

你想要的我们都有

满足你所有需求

Meet all your needs



奢华酒店

Luxury hotel



整个行程舒适享受
全程入住当地指定
特色高标准酒店

The whole trip is enjoyable
Stay in local designated area
The hotel features high standards

推荐美食

Characteristics of food



藏式土陶鸡
药膳牦牛肉汤锅
高原鳕鱼餐

Wild fungus hot pot
Diet capsule fish
Using special snacks

精华景区

Essence of the scenic spot



稻城亚丁/木雅圣地
康定情歌
新都桥/尊胜白塔等

Double porch ancient town in the country
The song of Kangding valley
The sacred city of Wang/Da

超值赠送

Close service

- ✓ 免费升级保姆车
- ✓ 赠送旅游三宝+矿泉水+氧气瓶
- ✓ 三环内含接
- ✓ 赠送价值158元专业定制旅拍，精修照片一张+水晶相框



—— 打卡醉美川西景 ——

不错过每一个景点，遇见川西最美时光！

Every scenic spot, every scenic spot, the most beautiful time in yunnan!



稻城亚丁



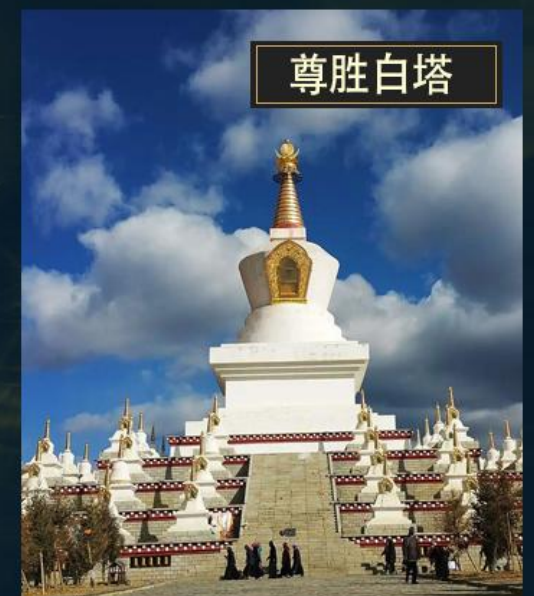
木雅圣地



康定情歌



新都桥



尊胜白塔

超值大赠送

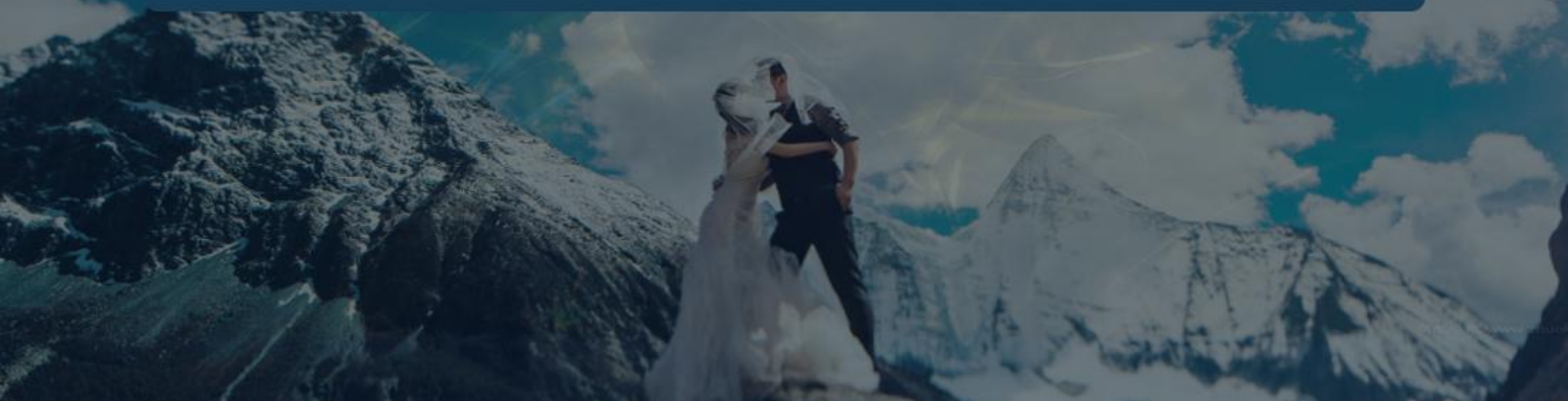
旅拍/旅行必备等应有尽有



赠送旅游三宝+氧气瓶+矿泉水 | 三环内含接



赠送价值158元专业定制旅拍，精修照片
一张+水晶相框



行程专属用车

2+1保姆车出行，尽享舒适

Every scenic spot, every scenic spot, the most beautiful time in yunnan!



