**【爱尚丽大香】云南丽江大理香格里拉双飞六天游丨丽江玉龙雪山丨蓝月谷丨雪山大索道丨超跑环洱海丨丽江古城丨双廊古镇丨吉普车旅拍丨花海丨大理古城丨丽水金沙丨普达措丨虎跳峡丨独克宗古城行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YM-ASLIDAX20250226 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 云南省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-大理 CZ2039/0720-1015大理-广州 CZ2040/1110-1325仅供参考，以实际出票为准。 |
| **产品亮点** | 贴心安排：大理进，大理出，直飞旅游目的地，立享苍山洱海的清新怀抱超值安排：大理洱海吉普车旅拍+丽江古城旅拍换装，沉浸式体验云南文化底蕴王牌体验：敞篷超跑环游洱海，有风有洱海有自由，行走苍山洱海间舒心旅途：满10成人升级2+1陆地头等舱用车，拒绝常规旅游车贴心安排：蜜月游赠送鲜花铺床，生日赠送生日蛋糕 |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州--大理（飞行约3小时）始发地→大理接团→花语牧场→吉普车旅拍→生态廊道骑行上午：今日贵宾请根据出发航班时间，提前赴当地机场候机（参考航班：广州-大理CZ2039/0720-1015）。航班抵达大理后，我社安排导游接机欢迎您的到来！随后前往享用午餐。下午：乘车至【洱海花海牧场】游览，一年四季花的海洋，唯美心怡，乘坐吉普车【吉普车旅拍】（以家庭为单位，每个家庭提供6张电子照片），后自行游览【洱海生态廊道】，沿途欣赏苍山洱海边的田园风光。零距离贴近，生态廊道最佳取景地；大理网红点，游客自由拍照，沿途欣赏苍山洱海美景，在洱海生态廊道上，享受着“最大理”的惬意生活。最美【网红S湾】，这里是亲密接触洱海的最佳地理位置，这里我们还免费赠送【洱海边骑行】深度骑行感受洱海边的风景。随后入住如你有空闲，可自行前往打卡景点推荐：大理古城：免费游玩，在苍山下享受慢生活，漫步古城，逛特色小店、泡酒吧，感受文艺气息。​喜洲古镇：电影《去有风的地方》取景地，保留大量白族民居，在这里能体会到岁月静好。​双廊古镇：拥有绝美的洱海风光，仿佛油画场景，十分浪漫。​兴盛大桥：欧式风格，可登桥赏洱海、观苍山，桥下海鸥成群，是热门拍照点。​文笔村：有通往洱海的浪漫公路，风景十分治愈。【温馨提示】：1、安全外出：外出请向酒店前台索要名片，以免返回找不到酒店；2、注意防晒：云南紫外线强，空气干燥，注意多喝水做好防晒工作；3、注意安全：游玩时注意保管好个人财物，照顾好老人和儿童。交通：飞机/汽车 | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  | 大理戴斯温德姆酒店、大理洱海公园浩枫温德姆酒店或不低于以上标准 |
| D2 | 大理一地超跑自驾环海或南诏风情岛（游玩项目2选1）-双廊古镇—圣托里尼理想邦上午：早餐后，乘车前往大理体验【超跑自驾环海】或者【南诏风情岛】（游玩项目二选一），报名时请确定好游玩项目：项目一：【超跑自驾环海自由行】(自驾体验时间大约2小时)备注: 1、关于车型：奔驰、宝马、奥迪、野马、甲壳虫；车辆先到先得，甲壳虫优先女士使用。2、关于驾乘：驾驶员需要有国家认证的C或者以上的驾照(电子驾照也可以，但是照片不行)，如遇无驾照也想体验的贵宾，可以雇佣车行司机为您驾驶，车行师傅150元/车/趟。3、关于保险：车辆含基础交强险，对子车辆事故有一定保障，但是对于小擦小碰不在保险范围，如果对于自己驾驶技术没有信心的，可以雇佣司机或者找车行购买相应的车损险。4、关于油费：报价含油费，请按时归还车辆。5、关于行程：您可以自行规划，或者跟着我们的领航车行驶，我们的领航车会根据车队情况和当天路况，选职景色优美的地方，停车拍照。6、关于用车：如遇想要独立用车不愿拼车的贵宾，可以安排独立用车，但是需要补足空位费用，标准用车为1车4人，每个空位需要补100元/位，例如:2人需要独立用一个车，就需要补100元\*两个空位=200元费用7、关于押金：出于对各位贵宾的信任，租车押金由旅行社承担，但是需要各位贵宾自己和车行签订租车协议，如遇后续出现违章和事故，需要各位责宾自行承担。所以取车时，请给位贵宾认真检查车况。网红打卡自驾路线推荐:鹿卧山：豪华敞篷跑车手握方向盘含羞对视，背景是悬崖洞穴，老旧窗棱，苍山洱海浪漫故事。挖色码头：岸边废弃老船，水上森林里水鸟追逐落日的橘光。一声：最美不过夕阳红爸妈乐，全家欢。七彩祥云托起海中小普陀岛的天宫祥瑞,闭眼清心感受观世音菩萨博爱的圣音，体验一次灵魂和身体完全交融的奇妙。文笔村彩虹公路两边的枯藤老树轻摆出风的形状，道旁花的芬芳催动了婚纱情侣们乱蜜滚烫的呼吸。您驾乘的豪华超跑汽车和身边的家人，也早已成为别人暗自抢拍风景里的人。备注：该项独家定制活动已被4600个家庭验证为:“大理风光在苍洱，苍洱观光在海东”的最佳游玩路线.项目二：【南诏风情岛】乘坐洱海小游艇，登【南诏风情岛】（赠送双廊电瓶车，赠送项目项目不用不退）该岛四面环水，东靠著名佛教圣地鸡足山，北接石宝山，南连大理，西对苍山洱海，因占据着得天独厚的旅游资源，故素有“大理风光在苍洱 ，苍洱风光在双廊”之美誉。下午：前往【双廊古镇】，是云南省省级历史文化名镇和“苍洱风光第一镇”。镇域三面环山，一面临海。西跳苍山十九峰，门临洱海万倾碧波，东靠“佛教胜地”鸡足山，南接“蓬莱仙岛”小普陀。随后我们将特意安排打卡大理抖音最网红景点，有中国圣托里尼之称的【圣托里尼·理想邦】浪漫从这里开始。蓝色浪漫，白色纯净，温柔与风和白云一样恍惚，（带着美美的、帅气的衣服）在这里随便一拍都是大片。蓝天像被洗涤晒干了的蓝色一样浪漫。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：南诏私房菜  | 大理戴斯温德姆酒店、大理洱海公园浩枫温德姆酒店或不低于以上标准 |
