



行程亮点 TRAVEL

行程亮点·一览明了

亮点1

精华美景

PLAY WITHOUT SHOPPING

稻城亚丁/四姑娘山
木雅圣地/红海子/鱼子西



亮点2

品质赠送

HIGH QUALITY TRANSPORTATION

高原鳕鱼餐+藏式土陶鸡
旅拍
旅游三宝+氧气瓶+矿泉水

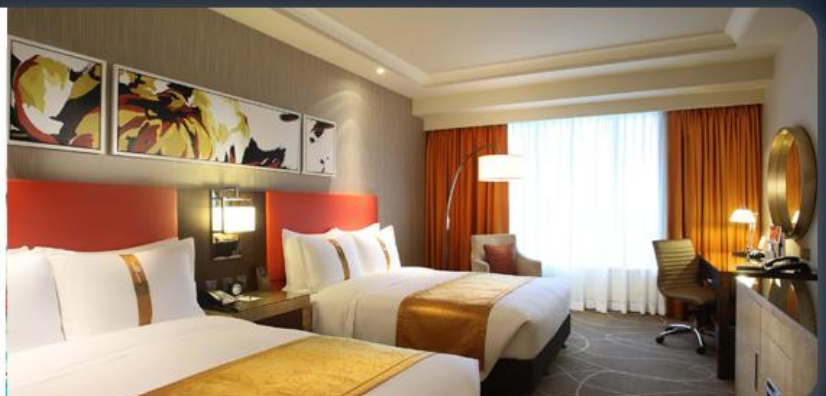


亮点3

品质住宿

SPECIAL FOOD

全程商务舒适型酒店





特别赠送 TRAVEL

特别安排行程活动体验·行程不单调

旅游三宝+氧气瓶+矿泉水



赠送旅拍





精华美景 TRAVEL

一路美景，美爆你的朋友圈！



稻城亚丁



塔公草原



四姑娘山



木雅圣地



鱼子西



红海子



超值体验 TRAVEL //

网红体验，尽享快乐旅途



月亮湾走进藏家晚会

与藏族朋友一起载歌载舞，体验舒适旅途



地道美食 TRAVEL

关于美食的记忆



高原鳕鱼餐



藏式土陶鸡

全景稻亚

成都+四姑娘山+双桥沟+塔公草原+理塘+勒通古镇+长青春科尔寺+海子山+稻城亚丁+新都桥+鱼子西+木雅圣地+红海子-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队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：可自行前往老成都唯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，享受艳美的成都节奏。

★ 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—映秀—四姑娘山双桥沟—丹巴

早|—|—

丹巴

行程介绍：早上统一集合出发，途经映秀地震遗址，汶川县映秀镇路口，矗立着一块写着“5.12 震中映秀”几个大字的巨大石头，几个大字格外醒目。这块巨石是地震时山体崩裂滚下来的，如今成为震中映秀的标志性路牌；后穿越【巴朗山隧道】有机会看见巴郎山云海漫漫，后驻足【猫鼻梁】欣赏四姑娘山全貌，后抵达四姑娘山所在地日隆镇。中餐后游览【四姑娘山-双桥沟】（观光车自理 70 元/人）建议游览时间：3 小时左右，乘坐景区观光车前往喇嘛寺遗址。景区主要景点有：头道坪、二道坪、唐柏古道、枯树滩、藏族村寨、两河口、红石镇、木骡子、蘑菇石、骆驼峰等，游客按约定的时间出景区。后安排入住酒店。

【温馨提示】：

- 1、双桥沟全程 34 公里；乘观光车游玩，在景点有车站，需到站上下车，每辆观光车上均有讲解导游。（注：观光车必须到站才能停车，如因观光车司机到站不停车造成景点遗漏，请与景区管理局联系投诉。
- 2、提前一晚通知此天统一出发时间，请保持电话畅通，上车后请记好导游电话，以备紧急情况时方便联系。
- 3、行车途中停车休息、方便，上下车请注意行人及过往车辆、注意安全，老人及小孩上下车请家人或陪同人员搀扶。
- 4、日隆镇海拔 3200 米，建议不要饮酒、不要剧烈运动；酒店晚上关门时间一般为 22:00,请尽早回酒店休息。
- 5、四姑娘山是典型的高原气候，早晚凉，中午热，蓝天白云，晚上星光灿烂，空气新鲜，但由于海拔高，部份人会有程度不同的高山反应。出行时要注意准备部分抗高山反应的药品和携带雨具；由活动期间，请务必保管好财物以及注意安全。



