

**国庆【湖光山色】湖南高铁纯玩4天 | 仰天湖大草原 | 醉美东江湖 | 九龙水寨 | 云踏五指峰 | 莽山森林温泉酒店 | 温泉养生宴 | 爱丽丝仙境燕子岩行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CZJQ-20241004 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 郴州市 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 去程：广州南/广州白云/广州--郴州西 06：00--11：00之间的车次（最终车次及车站以实际出票为准）回程：韶关/郴州西--广州南/广州白云/广州15：00--22：00左右的车次（最终车次及车站以实际出票为准） | | | | |
| **产品亮点** | ★《专属玩法》：专属定制，个性游玩，不走寻常路，给您不一样的温度和高度！★《最美景色》：渔夫撒网小东江+九龙水寨+仰天湖大草原+古镇瓦窑坪+云踏五指峰+抖靓朋友圈，美景从来不将就★《独家安排》：仰天湖大草原南瓜节，不仅有奇幻主题、更有南瓜奇遇巡演，万亩大草原改造南瓜主题乐园★《特别安排》：【竹筏漂】秋千拂水面，竹筏过江南。九龙水寨的竹筏真的可以冲，风景不赖，赏心悦目★《超值体验》：悬空吊桥、巴厘岛鸟巢、双层天碗池、泡泡浴、海洋呼吸泡泡……绝美的网红打卡点★《舒适住宿》：2晚市区舒适酒店+1晚白金超豪华莽山森林温泉酒店+畅游森林海+恒温无边泳池★《精选导游》：专业导游组真诚服务，带你解锁旅行新视野。无需担心旅程中的被导游坑 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 深圳北/广州南/广州白云/广州/广州东——郴州西——仰天湖大草原——裕后街广州南站/广州白云/广州乘高铁前往郴州西站（高铁时间约90分钟）请提前1小时抵达车站（出团通知提前1-2天告知游客），开启愉快的旅程！是日乘坐高铁前往郴州西站，抵达中餐后乘车前往【仰天湖大草原】（车程1.5小时，停留约3小时）,仰天湖为第四纪冰川期馈赠的一个死火山口，其自然水泊面积20余亩，海拨高度1350米，是悬系于长江、珠江分水线与京珠高速十字交点旁的一颗璀璨明珠，亦为自由旅人作家誉为“地球上（北江之源）的一滴眼泪。这里有【动漫风车】【霍比特小屋】【萌宠乐园】【仰天巨佛】【漫山云海】等景观精彩活动：仰天湖大草原南瓜节，不仅有奇幻主题、更有南瓜奇遇巡演，万亩大草原改造南瓜主题乐园游玩结束，返回入住酒店，今日行程结束晚上推荐前往新晋郴州必打卡地【裕后古街】，裕后街是郴州现存最古老的一条古街，它积攒着城市的历史渊源，沉淀着湘南历史古韵，印证着古老的地域文明，是最能代表湘南文化与郴州特色的地方。在岁月的流转中，曾经的辉煌逐渐斑驳。而今，随着郴州"两城"建设的风生水起，重建裕后街，成为湘南明珠之城的名片。华灯初上，一江两岸的璀璨灯火，映照在古桥流水，仿佛穿越千年梦境，美不胜收！温馨提示：1、我社有权根据港口及具体班次时间调整行程景点游览先后顺序，变更住宿地点，但保证不减少景点和游览时间，不再另行通知（有疑问请与当地导游协商处理），如遇自然灾害或交通管制，最终无法参观，我社不做任何赔偿。2、动车票均为系统随机出票，故无法指定连座或指定同一车厢，敬请见谅！3、经铁路局规定实行实名制电子票退/改票业务，若产生退/改票，烦请乘车人携带有效身份证原件，自行前往退/改票点办理（退/改票点为广州南站、东站、火车站，其他售票点无法处理退票），请游客须知；4、游客途中服务质量如有疑问，首先找导游处理，如导游无法解决，再联系报名时的工作人员协助解决，待团队结束行程后当地已签完意见单，不再接受投诉处理！5、中童小童（0-13周岁，未过14周岁生日）：按成人报名操作，不退任何差价（如大交通、房差、门票、景交、餐费等），请知悉！6、赠送项目不用不退，请知悉！7、因铁路局、天气或其他不可抗自然灾害等原因，导致动车/火车延误或取消班次，导致的延住酒店、用餐、交通等费用问题，需客人自理，敬请须知！景点：仰天湖 | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X | 郴州鼎维大酒店或同级酒店 |
