**（2025贵州）【纯悦梵净山】双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GZ17200606835V | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 贵州省-贵阳市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州 > > > 贵阳**来自云贵高原上纯净的风，将为您掀开这山地世界的旅行。欢迎来到爽爽的贵阳。贵阳别名“林城”，城市森林覆盖面积达41.12%，是一座森林中的城市，也正因为于此，贵阳气候宜人，冬无严寒，夏无酷暑，全年平均气温在 14~16℃，夏季气温一般不超30℃。贵阳夏季日落时间在晚上8点左右，造就了贵阳精彩的夜生活氛围，三五成群的小吃摊贩聚集在各个路口，各种美食/夜市街区层出不穷，超过50种的特色火锅让您应接不暇，每晚还有免费的网红万人广场舞活动，随时欢迎您的加入，您可以自行前往体验。推荐贵阳攻略：Top1 青云集市 网红商圈 游玩时间：18:00～22:00Top2 喷水池 太平路-省府北路 早c晚a 街头咖啡车 游玩时间：14:00～22:00Top3 美食citywalk 护国路-文昌阁-蔡家街-民生路-正新街 街头烟火美食 游玩时间：6:00～10:00 15:00～18:00交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D2** |
| **行程详情** | **贵阳>>>黄果树瀑布>>>独山**早餐后，乘车约2小时抵达安顺国家AAAAA级风景区【黄果树景区】（不含环保车50元/人+景区保险10元/人+黄果树往返大扶梯50元/人）。明代起经徐霞客宣传而闻名于世的【黄果树大瀑布】（游玩时间：不少于2小时），是旅途中不可忽略的一景。号称亚洲第一瀑黄果树大瀑布宽101米，高77.8米。素练浩荡，一泄万丈，未见瀑布就能听见澎湃的水声，可谓“一声震天外,十里闻瀑声”。峰回路转，雄伟的瀑布映入眼帘，犹如天上银河自山巅倾泻入下方犀牛潭，腾起的浪花如烟雾飞散空中，雄厉的气势和细密的水雾扑面而来，让人心神巨震。瀑布既壮且阔，是世界上唯一可以从上、下、前、后、左、右六个方位观赏的瀑布，其后有一长达134米的水帘洞拦腰横穿瀑而过，在这世界罕有的水帘洞中，不仅能亲身近距离体会到瀑布的惊心动魄，还能伸手接些“财运之水”，为这场旅途留下些特殊的纪念品。又名“吼瀑”的【陡坡塘瀑布】（游玩时间：不少于0.5小时）是瀑布群顶部最宽的瀑布，翻空涌雪，气势磅礴，还是86版《西游记》主题曲中取景地，合影一张，就能迅速GET同款。被大自然精心打造的水上石林【天星桥上半段】（游玩时间：不少于1小时）玲珑秀美，它融汇了喀斯特地貌的精华，集山、水、林、洞、根、藤、石、瀑为一体。嶙峋的怪石，翠绿的灌木和翻白的浪花共同组成一副精致的景观。水流蜿蜒曲折，在形态各异的石林中时隐时现，穿行逶迤。拾道而行，翠绿灌木和各色花草堆砌在素白的水流石缝之间，澄澈的潭水和天然山石犹如精心打造的盆景，可谓一步一景，步步成画。来到数生石，穿行湖面之上，边走边寻找那块雕刻着自己生辰的石头，在这微小的趣味中，一步一步治愈了那颗疲惫的心。游览后乘车前往都匀/独山入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 独山 |
| **D3** |