| D3 | 大理--丽江（约180公里，车程约2.5小时）大理古城—玉龙雪山大索道—蓝月谷—丽江古城上午：早餐后，乘车前往【大理古城-洋人街】位于云南省西部，又名叶榆城、紫城，建于明洪武十五年公元1382年，古城外有条护城河，古城四周有城墙，东、西、南、北各设一门，均有城楼，四角还有角楼。城内街道为典型的棋盘式布局，街巷间有一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪渠流水淙淙。“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然。中餐赠送营养餐包。下午：乘车前往【玉龙雪山】（雪山能量包不推不含，110元/人），乘坐雪山专线环保车至【冰川大索道】乘坐点，抵达【冰川公园】，抵达至海拔4506米观景区，客人可以根据自身体力情况登级至4680米，一览众山小。（如遇旺季限流或索道检修等情况，旅行社安排其他索道并退差价）。之后前往游览【蓝月谷】（景区电瓶车不推不含，60元/人），其前身为人们所熟知的 “白水河”，蓝月谷又名白水河，在晴天时，水的颜色是蓝色的，而且山谷呈月牙形，远看就象一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，所以名叫蓝月谷。后赠送赠送观看【丽水金沙】表演（赠送项目，不看不退）！结束后自行返回酒店或前往丽江古城自由活动。晚上：可自行前往【丽江古城】，游览依托三山而建的，久负“柔软时光”盛誉的【丽江古城】四方街，街巷中，四方街上无论少壮还是中老年，皆同品鉴一份闲情的“浪慢生活”，再美的风景，有心情，有闲情才可感觉安逸（因丽江古城为开放式古城，自行游览，游览结束后自行返回酒店）。【温馨提示】：1、玉龙雪山大索道管理处告知，至2015年起，丽江玉龙雪山风景区参观实行限流政策，游客乘坐大索道前往冰川公园执行实名制预约制度，我社尽量预约大索道门票。如遇预约不成功或者因天气、检修停运或限制游览人数等不可抗力原因不能上大索，则将改为景区应急索道票（云杉坪索道或牦牛坪索道），并退差价60元/人。如三条索道皆限流或停运，将现退差价120元/人不上索道。请知悉，敬请理解！2、关于儿童寒暑假、黄金周以及门票紧张的玉龙雪山儿童门票的告知：①身高范围在1.4米以上，则按成人团队套票报名时需购买：儿童只要超过1.4米的身高，都需要提前输单制团队卡（针对旅行社输单制卡只能按成人票价格来结算），临时现场补票是不保证贵宾的儿童能补到票的，可能会出现家长有票，儿童只能在雪山下等家长的情况，所以建议携带儿童身高超1.4米的家庭务必报名时确认身高以免造成不必要的损失和不便，儿童雪山结算价格402元（古维50+进山费210元+大索120+电瓶车20+保险2）。②身高范围在：1.2-1.39米的按景区现场优惠价补票，1.19米以下免费（仅供参考，具体根据景区现场收费标准来）。③儿童价不含印象丽江表演费用，景区挂牌价280元，儿童具体收费标准根据景区实际情况收取。3、玉龙雪山海拔4000m以上，如出现头晕、呼吸困难等症状，请尽快告知随团导游或景区工作人员；4、旺季游览期间，索道游客集中，有可能会出现排队现象，请您耐心等待；5、雪山上气候温度较低，游览时请注意防寒保暖。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：雪山餐包 晚餐：X  | 丽江酒店：慕伦朗格酒店、茹心禅院酒店、艾维亚丽呈酒店、金恒酒店或不低于以上标准 |
| D4 | 丽江--香格里拉（约190公里，车程约4.5小时）束河古镇—普达措国家公园—土司宴上午：早餐后，乘车前往【束河古镇】，束河古镇，纳西语称“绍坞”，因村后聚宝山形如堆垒之高峰，以山名村，流传变异而成，意为“高峰之下的村寨”，是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，是茶马古道上保存完好的重要集镇。下午：乘车赴香格里拉。游览世界自然遗产、国家AAAAA景区【普达措国家公园】（游玩约120分钟）净土，这个词寓意着太多不可思议和难以想象，而普达措就是为你想象中的净土画上圆满句号的地方。生灵到达彼岸的途径，有草原的秀美、山川的壮丽、湖泊的灵动，随处可见的玛尼石堆是藏族人深厚的信仰和寄托。晚上：晚间安排香格里拉【土司宴】，用餐结束后入住酒店休息。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：土司宴  | 香格里拉酒店：茂源，巴拉格宗，蜀锦沐云，月光国际，兰欧，凯里亚德，丽枫或者不低于以上标准 |