沙发座椅 · 可卧可坐 · USB充电 · 舒适空间

行程特色美食

藏式土陶鸡/药膳牦牛肉汤锅/高原鳕鱼餐

Wild-mushroom Hoipso/Herbal Beef/Highland cod special snack



味觉盛宴

藏式土陶鸡 / 牦牛肉汤锅 / 高原鳕鱼餐
当地风味餐，点爆你的味蕾

稻亚时光

成都+康定情歌+新都桥+鱼子西+理塘+勒通古镇+稻城亚丁(二进)+木雅圣地-7 日游

D1 家乡—成都

—|—|—

成都

行程介绍：游客乘飞机或火车前往天府之国四川成都，抵达成都双流机场/火车北（东）站，出站后乘赠送单趟接送，请您出站后及时开机，若我们接站师傅没有及时联系您请您注意拨打前一天车给给您联系的电话号码主动联系接站师傅，出站口仅允许临时停靠（火车站不允许停靠），需步行至集合地点上车； 敬请配合，谢谢理解！抵达后前往成都市区入住酒店后自由活动：酒吧、打麻将、夜啤酒.....感受“不夜城”--成都的休闲、娱乐生活。

备注：接站司机会提前一天或半天联系您，若无联系，请联系当地旅行社。送至酒店入住后自由活动，无行程安排，不含导游、餐、车服务；由于线路为当地散客拼团，在不减少景点的情况下，行程游览顺序可能会有所调整。司机将在晚 19 点至 22 点之间短信或电话联系您第二天的接车时间，请您保持手机畅通。

温馨提示：此天抵达后自由活动，可根据抵达时间安排您的行程。

★ 若早班抵达：可自行前往热闹的【春熙路】，再品尝下成都的特色小吃。

★ 若午班抵达：可自行前往老成都惟一遗留下来的清朝古街道【宽窄巷子】，【泡茶馆】，【听川剧、看变脸】，把自己埋在藤椅里，享受艳羡的成都节奏。

★ 若晚班抵达：可自行前往洋溢着成都市井特有的喧嚣和随意的【锦里】逛逛，晚上的成都弥漫着灯火柔情，欣赏美景，优哉乐哉。

D2 成都—雅安—康定情歌风景区—鱼子西—新都桥

早√|中√|晚√

新都桥

行程介绍（全程 346KM，车程约 6.5H）成都出发乘车经成雅高速公路抵达曾是西康省省会，以“雅雨、雅女、雅鱼”三绝而闻名于世的雨城—雅安，经雅康高速进入甘孜藏族自治州境内。（川藏公路二郎山隧道位于四川省雅安市和甘孜州交界的二郎山，它起于天全县龙胆溪川藏线，止于泸定县别托山川藏公路，全长约 8600 米或走雅康高速），抵达情歌之城康定，前往有小九寨之称的 **4A 级风景区—【康定情歌风景区】**（又叫木格措风景区，门票赠送，观光车 90 元/人需自理），换乘观光车进入景区游览，康定情歌风景区由杜鹃峡、赛马坪、七色海，药池沸泉、木格措和红海草原六个小景区组成，距康定城郊 26 公里，海拔 2900 - 3800 米，也是贡嘎山风景名胜区的组成部分。木格措湖是四川海拔 2000 米以上地区最大的高山湖泊，整个木格措风景区以高山湖泊及温泉为主要特色，融原始森林、草原、雪山为一体互相映衬，一派原始古朴而幽静的自然景色，使人们仿佛置身于“瑶池仙境”，后将告别和欣赏晨晖中景色如画的小桥、流水、人家、藏式民居风光。带着愉悦的心情乘车抵达有摄影天堂之称的 **【新都桥】**。后换乘当地小车前往网红打卡景点- **【鱼子西】**（**小车换乘费用 60-80/人必须消费需自理**），它属于木雅贡嘎地区，拥有以藏传佛教为基础的基本文化特征，项目范围内可 360 度遥望藏区四大神山之一藏区“第二香巴拉”的雅拉神山全貌和四川最高峰“蜀山之王”的木雅贡嘎大雪山山系全貌，为贡嘎西坡地区难得的观景摄影点，游览结束后返回新都桥酒店，用晚餐后休息。



