**安心慢慢游 北京双飞 5天4晚行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZXS1716360680bR | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 北京市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【精选住宿】精选市内三环、四环延线住宿，交通便捷，卫生整洁。【特色用餐】升级餐标，餐餐特色：快乐农家宴、北京全鸭宴、京味菜。【特别游览】 ◆安排参观大贪官和绅的府邸--恭王府，精华景点全入其中。◆北京的地标性演出--奥运预选节目演出。【0暗店0景交】无任何隐形购物店，无任何形式的自费景点。【优选导游】北京专职金牌导游员全程服务，贴心服务。【用车安排】大巴车每日无死角进行消毒，为您的安全保驾护航。 | | | | |
| **产品介绍** | 【精选住宿】精选市内三环、四环延线住宿，交通便捷，卫生整洁。【特色用餐】升级餐标，餐餐特色：快乐农家宴、北京全鸭宴、京味菜。【特别游览】 ◆安排参观大贪官和绅的府邸--恭王府，精华景点全入其中。◆北京的地标性演出--奥运预选节目演出。【0暗店0景交】无任何隐形购物店，无任何形式的自费景点。【优选导游】北京专职金牌导游员全程服务，贴心服务。【用车安排】大巴车每日无死角进行消毒，为您的安全保驾护航。【清华门口拍照】中国的最高学府，门口拍照留念。【冬奥会国家速滑馆】冬奥会唯一的冰上竞赛场馆---冰丝带。【故宫无线耳机讲解器】配备无线耳机讲解器，您可以安静聆听导游精彩的讲解。【什刹海风景区】网红打卡地---非诚勿扰、老炮的拍摄地。【游老北京胡同】感受老北京传统文化最浓的---老北京胡同。【寿康宫】电视剧甄嬛传中---甄嬛的寝宫。【升国旗仪式】观中华人民共和国最庄严的---天安门升旗仪式。【天安门家庭照】以家庭为单位免费赠送一张家庭集体照。【专业持证导游】专业导游持证上岗，杜绝使用无证黑导。【保证游览时间】不擅自压缩游玩时间，确保游玩品质。【确保游览内容】不以自利为目的，擅自更换行程内所含景点。【正规旅游专车】保证使用正规手续运营车辆，杜绝使用黑车。【24小时管家服务】24小时旅行管家服务，为您的旅程保驾护航。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-北京**  北京迎接贵宾，由专人接站或接机后入住酒店休息，全天自由活动。温馨提示：◆北京欢迎您！公司会在您抵京的前一天联系您，抵达后我社特派专职接站人员为您接站，并将您送至相应的酒店。当天无任何活动安排。◆如果您抵京后时间充裕，我们建议您自行前往王府井大街、西单，东单，国贸，三里屯等商业街区逛逛，因为那里是现代北京的代表。（乘车路线可拨打12580咨询）。◆我社给客人提供指定地点免费接站、接机服务。由于散客拼团接机、接站等送至各酒店往返路程时间受交通堵塞影响，故同一时间段到达同一机场或火车站的游客需要先到的游客等晚到的客人（等候时间不超过40分钟），望您能够理解。◆游客到齐后统一送往各酒店，自行到前台报您的姓名办理入住手续，办理入住手续时，根据酒店需自行支付100-300元不等的押金，若有损坏房间物品或丢失房卡，需自行赔偿酒店损失，若无损坏物品或其它消费，退房时赁押金条退回全部押金。◆我们的导游约在晚上8：00钟左右跟您联系，告知您第二天叫早、早餐以及出发的时间，请保持您的手机畅通。交通：飞机到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 连锁酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **天安门-故宫-恭王府-什刹海-老北京胡同**  前往游览【天安门广场】。饱经500余年风雨沧桑的天安门广场是当今世界上最大的城市广场。它不仅见证了中国人民一次次要民主、争自由，反抗外国侵略和反动统治的斗争，更是共和国举行重大庆典、盛大集会和外事迎宾的神圣重地。外观【天安门城楼】、【人民大会堂】、【国家大剧院】、【人民英雄纪念碑】等国家标志性建筑外景，向飘扬的国旗敬礼，为走进新时代的伟大祖国喝彩！瞻仰【毛主席纪念堂】(此处因门票限流，如遇门票约满不能入内参观，则观外景)。游览【故宫】（游览时间不少于2小时，注：因故宫限流，如遇门票售馨，则将故宫门票现退）,旧称紫禁城，是我国最大的古代皇家建筑群，明清两代24位皇帝在此生活起居，被誉为世界5大宫殿之首，南部以太和、中和、保和三大殿为中心，称“前朝”，北半部以乾清、交泰、坤宁和御花园为中心。增加赠送游览新开放区域【军机处】【慈宁花园】，【慈宁宫】及【寿康宫】。寿康宫，乾隆皇帝非常重视孝道。他专门兴建寿康宫，其母崇庆皇太后(咳咳，就是甄嬛啦)在此居住了42年。皇太后去世后，乾隆皇帝仍旧在每年元月1日到寿康宫拈香礼拜，瞻仰宝座，表达自己的哀慕之情。慈宁宫是前朝妃子所住现在是故宫雕塑馆。探访神秘的皇宫内院历史遗迹，感受博大精深的中华文化。中餐：北京全鸭宴。游览中国历代最大的贪官和绅的府邸---【恭王府】（游览时间1.5小时），若政策性关闭则改成参观孔庙国子监）。游览《非诚勿扰Ⅱ》、《老炮》外景地“中国最美城区”【什刹海】由湖畔胡同四合院组成，值得一提的是梅兰芳先生一生中的最后10年是在什刹海居住度过的。被欧洲列入去亚洲24必去景区之一，被中国南方人誉为“北方水乡”之称。什刹公园也已经成为夏日泛舟、冬季溜冰的游乐场所。游元朝的产物，深入了解老北京文化---【游老北京胡同】,外观北京四合院, 胡同与四合院的完美组合，也体现出元大都统治者在城市建设与管理方面的聪明之处，胡同横平竖直，四合院错落有致，怎么看都像是军事化管理的结果。交通：大巴景点：天安门-故宫-恭王府-什刹海-老北京胡同 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 连锁酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **升旗仪式-八达岭长城-奥运预选节目演出-乐嗨天大舞台-奥林匹克公园-鸟巢及水立方外景-国家速滑馆外景**  早【观升旗仪式】（升旗仪式哪天安排参观游览，以导游根据实际情况安排为准，故此仅为参考行程）。