干、奶糖、豆腐干等高热量食物。 |