| **行程详情** | **独山>>>荔波小七孔>>>西江**早餐后，乘车约2.5小时抵达荔波国家AAAAA级风景区【荔波小七孔】（不含环保车40元/人+景区保险10元/人）（游玩时间：不少于3小时）。“地球上的绿宝石”【荔波小七孔】，得名于一座小巧玲珑有着二百多年历史的七孔古石桥，集山、水、洞、林、瀑、湖、石多种景观于一体，融雄、奇、险、秀、美为一炉，是喀斯特地貌中无与伦比的奇观。石桥古朴从容地坐落在翠绿的涵碧潭。这潭澄澈空明，鱼行其中，皆若空游无所依，碧波之上的粼粼波光犹如宝石闪耀。两岸古木参天，域内森林覆盖率达92%以上，空气中每立方厘米含负氧离子18万个，是天然大氧吧，足以疗愈人心。树影婆娑，水碧如玉，幽然自成，是绝佳拍照圣地。景区里，卧龙潭水平如镜，暗河从崖底奔涌而出，一面虎啸龙吟，一面安静平和，强烈的对比带来新奇的体验。另有层层叠叠68级跌水瀑布、婀娜多姿的拉雅瀑布、翠谷瀑布、天生桥和犹如童话世界的水上森林等多个景区可以游玩探索。鸳鸯湖（不含游船30元/人）由两个大湖、四个小湖串联组成，湖面或宽或窄，忽明忽暗，湖面经树木分割出的水道四通八达，纵横交错，宛如一座水上迷宫。湖水碧绿澄净，高大的古木一半在水下，水面之上则是交错的枝叶，划船穿梭于绿宝石一般的幽静水面，彷佛置身童话世界。游玩后，乘车约3小时抵达雷山国家AAAA级风景区【西江千户苗寨】（不含环保车20元/人+景区保险10元/人）。【西江千户苗寨】由十余个依山而建的自然村寨相连成片，四面环山，重连叠嶂。千余座独具特色的木结构吊脚楼，随着地形的起伏变化，错落连绵，气势恢宏。寨子尽头的梯田依山顺势直连云天，山脚下的白水河蜿蜒秀美，桥上风雨桥古色古香，在这里能够充分体会到人文自然的魅力。品一茗香，饮一杯酒，站听苗族少女的欢笑和孩童的嬉闹，等风吹过，就能带走心中的烦扰。换上华美的苗族服饰，精致绚丽的苗族传统银饰闪烁着双眼，别具一格的风俗文化浸润着心灵，居住在大山深处的苗族同胞们，热烈欢迎各位的到来。游玩后入住酒店休息。1、赠送西江旅拍代金券、折扣卡，来一场苗服盛装的旅拍，变身动人的苗疆女子。2、体验著名的【长桌宴】与【高山流水】敬酒礼。在长达数十米的宴席上，摆着各色的传统苗族美食，大家拥挤在一起，欢笑交谈，享受美味，在人间烟火中得到治愈。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 西江 |
| **D4** |
| **行程详情** | **西江>>>梵净山**早餐后，乘车3.5小时抵达铜仁国家AAAAA级风景区【梵净山】（不含东门观光车 48/人+不含往返索道140元/人+景区保险10元/人）（游玩时间：不少于3小时）。绵延千里巍巍武陵山脉的最高峰【梵净山】，面积达到567平方公里，它是黄河以南最古老的土地，已经傲然矗立了超过十亿年。这里留下了 10 至 14 亿年前形成的孤峰断崖和沟谷瀑流。亿万年的风雨，雕琢了老金顶附近的高山石林峰群，诸如“蘑菇石”、“老鹰岩”、“万卷书”、“将军头”等充满了原始洪荒的气息，展现了大自然的鬼斧神工，惟妙惟肖，妙趣天成。红云金顶更是孤峰高耸，直刺云天，金刀峡将新金顶从峰顶至山腰劈为两半，唯有一线峡谷援铁链可攀，其上峡顶飞桥相连，险峻至极。两峰之间由天桥相连，两边各有一个寺庙，一边供奉着现在佛释迦摩尼，一边供奉着未来佛弥勒，登临梵天净土接受两位佛祖的赐福。立足峰顶，时而千里风烟，一览无余；时而云瀑笼罩，佛光环绕，风光变幻万千，神秘莫测。梵净山山顶高过云线，风起云涌之时，常有云雾凝结，形成云海。立山巅之上，仿若临海观潮，此时唯见金顶耸立，孤峰云外，一片云海，素洁似雪，极目远眺，天开阔地。从金顶远望，白云无际，浓密处如堆积的新絮；稀疏时像薄洗的轻纱，曾有人作诗称赞“转眼风云相会处，凭空移步作神仙”。雨后初霁之时，在旭日东升或夕阳西下之际，云雾中会有佛光显现，人们在太阳相对的云雾之上，经常可以看到七色光彩组合成的巨大光环，倏忽间飘飞而至，里面佛影端坐，庄严肃穆，其景奇异之极，其光绚丽无比！游完后乘车前往铜仁酒店入住。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 铜仁/江口 |
| **D5** |
