**（2025广西）【臻奢桂西南】双飞6日游（南宁进出）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1747819056eA | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 广西壮族自治区-南宁市 |
| **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** | **出发地——南宁**乘飞机赴绿城南宁，导游或专门的接站师傅会提前与您联系，请保持通讯畅通。温馨提示 1. 出发前：地接导游将于您出发前一天晚上22点前短信或电话联系您，请注意保持通讯畅通！ 2. 此行程为散客跟团游，接机等候时间不超过60分钟，介意的亲可自行打车前往酒店，费用自理！第一天不走行程，当您入住酒店后要注意休息，做好体力储备。3. 此行程为散客拼团，导游有权根据当地实际情况调整行程顺序，方便大家更轻松的游玩，敬请理解配合，谢谢。【三街两巷】晚上您可自行前往，三街两巷历史文化街区是指兴宁路、民生路、解放路三条老街和金狮巷、银狮巷两条明清古巷，包括朝阳路以西、民族大道以北、当阳街以东、新华街以南围合区域和解放路沿街区域，“三街两巷”始建于宋代，是广西历史文化街区之一，拥有南宁市区保留下来的清代时期的民居群。温馨提示：自由活动期间，请注意保管好个人贵重物品及财物。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南宁 |
| **D2** |
| **行程详情** | **南宁—巴马**早餐后，开启巴马探秘之旅。【磁疗秘境——百魔洞】 （游览时间约90分钟）又名百魔天坑。它曾被中英地质专家联合考察队称赞该洞集天下岩洞于一身。洞内磁疗区的地磁强度高于其他地方，在此小憩或是打坐感受高地磁效应给您带来的奇妙体验。洞内常年祥雾弥漫，负氧离子浓度高达每平方厘米7万个，犹如一个巨大的天然氧吧。在阳光直照、充满负氧离子的吸氧区晒背、站桩、打打太极、吐纳百草芳华，是吸取天地之精华的洞天福地，亦是疗养身心、放空心灵的绝佳之处。【长寿村】 （游览时间约30分钟）坐落于两座刻着“福寿”的青山下，孕育出多位百岁老人。这里是世界五大长寿之乡中百岁老人分布率最高的地区，被誉为"世界长寿之乡·中国人瑞圣地"。环绕村子的盘阳河，一路逶迤而来，河水碧绿。傍晚驻足河畔欣赏美景：悠闲的白鹅、袅袅生起的炊烟，一派诗意的田园风光。【仁寿源】 （游览时间约120分钟）是清光绪皇帝钦命广西提督学院赠送“惟仁者寿”寿匾给寿民邓诚才老人的故居，是巴马长寿文化的发源地，是巴马唯一的人文景区。在此不仅可以了解到巴马千年长寿文化的真谛，了解当地长寿老人的生活起居；还可以与当地村民一起制作地道的长寿养生特色小吃，如糯米饼、豆腐花、糍粑等长寿小吃。品尝地道的巴马养生菜肴“长桌宴”，亲身体验“长桌宴”的气氛，感受到瑶家的深厚魅力。在夜幕降临之时，走进篝火晚会现场，与当地瑶族青年载歌载舞、忘情欢歌，观赏巴马最具特色的民俗表演，其中有上刀山、下火海、瑶族舞蹈等民俗节目；表演结束后入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 巴马/田阳/百色 |
| **D3** |
| **行程详情** | **巴马—靖西**早餐后，开启新一天的旅程。【鹅泉】 （游览时间约60-90分钟）国家AAAA级景区，为亚洲第一大跨国瀑布——德天瀑布的源头、靖西著名的八景之一、中国西南三大名泉之一，距今已有七百多年的历史。鹅泉水四季不涸、水清如镜，周边翠峰如屏、田园似锦、景色如画，明嘉靖皇帝得知此地山川灵秀，赐名“灵泉晚照”，故又称“灵泉”。鹅泉自古流传着杨媪养神鹅的动人传说，并有鹅泉祭日“鹅泉跃鲤三层浪”之说，加上我国著名画家关山月先生在游览鹅泉时曾挥毫题词：“鹅池跃鲤”，更使鹅泉披上了神秘的色彩。