| D2 | 醉美东江湖——九龙水寨——瓦窑坪古镇—酒店早餐后前往游览【东江湖风景区】（含景区大门票，游览约3小时）。特别安排：乘景区车前往3号桥，开始徒步醉美【小东江】景区段，两岸青山叠翠，山上百鸟欢唱，小舟轻荡其中，渔夫正在撒网，仿佛进入仙境，置身桃源。这真是“仙境原来非梦幻，随风飘落在人间”。在如诗如画的景色中徒步约1公里抵达2号桥。安排仿【十大美图·烟波泛】场景，表演撒网、捕鱼，供拍照留影。此景实乃不可多见，所到之处，到处是一片“咔嚓！咔嚓”的相机声。乘坐景区车沿途欣赏【猴古山瀑布】、【东江大坝外景】，后前往游览“天然氧吧”——【龙景峡谷】龙景峡谷是一处集旅游观光、休闲健康、水上娱乐为一体的综合性旅游景区，峡谷内有堪称南国最大的瀑布群——龙景十八瀑；有国内最大的天然氧吧——龙景峡谷负氧离子集聚区。午餐特别安排：东江湖湖鲜宴，用东江湖的水养出来的鱼特别鲜甜，值得品尝哦！ 后前往体验【竹筏漂】，秋千拂水面，竹筏过江南。绿水青山地，遥望无边际。闲来泛舟行，行过痕无际。 乘竹筏漂在碧水丹霞间，进入九仙二佛避世之地九龙水寨，一场沉浸式的旅行就此开始了。从九龙水寨寨门进入，山沿水走，水随山转，水道由宽至窄，曲折蜿蜒，每过一道弯就展现出让人惊喜的美景。最后从鲤鱼嘴出来，经过千年悬棺，完成游览环路，回到大面洲码头。游毕后前往【瓦窑坪古镇】（车程约30分钟，游览约1.5小时），途径郴州66号公路，置身于峡谷之中，感受峡谷带来的震撼，近距离的感受丹霞地貌，沿途可欣赏马皇丘.鹅婆寨等原生态网红景点。随后抵达千年渡口—瓦窑坪，自汉代这里便是北通衡阳、长沙，南下韶关、广州的水路中转站，是古代繁荣的商贸集聚地。居住着来自湘、粤、赣三省九县共38姓氏的外来移民，街上商贾云集、店铺林立，江里舟船往返，北杂南货都在此装卸，被称为“小南京 ”。古街上轻纱飘摇，红色灯笼点缀着古朴的青瓦屋檐，明清小镇的风韵跃然眼前。橘井药坊、嘉禾倒缸酒坊、玲珑茶坊、等郴州“老字号”齐聚古街，漫步街区拍照打卡、品尝美食，烟火气十足。游毕后乘车前往入住酒店，随后自由活动！景点：东江湖、九龙水寨、瓦窑坪 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 鼎维店或同级酒店 |
| D3 | 莽山五指峰——莽山森林温泉酒店早餐后乘车前往【莽山五指峰】（车程约2小时，游览时间约3小时），抵达后乘全国单线最长索道缆车前往，莽山新十景【五指峰】索性道全长3.7公里，全国单线最长；每小时客运量可达2000人，全国功率最大；全球索道极限高差，达1000米，创造了全国及至全球索道领域的多项第一，堪称“世界一流，中国第一”五指峰索道，上下穿梭，一索飞渡，腾云驾雾，仅需十几分钟，就到五指峰核心景区，莽山新十景一一亮相在你眼前。悬崖栈道：迄今为止为中国南部最长的悬空栈道，于山巅之间行走，远处云海夕阳，美不胜收！温馨提示：可自愿自费体验《流浪地球2》现实版太空电梯-垂直电梯（单程40元/人，往返80元/人，自愿自理不强制！），依傍悬崖而建，海拔高度1600米左右，连接上下两条无障碍游步道，游客从山底达到山顶，借助这部电梯仅需59秒，就可以“穿越”50层楼的高度。行程结束后入住森林皇宫——白金五星莽山森林温泉酒店，可无限次享受天然温泉——【高空悬崖无边温泉--莽山森林温泉】体验森林温泉浴的最佳目的地。出水温度达55.5摄氏度，经国家地质勘察院北京分院勘察证实此温泉水质属稀有高山医疗型偏硅酸温泉，也是最适宜人体健康养生的温泉水,温泉水含钾、钠、钙、镁、偏硅酸等多种有益于人体健康的微量元素和矿物质。景点：五指峰 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ | 莽山森林温泉酒店 |
| D4 | 莽山森林温泉酒店——燕子岩——韶关/郴州西送团早餐后可自由浸泡莽山森林温泉温泉，打卡【新增亮点】森林海•诺亚方舟.天际无边温泉泳池，水之灵动，山之俊俏，此刻交融，视野所及，绿野仙境，神秘幽邃，山水一色，宛如森林海。后乘车前往游览【燕子岩风景区】（游览时间约2小时），走进神秘自然仙境燕子岩，欣赏隐藏在莽山的一颗美丽明珠，感受大自然的鬼斧神工，领略溶洞餐厅的独特风光。燕子岩利用大规模的洞穴空间，把凹凸不平的洞穴岩石当屏幕，使用高新技术激光进行投射，造就震撼视觉的3D激光秀，让游客如同进入童话般的魔幻世界。中餐享用瑶族特色美食簸箕宴。后乘车前往韶关站（车程约2小时），乘坐高铁返回温暖的家，结束愉快的湘南之旅！温馨提示：1、因铁路局、天气或其他不可抗自然灾害等原因，导致动车/火车延误或取消班次，导致的延住酒店、用餐、交通等费用问题，需客人自理，敬请须知！2、景点至高铁站，行车途中旅游用车司机可能有兜售腊肉姜糖等特产行为，属当地所有旅游车普遍性正常现象，可自由选择购买，如有强迫，请第一时间拨打我社质监投诉电话以便及时处理。