**中旅1号【私享•冬韵长白山】东北吉林纯玩6天｜奢享雪地温泉｜长白山北景区｜天池｜万达度假区激情滑雪｜哇酷戏雪乐园｜雪岭观赏驯鹿｜冬季漂流｜打卡网红墙｜朝鲜族民俗园｜伪满皇宫博物院（2人成团）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DB-20250101DB | **出发地** | 广东省 | **目的地** | 吉林省-长春市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 往返交通自理（我司可接高铁/机票订购，具体请咨询工作人员）建议参考航班：广州-长春CZ6378/0905-1325长春-广州CZ8761/1740-2235（具体航班以实际出票为准） |
| **产品亮点** | ★精选定制：品质纯玩0购0自费，2人成团精品小团，全程 24 小时管家式服务。 ★雪地温泉：奢享超豪华雪地温泉酒店，身处冰天雪地，体验温泉带来的舒爽，解除一身疲劳！★长白天池：粉雪堆叠，气雾缭绕，登顶观赏天地“冰镜”的自然奇观，是鸭绿江、松花江和图们江的发源地;★雪岭景区：神秘的林海雪原穿越，雪岭雾凇带长达数公里，山路弯弯，一路雪花如席，玉树琼枝，晶莹剔透，美得如梦如幻，在这片白色的世界里，每一个转角都可能是惊喜，美得让人心动！★冬季漂流：观赏两岸雾凇美景，雾气缭绕，如仙境一般；★激情滑雪：畅玩万达度假区滑雪场，感受速度与激情，与洁白的雪花展开一场热恋；★延吉网红墙：到延边大学门口走一走，看看如同弹幕般密集的双语招牌墙，这里也被誉为延吉的“霓虹名片”★伪满皇宫博物院：古老的建筑、陈旧的家具、泛黄的照片，每一样都仿佛在诉说着那段远去的历史。铭记历史，警钟长鸣;★视觉盛宴：探访朝鲜族民俗园，品味朝鲜族文化，体验朝鲜族风情，感受朝鲜族的民族风情;★豪华住宿：2晚万达国际度假区酒店+1晚长白山二道白河网评5钻温泉酒店+1晚长春网评4钻酒店+1晚延吉网评5钻酒店; |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 出发地-长春（飞行约4.5H，大交通自理）上午：请携带有效身份证或护照自行前往北国春城【长春】，长春被誉为“北国春城”，绿化度居于亚洲大城市之冠，位列中国四大园林城市；我国重要的工业基地、国家历史文化名城和全国综合交通枢纽。下午：抵达后司机接团前往【伪满皇宫博物院】参观，其位于吉林省长春市宽城区光复路北侧，是由清朝末代皇帝爱新觉罗·溥仪居住的伪满洲国傀儡皇宫改建而成的博物馆。它是中国现存的三大宫廷遗址之一，同时也是日本军国主义武力侵占中国东北、推行法西斯殖民统治的历史见证。推荐活动：晚上可前往【这有山】自由活动，这有山是一个集旅游、度假、商业、休闲、美食于一体的现代山区景区小镇。它位于城市中心，却能让人感受到山城的氛围。游客可以在这里找到茶社、书店、话剧院、酒店、影院、文创店和小吃街等设施，每个角落都充满了惊喜。适时返回酒店休息。★温馨提示：1、我司在不影响原行程游玩标准及景点游览的前提下，会根据客人的航班时间、火车票车次时间，最终确定具体的行程顺序，导游可以根据实际情况，在保证行程景点游览不变且经与客人协商一致的前提下，对景点的游览顺序作合理的调整，客人对此表示理解并同意。2、此产品为中旅自组2人成团出发（不含往返大交通，报名可咨价），如不足2人无法操作；2-3人使用5座车（司兼导），4-6人使用7座车（司兼导）；7人以上另外咨价！3、出发前一天20点前联系您，并提示您游览注意事项，请注意查收短信或接听电话，抵达后请保持手机号码畅通，接站师傅根据您的到达时间与联系您，旅游途中如有问题请及时通知司机解决，如司机无法解决再联系报名的工作人员协助解决，回团后再告知投诉无法处理，因团队结束已签完团队意见单，请知悉！4、小童（2-11周岁，未过12周岁生日）：小童按成人报名操作，不退任何差价（如大交通、房差、门票、景交、餐费等），请知悉！5、自由行活动期间请注意安全，保管好自身携带贵重物品，如遇突发情况请及时联系司机协助解决。6、春节期间酒店房态浮动大，以实际控酒店为准，请知悉！交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 参考酒店：长春美豪酒店/智选假日酒店/卓展天天或同级 |
