**自组【旅展买一送一】大美江西双卧6天 | 云雾庐山 | 瓷都景德镇 | 仙境三清山 | 英雄城南昌行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | JX1745391703yK | **出发地** | 广东省 | **目的地** | 江西省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 广州白云-南昌T172（18:45-06:41）南昌-广州白云T171（18:18-06:28） |
| **产品亮点** | 2999元买一送一★【云雾庐山】 匡庐奇秀甲天下，行走在诗词里的庐山★【瓷都景德镇】中华向号瓷之国，瓷业高峰在此都★【仙境三清山】江南第一仙山，天下无双福地★【英雄城南昌千百年来，滕王阁连同那篇流芳千载的《滕王阁序》一起，成为了中国人共同的美学象征和文化记忆★【文化盛典，舌尖美食】庐山“三石宴”、婺源“徽宴”，给您唇齿之间的感动 |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-南昌◆晚上：客人于指定时间集合，乘火车硬卧前往南昌，当晚夜宿火车上。1、我司在不影响原行程游玩标准及景点游览的前提下，会根据高铁或火车票出票的首末站城市最终确定具体的行程顺序，最终行程（游览顺序）在出团前派发的出团通知书行程表中告知。2、旅行社可以根据实际情况，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。交通：火车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 夜宿火车上 |
| D2 | 南昌-庐山（车程约2.5小时）◆上午：抵达南昌后导游接团，享用早餐后乘车赴“匡庐奇秀甲天下”且有“世界文化遗产”及“世界地质公园”之称的——庐山（车程约2.5小时，提示：庐山风景区上下山及景区游览需换乘当地观光车，自理观车费用90元/人）。抵达后换乘观光车游览四季景色变化万千，有“春如梦、夏如滴、秋如醉、冬如玉”之不同美丽风光的【含鄱口】（此为庐山最佳观景地，海拔1211米，左为五老峰，右为太乙峰，山势高峻，对这鄱阳湖，像要把鄱阳湖一口吞掉似的，故名含鄱口，在此可眺望中国最大的淡水湖鄱阳湖及庐山最雄伟的山峰五老峰（又名“领袖峰”）的壮景（游览约30分钟）。后参观【美庐别墅】（游览约1小时）在牯岭东谷的长冲河畔，1922年所建，是一栋精巧的英式别墅，是蒋介石和宋美龄在庐山的旧居。美庐在我国现代史上占有重要的位置，当年周恩来就是在这里同蒋介石进行国共合作的谈判。20世纪50年代的庐山会议期间，毛泽东也曾住过这里，所以，“美庐”是我国唯一一栋国共两党最高领袖都住过的别墅；◆中午：享用庐山“三石宴”◆下午：游览【庐山三叠泉】三叠泉又名三级泉、水帘泉，古人称“匡庐瀑布，首推三叠”，誉为“庐山第一奇观”。由大月山、五老峰的涧水汇合，从大月山流出，经过五老峰背，由北崖悬口注入大盘石上，又飞泻到二级大盘石，再喷洒至三级盘石，形成三叠。故名：势如奔马，声若洪钟，总落差155米。瀑布分三叠，各异其趣，古人描绘曰：“上级如飘云拖练，中级如碎石摧冰，下级如玉龙走潭。”三叠泉也被称为“世界上最壮丽最优美的喀斯特瀑布”，为古今登庐山的游客必到之地（游览约3小时）。◆晚上：享用晚餐交通：大巴自费项：【庐山】大门票160元、环保车90、三叠泉小火车80元 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 庐山山上参考酒店：芦林饭店、熹庐国际度假山庄、新世纪宾馆或同级 |
| D3 | 庐山-景德镇（车程约2.5小时）-婺源（车程约1.5小时）◆上午：游览【如琴湖】碧波荡漾、形如提琴，【花径公园】唐代诗人白居易循径赏花处，【白居易草堂】云雾弥漫、山水环抱，体味诗人“长恨春归无觅处，不知转入此中来”的心声；【天桥】、【锦绣谷景区】谷中云雾缭绕、四季花开、灿烂如锦、石林挺秀、怪松覆壁，处处弥漫着鸟语花香，【谈判台】蒋介石与美国特使马歇尔秘密谈判处，【御碑亭】毛主席诗中的“天生一个仙人洞、无限风光在险峰”，庐山保存最完好历史最悠久的建筑（游览约1.5小时）。后乘环保车下山◆中午：享用午餐。◆下午：乘车前往以瓷器驰名中外的世界瓷都--景德镇（车程约2.5小时）——它有1700多年的历史，为我国古代四大名镇之一，宋代以景德镇瓷器闻名于世，因制瓷业发达，有“瓷都”之称。抵达后参观景德镇【中国陶瓷博物馆】也称景德镇陶瓷馆，是国内第一家大型陶瓷专题艺术博物馆。馆内展出内容分“历史之部”、“新中国之部”和专题展览厅。该馆建于1954年，收藏着自新石器时代陶器和汉唐以来各个不同历史时期的陶瓷名品佳作2万余件，其中国家珍贵文物500余件，涵括了景德镇千年制瓷历史长河中的代表品种；外还收藏不少外国瓷和外地瓷，以及金石玉器、书画等。特别是近现代和当代景德镇陶瓷精品是该馆独有的。馆内展品有：五代的青瓷、白瓷；宋代的青白瓷；元代的青花瓷、卵白瓷、釉里红；明代的青花瓷 、五彩瓷、斗彩、各类颜色釉瓷；清代的数十类精品陶瓷（游览时间约1小时）。