景点：燕子岩 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、往返交通：广州南/广州白云/广州-郴州西，韶关/郴州—广州南/广州白云/广州武广高铁二等座票，请所有出游旅客必须携带本人有效身份证，无证者所造成损失由旅客自行承担。请至少提前1小时到广州南站（节假日请至少提前1.5小时），自行刷身份证进站乘车前往目的地！2.、酒店住宿：2晚市区舒适酒店+1晚莽山森林温泉酒店，酒店不提供自然单间，出现单男单女，请补房差，如入住当晚房间有问题，请及时通知导游处理，过后不作处理，请谅解！在遇到政府征用或旺季房满房的情况下，旅行社将不得不选用同等级，但未在行程内列明的其他酒店时不另行通知，敬请知悉。3.团队用餐：餐饮：包含4正餐3早餐，10-12人/围，不用不退，用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。4. 景区门票：东江湖A线门票、九龙水寨，五指峰、燕子岩大门票、仰天湖（如遇特殊情况举办不了则取消）（不含未列明园中园小门票、个人消费及行程上自费的项目），门票及赠送项目如因特殊原因不能参加，不做退款，请知悉。5. 当地用车：当地空调旅游车、用车根据实际人数全程当地用9-55座空调旅游车，保证一人一个正座！6. 导游服务：当地持全国导游资格证书的专业导游服务，不派全陪。7. 购物安排：本行程内不安排指定购物店，景区内设立的商店、路店，不属本行程指定安排的购物店范畴！旅游用车司机可能有兜售自家等特产行为，属当地所有旅游车普遍性正常现象，可自由选择，报名前须知！8..中童特指1.2-1.4米（6-13周岁）小孩，包含半价大交通、当地车位费、全价正餐、半价早餐，导游服务费。不占床，含半价门票，如超出产生费用现补费用超高超龄现场自补费用（动车临时补票无座位，请知悉）；9.小童2-5周岁：车位费、半价正餐、导服；不含往返高铁票、不占床、不含门票、超高超龄当地自补费用；10、此行程为打包价格，无优惠免票可退，敬请理解！ | | |
| **费用不包含** | 1、不包含个人旅游意外保险费/航空保险费，强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买。 ；2、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、景区园中园小门票、个人伤病医疗费等）；3、不含小童中童超高超龄的费用（如大交通、门票、景交、餐费等）；4、不含广州南站往返接送，不派全陪； | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 五指峰垂直电梯，自愿消费 | 可乘坐《流浪地球2》现实版太空电梯-摩天岭垂直电梯，依傍悬崖而建，海拔高度1600米左右，借助这部电梯仅需59秒，就可以“穿越”50层楼的高度直达莽山云巅（自愿自理，单程40元/人，往返80元/人，不含上行扶梯10元/人，自愿自理）。 | 2 分钟 | ¥(人民币) 80.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认：1、本产品供应商为：郴州假期旅行社有限公司，许可证号：L-HUN-10028，联系电话020-83371233。此团 10 人成团，为保证游客如期出发，我社将与其他旅行社共同委托郴州假期旅行社有限公司组织出发（拼团出发），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。此团由郴州假期旅行社有限公司委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，地接社的相关信息、委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意。如报名人数不足10 成 人时无法成团，或遇特殊情况（如：游客临时退团造成不成团等） 致使团队无法按期出行，我社提前3天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期， 如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据高铁票出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据高铁车次安排的首末站城市最终确定，并且以我社出发前给予的行程为准。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整由当地导游与游客签名确认。