

**【纯净全景】四川双飞一动6天| 成都|乐山大佛| 峨眉山|九寨沟 黄龙| 熊猫乐园行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DCJQ-001 | **出发地** | 广东省-广州市 | **目的地** | 四川省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 待定 | | | | |
| **产品亮点** | 《畅》 双飞一动，汽车进九寨，动车返回览时间更充足《游》 畅游4大5A景区：九寨沟|黄龙|乐山大佛|峨眉山|熊猫乐园《食》 高原牦牛煲|羌族迎宾宴|翘脚牛肉|峨眉生态宴《送》 价值180元/人藏家欢乐颂，唱歌、喝青稞酒、酥油茶 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-成都-乐山大佛-峨眉山客人自行前往广州白云机场，乘机飞往天府之国成都。抵达后乘车前往游览世界第一大坐佛【乐山大佛】（含大门票，耳麦自理15元，电瓶车30元自理）（车程约3小时），是一尊依山凿成、举世无双的巨型石刻弥勒佛，是世界上最大的古代古刻的弥勒佛像；北负九峰、远眺峨嵋、相貌庄严、气魄雄伟、坐东向南是一尊唐朝摩崖石刻弥勒佛，通高71米、头宽10米、肩宽24米、耳长7米、脚背宽8.5米的乐山佛因而成为当之无愧的世界第一大佛，凌云寺、大雄宝殿、下九曲栈道（大佛右侧的石壁上，有一条险峻的栈道自上而下盘旋至大佛脚，这便是著名的“九曲栈道”）。后前往峨眉山（车程约30分钟），导游推荐观看--川剧变脸晚会（费用220-280元/人自理）。后前往酒店入住休息。当地特色项目推介： 《圣象峨眉》或《只有峨眉山》是峨眉山市最豪华的演出场地。《圣象峨眉》将峨眉山的自然与文化、传统与艺术巧妙结合，采用音舞诗画的艺术形式，向游客展示一幅幅秀丽雄奇且极富文化品味的丹青画卷。（自费约280元/人）交通：飞机-大巴景点：乐山大佛购物点：无自费项：《圣象峨眉》将峨眉山的自然与文化、传统与艺术巧妙结合，采用音舞诗画的艺术形式，向游客展示一幅幅秀丽雄奇且极富文化品味的丹青画卷。（自费约280元/人）到达城市：乐山市 | 早餐：X 午餐：团餐 晚餐：团餐 | 峨眉山：苹果居酒店、卷舒堂酒店、树荫酒店，银座酒店或不低于以上标准酒店 |
| D2 | 峨眉山-成都早餐后，乘车出发前往【峨眉山风景区】（含大门票，耳麦自理15元），抵达后乘坐峨眉山景观光车（自理90元/人）前往峨眉山最高停车场--【雷洞坪】（50公里）。体验峨眉山“一山有四季，十里不同天”的自然景色。步行（30分钟）前往接引殿，自费乘坐索道（费用自理120元/人）前往峨眉山【金顶】，在全世界最大的礼佛广场朝拜48米高的【十方普贤】。体会全球最雄伟的佛教铜象的神圣和庄严，在舍身崖俯瞰川西平原的优美风光，领阅一览众多山小、风光无限好的意境。【游览约6-7小时】。游览结束后乘车返回成都（车程约3小时），入住酒店休息。温馨提示：①峨眉山金顶海拔3077米，垂直落差较大，注意防寒防高山反应。②在给猴子喂食时，不要逗猴子，以免发生猴子伤人事件，建议游客购买猴区保险。③接引殿往返金顶徒步需要约6小时，此段海拔2800-3000米、山路较崎岖，建议游客统一乘坐索道往返。④如遇堵车或景区政策性调整，我社导游有权在不减少景点的前提下调整景点游览顺序。➄行程中时间为参考时间，具体以实际操作为准，若因不可控因素造成延误敬请谅解。交通：大巴景点：峨眉山风景区购物点：无自费项：无到达城市：峨眉山市 | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X | 成都：五昊洋酒店、戴尔蒙酒店、铂雅名人美丽华酒店 、百辰大酒店、湘悦假日、北螺怡或不低于以上标准酒店 |