鹅泉青山环绕、田园如画、翠竹婆娑、水清如镜、鱼虾如梭，在这里可以欣赏到一幅幅画卷式的壮乡田园美景，体会山情野趣的韵味。【古龙山漂流】 （游览时间约120分钟）在中国最大的原生态洞穴峡谷群——古龙山峡谷群景区，体验神秘奇幻的峡谷、溶洞暗河漂流的畅快与激情。“一漂穿三峡，漂中游三洞，洞洞有奇观”，感受“三天三夜”昼夜轮回的自然变幻，聆听奇妙的自然音乐之旅。游览结束后乘车前往硕龙/下雷，晚餐后入住酒店。【温馨提示】进入古龙山大峡谷景区游览，必须注意安全。在爬坡、过桥、渡水、照相、下台阶、过栈道等途中以及经过陡峭、狭窄、潮湿泛 滑的道路时不得嬉闹拥挤追逐，务必循序渐进，提倡互相谦让、彼此照顾， 请勿随心所欲的沿岩攀登和在溪石、台阶间蹦跳，不要在人多拥挤处逗留。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 硕龙/靖西 |
| **D4** |
| **行程详情** | **硕龙—北海/钦州**早餐后，开启新一天的旅程【德天跨国大瀑布】 （游览时间约120分钟，含门票+景区接驳车）为国家5A级景区，亦是亚洲第一大、世界第四大跨国瀑布。浩浩荡荡的归春河之水从北面奔涌而来，一泻千里、一分为二，化身为【中国德天瀑布】与【越南板约瀑布】，横跨中越两国边境。中国德天瀑布：宽208米，落差70米，纵深60米，三级跌落，雄奇壮阔！瀑布从高峻的石崖上、翠绿的石岩中倾泄而出，形成三层自然瀑布，遥望似素缟垂天, 近观则白雾升腾、飞珠溅玉、气势磅礴。此外可在836界碑前合影留念，亦可在多元文化交融的中越风情街尽情的吃喝玩乐、淘越南好货。【明仕田园】 （游览时间约60-90分钟）这里山清水秀、翠竹环绕、农舍点缀、风光俊朗清逸，恍如隔世般的美好的隐世桃源，素有世外桃源、“隐者之居”的美誉。后乘坐竹筏泛舟【明仕河】上：撑一艘竹筏，浪迹在《花千骨》的长留仙境，岸边的蓑笠翁像隐居的侠客；游历这被国家邮政局收入特种邮票—《祖国边陲风光》中的南国田园风光；漫游于《牛郎织女》、《酒是故乡醇》、《天涯侠医》、《草本药王》以及浙江卫视综艺节目《我们十七岁》的外景拍摄地和神秘的千年岩洞葬、老龟送客等胜景。而后游赏传统干栏式建筑、原始农耕生活用具、鲜明的原始图腾，多方位立体还原了壮族人民传统风俗文化的壮族民居博物园。从九曲桥走到图腾广场，从壮廊到黑衣壮寨，生动形象地还原了壮族先民—骆越人的日常生活，可使人身临其境于骆越人民最原汁原味的朴实生活气息。游览结束后乘车前往北海，入住酒店。【侨港风情街】晚上可自行前往最地道的极致北海风味的夜市街——侨港风情街。沿街开满了海鲜烧烤店、广西菜馆和各种小吃店，也可以吃到糖水、叉烧、越南巷粉、螺丝炒粉等，漫步于有着浓厚越南文化与疍家文化结合的街道中，尽情享受这种自由的味道。【温馨提示】：不含德天景区竹筏68元/人、电瓶车10元/人/趟。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北海/钦州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **北海—南宁**早餐后，开启北海之旅！【赶海】 （游览60-90分钟左右）赶海体验活动是当地传统的渔民活动，同时也是一项很好的拓展训练。在赶海经验丰富的向导带领经过传说中的红树林，到达美丽的赶海基地。在此可沙滩拾贝、挖沙虫、耙螺、捉海蟹，亦可在海上放地笼抓螃蟹等等。在这里你能亲近大海，饱览无敌海景，彻底放松心情，享受渔民生活乐趣。【南珠魂】 （车览）是北海的标志性建筑。“南珠魂”雕塑以水池、珠贝、人作素材，表达大海、珍珠、劳动者的主题。“南珠魂”雕塑的底座是一座喷水池，当中竖立着钢筋水泥制成的三面一体的珍珠贝，珍珠贝壳向三面张开，当中镶嵌着一颗不锈钢制造的“大珍珠”，水池里有三尊大型青铜雕像，夜幕降临时，在灯光与喷泉的映衬下，显得宏伟瑰丽。