【温馨提示】：

1、早统一集合出发：（我社安排专业司机早晨接客人到指定地点集合出发，在出团前一天晚上 21 点前我社司机或导游会以短信告知客人，具体接您的时间，请客人保持电话畅通！）

2、康定情歌景区门票为赠送项目（门票赠送，观光车 90/人需自理），赠送项目若不进入景区不退门票费用。

3、在不减少景点的前提下，旅行社可根据实际情况调整景点先后游览顺序；

备注：鱼子西为赠送景点，如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，或者游客自愿放弃等主观原因，造成赠送项目没有参加

的，没有任何退费，亦不换等价项目。前往鱼子西游期间属于自由活动，无师傅/导游陪同，自由活动期间安全自负！

D3

新都桥-雅江-理塘勒通古镇-尊胜白塔-稻城/香格里拉

早√|中√|晚√

香格里拉镇/稻城

行程介绍 (全程约 390KM, 车程约 8H) 早起后有一片如诗如画的世外桃源：神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，连绵起伏的山峦，错落有致的藏寨，星星点点的牛羊...是令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

乘车穿越高尔寺隧道经过雅江，后穿越剪子弯山隧道（全长 2230 米），翻越卡子拉山（海拔 4429 米），抵达世界高城，高原明珠—【理塘】（海拔 4014 米），在此品尝旅行社精心安排的特色中餐：【高原特色鳕鱼】（甘孜特产高原无鳞雪鱼肉质鲜嫩、爽口、极具营养滋补功效），餐后继续出发，途中安排体验藏区传统祈福仪式**风马纸撒龙达**，撒龙达翻译成汉语就是“风马”的意思，也被俗称为飞马龙达，撒龙达也被叫做放风马。藏族人们用这种独特的方式祈祷安康，表达自己对佛的崇拜和敬仰。后乘车前往**丁真的家乡-理塘**，游览参观【勒通古镇·千户藏寨】（门票旅行社赠送）转乘景区的电瓶车观光车（观光车费用 35 元/人费用敬请自理）。

【勒通古镇·千户藏寨】景区位于理塘县城北老城区，目前已成功申办为国家 AAAA 级景区。景区内第六世仓央嘉措写下“洁白的仙鹤，请把双翅借给我，不飞遥远的地方，转一转理塘就飞回”，预示着七世达赖将降生于理塘。这里有藏区最大黄教寺庙—【长青春科布寺】，长青春科布寺又称理塘寺，于 1580 年由第三世达喇嘛索南嘉措创建，是康区历史最悠久，规模最大的藏传佛教黄教寺庙，后乘车继续出发，车观毛垭大草原风光，翻越传说中龟兔赛跑的兔子山，途经青藏高原最大的古冰川遗址、稻城古冰帽—【海子山自然保护区】（海拔 4500 米），抵达桑堆小镇游玩红草地（每年九、十月份是拍摄红草地的最佳时节，其余时间皆为车观）：极目远望，一片红彤彤的景致映入眼帘，红得那么热烈，那么艳丽，也那么醉人。在或黄或绿的白杨树的衬托下，灿灿生辉，妩媚无比。近视：“山青心欲燃，红树醉秋色”，我们徜徉在公路畔的小村庄，“红草地”在阳光下奏鸣着令人陶醉的红色旋律，真想套用唐代诗人杜牧的千古名句，也喊出一句“停车坐爱红草地，霜叶红草十月花”，沿途欣赏赤土河谷迷人风光、世外桃源般藏式村寨。晚抵达最后的香巴拉——【稻城亚丁】，后前往稻城或香格里拉镇入住酒店。此日在尊胜白塔为您的旅途定格美好瞬间，赠送精美旅拍每人一张（内含照片一张+定制水晶相框一个）。