| D3 | 成都-熊猫乐园-九寨沟早餐后，一路沿岷江逆流而上，沿途观赏成都平原风光。前往游览【熊猫乐园】（游览1小时左右，含门票，不含电瓶车30元/人）是世界唯一的大熊猫救护与疾病防控研究的专业机构，占地760亩。有大熊猫疾病防控研究区，救护隔离检疫区，康复训练区，公众教育区，办公区和自然景观区等7个功能区组成，可满足40多只大熊猫的救护，饲养管理需要，后经都映高速车远观赏 “ 地震壁画 ”。沿途可看到藏族、羌族的独特民居、碉楼、吊桥等建筑物。途径松潘抵达游览历史名城——【松潘古城】外城参观明代古城墙门堡，文成公主和松赞干布的纪念雕像,傍晚抵达九寨沟沟口，后前往酒店办理手续入住休息1. 自费项目：参加被誉为九寨五绝之一的原生态藏羌风情歌舞晚会，晚会集自然与人文、藏羌文化与艺术于一体，是九寨沟完美游程中不可缺少的组成部分（费用200-280元/人，约1.5小时）温馨提示：1、当天行车时间较长，全程约460KM(约8-10小时)，建议游客自备晕车药以及零食以便路上充饥；2、沿途洗手间多为收费洗手间，请贵宾自备零钱；3、由于地处高原，建议游客出发前备好防晒霜、雨伞等用具。4、如时间不允许参观此天免费景点，则减少免费景点！交通：大巴景点：熊猫乐园购物点：无自费项：参加被誉为九寨五绝之一的原生态藏羌风情歌舞晚会，晚会集自然与人文、藏羌文化与艺术于一体，是九寨沟完美游程中不可缺少的组成部分（费用200-280元/人，约1.5小时）到达城市：九寨沟县 | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐 | 九寨沟：世纪顺水、九源、寰宇、山泉度假酒店或不低于以上标准酒店 |
| D4 | 全天游览九寨沟早餐后，乘车从酒店出发；前往九寨沟景区停车场；步行至游客中心，等待导游领票后进入景区游览【九寨沟风景区】（含景区大门票；不含观光车90元/人+10元景区保险，游览约6-7小时）；九寨集翠海、叠溪、彩林、雪峰和藏族风情于一体，其自成天成、美丽绝伦的自然风光闻名于世。蓝天、白云、雪山、森林、尽融于瀑、河、滩、缀成一串串宛若从天而降的珍珠；整个构成了一个五彩斑谰、神奇梦幻的人间仙境，一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”。（沟内午餐自理，游客可自行前往沟唯一的自助餐厅（诺日朗餐厅）60元/人起，实际餐标以景区出示为准），下午游览完后，约17：00到停车场集合（具体集中时间以导游通知为准），乘车返回酒店（车程约10-15分钟），约17：30用晚餐（酒店赠送，不用不退） 晚上赠送前往参加藏民家访（价值180元人，约60分钟，赠送项目不去不退）。1、九寨沟海拔1900-3100米，多数旅游者无高原反应；领票及排队进入景区等待时间根据当天客流决定。2、此日户外游览时间较长，紫外线较强，请备防晒物品；因中餐自理，可自带干粮饮用水，景区内唯一用餐点为诺日朗餐厅。3、在景区禁止吸烟，有吸烟习惯的客人请忍耐忍耐，否则会受到高额罚款。沿线住宿硬件和软件条件有限，请不要以城市的标准来衡量；请尊重少数民族风俗习惯交通：大巴景点：九寨沟购物点：无自费项：无到达城市：九寨沟县 | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：团餐 | 九寨沟：世纪顺水、九源、寰宇、山泉度假酒店或不低于以上标准酒店 |
| D5 | 九寨沟-黄龙-川主寺/成都早餐后出发，前往抵达【特色藏族村寨】（参观体验时间2h左右）（车程约1.5小时）这里是以原始神秘风情独具的藏族文化交融地，汇萃百年藏族文化精华，藏寨矗立蓝天下，簇簇藏楼相连，自成方圆，依山傍水，古朴而又神秘，恰似一方传说中的世外桃源，隔世而居；这里五色经幡如祥云般缭绕在山间，美丽草原醉人心脾，静谧和谐的藏族小村庄静卧在蓝天下。