（景德镇中国陶瓷博物馆每周一例行闭馆，如遇闭馆或其他特殊原因导致无法正常游览则更换陶溪川景点）后前往【雕塑瓷厂】游客打卡之地，错落有致的厂房，古色古香的徽派建筑，现代风格的陶吧酒吧，高耸入云的窑囱，墙壁上保留着各个时代的标语，相映成趣；厂区内穿着工服的瓷工与打扮时尚前卫的参观者川流不息。这里，历史与现实、工业与艺术和谐地交融在一起，成为景德镇陶瓷文化创意产业的一个新地。◆中国最美乡村--婺源（车程约1.5小时），抵达后入住酒店休息。◆晚上：享用婺源“徽宴”交通：大巴 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 婺源参考酒店：婺华度假村或同级 |
| D4 | 婺源—三清山（车程约2小时）—望仙谷（车程约2.5小时）◆上午：早餐后前往三清山（车程约2小时）乘缆车上山游览"西太平洋边缘最美丽的花岗岩，“中国最美的五大峰林"之一”【三清山】（自理往返索道125元/人，节假日人多，因此导游会安排早点出发，提前购票后不得退票，敬请客人谅解），三清山风景名胜区展示了独特花岗岩石柱和山峰，创造了世界上独一无二的景观，呈现了引人入胜的自然美。景区内千峰竞秀、万壑奔流、古树茂盛、珍禽栖息，终年云缠雾绕，充满仙风神韵，被誉“世界最美的山”，游览【西海岸景区】在海拔1600米的山间行走在长达3600米的高空栈道，观赏石人负松、猴王观抱、妈祖导航等景点，远眺万寿园景区：老道拜月、玉兔奔月、观音渡海、乌龟赛跑，游览【东海岸景区】乾坤台、渡仙桥；【南清园景区】南清园景区全程3.5公里，其中有神龙戏松、一线天、司春女神、玉虚峰、巨蟒出山、狐狸啃鸡、玉女开怀、禹皇顶等景点，游玩结束后乘缆车下山。◆下午：乘车前往抖音打卡热门地——【望仙谷白+黑360度深度畅游】游览景区内【青云桥】在青云桥这个位置，原来有一座木质的微拱桥，因为年份久远已经毁坏了。微拱桥因为弧度小，走在上面好像走平地一样，不知不觉中就来到了桥顶，有点“平步青云”的感觉，取这个好彩头，得名青云桥。【寻仙路】过了青云桥，再踏青云梯，从此鸿运当头。寻仙路，既有青石板路，也有峡谷栈道，顺应天然的地形，曲折回转，蜿蜒在九牛峡谷之中。【廊桥】沿河而建的这座建筑叫廊桥，是典型的江西风雨廊桥的形态，桥体采用了抬梁式架构，在立柱上架梁，梁上又抬梁，层层叠落一直到屋脊，各个梁头上再架上檩条同来承托屋椽，结构和工艺十分复杂。【三叠水】是两条溪交汇的地方，一条是发源于高南峰的西坑溪，一条是发源于西高峰的方村溪，在这里可以看到独特的叠水景观三叠水。【白鹤崖】相传女娲修炼五彩石去补天，在补天的过程中，有一些补天石掉落了下来，其中一块就砸在上饶这个地方，砸出了灵山。这里的民俗文化丰富多彩，桥灯、庙会、傩舞、板龙灯，稻米习俗，人文风情引人注目（晚餐自理，自由品尝小镇特色小吃）。【河头老街】一条承载着岁月记忆的古老街道，夜幕降临，仿佛换上了一件璀璨的华服，街道两旁的建筑飞檐翘角，雕花窗棂在光影交错中更显古朴典雅，店铺的招牌在夜色中闪烁着温暖的光芒，手工艺品、传统小吃摊前热闹非凡，游人穿梭其间，享受着夜晚的悠闲与惬意，欣赏唐山传统的评剧、舞龙舞狮，街头杂技，老街灯光秀等。交通：大巴购物点：【三清山】大门票120元、往返缆车125【望仙谷】大门票114 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  | 望仙谷参考酒店：望鑫酒店或同级 |
| D5 | 望仙谷-南昌（车程约4小时）◆上午：前往南昌（车程约4小时）◆中午：享用午餐◆下午：参观【滕王阁】是“江南三大名楼”之一，也是南昌的地标，是人们来南昌的必到景点之一。景区主要由滕王阁主阁，和南北两面的小园子组成，登楼望远是游人来此的主要目的之一。滕王阁主阁取“明三暗七”格式，即从外面看是三层带回廊建筑，而内部却有七层（游览约1.5小时）。◆晚上送南昌火车站，乘火车硬卧返广州。交通：大巴/火车自费项：【滕王阁】门票45元 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 夜宿火车上 |
| D6 | 南昌-广州◆上午：抵达广州后结束愉快的旅程！！ | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：当地旅游大巴；2、住宿：双人标准间3晚，出现单人需补房差；3、用餐：4早5正（2特色）；4、门票：行程中景区首道大门票，老年人不享受退优惠票；5、导服：当地优秀中文导游；6、儿童：儿童价格仅含当地用车、正餐、娱乐体验；不占床不含早餐，不含景区门票； |