【百年老街】 （漫步30分钟左右）是一条始建于1821年的街道，这条1.44公里长的老街两旁分布着英法德等国领事馆旧址、德国森宝洋行旧址和天主教堂女修院旧址等许多中西合璧的骑楼式建筑，主要受19世纪末叶英、法、德等国在我市建造的领事馆等西方卷柱式建筑的影响。该建筑墙壁基本都由灰、黄、黑三种色调构成。每一栋楼的正中，都刻有自家的印记，如“陈荣和”、“潘德祥”之类；街上亦有天主教堂、药堂、酒肆、茶坊等。你可以从一个个斑驳残缺的招牌或刻印于骑楼之上那逐渐褪色的字迹中，寻找老街昔日辉煌的痕迹。也可以从沿街的商铺、咖啡厅、小吃店中感受这里如今的热闹。【天下第一滩—银滩】 （游览时间约60-90分钟左右，含电瓶车20元/人）银滩途中欣赏“亚洲最大的钢塑雕塑”——《潮》等；北海银滩西起侨港镇渔港，东至大冠沙，由西区、东区和海域沙滩区组成，东西绵延约24公里，海滩宽度在30--3000米之间，陆地面积12平方公里，总面积约38平方公里。面积超过大连、烟台、青岛、厦门和北戴河海滨浴场沙滩的总和，而平均坡度仅为0.05。沙滩均由高品位的石英砂堆积而成，在阳光的照射下，洁白、细腻的沙滩会泛出银光，故称银滩，北海银滩以其“滩长平、沙细白、水温净、浪柔软、无鲨鱼”的特点，因此被誉为“天下第一滩”。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 南宁 |
| **D6** |
| **行程详情** | **南宁—温馨的家**根据航班送团返回温暖的家！结束愉快游程！温馨提示：1、如果客人回程航班/车次较晚，可以自由活动，送站员按照规定的时间将您送进机场或火车站，千万别迟到哦，否则将需要您自行打车前往机场或火车站。2、今天你将返回温馨的家，退房前请再一次检查随身物品，以免造成不必要的麻烦！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** | 【住宿】1晚舒适型酒店+升级4晚轻奢准五。标准双人间（若产生单男单女则尽量安排三人间或由客人补足单房差，山区酒店条件有限，房间干净卫生独立卫生间）【用餐】5早5正1海鲜大咖，（正餐20元/人；八菜一汤，十人一桌，如用餐人数不足十人一桌，餐厅将根据实际人数酌减菜量）；如客人临时放弃用餐，则费用不退，敬请谅解。【用车】全程旅游空调车，保证1人1正座。（按人数安排车，座位是先到先坐，保证每人一正座）【景点】景点首道大门票（不含景区内第二门票/小交通如：电瓶车等）；备注：因客人自身原因无法参加，未产生的费用一律不退。全段景点已使用特惠套票，导游证、学生证、老年证、军官证、记者证等证件不予退费，如因客人原因中途离团或不参加其中的景点，不予退费。【导游】中文导游服务。【儿童价标准】身高1.2米以下，只含往返车位、半价正餐、导服费，不占床位、不含门票。 |
| **费用不包含** | 1、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）酒店押金，单间差或加床费用。2、自由活动期间的餐食费和交通费、“旅游费用包含”内容以外的所有费用、自费选择的项目。3、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用。4、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。5、根据新旅游法规定，休息店和厕所店购物场所非旅行社指定消费项目，请谨慎选择。6、个人旅游意外险30元/人（请游客自理）7、德天景区电瓶车10元/人、竹筏68元/人等小交通（自愿消费）。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 吕旅行社责任险 |
| **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 |