后乘车赴延庆，游览世界七大人类工程奇迹，中华民族的象征——【八达岭长城】（游览时间不少于2小时），亲自登临气势磅礴的万里长城，跟随毛主席的足迹，登上烽火台，亲身体验“不到长城非好汉“的气魄。感受“燕京八景”之一的秀丽与峻美。中餐：豪华自助餐。参观【大型奥运预选节目演出】,视觉的震撼让您耳目一新，为之惊叹。参观2008年北京奥运会和残奥会的奥运公园---【奥林匹克公园】，参观奥运会主场馆—【鸟巢外景】，参观国家游泳中心---【水立方外景】，回味那历史性的时刻，感受体育健儿在赛场上奋力拼搏的精神，拍照留念。外观国家速滑馆--【冰丝带】外景，2022年北京冬奥会北京主赛区标志性场馆，拥有亚洲最大的全冰面设计，冰面面积达 1.2 万平方米。"冰丝带"的设计理念来自一个 冰和速度结合的创意，22 条丝带就像运动员滑过的痕迹，象征速度和激情。交通：大巴景点：升旗仪式-八达岭长城-奥运预选节目演出-乐嗨天大舞台-奥林匹克公园-鸟巢及水立方外景-国家速滑馆外景 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 连锁酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **颐和园-圆明园-清华外景-天坛公园-前门大街**  早餐后游览皇家园林---【颐和园】（游览时间不少于2小时）。利用昆明湖、万寿山为基址，以杭州西湖风景为蓝本，汲取江南园林的某些设计手法和意境而建成的一座大型天然山水园，被誉为皇家园林博物馆，欣赏碧波荡漾的昆明湖和层峦叠翠的万寿山）。中国的著名学府---【清华大学或北京大学】（门口拍照）。游览【圆明园】（游览时间1.5小时），曾以其宏大的地域规模、杰出的营造技艺、精美的建筑景群、丰富的文化收藏和博大精深的民族文化内涵而享誉于世，被誉为“一切造园艺术的典范”和“万园之园”。中餐：京味菜。参观世界文化遗产——【天坛公园】（游览时间1.5小时），天坛公园古木参天，号称北京城市中的“天然氧吧”，在这里与北京的老年人们踢毽子，打羽毛球，唱民歌，跳广场舞……随后在导游的带领下游览中国现存最大的古代祭天建筑群。逛北京近百年来最为著名的商业街—【前门大街】，位于京城中轴线，北起前门月亮湾，南至天桥路口，与天桥南大街相连。明嘉靖二十九年（1550）建外城前是皇帝出城赴天坛、山川坛的御路，建外城后为外城主要南北街道。民众俗称前门大街，访全聚德、月盛斋、庆林春、都一处等百年老店受、浓郁的京味文化。交通：大巴景点：颐和园-圆明园-清华外景-天坛公园-前门大街 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 连锁酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **送站**  早餐后自由活动，中午12：00之前退房，统一送站，后返回温馨的家园。（送站时间由车队统一安排并通知，由导游提前一天在下团前通知具体在酒店前台集合时间！）交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【大交通】兰州北京往返经济舱【住宿】我社不提供自然单间,若产生单房差,需客人自补房差费用或入住三人间或加床；【门票】行程中所例景点第一大门票（不含：园中园门票、奥运深度电瓶车、慈禧水道等消费），；【用餐】全程4早3正餐 （正餐：八菜一汤，十人一桌，如人数不足十人，则菜品及菜量相对减少；不含酒水） 正餐标：30元/人；【交通】行程中北京当地空调旅游用车，公司免费提供市内接送站服务，并由公司专职人员统一安排；【导游】北京当地专职导游服务（因散客接站班次较多，接送站由公司指定专职人员负责）；【儿童】1.4以下儿童只含半餐及车位，不占床不含早餐，其它产生一切费用自理； | | |
| **费用不包含** | 个人消费，园中园门票、奥运深度电瓶车、慈禧水道等消费 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、因游客已享受本产品综合特惠报价，若游客自愿放弃参观行程所含景点，费用一律不退；所有优惠证件不退任何费用，以成人标准参团的学生退费50元/人；2、若游客脱团，相关费用不退；3、在不减少景点的前提下，导游可根据实际情况调整行程的先后顺序；4、因人力不可抗拒因素、航空公司原因或游客自身原因，造成游客增加的费用，由游客自行承担；5、赠送项目如遇景点政策性关闭，则改为观外景，不退任何费用，儿童不含赠送项目。6、请客人来京参团时务必携带有效身份证件（过期无效）；7、游客投诉处理将以游客在北京填写的《意见反馈表》为主要依据，请游客认真填写；若游客在北京当地，对接待标准、服务品质等有异议，请及时与带团导游沟通或直接拨打本社24小时质量监督电话，以便本社工作人员在北京当地快速解决您的异议。8、北京接送站地点:1.北京站 2.北京西站 3.北京南站 4.首都机场 5.大兴机场 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，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；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、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，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，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。我社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我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |