



— 纯净之旅 —

Autumn

印象甘南

甘南+天水

双卧 8 日游

天水古城

腊子口纪念碑

扎尕那(送航拍视频)

郎木寺

黄河九曲第一湾

若尔盖大草原

花湖

萌宠乐园(土拨鼠)

桑科草原(深度4小时)

拉卜楞寺

八坊十三巷

麦积山风景区



Travel
想旅行不想费心？
选“它”总没错！

游牧甘南

碧草间
逐风牧时光

《产品经理说》

极致的自然盛景，
扎尕那晨雾裹藏寨如仙境郭莽湿地藏着高原生灵，
四季风光各有韵味；
鲜活的人文体验，拉卜楞寺转经筒听佛音、
看世界最大转经筒，赏天下黄河第一弯、
不做城市困兽，来甘南追云游牧

游牧甘南

我们负责定格，
你只管发光

HOT SELL **100%真纯玩**

真心承诺纯玩无购物品质团，若参加一次购物店赔偿游客2000元/人！
高原氧气补给点不算做购物项目！

DALI LIJIANG LUGUHU XIANGGELILA

尊享赠送体验



1、献哈达
将你的祝愿，期盼全部知晓，平安吉祥迎面扑来！



2、与藏民共舞，一起跳锅庄舞



3、一天一瓶矿泉水
为您的旅途增添温暖！



4、24小时城区内专车
免费服务保障旅行管家服务！



5、赠送六字藏吉祥牌
给您带来平安吉祥！

//// 特色美食 ////

让旅途充满神秘感，超值！新奇！够味！

HERE IS A GATHERING PLACE FOR YOUNG PEOPLE. DARE TO SHOOT!
DARE TO PLAY! DARE TO EXPLORE!



体验热辣滚烫的天水麻辣烫！

【若尔盖牦牛肉汤锅】

高原特色藏式美食，以若尔盖3500米高寒牦牛肉为主料，饮冰川雪水、食天然百草，肉质高蛋白、低脂肪、无膻味。



游牧甘南

LUXURY HOTEL

还有比睡觉更重要的事吗?

精选舒适酒店

SPECIAL STARS IN THE WHOLE COURSE



特别安排入住

3晚精品商务酒店 升级2晚网评3钻酒店

我们不说“宾至如归”，因为这里比家多一层恰到好处的宠爱
每一个美好的日子从慵懒的阳光开始以安详的睡眠结束



TRAVEL

游牧甘南



01

GANNAN

九曲黄河第一湾

仿若开启一场视觉与心灵的震撼之旅。辽阔无垠的草原是大地的绿毯，无边无际地铺展，与天际相融。

TRAVEL

02

GANNAN

腊子口纪念碑

纪念碑的价值源于腊子口战役本身的重大历史意义。藏语意为“险绝的山道峡口”，是当时红军北上陕甘的唯一通道。

TRAVEL



03

GANNAN

扎尕那

是一座完整的天然“石城”地形，即像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。

04

GANNAN

八坊十三巷

临夏八坊十三巷，古巷纵横，砖雕精美，浓缩河州民俗与丝路风情。



RECOMMENDATION 甘南热门目的地

热门目的地

这里有甘南最全面的旅游景区



若尔盖草原

WILD ELEPHANT VALLEY WILD ELEPHANT
WILD ELEPHANT VALLEY WILD ELEPHANT WILD ELEPHANT VALLEY WILD ELEPHANT



花湖

WILD ELEPHANT VALLEY WILD ELEPHANT
WILD ELEPHANT VALLEY WILD ELEPHANT WILD ELEPHANT VALLEY WILD ELEPHANT



桑科草原
SANG KE CAO YUAN



郭莽湿地
GUOMANGSHIDI



萌宠乐园
MENG CHONG LE YUAN

游牧甘南

拉卜楞寺 LABULENGSI

是藏传佛教格鲁派
六大寺院之一
被誉为“世界藏学府”

ONE OF THE SIX GREAT
MONASTERIES OF THE GELUG SCHOOL
OF TIBETAN BUDDHISM
RENOWNED AS THE "WORLD
TIBETAN STUDIES CENTER"



MAIJISHAN

麦积山石窟

如一座艺术的丰碑
在岁月长河中静静伫立
承载着千年的文化沉淀与信仰力量



印象甘南

印象甘南

碧草间逐风牧时光

-----破界而立,重塑甘南旅义

线路经典景点

腊子口纪念碑-----杨公挥笔处，忠骨埋青山，红旗映碧川

扎尕那-----藏地桃源扎尕那，石城秘境，岁月静美，人间仙境如画

黄河九曲第一湾-----水环草甸，河湾映日，天地共绘奇观

花湖-----若尔盖明珠，湿地缀繁花，碧水映长天

桑科草原-----碧毯堆云经幡舞，高原风软牧歌悠

麦积山-----东方雕塑馆，崖壁悬佛国，千年微笑，栈道凌云

拉卜楞寺-----转经筒初转摇云影，梵呗轻飘漫碧原

印象甘南

尊享服务

- ◆服务保障：24小时城区内专车免费服务保障，旅行管家服务！
- ◆行程车辆：豪华大巴，保证一人一座。
- ◆美食推荐：旅游管家全程推荐当地美食，体验热辣滚烫的天水麻辣烫！
- 口碑之选**
- ◆尊享住宿：精品商务酒店+升级2晚网评3钻酒店
- ◆餐饮安排：拒绝常规团餐！特别安排麻辣烫、油圈、水果/若尔盖藏家/如你所院农家菜/草原牧风宴体验最具特色的美食，做一天的当地人。
- ◆隆达祈福：风马飞升，将你的祝愿，期盼全部知晓，平安吉祥迎面扑来！
- ◆超值赠送：
 - 1、赠送六字箴言牌，给您带来平安吉祥！
 - 2、一天一瓶矿泉水，为您的旅途增添温暖！
 - 3、无人机拍摄（精修剪辑视频）
- ◆行程亮点：桑科草原深度游览4小时！！
- ◆品质承诺：承诺纯玩无购物品质团，若参加一次购物店赔偿游客2000元/人！

红星镇高原氧气补给点不算做购物项目

行程速览

天数	秒懂行程	交通	用餐	住宿
----	------	----	----	----

印象甘南

D1	武昌—天水	火车	自理	火车
D2	抵达天水，入住酒店 自由活动	汽车	早、中	天水
D3	天水-天水古城-麻辣烫 (油圈/水果) -腊子口纪念碑-迭部/宕昌	汽车	早、中	迭部 /宕昌
D4	扎尕那-郎木寺-黄河九曲第一湾-若尔盖大草原- (若尔盖藏家、篝火、土火锅/牦牛肉汤锅、等一系列草原项目均在这儿) 若尔盖	汽车	早、晚	若尔盖
D5	花湖-萌宠乐园-桑科草原 (深度4小时、桑科草原牧风宴) 拉卜楞寺-八坊十三巷-临夏	汽车	早、中	临夏
D6	临夏- (如你所院农家菜) 麦积山风景区-天水	汽车	早、中	天水
D7	天水—武昌	火车	早	火车
D8	抵达武汉			

参考酒店

行程参考酒店	
商务型	3钻酒店

印象甘南

天水	羲通酒店、天嘉宾馆/酒店、虹桥酒店、东安饭店、悦居精品酒店、如家酒店、天泽宾馆、锦江之星社棠店或同级	羲通酒店、铃兰酒店、金莎酒店、杏林春宾馆、东方宾馆或同级
迭部/宕昌	益过瓦酒店、夏章庄园、康养民宿、云朵酒店、艾欧尼雅酒店、雅嘎布酒店或同级	益民阳光饭店、鑫洋酒店、芸际酒店、藏香大酒店或同级

临夏	合作诺布央/东宏/景恒/珠峰酒店或同级	合作博雅/海联宾馆/绍玛酒店或同级
若尔盖	夏尔巴大酒店、盖德德吉岭智选酒店、豪阳酒店、宝螺酒店或同级	凯德丰酒店、中晟洲际酒店、噶玛沃措酒店、四叶草大酒店、天边花海酒店或同级

详细行程

日期	行程单			
D1/D2	武昌—天水			
	早餐：自理	中餐：自理	晚餐：自理	住宿：天水
	<p>各地乘车抵达天水站，出站后由我社工作人员接站，专车前往酒店入住，到达酒店自由活动，可自行品尝天水特色美食。</p> <p>温馨提示：</p> <p>1.今日抵达天水后接站司机会在车站迎接，请每位游客务必保证手机畅通，跟工作人员联系，不要随便和陌生人交流，不要跟陌生人随意走动，我社接站司机确认身份后才上车。（接站服务为我社免费赠送，不用不退费，也不换等价商品）。</p>			