来到这里可体味古朴、自然的藏家田园生活，享受藏传佛教文化带给您的心灵体验，下午游览前往【黄龙风景区】（游览时间约3-4小时，已含门票， 不含电瓶车20元/人+保险10元/人+耳麦30元/人+黄龙上行索道80+下行索道40）（备注如因为特殊原因不能游览黄龙，改游览牟尼沟，费用多退少补）整个山谷几乎全被乳黄色的碳酸钙质覆盖，从高外看去，宛若一条从岷山雪峰飞腾而下的黄龙，蜿蜒于茂林翠谷之中。千层碧水形成层层叠叠的梯状湖泊、池沼，如璞 玉，似牙雕。池水澄清无尘，水色因水底沉积物和树木、山色的千变万化，而呈黄、绿、浅蓝、蔚蓝等颜色，堪称人间仙境。游览完毕后前往川主寺入住酒店，或者乘动车前往成都（具体根据动车订票灵活调整住宿）。后乘车前往酒店，晚餐后入住酒店休息。温馨提示：1、藏寨或羌寨内有当地居民店面卖藏银等手工艺品等等，景区设立，与旅行社无关，请客人理智消费，谨慎购买，自愿行为，旅行社不承担责任。2、黄龙海拔3900米，建议根据自己身体情况量力而行。交通：大巴/动车景点：黄龙购物点：特色藏族村寨（擦边）到达城市：成都市 | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X | 成都/川主寺：岷江源、祥瑞、腾龙或同级/五昊洋酒店、戴尔蒙酒店、铂雅名人美丽华酒店 、百辰大酒店、湘悦假日、北螺怡或不低于以上标准酒店 |
| D6 | 川主寺/成都-广州早餐后，游览民俗街【锦里一条街】老街、宅邸、府第、民居、客栈、商铺、万年台坐落其间，青瓦错落有致，青石板路蜿蜒前行，让人恍若时空倒流。川茶、川菜、川酒、川戏和蜀锦等古蜀文化如清风扑面而来。游览完毕后。期间可自行游览成都宽窄巷子，武侯祠、杜甫草堂、春熙路、太古里、音乐公园等、品尝成都特色小吃（担担面、夫妻肺片、龙抄手、韩包子、钟水饺、三大炮、赖汤圆、九尺板鸭等）；游览成都【宽窄巷子】（游览时间约1小时），在这里不仅能触摸到历史留下的痕迹，也能体味到成都最原滋原味的生活方式。宽窄巷子历史文化片区，由宽巷子、窄巷子和井巷子三条平行排列的老街道及其之间的四合院落群组成。是老成都“千年少城”城市格局和百年原真建筑格局的最后遗存，也是北方的胡同文化和建筑风格在南方的“孤本”。宽窄巷子代表了最成都、最市井的民间文化；原住民、龙堂客栈、精美的门头、梧桐树、街檐下的老茶馆……构成了宽窄巷子独一无二的吸引元素和成都语汇，后送机返回广州，返回温馨的家，结束愉快旅程！交通：大巴景点：锦里一条街、宽窄巷子购物点：无自费项：无 | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：全程机票（以上航班、机型、时间以及来回地点要以出票为准）、不含机场税、燃油附加税，行程用车（旅游观光车，保证每人1正座）2、用餐：全程含7正5早所有餐食如自动放弃，款项恕不退还。早餐：酒店房费包含早餐。晚餐：沿途酒店必须要求在酒店用餐，不用不退任何费用正餐：30元/成人(特色餐除外)（不含酒水，小童餐费减半），11－12人一桌（正餐九菜一汤），9－10人一桌（正餐八菜一汤），6－8人一桌（正餐六菜一汤），如旅游者人数不足6人，则当地正餐由旅游者自理。特别说明-四川餐饮风俗与广东地区有一定的差异旅游者应有一定的心理准备。3、门票：行程内标明景点的第一道大门票：九寨沟、黄龙、乐山大佛、峨眉山、熊猫乐园4、住宿：含5晚住宿，为标准双人间含每人每天一床位（小孩价不占床位）。若出现单男单女，请听从地陪或全陪安排，我社地陪或全陪将有权调配房间，将安排与其他同性团友同房，客人如不接受此种方式，须在出发前补房差5、儿童：2-12岁儿童团费团费含旅游车费、儿童半价早餐及半价正餐、导游服务费。不含任何景点门票，超高按当地门市价格现补，不占床位6、导游：当地导游服务费；7、保险：旅行社责任险；请注意本保险不含财产险，请保管好自己的财物。 | | |