【温馨提示】：

- 1、当天翻越五座海拔 4000 米以上的高山，为避免高原反应，客人在出团前可提前服用红景天胶囊（或口服液）等药物预防高原反应！
- 2、赠送：高原特色鳕鱼（导游根据实际情况安排，赠送项目不享用不退费用，亦不作等价交换）
- 3、每年九、十月份是拍摄红草地的最佳时节。（其余绿草时间皆为车观）
- 4、此日赠送风马纸撒龙达、精美旅拍每人一张。

D4

稻城/香格里拉—亚丁—诺绒牧场-香格里拉镇

早√|—|晚√

香格里拉镇

行程介绍 (全程约 136KM) 早餐后乘车从酒店出发，进入香格里拉镇亚丁景区，游览 5A 级旅游景区—【稻城亚丁风景区】（门票已含，游览时间约 7-8 小时），换乘亚丁景区观光车（车程约 1 小时，观光车费用：120 元/人，须客人自理），翻越牛郎神山（海拔 4760 米），远眺仙乃日神山。经亚丁村、扎灌崩（亚丁村至观光车终点扎灌崩约 15 分钟），徒步 20 分钟抵达【冲古寺草甸】（藏语意为填湖造寺，海拔 3900 米），由草地、森林、小溪和嘛呢堆组成的天然冲古草坪，这里就是电影《从你全世界路过》中茅十八求婚的取景地。后自费乘景区电瓶车（车程约 20 分钟，费用单程 50 元，往返 80 元自理）前往【洛绒牧场】，这里观“日松贡布”三座神山尽收眼底。仙乃日，海拔 6032 米，藏语意为“观世音菩萨”，夏诺多吉意为金刚手菩萨，海拔 5958 米，央迈勇意为文殊菩萨，海拔 5958 米。

亚丁景区分长线—牛奶海、五色海和短线—珍珠海游览。

长线游览：因牛奶海和五色海海拔高，客人务必根据自身实际情况选择是否前往（可选择自费骑马 305 元/人至舍身崖约 1.5 小时，再徒步至牛奶海和五色海需约 1.5 小时，冬季 11 月中旬至次年 3 月中旬马帮停运，需徒步单程 5KM 往返 10KM，徒步往返时间约 4.5 小时）到达【牛奶海】，再徒步前往【五色海】（徒步约 20 分钟）；

【牛奶海】海拔 4800 米，又叫洛绒措，古冰川湖，状如水滴，四周雪山环绕，湖水清莹碧蓝，山止成瀑，以其玲珑秀雅水色翠蓝而著名。牛奶海在央迈勇的山坳里，呈扇贝形，中间是碧蓝的雪水，周边则是一圈乳白色环绕，这圈乳白色大致就是牛奶海名称的由来。牛奶海是美丽的，远远望去，仿佛碧玉镶嵌在雪山之中，纯净安详。纯净的湖水给人以平和安宁的心境，而蓝湛湛的海子并不透明，显得神秘莫测。传说能治聋哑病的圣湖。

【五色海】海拔 4600 米，由于光的折射下，产生五种不同颜色而得名：其真名为“登崇措”。五色海它位于仙乃日与央迈勇之间，湖面呈圆形。面积 0.7 公顷，现代冰谷下伸至湖畔，雪山倒影湖面，呈现奇幻的色彩。是藏区著名的圣湖（佛经中赞誉该湖与西藏羊巴雍措齐名），据传能“返演历史，预测未来”。

短线游览：游客可乘坐景区观光车抵达扎灌崩，徒步 500 米到达冲古寺，前往仙乃日神山下的圣湖【珍珠海】短线游览（单程约 1.5KM，徒步前往约 40 分钟），海拔 3950 米。

【珍珠海】在藏语中称为“卓玛拉措”，是仙乃日的融雪形成的海子。面积约 0.1 平方公里。密林中的珍珠海如一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石，碧波荡漾，粼粼波光中透出无限清丽，湖畔四周，参翠如屏。春天湖边片片杜鹃花灿烂怒放，秋天层林尽染，倒影着五彩斑斓的世界，令人目眩神迷