印象甘南

2.司机或导游将在当天 17:00-22:00 之间短信或电话联系您接车时间, 请您保持手机畅通

天水-天水古城-麻辣烫-腊子口纪念碑-迭部/宕昌

早餐：已含

中餐：含

晚餐：自理

住宿：迭部/宕昌

D3

早餐后，乘车前往车前往【**天水古城**】（车程约 1 小时，游览时间约 2 小时）

·天水古城历史悠久，是保存完好的明清古城，保存了大量明清时期的建筑，古街古巷纵横交错，在这里可以感受到浓厚的历史文化氛围，和独特的古城风貌。漫步在南城门夯土墙遗址，触摸到西汉的温度；探访飞将巷，与李广主题雕塑合影。

中午打卡体验，到甘肃天水，不吃天水麻辣烫，乃憾事也！甘肃的麻辣烫甲天下，天水麻辣烫就是 NO.1。天水麻辣烫蔬菜种类繁多，肉类较少，推荐的洋芋丸子、手擀粉是必点！大盆的辣椒油、花椒粉、粘满每个菜~整个流程行云流水 满满一盆上桌爽!!!!!! 对于热爱蔬菜的美食达人来说，更喜欢天水麻辣烫的种类形式。麻辣烫调料形式更不拘小节，大碗的花椒粉，洋洋洒洒，大盆的辣椒油，肆意蘸染。上面的辣子巨巨巨好吃香而不辣的那种...重口味的就要调料放重一些，多辣子!! 手工做的粉好好吃！可以吃两碗！

饭后前往【**腊子口纪念碑**】（车程约 5 小时游览 0.5 小时）腊子口是川西北进入甘肃的唯一通道，是甘川古道之“咽喉”。1935 年 9 月 15 日，党中央、毛主席率领红一方面军一、三军团和军委纵队离开俄界（今迭部县高吉村），沿白龙江东

印象甘南

岸向腊子口前进。一军团第二师四团为先遣团，与国民党新编十四师鲁大昌部进行了殊死搏战，终于 17 日凌晨 3 时左右，胜利攻破了鲁大昌部重兵据险扼守的天险腊子口，打开了中央红军北上进入陕甘的通道。

D3 ·参观游览结束后，乘车前往**迭部/宕昌**酒店办理入住。

温馨提示：

- 1.初到甘南地区，由于地区海拔较高，不建议游客饮酒，剧烈运动跑、跳等。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.旅游旺季车辆增多，有可能会堵车，导致用餐时间较晚或抵达酒店入住的时间较晚，敬请理解。
- 3.途中红景天、御寒衣服售卖点、沿途休息站（加水点，厕所）小卖部不属于购物店范围请根据自身情况谨慎购买，并索要票据。
- 4.本行程沿线用餐及住宿硬软件条件较大城市相对有限，请不要以大城市的同等标准来衡量；酒店不提供一次性洗漱用品，若对卫生条件比较在意，游客请自带洗漱以及毛巾等个人用品。
- 5.沿线餐饮质量很差，不吃不退，请游客提前做好心理准备。另途中用餐时间难于掌握可能餐时间会较早或较迟，游客可以自己准备饼干、朱古力等高热量干粮，异地旅游用餐较易引起水土不服，请自备常用

印象甘南

药品)。

扎尕那-郎木寺-黄河九曲第一湾-若尔盖大草原-若尔盖

早餐：已含

中餐：自理

晚餐：含

住宿：若尔盖

今日安排：

D4 早餐后前往【扎尕那】(车程约 20 分钟, 门票已含, 景交 40 元+5 元保险/人需自理, 游览 2 小时) “扎尕那, 又名扎尕拉, 是一圈俏丽的崖壁包裹中的个藏族小村寨, 风景秀丽奇幻, 是整个甘南藏区风光尤为优美的地方之一。其中最为核心的景点仙女滩实际是大片的草甸, 野花盛开, 绿色的草甸点缀黄色、白色、粉色的野花, 一眼望去, 美不胜收, 而对面的藏族村寨达日村后有一块视野开阔的观景台, 适合俯拍全村。可以看到整个村庄和后面奇幻岩壁的全貌, 所有的房屋都是古老的木制房顶和土墙建筑, 显得古朴安详, 在崖壁包裹之下构成美丽的画卷, 也是拍出好看照片的绝妙之地。