D3 丹巴—雅江—理塘勒通古镇—稻城

早|中|—

稻城

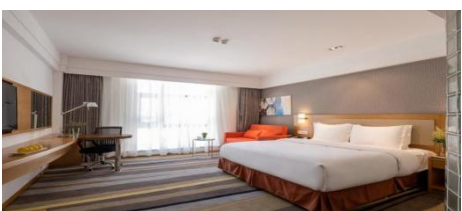
行程介绍：早餐后乘车出发，沿牦牛河，经东谷天然盆景，抵达八美，车观【塔公草原】，在此远眺【雅拉神山】，在大草原上撒欢，经【塔公寺】（外观）。塔公寺是甘孜州著名的萨迦派（花教）寺庙，距今有一千多年的历史。继续乘车经摄影天堂新都桥，抵达雅江，后穿越剪刀弯山隧道（全长 2230 米），翻越卡子拉山（海拔 4429 米），抵达世界高城，高原明珠——【理塘】（海拔 4014 米），在此品尝旅行社精心安排的特色中餐：【高原特色鳕鱼】（甘孜特产高原无鳞雪鱼肉质鲜嫩、爽口、极具营养滋补功效），餐后继续出发，途中安排体验藏区传统祈福仪式风马纸撒龙达，撒龙达翻译成汉语就是“风马”的意思，也被俗称为飞马龙达，撒龙达也被叫做放风马。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-【长青春科尔寺】，长青春科尔寺又称理塘寺，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（根据情况安排，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、精美旅拍每人两张（一张电子版，一张精修照片）



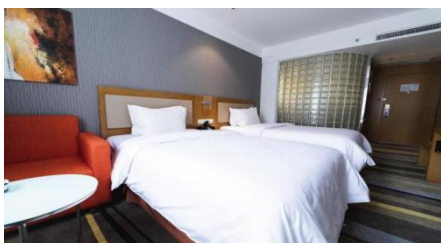
D4	亚丁景区全天	早——	香格里拉镇
-----------	---------------	------------	--------------

行程介绍：早餐后进入【亚丁景区】（观光车 120 元/人自理），在游客接待中心换乘乘景区的观光车，翻越【牛郎神山】（海拔 4760 米），抵达目的地亚丁景区【扎灌崩】，步行十分钟左右到冲古寺下电瓶车收费处，此处可远眺【冲古寺】风光及【仙乃日神山】风光。然后自费乘坐电瓶车（约 6.5 公里，往返 80 元/人，单程 50 元/人，费用自理）或者步行（步行约 3 个小时），到达【洛绒牛场】（海拔 4180 米），远观【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），站在央迈勇神峰下，转身向后瞧去，由群山环绕着的宽阔峡谷间，森林、草地、溪流和睦地各守一方，这气势莽莽的自然景观。在身体适应高原的情况下，从洛绒牛场可徒步或自费骑马前往牛奶海和五色海，因海拔高，请务必根据自身实际情况选择自费骑马前往游览。【牛奶海】藏语为俄绒措海拔 4500 米，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），【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，海拔 4600 米湖面呈圆形面积 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”。游览结束后出景区前往酒店入住休息。

【小提示】：

- 1、这一天全天在景区内游玩，景区内没有餐厅，中餐请各自备好干粮和水；
- 2、如欲朝拜牛奶海和五色海，此路段海拔高（约 5000M 左右），道路崎岖，对身体素质要求非常高，人行道和马道混杂，存在安全隐患，请游客量力而行，无论是骑马还是徒步，请游客一定要注意自身安全，保管好自己的贵重物品，旅行社已尽到提醒告知义务，若游客身体不适执意前往者所造成的一切后果游客自行承担，如必须前往需与导游书面签订《前往有安全隐患地免责声明》，安全自理与旅行社无关。
- 3、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 300 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；
- 4 赠送：月亮湾走进藏家晚会（旅行社赠送项目不用不退）