| D2 | 长春-长白山万达国际度假区（车程约5H）早上：酒店享用早餐。上午：乘车前往【长白山万达国际度假区】，长白山国际旅游度假区位于吉林省白山市抚松县松江河镇，距长白山机场10公里，距离天池风景区约20公里，占地21平方公里，万达集团投资230亿元打造的中国高端山地度假体验地，是全国投资规模最大的单个旅游项目。度假区集滑雪、山地度假、高端酒店群、度假小镇、娱乐、温泉于一体，满足度假需求，被国家旅游局评为首批首席国家级旅游度假区。下午：抵达后先办理入住手续，后在度假区内可自由活动，入住酒店可体验度假区内的各项权益项目（每间房限2成人1小童，小童未满12周岁，身高1.3米以下）：【滑雪】滑雪场总占地面积7平方公里，共有滑雪道43条，其中有满足冬奥会比赛要求的9条高级雪道，以及14条中级雪道，20条初级雪道，雪道总长度约30公里，总面积93.5万平方米，可同时容纳8000位滑雪者。滑雪场有7条缆车，索道总长度达7.1公里，其中3条奥地利多贝玛亚6人吊椅脱挂式抱索器缆车，2条法国巴马8人吊箱脱挂抱索器缆车，2条国产4人吊椅固定抱索器缆车，12条适合初学者的魔毯，每小时运力达到2万2千人。滑雪场拥有小镇滑雪服务中心、果松滑雪服务中心、凯悦滑雪屋三处设备设施齐全的滑雪服务中心；含有雪具店、雪具维修中心、滑雪学校、餐饮中心、完备的儿童滑雪设施及活动场地等，提供雪具租赁、滑雪服务、滑雪视频、摄影、餐饮等各方面服务，在雪场最高点建有4000㎡山顶餐厅，满足人们就餐的同时还能远眺古老、神秘的长白山美景。【哇酷戏雪乐园】2个游乐区共计20余种游乐项目,另外还设置了多处网红打卡点:满足不同游客的冰雪娱乐需求。【水上乐园】全国首个原始森林中的室内水乐园,全年供暖恒温适宜挚友聚会时间、宝贝快乐星球,体验六大休闲娱乐区,hi翻全场【汉拿山温泉】汉拿山温泉洗浴，打造品位独特的“雪地温泉”是目前长白山最大的温泉度假村，为您提供最高端的温泉品质服务。其中19个室外雪地温泉泡池，6个室内温泉泡池，独具北国雪域风情的户外雪地温泉，让户外雪景与温泉完美融合。长白山温泉素有“神水”之称，具有较高医疗价值，2700米的热力泉涌，是不可多得的偏硅酸氟型医疗温泉，富含锶、锂、锌、碘等微量元素。在这里享受温泉，不仅能愉悦身心，也能在长白神水的助力下，养生保健。温馨提示：度假区各活动项目是根据入住度假区内酒店而享有权益，1标双间适用于2位成人及1位12周岁以下儿童（不含12周岁），如入住度假区外的酒店则需另外购票，且项目具体营业时间以度假区当天公布为准。1.汉拿山温泉门票：入住期间人均仅含1次，儿童权益适用于1.3米以下，不含备品使用费(拖鞋、存衣柜、浴巾、洗护用品、护肤用品等（预计营业时间：2024 年 11 月 15 日-2025 年 3 月 31日）； 2.恒温水乐园门票：每间夜人均1次，门票仅含入园门票，不包含更衣柜租赁及押金、泳圈、租赁等其他消费项目（预计营业时间 12 月 1 日-25 年 3 月 31 日）。3.享酒店室内健身房、自助洗衣房。4.滑雪：入住期间每间夜人均赠送滑雪权益1次，包括含头盔、雪具、缆车及魔毯使用，不包含寄存柜、雪服、风镜与手套，可在滑雪服务中心租赁（预计营业时间：2024 年 11 月 16 日-2025 年 3 月 31 日）；（春节期间滑雪次数以度假 区实际要求为准，或分上/下午场次，滑雪客人可两场时间任选其一），具体以雪场实际通知时间为准。 