| D5 | 香格里拉----丽江（车程约3.5h）----大理（车程约2.5h）香巴拉时轮坛城—独克宗古城—虎跳峡—丽江古城旅拍—乘车前往大理上午：早餐后前往游览【香巴拉时轮坛城景区】，坛城于2005年开始建设，是目前藏区介绍藏文化及藏传佛教文化较为全面的场所。整个建筑在藏区是独一无二的，主建筑中心大楼共11层，高约60米，耗资近6亿元人民币的香巴拉时轮坛城文化博览中心。游览历史文化名城【独克宗古城】（游玩约60分钟）独克宗-藏地中的月光之城。去龟山公园看看世界最大的转经筒，在神秘的香格里拉来一次“精神修行”！下午：午餐后前往游览中国最深的峡谷之一【虎跳峡】（游玩约60-90分钟）走进峡谷中的藏地天堑，数百米的金沙江面陡然收缩成几十米宽的激流，两块巨石隔岸矗立，江水好似老虎跳跃而过，撞碎的浪花在幽深的峡谷中闪现出彩虹奇景。乘车返回丽江入住酒店。随后客人可自行前往丽江古城体验【古城旅拍-换装秀】（提供每人一套服装换装拍摄，赠送每人6张精美电子版照片）一次民族融合与回归自然的展示。让镜头跟你一起记录你在路上最真实的点滴和感动……（赠送项目不用不退）今晚晚餐自理，游客可随喜好自费品尝当地特色小吃。随后乘车前往大理，入住酒店休息交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：药膳宴 晚餐：X  | 大理戴斯温德姆酒店、大理洱海公园浩枫温德姆酒店或不低于以上标准 |
| D6 | 大理-广州（飞行约3小时）自由活动-根据航班时刻送机上午：早餐后，将由我社送机中心服务人员根据航班时间将您送至大理机场候机，结束愉快云南之旅！【温馨提示】：1、返程前请关注所定航班是否正常起飞，以防航班突发情况。2、返程前请关注目的地气候情况，以便在航班落地前做好添减衣物的准备。3、今日为云南之旅的结束日，请在酒店退房前，检查好行李物品和相关证件是否带齐。交通：汽车/飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：广州- 丽江 -广州往返程飞机经济舱特惠机票，航班时间等以航司出票为准； 2、住宿：入住当地酒店双人标间（不挂星）；每成人每晚（12周岁以上）一床位，出现单男或男女请报名时自补房差。在遇到政府征用或旺季房满的情况下，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，敬请谅解。3、用餐：全程含5早5正，30元/人/正，1餐包。（酒店含早餐，不占床不含早餐）备注：餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。 4、用车：当地5-55 座空调旅游车，按实际人数用车，保证一人一正座。云南因山路较多且地理环境较特殊，高原行车，汽车容易出故障，途中可能会安排检修，敬请谅解； 5、导游：当地普通话导游服务，费用已含导游服务费，不派全陪。 第一天及第六天接送机为工作人员，不安排导游；6、门票：成人含景点第一道大门票（自费景点门票除外, 本线路已经按云南免大门票政策核算，所有的门票优惠减免无费用可退），不含景点小门票，个人消费及行程上自理的项目。赠送项目如因特殊原因不能成行，不做退款。特别提示：由于云南旅游景点多为提前制卡制度，一旦制卡，费用不便退出；另：享有免票的特殊人群（如：老人、残疾人、军官、学生、记者、儿童等可能发生优惠的证件者）因我社门票为旅行社团体采购，已超出个人优惠值，均不再享受任何优惠政策 7、小童（2-11岁）：只含半正餐餐费、车位、机票；不占床位、不含门票、不含早餐（早餐费用按入住酒店前台收费规定，由家长现付），小孩也不享受赠送景点，全程超高门票自理。。 8、购物点：纯玩不进店。大理古城、束河古镇、丽江古城等景区商店、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。 |
| **费用不包含** | 1、合同未约定由组团社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、 游览过程中缆车索道游船费、自由活动期间发生的费用等）。 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、个人伤病医疗费等）。 3、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。4、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、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：广东新云美国际旅行社有限公司，许可证号:L-GD-100115，质监电话：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广东新云美国际旅行社有限公司组织出发（广东拼团/全国拼团），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。此团由广东新云美国际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。2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车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航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。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、由于航班机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航班往返（同一游玩团体可能选用2个或以上的航班班次）。4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！5、团队均提前7天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、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，我社不退返任何费用；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，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为责任游客自负。