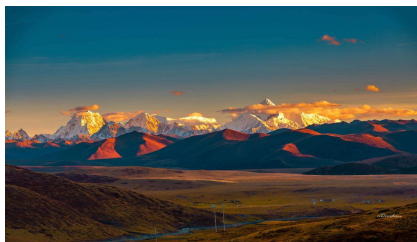


D5	香格里拉镇—稻城—新都桥—鱼子西	早 — —	新都桥镇
-----------	-------------------------	--------------	-------------

行程介绍：早上酒店早餐后，约定时间集合，乘车改成前往稻城，午餐赠送【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，感受高原风光，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】，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、鱼子西需换乘当地小车，中转费用 60-80/人自愿自理
- 2、此日赠送精美旅拍（赠送项目不用不退，亦不作等价交换）
- 3、鱼子西为赠送景点，如因当地政府管制、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。前往鱼子西游览期间属于自由活动，无师傅/导游陪同，自由活动期间安全自负！



D6	新都桥-木雅圣地景区红海子-彩虹路-成都	早 中 —	成都
-----------	-----------------------------	--------------	-----------

行程介绍：早起酒店用餐后前往游览旅行社赠送的【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，游览结束继续出发前往【红海子】（加呷措），（垃圾处理费 10/人不含），它位于康定折多山上的康定机场后，坐落在木格措到塔公的新建旅游环线上海拔 4200 米左右，海子对面是笔架山雪峰。每当天气晴朗下午，碧水蓝天，水面如镜雪峰映衬在湖中非常迷人，宛若仙境夕阳西下，雪峰被染上金色，甚是壮观。后经机场的【彩虹路】，这里是很容易出大片的地方，集合了雪山，飞机、公路为一体，多种色彩元素的组合，给这里增添了一抹神秘的色彩。游览结束后经康定返回成都。

温馨提示：1、**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定时交通管制，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。**

2、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。

备注：此日中餐赠送牦牛肉汤锅，若遇特殊情况（如调整游览顺序/餐厅不营业，则改成普通团餐）



D7	成都一家乡	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）！

费用包含

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（不提供退票改签服务） 含/根据实际人数选用空调旅游车，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：星逸酒店南楼、五臭洋抚琴酒店、天府美丽华酒店、晶爵酒店、锦程酒店、华龙酒店、南禾希悦酒店、升茂大酒店或其他 丹巴：丹巴假日酒店、甲居风情酒店、宏浩酒店、金珠酒店或其他 香格里拉镇：圣洁之旅酒店贵宾楼、洲际智选假日酒店、仲美酒店、稻城亚丁豪生酒店、华美达酒店、华景文澜酒店或其他 稻城：泰天酒店、迹墨酒店、拼音假日、天空假日酒店或其他 新都桥：瑞景酒店、锦程大酒店、浙海酒店、途乐林卡、嘉姆樽酒店、大成酒店、御尊酒店、晴峰、凯逸酒店或其他
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。	

	<p>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。</p> <p>3.住宿条件：高原地区沿途酒店提倡环保，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。</p>
用餐	<p>全程含行程所列 6 早 2 正餐，赠送鳕鱼特色餐，藏式土陶鸡、其余未包含正餐自理，酒水自理；餐厅根据每桌人数的增减，菜品有相应增减。</p> <p>备注：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
门票	含双桥沟门票、勒通古镇门票（赠送）、亚丁景区门票、木雅圣地门票（赠送）
保险	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！ ）
导游	无导游，司机兼向导
说明	纯玩无购物。沿途停车点，休息区，村寨内所卖纪念品非旅行社安排，请客人慎重选择。各景区内纪念品售卖点，沿途休息站（加水点，厕所）小卖部不属于购物店范围。当地居民贩卖纪念品、土特产，非我社提供服务，请谨慎购买，以免上当。

费用不含

- 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：
双桥沟观光车 70/人、勒通古镇观光车 35/人、亚丁景区观光车 120/人、亚丁景区电瓶车往返 80/人、亚丁景区骑马 300/人、鱼子西换乘费用 60-80/人；木雅圣地观+险 65/人
- 4、其他：以上“报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。
- 5、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。

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、在景区里游客都是自行玩耍，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，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，建议你在进入高原之前，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

（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，如隐瞒身体状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：