5.哇酷戏雪乐园：入住期间人均仅含1次，雪圈只含1次权益，其他项目任玩。一次雪圈权益，可在哇酷乐园内游玩大雪坡，雪圈押金 100 元/圈自理，雪圈仅限大雪坡场地内游玩使用，离开大雪坡场地后，如再游玩需另行付费租赁（预计营业时间 2024 年 12 月 20 日-2025 年 2 月 20 日）；6、以上权益套餐内所包含权益项目为赠送项目，需住店消费套餐才可享受，入住时未体验视为放弃权益，该部分附加价值不做退款；具体权益以度假区及酒店公示时间和内容为准，并视天气情况和开放项目而定。请知悉！交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 参考酒店：长白山万达智选假日酒店/长白山万达悦华酒店或同级 |
| D3 | 长白山万达国际度假区早上：酒店享用早餐。今天自由活动，体验度假区内的各项权益项目，让我们在这个冬天，共同见证那份只属于北国的激情与浪漫。★滑雪注意事项：1、穿着适宜：选择专业的滑雪服，它们具有良好的保暖性和防水性。同时，滑雪鞋、护具和头盔等装备也必不可少。2、了解雪场：在滑雪前，要详细了解雪场的地图、设施和安全规定，避免进入禁止滑雪的区域。3、热身准备：在滑雪前进行适当的热身运动，可以有效预防运动损伤。4、注意天气：关注天气预报，大风、大雪等恶劣天气会影响滑雪体验和安全。5、遵循规则：在雪道上遵循“右行原则”，避免与其他滑雪者发生碰撞。★滑雪要领：1、姿势正确：保持身体重心前倾，膝盖微屈，以减少对膝盖的冲击。2、控制速度：初学者应学会使用滑雪杖和脚部的力量来控制速度，避免速度过快导致失控。3、学会转弯：转弯是滑雪中的基础技巧，通过调整身体重心和脚部力量，可以实现流畅的转弯。4、练习平衡：在滑雪过程中，保持身体的平衡是关键。可以通过在平坦的雪地上练习来提高平衡能力。5、安全意识：在滑雪过程中始终保持安全意识，注意观察周围环境，避免发生意外。通过遵循以上注意事项和要领，您将能够更安全、更愉快地享受滑雪的乐趣。 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 参考酒店：长白山万达智选假日酒店/长白山万达悦华酒店或同级 |
| D4 | 万达度假区-长白山北景区（车程约1.5H）早上：酒店享用早餐。上午：乘车前往【长白山北景区】游览参观各景点，在茫茫林海，在白山以北，长白山，恰似一座突兀的岛屿，巍峨雄壮。山顶的白，是雪白的白，是白云的白，是长白山的白。右边是朝鲜，左边是中国。沿着国界线，在自己的领土上，在长白山旷达的绿色肌肤上，它的粗犷、敦厚、坦荡与率性，让人倍感自豪、信任和依赖。 下午：“神山圣水，仙果奇林”“梦境天池”—长白山，【长白山天池】长白山天池流泄而下的水，常年不结冰，每到冬季，当气温达到零下20摄氏度时，雾气蒸腾，出现雾凇和树桂，氤氲缭绕，仿佛走进了一个远古的神奇的魔幻世界。午餐敬请自理。景区内设有中式快餐餐厅，还可以选购汤饭套餐、拌饭套餐等，还有温泉水煮鸡蛋，也可以带点食品进山。 【长白山瀑布】瀑布下有20多米的深潭。瀑布由天池的缺口流出，遇到悬崖峭壁后湍急而下，飞流直下形成瀑布，冬季有幸的话可能会欣赏到冰瀑。【聚龙温泉群】长年水温保持在30-80摄氏度，有兴趣的话可以尝尝温泉煮鸡蛋、煮玉米的味道，非常不错，鸡蛋白嫩，十分美味。【绿渊潭】池水碧绿，因水中矿物质多反光而成，远处瞥见一池碧水就是这里了，潭水之上也有个瀑布，比长白瀑布规模小很多。游览结束后入住网评5钻【长白山温泉酒店】，温泉酒店的独特之处在于它把大自然的恩赐和现代的奢华完美融合，为人们提供身心愉悦的旅程。温泉水质纯净，含有丰富的矿物质，泉水含有较多的硫化氢气体，使它周围的青灰色火山岩染上一层层澄红色或翠绿色的凝华，这种含有硫化氢、钙、镁等物质的温泉，有较高的医疗价值，对皮肤病、关节炎及风湿症等疗效较好，具有良好的保健功效。