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问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。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。9、云南地区是当地旅游度假城市，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。10、购物：云南地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，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。11、行程服务项目特别约定及说明：A.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。B.未满18周岁及老年旅游者预订提示：1）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。2）70-75周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有70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。3）因服务能力所限，无法接待75周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。12、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，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下： http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。13、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。14、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，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《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件。15、【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。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。 |
| **温馨提示** | 1.云南地区由于海拔较高、空气稀薄、气压偏低，含氧量明显降低，最初几天尽可能避免剧烈运动，饮食要有节制，以免增加胃肠道负担，吃饭不宜太饱，饮水不要太多，饮茶不要太浓，最好不要抽烟，饮酒，要具备良好的心理准备，保持乐观的情绪。这才是防治高原反应的最佳”良药”。 云南为海拔较高地区，车速、空调、同级酒店将不如广东。2.气候：云南省气候年温差小，日温差大；降水充沛，干湿季分明，每年5-10月份是雨季，其他季节为干季；昆明、大理年平均气温14.8℃，丽江、香格里拉12.6℃。3.高原地区昼夜温差较大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒等，需要随时增添衣物，注意身体。请备舒适的旅游鞋、太阳帽、雨具等。3.高原海拔高，日照强烈、紫外线高，对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板兰根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候。4.由于云南属于高原地区，海拔较高容易出现高原反应，提醒女性游客在怀孕期间与60岁以上老人家及体弱者，慢性病患者，为避免出现意外，建议在医院做体检、谨慎出行！5.云南环保原因、大部分酒店规定摄氏28度以上才开空调，不当地带中央空调的酒店空调均定时开放，还请见谅请谅解；6.云南因山路较多且地理环境较特殊，只适用底盘较高国产旅游车，故座位间隔可能未如理想；高原行车，汽车容易出故障，途中可能会安排检修，为免影响游客行程，司机在山路或高海拔路段行驶时将不开空调，建议可打开车窗，敬请谅解！因云南当地旅游车条件有限，整个旅游市场上旅游车车龄都较长。为了行车安全，导致车速有所限制，可能会延长行车时间，敬请注意。7.云南是少数民族聚居地，请尊重当地少数名族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突；8.本旅游线路含有高原地区的游览项目，在此提醒，70岁以上者、患有高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺心病、哮喘、贫血、感冒患者、孕妇、精神疾病患者等不适宜去高原地区旅游，请切勿盲目冒险进入高原。【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。 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。 |