3、我社有权根据港口及具体班次时间调整行程景点游览的先后顺序，变更住宿地点，但保证不减少景点和游览时间，不再另行通知（有疑问请与当地导游协商处理），如遇自然灾害或交通管制，最终无法参观，我社不做任何赔偿；4、由于火车座位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的车次往返（同一游玩团体可能选用 2 个或以上的车次）。5、团队均提前7天或以上订购车票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（火车票、门票、酒店、车费分摊等。6、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，不退任何费用；7、客人擅自强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），请游客注意人身及财产安全，离团期间发生类似情况，一切费用、责任自行承担；8、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约等问题原因，导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用；9、旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。10、郴州地区硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距，请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列酒店标准的同类型酒店。11、购物：部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备的购物场所以及行程中途经的休息站，加油站，公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。12、行程服务项目特别约定及说明：13.为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在 50 克/升以下的病人；7）大中型手术的恢复期病患者；8）孕妇及行动不便者。9）未满 18 周岁及老年旅游者预订提示（未满18周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解）；10）65 周岁以上人群需提交半年内三甲医院的体检报告且有65岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。14、因服务能力所限，无法接待80周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。13、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明。15、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理；16、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）报名时认真阅读行程每一条，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游合同》、《报名表及补充协议》之附件。旅行社免责协议甲方（旅游者）：乙方（旅行社）：本人自愿要求参加。从 年 月 日至 年 月 日止。本人已完全了解和理解贵社接待人员所告知的注意事项，并根据对高龄人群的参团告知，承诺如下：1、本人以及亲人了解自己的身体情况， 适合参加此次 旅游团，本人能够完成此次旅行并按期返回。2、如本人未按贵社要求如实告知相关健康情况或者隐瞒自身健康的真实情况，在旅途中突发老年易发疾病（心脏病、心肌梗塞等），本人承担因此而产生的全部责任以及发生的全部费用，并承担给贵社造成损失的赔偿责任。3、在旅游过程中，本人放弃禁止高龄人群参加的相应景点或相应活动权利，若因本人坚持参加所产生的全部后果均由本人承担。4、在旅游过程中，如果本人由于身体不适或者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，并且由领队、全陪、全团游客及本人签字！5、本人已就此告知了亲友并得到他们的同意，本人同意任何单一或全部核实义务。以上承诺内容是本人及亲友的真实意愿，对本协议的各项条款及本次行程中，可能存在的因地域差异会产生的不良反应和旅途辛劳程度，贵社工作人员已充分告知本人及本人亲友，本人及本人亲友已完全理解并自愿承诺。若发生纠纷，已本协议为准。特此承诺！甲方旅游者签字： 乙方旅行社代表签字：年 月 日 年 月 日 |