| **行程详情** | **铜仁>>>镇远>>>甲秀楼>>>多彩贵州风>>>贵阳**早餐后，乘车约2.5小时，抵达国家AAAAA级风景区【镇远古城】（不含环保车20元/人）（游玩时间：不少于2小时）。始于西汉的“中国最美十大古城”——【镇远古城】是云贵高原上现存的最古老的城市，至今有二千三百多年的历史。古镇四面环山，河水蜿蜒穿城而过。山水秀丽，景色宜人，朴素中见珍奇，淡雅中显神韵。镇远城内有一殿、二庵、二院、四桥、四洞、六关、六官、八寺、八祠、八阁、九馆、九庙以及众多极具观赏、科考价值的明清古民居、古巷道、古码头等文物古迹。漫步在古色古香的青石板路上，古老的巷道狭长幽深，手指触摸到的石头，来自数百年前。抬眼看去，灰墙青瓦，翘角飞檐，历史的长河翩然而过，时光的味道，蕴藏在每一块砖石之间。游玩后乘车约3.5小时返回贵阳。打卡贵阳必看景点【甲秀楼】。始建于明朝万历二十六年的甲秀楼，设有浮玉桥衔接两岸。它是闹市中的清幽之地，入夜后灯火辉煌，成为历史文化与现代文明的聚焦点，在现代文明中闪烁着历史的光芒，昂扬着"甲秀天下"的精神风貌，是贵阳历史的见证，文化发展史上的标志，要想感受贵阳的文化底蕴，甲秀楼就是必来之地。甲秀楼取意“科甲挺秀”之意，旧日贵阳的文人雅士，时常登楼远眺，吟诗作赋，祈求高中功名。游览结束后，前往贵阳大剧院观看大型民族歌舞史诗【多彩贵州风】表演。“一夜多彩贵州风，演绎贵州六百年”，世界绚丽的民族舞台史诗《多彩贵州风》，是一席探秘中国民族文化的饕餮盛宴。耗时八年，精心打造，饱含了光阴的沉淀，以其深厚的文化底蕴冲破了大山的阻隔，每一次呈现都充满神秘的魅力。以贵州民族民间文化、生态文化、历史文化和高科技手段、先进理念、时尚包装进行深度融合，生动地呈现出千年流传的“十里不同天，一山不同族”的多元民族文化格局。多彩贵州风属于赠送表演，因特殊情况观看不了，不做另外退费与赔付。行程结束后乘车前往酒店休息入住。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D6** |
| **行程详情** | **贵阳>>>送站**早餐后，根据航班时间送站，结束愉快的行程。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** | 1、用车：2+2豪华旅游大巴车（30-35人）（如遇全团人数不足12人，将调整用车。7～12人，将调整为仿考，含餐含管家。4-6人用别克gl8、上汽大通，1-3人用B级五座小车，行程不含餐，司机兼职服务）2、住宿：贵阳2晚酒店，西江1晚客栈，独山1晚酒店，铜仁1晚酒店3、门票：景区首道大门票4、餐饮：5早4正餐（酒店含早、正餐标30元，10人一桌，长桌宴6人、桌；用餐人数不足10人或超过10人，菜品相应增加减少，餐不用不退）5、导游：优秀持证导游服务6、保险：旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议购买旅游意外险）7、表演：成人赠送多彩贵州风表演（因特殊情况观看不了不做另外退费与赔付） |
| **费用不包含** | 1、黄果树环保车50元/人+保险10元/人（必须乘坐）+黄果树大扶梯50元/人（暂时为非必须）2、梵净山索道140元/人+东门观光车48元/人+景区保险10元/人）（必须乘坐）3、西江千户苗寨景区环保车20元/人+景区保险10元/人（必须乘坐）4、荔波小七孔景区环保车40元/人，保险10元/人（必须乘坐）5、镇远摆渡车20元/人（必须乘坐）6、景区内非必须消费景点或不必须自费娱乐项目必消合计：358元/人 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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)： 日期： 年 月 日 |