【亚丁景区】以仙乃日、央迈勇、夏诺多吉三座雪峰为核心区，北南向分布，三座雪山呈品字形，三峰藏名为“念青贡嘎日松贡布”，意为“三怙主雪山”，是众生朝圣积德之所在地。由于特殊的地理环境和自然气候，形成了独特的地貌和自然景观，是中国保存最完整的一处自然生态系统。



温馨提示：

1.如欲朝拜五色海，牛奶海：此路段海拔高，对身体素质要求非常的高，不建议前往！五色海和牛奶海也不包含在旅行社常规景点安排内；因亚丁景区内牛奶海、五色海景点属于景区开发中的景点，安全设施设备尚不完善，旅行社及导游不统一建议游客前往该区域游览，若游客自行前往牛奶海、五色海游玩，敬请根据自身体力量力而行，并签订景区告知书；洛绒牛场—五色海、牛奶海：此路段海拔高，道路崎岖，客人必须根据自身实际情况选择是否前往游览。若身体不适执意前往者所造成的一切后果由游客自行承担，旅行社已尽到提醒告知义务，景区内马匹较少，在旺季时会有租不到马匹的情况，请提前知晓！

亚丁景区主要游玩景点分为 A 长线：牛奶海+五色海；B 短线：珍珠海；由于游客各自身体条件和游览兴趣不同，所以旅行社无法保证满足每个游客兼顾可以观光景区内所有景点；游客需根据自身情况和兴趣安排好合理的游览路线；自身体力无法前往的景点均视为自动放弃；敬请理解；

2.亚丁景区观光车 120 元自理（必须消费项目）、冲古寺—洛绒牛场：电瓶车往返 80 元，单程 50 元（可选择徒步，自愿自主消费）；洛绒牛场—五色海、牛奶海：骑马参考价为 305 元/匹/人，骑马至舍身崖+徒步往返时间约 4 小时；（自愿自主消费）

马帮由当地人经营，诺绒牛场到舍身崖附近单程参考费用为 305 元/匹/人，游客自愿自主消费，若因费用和服务水平有争议和投诉，旅行社无责。请在消费前明确清楚费用服务细节。骑马时请戴手套，需注意安全，必须由马夫牵马方能骑行，且景区内马匹较少，在旺季时会有租不到马匹的情况，请客人理解；

3.亚丁景区内用餐没有安排，请客人自行解决或提前自带干粮。

D5

香格里拉镇—稻城—理塘—雅江—新都桥/雅江

早√|中√|晚√

新都桥

行程介绍：早餐后再次进入亚丁的核心景区，乘坐景区观光车（二进沟观光车需要自理 60 元/人，若住亚丁村内则不产生二进沟观光车费用），抵达【扎灌崩】下车后游客徒步上山直接抵达冲古寺观赏【冲古寺】（海拔 3980 米）风光，后前往朝观【仙乃日神山】（意为观世音菩萨，海拔 6023 米），朝拜圣湖【卓玛拉措】（又名珍珠海），乘车至稻城赠送【稻城特色中餐：用国家级非物质文化遗产阿西土陶——烹饪的土陶藏鸡宴（赠送项目，不用不退费），优选当地野生散养的藏香鸡、配以当地各种时令野生菌，藏包子，青稞饼，青稞酒，无限量时蔬。同时体验藏族抓糌粑、打酥油等原生态生活体验，让大家真切直观的体验一次藏族土司生活待遇】，午餐后经桑堆镇、

翻越古冰川遗迹海子山到达理塘，后经过雅江县前往摄影家们最喜爱的地方【新都桥】，晚抵达新都桥酒店用晚餐休息。



【小提示】：

- 1、当天若涉及二次进沟观光车费用 60 元/人需要自理，若客人不愿意二次进景区，则在景区外自行安排，自行安排期间我社不提供交通、导游等相关服务，敬请见谅！（住景区内游客乘坐观光车不需要产生费用，但需要携带景区门票）
- 2、旺季若新都桥酒店紧张可调整住雅江；
- 3、中餐赠送特色土陶鸡一次，赠送项目不做等价交换且不使用费用不退（若因特殊原因无法安排土陶鸡则改为普通团餐）。

D6

新都桥/雅江—木雅圣地风景区—雅安—成都

早√|中√|—

成都

行程介绍：早起酒店用餐后前往游玩旅行社赠送的【木雅圣地景区】。我们将转乘景区的观光车（门票赠送，观光车费用 60+5 元保险=65 元/人费用自理），景区坐落于康定折多山西侧的“木雅辛康”，是一座以民俗风情与自然风光相结合的，以体现藏族木雅文化为主题的专题旅游区。拥有雪山、草原、花海、河流、湖泊和木雅藏族民俗文化等众多旅游景观，共有 5 个主要景点，“花海寻踪”是当年木雅公主最爱游玩之地，也是整个景区花开的最早最茂盛的地方。中餐后带着愉悦的心情回到此次旅游的出发地成都后入住酒店。



【温馨提示】：

- 1、木雅圣地风景区门票为赠送项目（门票已赠送、观光车 65/人需自理），赠送项目若不进入景区不退门票费用，也不作等价交换。
- 2、此日旅游合同的行程结束，当天返回成都路途遥远有可能堵车或不时交通管制，建议客人不要预定当天返程的大交通，以免给您带来没有必要的损失，若因当日未赶上大交通产生的损失，由客人自理，我社无责！敬请谅解。
- 3、今天是本次旅程最后一站，如若你对此次行程有任何异议，请告诉我们，我们会在第一时间根据你的反馈的情况落实调查并及时处理；这次旅程是一次心灵的洗礼，人生观的再次升华。

D7

成都—家乡

早√|—|—

—

行程介绍：早餐后自由活动，根据航班时间安排送机/站，乘飞机/动车返回，结束愉快之旅。（送机/站师傅会提前一天联系到您，和您核对送机地点。请保持手机畅通）

温馨提示：

- 1、因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，所以返程车次或航班均不一致，地接旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，送站车队会在前一晚通过电话/短信等方式约定送站时间，请保持手机开机（建议提前 3 小时到达机场，因自身原因导致误机的，游客自行承担）。
- 2、我社赠送的接送仅包含酒店至机场/车站单趟拼车接送，登机手续请根据机场指引自行办理；敬请配合，谢谢理解！
- 3、约定出发时间在酒店提供早餐以前的，酒店提供打包路早，请勿忘退房时前台领取（酒店赠送）；
- 4、由于酒店统一规定当日退房时间最迟为中午 12 点（未按时退房酒店将加收额外费用需自理），故出发时间在中午 12 点以后的，请提前退房，行李可寄存总台，再自行安排活动；谢谢理解！退房请将所有行李整理携带，切勿遗忘于酒店内。

5、如您的时间充裕，可在自由活动时间前往游览成都文化地标（武侯祠、锦里、杜甫草堂、宽窄巷子、春熙路、太古里等）、品尝成都特色小吃（担担面、夫妻肺片、龙抄手、韩包子、钟水饺、三大炮、赖汤圆、九尺板鸭等）！

报价包含

交通	含/汉口-成都东往返动车二等座， 武汉站出发需补 26 元/人票差 含/陆地头等舱 2+1 保姆车，皮沙发座，可坐可半躺，空间宽敞豪华，随车配备 USB 充电接口，保证一人一个正座（散客接送由我社根据人数调配车型，不配导游）
住宿	成都参考酒店 舒适型：天府美丽华酒店、晶爵酒店、华龙酒店、瑞思特酒店、星逸酒店南楼、枫岚雅居、啸饮居酒店、五昊洋抚琴酒店、森楠艺术酒店或其他 高档型：峨眉雪芽大酒店、金开国际公寓、锦蓉酒店、开通国际酒店、林恩国际、天友国际酒店、青铜城市、景澜美居酒店或其他 新都桥参考酒店 舒适型：瑞景大酒店、好摄之途精品酒店、重庆大成酒店、金秋牧马、锦程大酒店、格桑金花大酒店、康桥酒店、美域酒店、晴峰酒店或其他 高档型：云顶星空酒店、摄影天堂酒店、渝新酒店、央宗岭酒店或其他 雅江参考酒店 舒适型：卡尔顿酒店、富鑫酒店、汉藏情豪华房、雅乐酒店或其他 高档型：雅西驿站大酒店、雅蓉江大酒店、铁泉圣地大酒店或其他 香格里拉镇参考酒店 舒适型：藏缘酒店、高原雪域假日、莲花酒店、阿妈摄影主题酒店、贺庆林卡、云墨艺术酒店、香格里拉大酒店或其他 高档型：智选假日酒店、藏缘酒店贵宾楼、绿野亚丁贵宾楼、华美达安可酒店、翔云酒店或其他 稻城参考酒店 舒适型：拼假假日酒店、泰天大酒店、稻家旅游酒店、祥宏酒店、优客莱酒店或其他 高档型：金珠大酒店、阳光温泉酒店、旺吉酒店、翔云酒店或其他 特别备注： 1.为保证行程质量，酒店不接受加床及三人间，单数客人请自补单房差。 2.参考酒店，仅供参考，以实际订房为准。酒店房满期间，调整为同级的其它酒店。 3.住宿条件：高原地区，甘孜沿途酒店提倡环保，不提供一次性洗漱用品，建议客人自带洗漱用品，如遇满房，安排其它同级酒店。
用餐	含/6 早 8 正餐（亚丁景区内中餐敬请自理），正餐十人一桌，八菜一汤，定点用餐，不用不退费，人数不足 10 人酌情减菜。甘孜州沿线当地饮食与游客饮食习惯有所差异，餐饮条件有限，敬请游客谅解并可自备些零食，景区段所含早餐和晚餐为酒店套餐（甘孜州酒店用晚餐含早餐，不用晚餐不含早），中餐在沿途指定餐厅用餐。 备注： 1.餐厅酒店菜品可能随季节有所变化，不影响餐标质量，全程餐标均按旅游包价组合消费，任意一项取消均不退费。 2.儿童不含酒店早晚餐，根据酒店标准，产生费用请现付酒店前台，请提前知悉。
门票	含/稻城亚丁景区首道门票（由于景区门票为旅行社打包优惠价格，故全程优惠票退 40/人，免票退 80/人）；旅行社赠送：木雅圣地、康定情歌风景区首道门票（赠送门票，无优免退费）
导游	成都出发优秀导游服务，14 人（含）以下无导游
保险	含/代购旅游意外保险【满 65 岁以上老年人不含常规保险，需单独购买老年高龄保险 30 元/人，并签订免责声明书， 70 岁以上（含 70 岁）不建议参加此旅游线路 】
儿童	6-12 周岁（含）以内，含/当地旅游车位费、导服、半价正餐费用；不含景点门票、不占床位、不含酒店早餐，不含出发城市至成都往返大交通。如产生其他费用请自理。
购物说明	沿途停车点，休息区，景区内，村寨内所卖纪念品非旅行社安排，请客人慎重选择。

报价不含

- 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。
- 2、因交通延误、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、景区配套便民服务设施及体验项目：

勒通古镇长春科寺观光车 35/人、亚丁观光车 120 元/人、二进亚丁观光车 60 元/人、景区内电瓶车往返 80 元/人、亚丁骑马参考 305 元/人、木雅景区观光车 65 元/人、木格措景区观光车 90 元/人、游船 70 元/人及其他个人消费（备注：所有景区观光车都为必须消费项目，其余游客自愿消费）

- 4、其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含

温馨提示

旅游紧急预案

全国各地的团友大家好，您在旅行途中如遇到困难、遇到需要投诉、遇到没有酒店、司机、导游的电话等任何需要我社提供帮助的地方，请您第一时间联系我社导游、司机或客服，我们将第一时间为您排忧解难（不用第一时间给签合同的客服联系；我社导游、司机或客服直接面对面给您解决（不在浪费您打电话给组团社后，组团社和地接社交接询问等待时间），给您带来愉快的旅行，祝旅途愉快。

温馨提示

- 1、高原地带温差较大准备好厚衣，因日照强，备好防晒霜，墨镜及雨伞。
- 2、稻城亚丁沿线住宿餐饮条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！
- 3、因道路交通事故造成甲方人身伤害及财物损失，意外保险赔偿按照《道路交通安全法》进行赔偿，最终解释权归保险公司。
- 4、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。
- 5、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。
- 6、在景区内游客都是自行玩耍，时间自由掌握，风险自负，客人在景区自由活动时发生的任何意外，我社概不承担其赔偿责任，可以为其协助报旅游意外险。例：骑马摔倒，被小动物咬到，误食食物，高原反应，落水等相关。
- 7、车辆交通提示：因长时间高原行车，途中车辆负荷较重，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，请游客做好心理准备。如遇人力不可抗拒因素，如塌方、路阻、车辆故障，当地政府行为等造成行程延误，或不能完成上述景点，责任不在旅行社，旅行社不承担赔偿责任，由此产生的超支费用由游客自理。但我公司会积极配合解决。