◆后前往中国小瑞士【郎木寺】(车程约 1.5 小时, 门票已含游览约 1 小时) 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, 这里也有全藏区唯独向游客开放的景区之一.郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省, 白龙江从这里发源。郎木寺小镇被评为中国魅力的 20 个小镇之一, 其魅力所在, 就在于它不同于我们常常能够看到的那些风光小镇: 熙熙攘攘的人群, 夹杂着外语、藏语、甘南方言、四川方言等等。

印象甘南

D4

◆后乘车前往【**黄河九曲第一湾**】(车程约 2 小时, 游览约 2 小时, 门票已含, 不含上行扶梯 60 元+5 元保险自愿自理) 一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, 因其在地图上恰似《周易》中阴阳太极图, 故而誉为。它与藏族本教("卍")和藏传佛教("卐")的"生命轮回"或者"日月轮回"学说有异曲同工之妙。黄河九曲第一湾发源于巴颜喀拉山(海拔 4500 米)之黄河, 流经四川省境内, 在若尔盖县唐克乡索克藏寺院旁形成的著名景点。黄河在此横切径为 300 米, 白河横切径为 400 米。黄河于此段流程中, 为四川与甘肃之界河, 河西为甘肃, 河东为四川。黄河自甘肃一侧来, 白河自黄河第一湾湾顶汇入, 型如"S"型, 黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来, 在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海, 故此地称九曲黄河第一湾。

◆游览结束后前往【**若尔盖大草原**】(车程约 0.5 小时, 游览约 0.5 小时) 夏季是草原的黄金季节, 这里天高气爽, 能见度很高。远观花湖风景区, 天地之间, 绿草茵茵, 繁花似锦, 芳香幽幽, 一望无涯。

◆游览结束前往若尔盖酒店入住休息。

晚餐赠送:

【价值 180 元的藏族家访】——包含敬献哈达、青稞酒、酥油茶、藏式牦牛肉铜鼎火锅、歌舞互动、大型篝火晚会。用原声态的牧羊山歌, 加上姑娘们一曲挤牛奶舞蹈, 用肢体和语言让客人了解藏族文化, 了解藏族风情。

印象甘南

温馨提示：赠送项目不参加不予退费！不吃不退！

花湖-萌宠乐园-桑科草原（深度 4 小时）拉卜楞寺-八坊十三巷-临夏

早餐：含

中餐：含

晚餐：自理

住宿：若尔盖

·早餐结束后，在指定位置集合。

◆后乘车前往【花湖景区】(车程约 1 小时，游览约 2 小时，门票+景交已含)

花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的 213 国道旁，是镶嵌在草原上的蓝宝石，浮光跃金，一碧万顷，湖岸边芦苇草丰茂。黄鸭、溪鸥、黑颈鹤常栖于湖畔，嬉水自乐，旱獭、灰兔穿梭出没。天鹅、白鹤、黑颈鹤成群结队，或舞姿翩翩，或翱翔于蓝天，欢快的百灵鸟在空中翻飞、身临其境，犹如进入梦幻的动物王国。

D5

后乘车前往【萌宠乐园】(偶遇萌懒探头)(车程约 10 分钟，游览约 1.5 小

时。已含门票。海拔约 3400~3500m) 当晨光为若尔盖草原镀上金边，3600 米海拔的清风里，藏着这片高原的治愈精灵——喜马拉雅旱獭。圆滚滚的身影从洞穴探出，警惕转动的小耳朵、黑亮的眼眸，憨态可掬的模样瞬间俘获人心。

它们是高度社会化的草原居民，有着严谨分工：雄性守领地，雌性育幼崽，家族共享洞穴与草甸。清晨的“嗡嗡”声是早安问候，鼻尖相触是社交密码。遇危险时直立示警，声音能传 1.5 公里；严寒时抱团取暖，领地争端时上演“拳击大战”。

野生生灵的本真与温柔接纳，让它们成为科研焦点与游客打卡明星。在若尔盖，每一只土拨鼠的嬉戏，都是人与自然共生的生动注脚

注意事项：与土拨鼠玩耍时保持安全距离，以防被抓伤或咬伤。

前往【桑科草原】(车程约 3.5 小时，深度体验时间约 4 小时海拔约 3000 米,)