| **费用不包含** | 1、乐山耳麦15/人、电瓶车30/人、峨眉山观光车90/人（必消消费）、耳麦15/人、金顶上行索道65/人（必消消费）、金顶下行索道55/人（必消消费） 、九寨沟观光车90元/人（必须消费）+10元景区保险、黄龙电瓶车20+保险10+耳麦30+上行索道80+下行索道40、熊猫乐园电瓶车30元/人、推荐峨眉山晚会220-280/人，藏羌晚会200-280元/人2、由于国际燃油价格不断变化，若航空公司书面通知因调整航空燃油价格而导致机票价格上升，自此通知之后报名的客人需另外补交此燃油差价。3、旅游意外保险及航空保险，强烈建议每位游客在团队出发前购买；4、非行程内约定包含景区内交通费用；行程外的自费节目及私人所产生个人费用等；小孩价格不占床位费用，不含门票费用，超高自理5、由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等。6、如遇单男单女请听从导游安排与同性团友拼房或加床或自补房差； | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 特色藏族村寨 | 里是以原始神秘风情独具的藏族文化交融地，汇萃百年藏族文化精华，藏寨矗立蓝天下，簇簇藏楼相连，自成方圆，依山傍水，古朴而又神秘，恰似一方传说中的世外桃源，隔世而居；这里五色经幡如祥云般缭绕在山间，美丽草原醉人心脾，静谧和谐的藏族小村庄静卧在蓝天下。来到这里可体味古朴、自然的藏家田园生活，享受藏传佛教文化带给您的心灵体验（藏寨或羌寨内有当地居民店面卖藏银等手工艺品等等，景区设立，与旅行社无关，请客人理智消费，谨慎购买，自愿行为，旅行社不承担责任） | 120 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 峨眉山晚会 | 《圣象峨眉》或《只有峨眉山》是峨眉山市最豪华的演出场地。《圣象峨眉》将峨眉山的自然与文化、传统与艺术巧妙结合，采用音舞诗画的艺术形式，向游客展示一幅幅秀丽雄奇且极富文化品味的丹青画卷。（自费约280元/人） | 100 分钟 | ¥(人民币) 200.00 |

**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：广州多彩假期旅行社有限公司，许可证号：L-GD02255，联系电话：18688390225。此团 16人起行，为保证游客如期出发，我社将与其他旅行社共同委托广州多彩假期旅行社有限公司组织出发（广东拼团），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。此团由广州多彩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。 如人数不足10人时，或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或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 7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，根据天气原因或实际情况行程游玩顺序。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 15天或以上订购酒店、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（ 火车票、门票、酒店、车费损失等），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、四川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：四川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）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）因服务能力所限，无法接待70周岁及以上的旅游者报名出游，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。