| **费用不包含** | 1、不含机场接送，请客人自行前往机场集合。2、合同未约定由旅行社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、自由活动期间发生的费用等）。3.行程中发生的客人个人费用（包括但不限于住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。4、行程不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。5、行程中未标注的景点门票或区间车费用。6、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理。7、不可抗力因素所产生的额外费用等。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 必消套餐 | 庐山大门票+三清山门票+望仙谷门票+滕王阁门票 |  | ¥(人民币) 439.00 |
| 庐山环保车 |  |  | ¥(人民币) 90.00 |
| 三清山往返缆车 |  |  | ¥(人民币) 125.00 |
| 三叠泉小火车 |  |  | ¥(人民币) 80.00 |

**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、此团25人自组成团派全陪，如报名人数不足25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。此团由我社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、团队均提前30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。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（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、该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：该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：因服务能力所限，无法接待18周岁以下及65周岁以上敬请谅解。9、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。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。11、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。自费旅游项目补充协议书为丰富旅游者的娱乐活动，旅行社在不影响正常旅程行程安排的前提下，提供自费景点（娱乐）项目供旅游者自行选择参加与否。根据《旅游法》第35条规定“旅行社安排另行付费旅游项目需是应旅游者要求或经双协商一致且不影响其他旅行社的行程安排”，在本次旅行过程中，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，由旅行社安排旅游者自愿参加自费旅游项目，双方确认签署本协议，具体约定如下：1.以下推荐的自费项目都是当地的精华所在。您可以在自由活动期间，根据自己的喜好，自愿选择自费项目，相信自费活动会带给您不同的体验；2.所有自费项目绝不强迫，在旅游者自愿选择自费项目的情况下，如达到自费项目对应的成行人数，且在时间、天气等因素允许的前提下，旅行社予以安排。如因行程安排、天气、景区临时关闭等原因导致无法安排，请您理解；3.自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社全程绝不强制参加自费项目。如旅游者不参加自费项目，将根据行程安排的内容进行活动。旅行社不会售卖此自费项目表以外的任何其他项目；4.自费项目简要内容参见本补充协议的自费项目介绍，如您同意参加，须在自费项目表[实际操作时请注意签订此书面文件]上签字确认。一旦发生纠纷，您签字确认的将作为处理依据，以保证您的权益；5.请您在选择自费项目之前慎重考虑，一旦确认参加并付费后，导游将会进行预订，预订成功后[原文为：费用产生后。请酌]旅游者取消的，将无法退还您费用。行程上的自费旅游项目仅供参考，请游客根据团队情况和行程安排自愿选择参加备注：此行程以及《自费旅游项目补充协议书》为旅游合同不可分割之部分，旅行社将严格按照行程执行。在不减少任何景点的前提下，导游可根据实际情况做顺序之调整，该调整不视为违约。当发生不可抗力、危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形导致的景点、交通、住宿地点的临时变动、修改或更换，以及旅行社不得不调整或者变更旅游合同其他约定时，本公司会在事前向旅游者作出说明；确因客观情况无法在事前说明的，亦会在事后作出说明。因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）和旅行社人为不可控因素（如航空公司航班延误或取消、铁路车次取消延误等）导致的一切超出费用（如在外食、宿及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权追加差价。