在甘南藏族自治州夏河县，有一片令人心驰神往的桑科草原，它宛如一颗璀璨的明

印象甘南

珠，镶嵌在青藏高原的东北边缘。踏入桑科草原，仿佛走进了一幅绚丽的天然画卷。湛蓝如宝石般的天空中，洁白的云朵像棉花糖般飘浮着，它们不断变换着形状，时而如骏马奔腾，时而似巨龙盘旋。无垠的草原像一块巨大的绿色绒毯，一直延伸到

D5 遥远的天际，与蓝天相接。草原上，各色野花竞相绽放，红的似火、粉的如霞、白的像雪，它们在微风中轻轻摇曳，仿佛在向人们展示着自己的美丽与娇艳，阵阵花香扑鼻而来，让人心旷神怡。

桑科草原深度游览 4 个小时，体验草原带给人们的乐趣，随后品尝牧家风味宴。

·后乘车前往【拉卜楞寺】(车程约 0.5 小时，游览时间 2 小时，门票已含)

踏入拉卜楞寺景区，就像步入一个充满神秘色彩的佛教圣地，历史与信仰在此交融。

印象甘南

眼前，恢宏壮丽的寺院建筑群错落有致地分布着，金顶在阳光的照耀下熠熠生辉，与红墙、绿树相互映衬，构成了一幅庄重又绚丽的画面。每一座建筑都饱含着藏式建筑的独特韵味，精美的木雕、砖雕、壁画点缀其间，细腻地描绘着佛教故事和藏族人民的生活百态，让人不禁感叹工匠们的精湛技艺。沿着长长的转经廊漫步，廊内排列着大小不一的转经筒，黄铜质地被信徒们的双手摩挲得光亮。轻轻转动经筒，伴随着清脆的声响，内心也逐渐平静下来。在这里，信徒们身着传统藏袍，手持佛珠，口中念念有词，三步一叩首，虔诚地向着心中的圣地前行，他们坚定的眼神和专注的神情，让人深深感受到信仰的力量。走进寺院内部，浓厚的酥油香气弥漫在空气中。佛殿里供奉着众多佛像，庄严肃穆，慈悲的目光仿佛在注视着世间万物。四周的墙壁上绘满了色彩斑斓的壁画，历经岁月的洗礼，依然鲜艳夺目，诉说着千年的佛法传承。午后的阳光洒在寺院的广场上，喇嘛们有的在诵读经文，有的在辩经论道，他们的声音回荡在整个景区，为这片圣地增添了几分灵动与活力。拉卜楞寺景区，不仅是一座宗教殿堂，更是一部生动的历史文化教科书，让每一位到访者都能在这片净土上，寻得内心的宁静与灵魂的慰藉。

印象甘南

临夏夜晚的【八坊十三巷】(车程约 1.5 小时) 有着特殊的美丽, 八坊十三巷是由许多回族、清真寺组成的回族聚居地, 有裙楼、阁楼、砖雕、木刻等特色。游览夜景, 品当地美食。也可以先回酒店, 再自行前往参观游览打卡。

·乘车前往临夏酒店办理入住。

拉布楞寺行程小贴士:

- 1、景区内及附近山林禁止吸烟
- 2、宗教场所限制游客携带 60 厘米以上长香进入寺内, 请勿购买超标香。
- 3、在您燃香祈福时, 请注意身边其他游客的安全, 防止烫伤。
- 4、景区内花木多为保护树种, 请不要攀折。
- 5、尊重他人的宗教信仰, 殿堂内佛像禁止拍照。
- 6、转经筒一定要顺时针转, 转经廊也要顺时针走。

D6

临夏-麦积山风景区-天水

早餐: 含

中餐: 含

晚餐: 自理

住宿: 天水

- 早餐后, 在指定位置集合。(具体时间由导游通知)
- 后前往 5A 级景区【麦积山风景区】(车程约 0.5 小时, 游览时间为 2.5 小时, 含首道大门票+景交, 不含登窟门票 80 元/人, 自愿自理) 国家重点风景名胜区, 国家森林公园, 国家地质公园, 世界文化遗产。
- 麦积山, 坐落于甘肃省天水市, 是一座以独特的自然风光和丰富的佛教文化遗产而闻名的山峰。它位于小陇山中, 海拔 1742 米, 但相对高度仅有 142 米, 因其

