**自组【老界无双•三阳开泰】湖北河南山西三省双飞6天丨武当山大明峰丨老界岭景区丨三门峡函谷关景区丨七彩盐湖丨地坑院丨天堂明堂丨洛邑古城丨武侯祠丨襄阳古城墙行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HT-20250604-H3 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 十堰市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-十堰（CZ3335/09:05-11:20）十堰-广州（CZ3336/12:10-14:30）仅供参考，以实际出票为准 |
| **产品亮点** | 轻奢定制：匠心定制线路，轻松度假三省；品质出行出行！匠心定制：有看、有玩、有送，全新体验旅行，除了风景，独家盐湖七绝养生体验，旅行新高度！轻奢出游：南航直飞十堰，三省联游最轻松，升级轻奢仙岛夜晚；过神仙日子！三省风光：山，南北风光；水，湖比海宽；城，一眼千年；人，地平线下；道，峰顶问天！老界南北线：中国地理南北分界点，中国南北气候分界点；更有山岳最美景观，还有独特体验等你！盐湖惊鸿宴：华夏湖，看是七彩盛装，玩是五绝体验，享是湖中仙岛，云中度假胜地，就是这里！洛阳大唐风：从女皇武帝的天堂明堂、到人间烟火的丽景老街，终归于洛邑古城的夜晚！三门峡民俗：中华两字的发源地，老子青牛函谷关，更有四千年文化的地平线下的民局等您欣赏！南阳三国风：刘备的三顾茅庐、诸葛亮的躬耕南阳、张飞的吓断长坂，豪情壮志，一饮了之！大明问道处：道可道，非常道；中国本土宗教的秘密我想在大明峰的玉殿前可以完成认知！定制酒店：住在湖中仙岛、住在医圣镇中、住在神都深处、住在铁打古城、住在道家仙地！运城盐湖听涛阁酒店：最低调的奢华酒店、湖中仙岛、云中巅峰，只有少数人可以拥有的夜晚！西峡君品轻奢酒店：医圣故里的最好酒店，游仲景小镇，住轻奢酒店，慢品小镇里的夏日夜晚！大明峰养生酒店：秘境秦岭，仙山秘境唯一酒店，酒店不算奢华，吸氧养生却是不二之选！饮食文化：中原代表十大碗；、武当养生食材，感受不同地域的餐饮习俗！十大碗：一个灶台，蒸煮炒炖、煲汤保温；同时作出十个菜，看中原智慧，好不好吃已经不重要了！武当山养生宴：武当山下，千年灵运，负氧离子、山野食材，吃就是第一个养生！高端品质：纯玩无购物、必带泳衣泳裤；严控乘车时间，人性化贴心服务！ |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州飞十堰（CZ3335/0905-1120）-襄阳古城墙（约2.5小时）-酒店广州机场乘飞机（CZ3335/0905-1120）抵达武当山机场，抵达后用中餐，下午车赴襄阳古城墙2.5小时车程,抵达后游览【襄阳古城墙】（游约1小时）：襄阳古城墙位于湖北省襄阳市襄城区，是一座以"军事防御文化"为主题的沉浸式历史遗址景区，素有"华夏第一城池"的美誉。景区依托汉江天险与保存完好的明代城墙体系，将古代城防工事、历史战役场景与互动体验项目完美融合，打造出独具特色的军事文化研学目的地。览新网红【管家巷】：来这里既能重温历史，又能玩得尽兴，还可以品尝到南漳猪油饼和蛋仔冰激凌等特色美食，很有‘半城烟火半城诗’的味道。街区每日轮番上演不重样的节目，包括国风巡游、非遗表演、打花棍等，形成‘移步换景’的观演体验。《侠义襄阳》通过特技与剧情结合，重现郭靖、黄蓉守护襄阳城的经典场景（景区表演以景区实际公布为准）。晚餐在管家巷自行品荆楚特色餐饮结束后车赴酒店（车程约20分钟）.交通：飞机/汽车 | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  | 襄阳维也纳国际酒店（襄阳二汽店）或同级（四钻） |