我已阅读并充分理解以上所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：　　旅行社已就上述行程中自由活动期间可以推荐的自费项目及相关内容、价格和风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿参加上述自费项目，旅行社并无强迫。　　客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字:  旅行社签字：日期：  日期： |
| **温馨提示** | 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。 4.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。旅行中你需要注意（1）入住酒店时:酒店内的物品属于付费用品的请你慎用、如你使用后需你个人支付费用，如你个人有消费酒店用品的，请在第二天退房前自行先行到前台支付个人消费物品。如不慎损坏的物品，需个人赔偿。在各个区域活动时，请你小心行走、以免跌倒。入住酒店需要提供身份证，请你提前准备好给我们领队、登记完后请你务必记得要回你的身份证自行保管。进入酒店房间后请及时清点客房内物品是否完整、缺少或有瑕疵的请务必在第一时间通知酒店进行更换。入住帐篷中当你吸烟时请注意不要烫着帐篷及所有物品。（2）景区游览时:请一定注意安全、在照相及游玩时注意不要滑倒或跌倒，不能到湖里游泳，在玩要各种水上运动项目时、请按照该项目游玩规定进行保范围内的、如出现意外、组织方也不承担任何责任。在坐船游览时请注意安全，不要去触摸湖水、以免掉到湖里。（3）行程变更时:如因你自身原因，私自改变协议签定的行程路线，请配合领队并签下行程变更协议，并自行承担离团后所产生的一切费用及其他事项和安全责任。我们安排的景点游玩顺序，在不减少景点的情况下，根据实际情况，可调整景点游玩顺序。（4）用餐时:各地都有不同的美食，所以我们每到一个地方，都会尽量安排当地特色餐饮。但在旅行途中会有些什么状况我们都不清楚，所以，在当天路程较远时我们都未提前定餐、根据当日进程、哪里合适就在哪里用餐，可能有时会比较晚用餐、故需请大家理解并耐心的等候。所以请大家在出发前多备点干粮。未包含的正餐，我们大家实行AA制用餐，大家一起品尝各地美食。（5）出现紧急状况时:出门在外、任何时候任何状况都可能发生、如因发生交通事故在我们队伍、事故车辆原则上我们大家都停留帮助、如需要处理时间较长的、则领队会根据实际情况继续出发，事故车辆司机留下等待处理，希望大家相互理解并给予帮助、因为我们是一个团体（6）临时或提前脱团时:当你需要临时离开我们团队去拜访亲友时，请你一定提前和我们领队沟通说明情况、你离开后的所有安全将由你完全承担、我们已经定好的住宿及餐饮是不能退还的。当你因个人原因需要提前离开团队，请你配合签下离团说明。（7）加油时:在给车辆加油及在服务区休息时，禁止接打电话及吸烟和玩耍明火(带小朋友的请特别注意)5.高原旅游注意事项（1）初入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，不要饮酒和吸烟，不能剧烈运动，使其能很好地适应此环境。（2）要多食蔬菜，水果等富含维他命的物质，要多饮水。（3）要防止因受凉而引起的感冒。高原温差特别大，很容易着凉并感冒，宁可热一点，不可冷点，多穿衣服。（4）一旦发生高原反应也不必恐慌，要视其反应的程度而有针对性的治疗。如果反应较低，可采取静养的办法，多饮水，少运动，一般一段时间后会消失或减弱。（5）常用的预防高原反应的药物:红景天、肌肝片、葡萄糖等，进山前二天开始服用，路途中也坚持服用，可以有效防止高山反应。（6）要防止干燥，特别是防晒用的唇膏、防晒霜等，可以有效防止水份的流失，可以增加身体的抵抗力。（7）在户外运动中应充分考虑安全因素，不能因景色太好而忽略安全，在住宿地最好不要夜间单独出门.（8）由于全程大多数路段处于高原，行车时间较长，有可能会因塞车、道路维修等客观原因造成抵达时间上的延误，请大家相互谅解。（9）本行程，非真正意义上的纯摄影团队行程，每天集合出发时间及到店入住时间需要根据大家的正常作息时间的基础上作出合理调整，希望参加活动的摄影爱好游客谅解，线路行程中有好的风光美景我们会在地点和时间合理的情况下为大家稍作停留，为大家争取进行摄影和创作的时间。6.为什么不包含部分用餐费用（1）饮食是最能体现当地文化的一部分，更希望游客能在旅途中自己去发掘当地的美食，而不是我们提前为你准备好，这其中的快乐和魅力只有你自己尝试了才知道。（2）部分目的地可以发掘的美食较少，但是考虑到每个人不同的饮食习惯，为了尊重每一个游客，大家可以一起点菜，也可以分开就餐。7.因其他原因取消活动的退款政策因自然灾害、政府行为、社会异常事件等不可抗力而取消的团队:1、如不可抗力发生在团队出发前，所有游客所交的活动费用将全部退还，但不承担除此之外的其它损失。2、如不可抗力发生在团队出发后，行程无法按照合同履行的，经双方协商可以对行程调整、取消或延期。行程变更后增加的费用由游客承担，减少的费用退还游客 |