玩了一天之后泡在其中仿佛能洗去一身的疲惫，正所谓聚龙吐温涎，天冷升华烟，长白落瑞雪，枕靠天地眠。温馨提示：1、天池景区是否开放受天气状况影响，无法保证每位贵宾都能一睹天池神秘面容，以景区提前一天公布为准，如景区关闭则现场与客人沟通其他方案，门票以实际为准多还少补，请知悉！2、雾凇需要早晚温差较大才可形成，早6-8点之间能看到雾凇几率会更高一些，雾凇的形成受天气环境影响，可遇不可求，预计每年11月上旬开始出现雾凇，当天是否可以观赏到雾凇以实际为准，请知悉！3、大部分时间都在户外，请大家一定注意保护头部以及手脚，防止冻伤，如果活动量大，出汗多的时候尽量不要脱掉衣物，以防感冒。4、冬季北方路多有冰雪，路面较滑，穿皮鞋易滑倒，最好穿雪地防滑棉鞋或球鞋，切记不能穿皮鞋，否则行动不便。如遇风大雪急的情况，导游会根据当日情况做出相应措施。5、手机，照相机或者摄像机，由于温度低，很有可能关机，在户外拍摄完后，要及时将相机放进外衣里面“保暖”。6、泡温泉注意事项请细读后附的温馨提示，会让贵宾体验更佳！交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 考酒店：长白山金水鹤温泉国际酒店或同级 |
| D5 | 二道白河镇—延吉市（约2小时）早上：酒店享用早餐。上午：乘车前往大泉河体验【冬季漂流】，观赏两岸雾凇美景，这里每到冬季，特别是当气温达零下20摄氏度以下时，这里就会出现雾凇和冰挂，而且雾气很大，雾气缭绕，如仙境一般。雾凇需要早晚温差较大才可形成，早晨6-8点之间能看到雾凇几率会更高一些。下午：乘车前往【雪岭风景区】（已含徒步森林穿越、观赏驯鹿、观景台远望长白山、影视基地观光），这里的雪凇与雾凇堪称一绝，这里的一切都是纯自然的原生态景观，每到冬季，这里就变成了冰雪童话世界，天气晴朗时，可远远眺望延绵起伏的长白山林海和巍峨耸立的长白山主峰雄姿，来到这里，您可以领略独特的雪淞、雪韵。雪游览结束后乘车前往延吉市，晚上自行前往【网红墙】拍照打卡。延边大学网红弹幕墙，双语的牌匾颇具特色，拿上一杯“延吉”标识奶茶去get网红同款照片吧！晚上入住酒店休息。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 参考酒店：延吉华益卡伊洛斯酒店或同级 |
| D6 | 延吉-长春（车程约4.5H）-广州（飞行约3H）早上：酒店享用早餐。上午：乘车前往【朝鲜族民俗园】，体验朝鲜族民俗文化。中国朝鲜族民俗园坐落于延边朝鲜族自治州延吉市，民俗园里能体验朝鲜族风情，园内展示有：朝鲜族民族服装区、传统饮食体验区、民族乐器展示区、民宿饮食体验馆等。除此之外还有很多好玩适合拍照的地方，也可以换上朝鲜族服装，感受朝鲜族的民族风情。游览结束后乘车前往长春龙嘉机场，后根据航班时刻送机，结束愉快的吉林之旅。建议参考航班：长春-广州CZ8761/1740-2235（具体航班以实际出票为准）温馨提示：1、如遇雪天高速封路，乘坐动车前往长春龙嘉机场，现收高铁费用130元/人。2、因航空公司或天气等不可抗力因素，飞机延误或航班取消导致的酒店无法入住，房费已产生无法退还；延住酒店、交通等费用问题，需客人自理。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：往返大交通机票自理（我司可接高铁/机票订购，具体请咨询工作人员）。2、用车：根据实际人数全程当地选用空调旅游车，2-3人使用5座车（司兼导），4-6人使用7座车（司兼导），保证一人一正座。3、住宿：全程入住当地1晚长山白超豪华温泉酒店+1晚超豪华酒店+2晚万达度假区豪华酒店+1晚长春豪华酒店标双房；每成人每晚（12周岁以上）一床位，出现单男或单女请报名时自补房差。4、门票：含景点首道大门票，行程未列明的园中园项目需自理。产品价格为打包价格，长者/军官/医师等证件无优惠，临时退票或赠送项目不去不退，敬请谅解。5、用餐：全程含餐5早，酒店含双早不使用无费用退还，正餐自理；6、司兼导：2-6人专业司兼向导服务；7、小童：2-11周岁（未满12周岁）的执行小孩收费：不含往返机票、不占床、占车位、半价门票(1.2-1.3米)，如小孩超龄门票自理。 |