印象甘南

形形状酷似麦垛而得名。麦积山的西南面是一面悬崖峭壁，著名的麦积山石窟便开凿于此，这些石窟是中国四大石窟之一，与敦煌莫高窟、龙门石窟、云冈石窟齐名。

游览结束，前往天水酒店办理入住休息！

天水—武昌

早餐：含

中餐：自理

晚餐：自理

住宿：家

D7/D8

欢乐的时光总是匆匆而过，伴随着欢声笑语，我们的旅途也将在这里画上一个圆满的句号。这一天您将乘车返回温馨的家，根据您的车次时间送您前往高铁站，祝您一路平安！我们下次旅途再会！

温馨提示：

- 1.请您安排好自己的时间，以免错过返程航班；
- 2.退房前请认真检查自己的行李物品，以防有所遗漏；
- 3.感谢您对我们工作的支持，针对您的本次旅程的服务，请您留下自己的宝贵意见和建议。

※此为参考行程，在不影响原有标准及游览景点的情况下，

我社可根据时间调整游览顺序※

印象甘南

服务细则

报价包含内容	
大交通	武汉-天水往返 硬卧
交通	全程豪华高端旅游大巴，行程内保证一人一座
门票.景交	景交：已含花湖、麦积山、 门票：已含麦积山、扎尕那、黄河九曲第一湾、花湖、拉卜楞寺、郎木寺)
住宿	全程入舒适商务双人标准间，升级 2 晚 3 钻酒店 特别备注： 1.当地酒店标准可能会比发达地区偏低，敬请谅解；为提倡环保，所以部分酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自备洗漱单品 2.如出现单男单女或单人，请补齐单房差。 3.如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等标准酒店，全程不提供自然单间，酒店退房时间为中午 12:00 时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。
用餐	占床者一含餐 5 早 4 正 10 人 1 桌计算， 餐厅酒店菜品可能随季节有所变化，不影响餐标质量，早餐午餐晚餐均按旅游包价组合消费，任一项取消均不退费

印象甘南

赠送项目	1.为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，无优惠、免票、退票政策。 2.因不可抗力因素未参加不退费不换等价项目。 3.赠送项目仅限成人打包赠送，儿童如需参加活动，需补足费用
导游	优秀持证导游，旅途舒心有保障
保险	旅行社责任险,赠送旅游意外险。

报价不包含	
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	
2.因交通延阻、罢工、天气、飞机故障、航班取消 或更改时间等不可抗力因素，概不退费。	
不含景交（自愿自理）：扎尕那 40 元/人 黄河九曲第一湾扶梯 60 元/人	
如小孩超高（以景区政策为准）需另增加门票费用。	

印象甘南

甘南须知：

- 1、甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。
- 2、日照充分游览时间需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；
- 3、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任；
- 4、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的麻烦；
- 5、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，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。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼；
- 6、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；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；

印象甘南

7、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。

旅游合同补充协议

应旅游者要求，为使旅游团内旅游者更多了解目的地人文风俗，更好的体验当地文化，现将旅游合同中【旅游行程】的自由活动时间委托旅行社代为安排，经旅游者与旅行社双方充分协商，就本次旅行社代为安排和推荐的旅游购物和自费娱乐达成一致，旅游者自愿签署本补充协议。

一、委托推荐自费娱乐项目：

行程日期	委托安排娱乐场所名称	价格	活动停留时间	说明

二：景区配套便民服务项目：

行程日期	景区配套便民自费设施	价格	说明
D3	扎尕那	40元/人	游客根据自身状况决定是否选用
D3	黄河九曲第一湾	60元/人	不含扶梯，游客根据自身状况决定是否选用
D3	达日观景台	40/人	自愿自理
D2	红星镇氧气服务站	100/瓶	自愿自理

我已阅读并充分理解补充条款（一、二、三）所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：旅行社已就此次行程的购物相关、自费特色、自理项目事宜及相关风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿前往上述购物场所购买商品，自愿按照自己喜好参加自费和自理项目，旅行社并无强迫。我承诺将按照导游提醒办理相关事宜，并遵循旅行社的提示理性消费、注意保留购物单据、注意自身人身财产安全。如因自身原因取消或因旅行社不能控制因素无法安排的，对旅行社予以理解。

我同意《合同补充条款》作为双方签署的旅游合同不可分割的组成部分。

甲方代表（旅游者）：

乙方（旅行社）：

有效身份证：

签约代表：

有效联系电话：

联系电话：

签约日期：

签约日期：

（附）请提供随行人员有效身份信息。

旅游者：