【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、请游客在报名时，准确登记姓名及身份证、护照等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效登机证件（身份证、户口本、护照、回乡证、台胞证等），在办理登机及入住酒店时需提供；游客在酒店冲凉时，请将酒店的毛巾铺放在淋浴的地方，以防止滑倒、摔伤。2、天气：阿坝洲地区早晚温差较大，黄龙为高山气候景区，海拔比较高，日照强紫外线强。请准备：御寒保暖衣物、太阳帽,防晒霜、润唇膏、雨伞。3、路况：阿坝洲为高原及少数民族地区，因山路较多且地理环境比较特殊，只适用底盘较高国产旅游车，故座位间隔可能未如理想；为保障行车安全，途中可能会安排检修，敬请谅解；行程中途径的休息站、加油站、公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，如因客人自身原因购买产生纷争，与旅行社无关。4、餐食：阿坝洲为高原及少数民族地区用餐条件、餐饮风俗与广东地区有一定的差异旅游者应有一定的心理准备。途中坐车时间比较长，客人可自备一些零食。5、住宿：九寨沟和茂县属于环保酒店，酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自带！7、高原反应的症状：头晕、头痛、耳鸣、眼花、四肢软弱无力、恶心、呕吐、心慌、气短、呼吸急促、心跳快速无力、意识模糊、瞳孔散大、昏迷、呼吸困难等。如何预防高原反应：登高时，速度不可太快。体力活动要循序渐进，尽量减少寒冷刺激及呼吸道感染。出现胸闷、气短等症状时，就立即原地休息，有条件可吸氧或用药（如：红景天、肌甘等）旅途常见疾病与防治（1）感冒：旅行在异地，温差较大，忽冷忽执，容易感冒，需注意防治并及时吃药。（2）中暑：夏日旅行如果中暑，要立即转移到通风、凉爽的地方休息，在太阳穴、人中处涂抹风油精，不要勉强旅行。（3）肠胃病：在旅游当中，游客不适应新环境的饮食，容易腹胀和腹泻。如果再暴饮暴食，还易得胃肠炎，需及时治疗。（4）旅游在外，如出现头错无力、胃口不好、睡眠不佳等现象，这是水土不服的表现。需要多食水果、少吃油腻。（5）外伤：旅行中被蚊虫咬伤，用碱性液体冲洗伤口，可以消除疼痛。8、高原地区不宜饮酒及剧烈活动；自由活动时，请结伴出行；行程中如感身体不适,及时告知导游以便及时休息或入院检查治疗。9、由于四川属于高原地带、海拔较高容易出现高原反应，提醒孕妇、65岁以上老人家及体弱者，慢性病患者，为避免出现意外，建议慎行。高原海拔较高、空气稀薄、气压偏低，含氧量明显降低，因此，每位客人初到高原后都会有不同程度的高原反应，比如：胸闷气短、头痛耳鸣、恶心呕吐、易流鼻血等，其实，这是属于正常的生理反应。即便是当地土生土长的人，有时也会出现高原反应。大多数游客经过短时休息便会逐渐适应，请放松心情，所谓的高原反应并不可怕。如果感觉部分症状较重的，可以通过吸氧，口服一些抗高原反应的药品（例如:高原安，硝苯吡啶，红景天含片等）缓清不适感。总之，对高原反应既不必十分紧张，也不要掉以轻心。高原地区请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，要具备良心的心理准备，保持乐观的情绪。这才是防治高原反应的最佳"良药"；10、由于散客团队操作的特殊性，加之团队本身已经享受各项优惠政策，故如持有军官证、残疾证、教师证、学生证、老年证等证件的游客一律不再享受任何优惠减免政策！敬请谅解！11、在购物、饮食、自由活动时，在双方约定范畴外（约定场所和活动范围）因个人行为购买的食品安全问题、商品质量问题、或造成的游客人身、财产和损害他人人身、财产安全的行为，本旅行社可协助处理问题，但不承担任何责任。 |