| D2 | 酒店-南阳（约2小时）-洛阳（约2.5小时）--酒店（0.5小时）早餐后后车赴三国旧地古南阳2小时车程上午游览【武侯祠】（游约1.5小时，含门票）：南阳武侯祠位于河南省南阳市卧龙岗，是为纪念三国时期著名政治家、军事家诸葛亮而建的祠庙，被誉为“天下第一武侯祠”。武侯祠始建于唐代，距今已有1300多年的历史，因诸葛亮曾隐居南阳卧龙岗而得名，是中国古代忠臣文化的象征。南阳武侯祠占地面积约15万平方米，整体建筑古朴典雅，布局严谨。祠内主要建筑包括山门、大殿、诸葛草庐、宁远楼、碑廊等，均沿中轴线对称分布，体现了中国传统祠庙的建筑风格。祠内还珍藏着大量历史文物和碑刻，如唐代《蜀丞相诸葛武侯祠堂碑》、明代《卧龙岗全图》等，具有极高的历史和艺术价值。南阳武侯祠的一大特色是诸葛草庐，相传为诸葛亮隐居南阳时的居所，草庐内陈列着诸葛亮的生平事迹和相关文物，展现了其“鞠躬尽瘁，死而后已”的精神。此外，祠内还设有三国文化展览，通过图文、实物和多媒体展示，深入解读三国历史和文化。下午游览换【天堂明堂】（车程约2.5小时，游约1.5小时，含门票）是隋唐洛阳城遗址的核心景区，也是中国历史上著名的皇家礼制建筑群。天堂是武则天的礼佛堂，明堂则是唐代皇家举行大典、祭祀的重要场所。景区内复原了唐代建筑的宏伟风貌，天堂高耸入云，明堂气势恢宏，展现了盛唐时期的辉煌与繁荣。游览天堂明堂，您可以感受唐代皇家建筑的独特魅力，了解武则天时期的历史文化，同时欣赏到现代复原技术与古代建筑艺术的完美结合。这里是了解盛唐文化、体验历史底蕴的绝佳之地。晚上游览【洛邑古城】（游约1.5小时，含门票）也是洛阳夜间旅游的璀璨明珠。夜晚的古城在灯光映衬下，展现出与白天截然不同的梦幻之美。池水倒映着古色古香的建筑，流光溢彩，仿佛穿越回盛唐时期的繁华盛世。景区内还设有灯光秀和夜间表演，将现代科技与历史文化完美融合，为游客带来一场视觉与文化的盛宴。游览洛邑古城夜景，您可以感受古代皇家园林的浪漫与神秘，体验洛阳古都的独特魅力。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 丽呈睿轩酒店或同级（四钻） |
| D3 | 酒店-地坑院（约2.5小时）--七彩盐湖酒店（约1小时））早餐后车赴三门峡地坑院，车程约2小时上午游览换【地坑院】（游约2小时，含门票）地坑院，又称“天井院”或“地下四合院”，是中国黄土高原地区独特的传统民居形式，主要分布在河南三门峡陕州区、山西南部及陕西部分地区。其特点是利用黄土高原的地形特点，向下挖掘形成方形或长方形的深坑，再在坑壁开凿窑洞作为居住空间，形成了“见树不见村，进村不见房，闻声不见人”的独特景观。是中国传统民居建筑的瑰宝，展现了人与自然和谐共生的智慧。它不仅是一种独特的建筑形式，更是黄土高原文化的象征。游览地坑院，既能感受古代建筑的魅力，又能体验浓厚的民俗文化，是一次难忘的文化之旅。中餐后车赴运城，车程约1小时下午游览换【七彩盐湖】（游约2小时）（游约1.5小时）：运城七彩盐湖是中国著名的内陆盐湖，被誉为“中国死海”，形成于约5亿年前，是世界三大硫酸钠型盐湖之一。这里因盐水中富含矿物质和藻类，在阳光照射下会呈现绚丽的红、粉、蓝、绿等色彩，宛如天然调色盘，尤其在夏季和秋季最为壮观。盐湖不仅拥有独特的自然奇观，还蕴藏悠久的盐业历史文化，自古就是重要的产盐地。独家安排【盐湖五绝体验】（当天不限次数）：一绝：温泉浸泡：浸泡中国稀有的氟温泉，让身体毛细血管扩张，准备后续的养生项目！二绝：矿盐理疗：4000年前的古盐将身体覆盖，将对皮肤有益的常量和微量元素促进血液循环！三绝：黑泥养生：湖底千年矿物黑泥富含微量元素，可敷身美容，被誉为“东方黑黄金”，轻松拍出创意泥塑照！四绝：死海漂浮：高浓度盐湖水使人自然浮起，无需泳技即可体验“水上躺平”，兼具趣味性与养生功效！五绝：盐雾清肺：雾化河东大盐，直接通过呼吸进入肺部清理，对于呼吸疾病有极大帮助，改善人体亚健康！晚餐：建议自费身体疗养自助餐（门市168元/位 优惠价格60元/位交当地导游）入住仅有40间房独揽50公里盐湖酒店交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 运城七彩盐湖听涛阁酒店或同级（三钻） |