| **费用不包含** | 1、合同未约定的支付费用（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、不派当地导游、全陪，不含正餐、往返大交通（机票/高铁票）、广州机场/高铁站接送；4、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。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名须知，请宾客认真阅读，无异议后于指定位置签名确认：1、本产品为我社自组产品，不含往返大交通，2人成团出发，报名人数不足2人无法组织发团，如遇自然灾害等特殊情况（如团队游客特殊原因临时退团或天气问题列车取消/延误等原因）， 致使团队无法按期出行，我社视情况而定提前 3-7天通知游客，游客可根据自身情况改期出发，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。2、我社将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，【质监电话：020-83371233】，地接社委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间等信息，在出团前1-2天告知游客，客人对此表示同意。3、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。4、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、用餐和体验活动等（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。5、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。6、东北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。7、购物：东北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。8、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）65周岁以上老年人预订出游，须与我司签订《长者参团同意书》并有家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同方可出游。3）70至75周岁人群需提供近期3月内三甲医院的体检报告且有 69 岁以下家属陪同，需签署免责协议并购买对应的旅游意外保险方可出游。4）因服务能力所限，无法接待80周岁以上的旅游者报名出游，敬请谅解。9、根据最高人民法院的相关文件，“失信被执行人名单”、“被限制消费人员”会被限制乘坐火车、飞机、出入境等。请游客报团前一定要自行查询本人或同行人是否为“失信被执行人名单”或“被限制消费人员”（查询网站如下：http://zxgk.court.gov.cn/ 。因游客被列为“失信被执行人名单”或“被限制消费人员”所产生的包括但不限于机票、房费、车费、导服费用等实际损失，由游客自行承担。10、 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。12、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。 |