高原旅行及高反反应须知提醒

因稻城亚丁特殊的高原环境，每个人可能会发生高原反应等并发症状，因此，到稻城亚丁旅游之前一定要去医院作身体检查，在确定自己心肺等主要脏器没有问题的前提下，才能启程。我社概不承担，因高原反应造成的一切后果损失及任何赔偿责任。可协助其报旅游险。

1、不适宜到稻城亚丁旅行的人：心、肺、脑、肝、肾有明显的病变，以及严重贫血或高血压的病人，切勿盲目进入高原。你如果从未进过高原，建议在进入高原之前，进行严格的体格检查。患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期，发生急性高原病的危险性明显高于其他人；若在高原停留时间过长，也较其他人易患各种慢性高原病。同时由于机体要适应高原环境，肝、肺、心、肾等重要脏器的代偿活动增强，使这些脏器的负担加重。一旦这些脏器出现疾患，便会使病情进一步加重。如果你不清楚自己是否能参与稻城亚丁的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。

2、进入高原途中注意事项（重点）

（1）. 应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。由于高原气候寒冷，昼夜温差大，要注意准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。寒冷和呼吸道感染都有可能促发急性高原病。

（2）. 在进入高原的途中若出现比较严重的高山反应症状，应立即处理，及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶 20 毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，或反应迟钝、神志淡漠、甚至昏迷，除作上述处理外，应尽快到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。

（3）. 在亚丁景区期间，我社安排景区自由行，其身体负荷不宜过重，请量力而行。尤其是夜晚睡觉时，有不舒服症状及时找店家处理，我社不承担高反带来的一切损失及赔偿责任。

（4）. 必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区

（5）60 岁以上客人：必须出三级甲等医院健康体检报告（必须是出团前 60 天内做的检查）：健康检查内容：是否适合去高原长途旅行，全程海拔在 3500——4000 米之间，由于客人是老年人群体，固所有老年游客必须和家庭直系亲属（子女）商量次此旅行：并且所有子女和参团老年客人一同签属免责声明书

（6）本人了解自己的身体状况，适合参加此次高原长途旅游团；本人清楚了解此旅游行程的所有安排和细节，承诺能够完成旅游团全

部行程并按期返回，如本人未按照贵社要求如实告知相关健康情况，本人承担因此产生的全部责任及发生的全部费用，并承担给贵社造成损失的赔偿责任，如果本人由于身体不适或其他原因导致不能继续完成行程，需要贵社协助提前返回、就医等情况发生，本人承担全部责任及发生的全部费用。本人已就此承诺告知了直系亲属并得到他们的同意。

【药品及食品提醒】

(1) 药品：

高原反应药：红景天、肌昔片等；

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。

(2) 食品：巧克力、牛肉干、奶糖、豆腐干等高热量食物。

高原旅行注意事项：

1、参加甘孜和阿坝等高原类旅行，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。甲方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旅行社不承担任何责任。海拔 3500 公尺以上的高原地带，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原不良反应，请游客避免剧烈运动和情绪兴奋，洗澡水不易过热，学会正确呼吸方法。16 周岁以下及 60 周岁以上者，患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、精神病及孕妇等不宜进入高原长途旅游。

2、参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大（满 70 岁或以上）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，并征得家属或子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。

3、提请检查身体，自备药品：在临行前体检必不可少，参加高原长途旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者患病者必须坚持治疗，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

4、在旅行途中如果出现比较严重头昏、头痛、呕吐等症状请及时联系导游或前往医院治疗，并应当立即停止旅行，和导游签订自动离团协议书，自行租车（或飞机）尽快返回到海拔较底的平原地区。

此行程单作为《国内旅游合同》的组成部分，与旅游合同有同等法律效力。本人代表同行 人已仔细阅读以上内容，同意并保证遵守旅行社的安排。如产生合同纠纷或人身意外事故，按《中华人民共和国合同法》、《道路交通安全法》、《保险赔偿条例》裁定。

同意并签名：