| D4 | 酒店--函谷关（约1小时）-老界岭（约3小时）--酒店（约1小时）早餐后车赴函谷关，车程约1小时 随后游览【三门峡函谷关景区】（游约2小时）自愿自理小交通20元）：函谷关是中国古代著名的关隘之一，被誉为“天下第一关”，始建于春秋战国时期，距今已有2000多年的历史。这里是古代军事要塞、交通咽喉，也是道家文化的发源地之一，老子曾在此著写《道德经》。景区内现存有函谷关关楼、古道、碑刻等历史遗迹，文化底蕴深厚。集历史文化、军事遗迹和自然风光于一体，既有古代关隘的雄伟气势，又有道家文化的深厚底蕴中餐后车赴老界岭，车程约3小时下午游览【老界岭】下午游览游览【老界岭景区】（游约2.5小时含往返缆车.）（环保车30元人自愿自理）：老界岭是伏牛山世界地质公园的核心景区，被誉为"中华大地的脊梁"，形成于远古地质时期，拥有着独特的高山峡谷地貌。这里是南北气候分界线，长江黄河分水岭，素有"八百伏牛凌绝顶，长江黄河分水岭"之称。景区内现存有分水岭界碑、伏牛山神、高山杜鹃园等特色景观，自然奇观众多。集地质奇观、生态资源和神话传说于一体，既有雄奇险峻的山岳风光，又有神秘动人的古老传说。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 西峡君品轻奢酒店或同级（四钻） |
| D5 | 酒店--武当山大明峰（约2.5小时）-酒店（约10分钟）早餐后前去游览上午游览【西峡仲景养生小镇】（游约1小时，）：西峡仲景养生小镇是中国中医药文化的重要展示地之一，被誉为“医圣故里”，依托东汉医学家张仲景的传世经典《伤寒杂病论》而建。这里是中医药文化传承基地、养生度假胜地，也是中医理疗与温泉康养的融合地，张仲景的医学精髓在此得到生动展现。景区内建有仲景文化广场、百草园、古法药膳坊等特色体验区，中医药文化氛围浓郁。集中医养生、文化体验和生态休闲于一体，既有传统医道的博大精深，又有现代养生的舒适惬意。结束后车赴：武当山下午游览【武当山大明峰】（游约2小时，含门票、上下缆车）：武当山七十二峰之一，海拔1316米，因山峰形似“大明”二字而得名。大明峰以其险峻的山势、秀丽的自然风光和深厚的道教文化底蕴，成为武当山的重要景点，乘坐缆车直达大明峰的玉殿山脚下，位于峰顶的玉殿是大明峰的核心建筑，供奉真武大帝，殿内雕刻精美，香火旺盛，是道教信徒朝圣的重要场所。玉殿周围云雾缭绕，宛如仙境，登顶后可俯瞰武当山全景，感受“一览众山小”的壮阔外观；也可以选择皇上栈道（有玻璃栈道50元需要自理），感受到道教文化的深厚底蕴，领略险峻山峰的壮丽与宁静；结束后乘坐缆车下山。结束后入住武当大明峰养生酒店（车程约5分钟）晚餐：大明峰养生酒店道家养生宴（特色餐）交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 武当山大明峰酒店（三钻） |
| D6 | 酒店--机场（约1小时）-广州（CZ3336/12:10-14:30）酒店早餐后，后大明峰下自由活动。乘车前往武当山机场，乘景抵达后乘飞（CZ3336/1210-14:30）返回广州，结束愉快旅程！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：往返程经济舱机票。进出港口、航班时间等以航司出票为准。2、住宿：全程入住指定酒店，成人每人每晚一床位，若出现单（无三人间及加床）尽量安排拼房；如无法拼房，由客人自补齐差价，酒店单房差750元/人，退房差350元/人。3、餐费：全程5早餐，7正餐（酒店房费含早餐，不用不退），正餐餐标：普通正餐30元/人，特色餐40元/人；十人一桌八菜一汤（若不足10人一桌，则相应减少菜量或退餐费由客人自理）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：5-55座空调旅游车，按实际人数用车，保证一人一正座。5、导游：当地普通话导游服务，费用已含导游服务费，此团满16人则派全陪。6、门票：行程所列景点所有门票，景点备注所含缆车、环保车。以上报价为60岁以上优惠价格，60岁以下需补门票差价300元/人。行程无特殊职业的优免，敬请留意。7、纯玩团，全程不进购物店。温馨提示：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、航空公司临时增加的燃油附加费。