| **温馨提示** | ★ 特别提醒出行时请一定携带好二代身份证原件或户口本，当地入住酒店及大部分景区都是施行实名制政策，小孩带户口簿原件；★关于去东北的着装：上衣：加绒内衣、厚毛衣、冲锋衣、中长款羽绒服下身：加绒保暖裤、防风裤子鞋袜：厚袜子、加厚鞋垫、防水防滑雪地靴其他：围巾、帽子、暖宝宝/保暖口罩★长白山旅游注意事项：1、景区的一草一木皆属保护区范围，不能乱采、乱摘，否则会被罚款。2、景区位于防火重点地区，严禁一切野外用火，不要室外吸烟啊！3、保持景区生态环境，不乱扔垃圾，使自然环境最小限度的不受破坏。4、安全：“走路不观景，观景不走路”，尤其是在天池边。5、长白山环保车乘坐注意事项：记住自己所乘的车号、司机的电话，以防上错车、走掉队。6、因长白山海拔高，会有高山反应，如耳鸣、胸闷等，皆属正常现象。7、遵守各景区景点的规定，不要与当地的工作人员发生争执。★泡温泉温馨提示：1、泡汤之前，应取下佩戴的金属饰品，否则会与温泉里的矿物质产生化学反应，造成佩饰变色。2、空腹或太饱时请勿入浴，以免出现头晕、呕吐、消化不良、疲倦等症状。 3、高血压和心脑血管疾病患者，在规则服药或经医生允许的前提下，可以泡温泉，但以每次不超过20分钟为宜。并注意： 入水前，先用温泉缓慢的擦拭身体，待适应后再进入，以免影响血管正常收缩； 出水时，缓慢起身，以防因血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒，诱发脑中风或心肌梗塞。 4、癌症、白血病患者，不宜泡温泉，以防刺激新陈代谢，加速身体衰弱。 5、糖尿病患者在血糖控制较好、体征比较稳定的情况下，可以泡温泉。如果血糖不稳定，会因为在温泉中容易出汗，造成脱水，引起血糖变化。 此外，大多数糖尿病患者，都伴有周围神经病变，手掌、脚掌感觉异常，温度敏感度较差，容易因为长久浸泡造成烫伤而不知。6、皮肤有伤口、溃烂或霉菌感染如香港脚、湿疹的患者，都不适合泡温泉，以免污染水质，引起伤口恶化。 过敏性皮肤疾病患者也不适合浸泡在高温的泉水中，以免由于加速皮肤水分蒸发、破坏皮肤保护层而引发荨麻疹。 7、女性生理期来时或前后，怀孕的初期和未期，都不要泡温泉。 8、睡眠不足、熬夜之后、营养不良、大病初愈等身体疲惫状态下，都不适合泡温泉，以免因为突然接触过高温度引起脑部缺血或休克。 9、泡温泉最好由2人以上同行，独自1人以免发生意外未能及时处理。★泡温泉中注意事项：1、入水时，应从低温到高温，逐次浸泡，每次15-20分钟即可。 2、泡温泉的时间，应根据泉水温度来定，温度较高时，不可长久浸泡，以免出现胸闷、口渴、头晕等症状。 3、泡温泉时，应多喝水，随时补充流失的水份。4、泡温泉时，由于脸上的毛孔会释放大量自由基而损伤皮肤，可以敷上面膜，或用冷毛巾敷面，同时闭上双眼，以冥想的心情，配合缓慢的深呼吸，真正舒缓身心压力。 5.泡温泉时，如果感觉身体不适，应马上离开，不可勉强继续。 ★泡温泉泡后注意事项：1、泡完温泉后，一般不必再用清水冲洗，但如果是浸泡强酸或硫化氢温泉，则好冲洗，以免刺激皮肤，造成过敏。 2、泡温泉后要注意保暖，迅速擦干全身，特别是腋下、胯部、肚脐周围和四肢皮肤的皱褶处，及时涂抹滋润乳液，锁住皮肤水分。 3、泡温泉后，人体水分大量蒸发，应多喝水补充。★安全注意事项需加入以下内容：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。 |
| **退改规则** | 本线路一经确认，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，需提供客人联系电话号码。 |