| **温馨提示** | 1、 苏荷酒吧、88酒吧等，郴州酒吧消费不低于广东，而且生意特别好，最好提前定位；请注意安全，尽量不与陌生人说话，特别是别与当地人发生冲突；郴州夜生活丰富，敬请客人自重，拒绝黄赌毒；请游客在游玩过程中注意人身和财物安全！2、建议出发时贵重物品、常用药品等请随身携带，如有遗失属于不可抗因素，我社将全力协助客人跟进后续工作，但我社对此不承担任何责任；3、行程中途经的休息站、加油站、公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用， 公园、博物馆、展览馆、体验馆、制作工场附设商品销售为景区设施，仅供了解当地 特色文化之用，游客购物为个人自主行为，以上均不属于我社指定购物店，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意；4、行程中有探险、登高、湖边游览等项目，参与前必须严格遵守各项景区景点规定（景点均有安全须知公示）。5、此旅游产品以山区线路居多，用餐、交通、住宿等条件有限，敬请理解；6、凡报名参加者均视为具有完全民事行为能力人，建议每位队员购买相关旅游意外险，如果出现意外的情况下由保险公司负责完全赔付。凡报名者均视为接受本声明，凡被代报名参加者均视为已通过代他人报名者知晓以上注意事项并接受本声明。7、游客的投诉诉求以在湖南当地，游客自行填写的意见单为主要依据，其他的诉求理由我社不予受理，也不接受回团后再投诉事宜，请知悉；8、自由活动期间旅游大巴停运空调冷气/暖气，期间不会开放车内空调冷气/暖气■安全注意事项：1、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。2、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。3、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走，尽量避免单独出行,并记住导游、同行人员的联系方式、下榻酒店名称、位置。4、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。5、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。6、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括：（一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。（二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。（三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。（四）其他含有违反法律、法规规定内容的。如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。泡温泉注意事项:1、不要泡得过急，要从水温较温和的池水开始浸泡。也不要泡得过热过久，要及时让身体上胸露出水面或离水歇息。2、温泉温度高，浸泡后会有出汗、口干、胸闷等不适感，这是血液循环过快的正常反应。此时调换凉水浸泡或上水静养稍许，并多喝水即可舒缓。3、患有心脏病、高血压者应约伴一同浸泡，如有不适应立即上水静养。4.有癌症、白血病的人，不适合浸温泉，因为容易刺激新陈代谢，使身体很快变衰弱。5.如果有得到急性感冒、急性疾病及传染病的人，最好不要去浸温泉。6.女生生理期来时或前后，怀孕的初期和未期，最好暂时不能浸温泉。7、饥饿时不可浸泡，因空腹易致疲劳，须饭后小睡或稍休息再行浸泡。8、酒后须熟睡养息后才能浸泡，否则沐浴刺激血行，致使体力消耗殆尽，恐生意外。9、长途跋涉疲劳过度，不可骤然入温泉，须稍事休息，待体力恢复后再行浸。温馨提示：以下人群不宜泡温泉☆ 有心脑血管疾病☆ 癌症、白血病患者（会刺激新陈代谢，导致身体加速衰弱）。☆ 营养不良或病后身体极度衰弱者。☆ 带有血管并发症的糖尿病重症患者。☆ 严重湿疹、皮肤炎及皮肤有溃烂伤口者。☆ 怀孕初期和后期 |
| **退改规则** | 本产品一经出团确认，退改将按实际损失扣款，敬请悉知，谢谢！ |
| **报名材料** | 提供有效证件报名出游，旅行社需提供游客联系电话号码。 |