4、未含个人投保的旅游保险费、航空保险费，强烈建议游客视个人情况，选择合适的旅游个人意外险5、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。6、娱乐项目（景区特殊娱乐项目如：景区游船，漂流，越野车，骑马，歌舞晚宴，特色餐，歌舞表演以及个人消费项目等除外）不算自费景点。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、自组团16人成团，20人以上派全陪，如报名人数不足无法成团，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。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、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5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、河南湖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。10、购物：河南湖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。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** | 河南湖北两省因环境限制，沿途用餐、住宿等接待条件与广东地区有一定差距，请团友谅解。异地旅游用餐较易引起水土不服，请自备常用药物。1、请以轻便平底休闲鞋出行。请准备雨伞、太阳帽、太阳眼镜等用品。2、外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜，不要光顾路边无牌照摊档，防止暴饮暴食。3、河南地区餐饮口味较重，请予以谅解。豫系名菜有:鲤鱼三吃、鲤鱼焙面郑州鲜味鸡、道口烧鸡、河南烤鸭等，此外，著名的洛阳水席，24道带汤佳肴中汇集了洛阳知名的风味菜点，如团中未有安排的，有兴趣可自行品尝。4、外出旅游，请务必注意人身及财务安全。5、河南省物产丰富，有代表的包括:手工业品:禹州钧瓷、南阳玉雕、洛阳仿唐马(唐三彩)、滑县点锡壶、济源盘砚(古称天坛砚)等。其他特产:信阳毛尖茶，新郑红枣，杜康酒，黄河鲤鱼，豫北四大怀药(生地、牛漆、山药菊花)等。建议在正规商场购物。6、出门崗娛掮山林火灾。变，建议根据自身情况，准备一些常用的肠胃药和感冒药等。7、河南景点大多历史悠久，倡议文明旅游。注意环境保护和清洁维护，共同呵护我国的文化遗产和生态环境。8、爬山时，建议穿舒适合脚的鞋(女士避免穿高跟鞋和裙子)；准备水和干粮，以便及时补充体力。9、参观太行山、嵩山等森林旅游景点时，不要在景区内吸烟、野炊、生火，以免引起山林火灾。10、请按照旅行提示和导游提醒安排活动，如出现不可抗力或现实因素导致旅行服务不能尽善尽美，请给予谅解。11、在以下景区：①少林寺:佛教寺庙，参观游览期间请注意礼节和行为举止，不可大声喧哗、指点议论、妄加嘲讽或随便乱走、乱动寺庙之物，严禁乱摸乱刻神像，如遇佛事活动应静立默视或悄然离开。②龙门石窟:出于对文物的保护，景区不允许导游大声或持喇叭讲解，请紧跟导游或者带好讲解器收听讲解。景区内台阶较多，请准备一双舒适合脚防滑的鞋子。③清明上河园:景区面积比较大，且分时段表演节目，可借助导览图和时刻表规划参加心仪的节目。游玩期间请注意保管自己财物。景区内手工艺品种类繁多，还请仔细辨别挑选。▲关于连续爬山旅游项目的温馨提示：（1）登山前不渴也要喝一杯水，既可稀释血液，又可减轻运动时的缺水。途中也莫忘要随时补水；（2）登山前，请做好热身运动，注意休息期间，以站立休息为主，最好不要脱衣服，以防着凉；（3）登山期间，根据自己的身体条件，有节制和节奏地爬山，避免单独行走；（4）登山期间，遵守“走路不看景，看景不走路”，不要边走路边拍照；（5）必要装备：手台（对讲）、手机等通信设备，头灯或手电，雨衣等；（6）建议装备（视个人情况选择）：轻便的运动装、20~25升双肩背包（用来携带配的零食干粮及水）、徒步鞋或登山鞋（适脚防滑）、手套、太阳镜等。 |