**【臻•情定泸沽湖】云南双飞5天 | 拉市海 | 泸沽湖观景台 | 里格观景台 | 环湖游 | 摩梭篝火晚会 | 猪槽船 | 摩梭村落 | 玉龙雪山大索道 | 直飞丽江（私人定制 2人起订）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1632180081cN | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 丽江市-丽江泸沽湖 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-丽江 ZH8993/07：10-09：55丽江-广州 ZH8994/10：55-13：30以上航班仅供参考，具体航班以实际出票为准 |
| **产品亮点** | ★独家亮点：选用轻奢型民宿或别墅酒店，自由搭配，丽江酒店每晚2选1；★独立小包：2人起发团，6成人及以上派专业导游，自由时间，随心旅行；★独家升级：2-3人安排5座小车，4人升级别克商务车，升级2晚丽江别墅酒店★有品质、有深度：100%纯玩，无任何购物店，优选目的地旅游资源，体验丰富；★有细节、有内涵：赠送生日蛋糕、民族风伴手礼。五大古镇，两大AAAAA级景区 |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-丽江乘飞机抵达丽江，入住丽江酒店，自由活动。自由闲逛【束河古镇】束河古镇生活节奏特别慢，泉水清澈，能够呼吸清新的空气，灯火阑珊，感受古镇带来的魅力晚上建议自费观看【丽江千古情表演】大型歌舞《丽江千古情》是丽江文化的魂，用IMAX3D的大片视觉，重现《纳西创世纪》、《泸沽女儿国》、《马帮传奇》、《古道今风》、《玉龙第三国》等丽江长达千年的历史与传说，引领观众穿越雪山， 在旷远原始的洪荒之域、在泸沽湖畔的摩梭花楼、在挟风裹雨的茶马古道、在曼舞欢歌的古道重镇、在浪漫凄情的玉龙第三国、在世外桃源般的香巴拉相约一场风花雪月的邂逅，感受一个美丽的时刻。【温馨提示】：1. 今日无餐饮安排，大家可自行品尝云南风味小吃，在自由出行时，请您保管好个人财物。2. 报名时请留下你在旅行期间使用的手机号码并保持畅通，方便接机师傅与你联系并在机场出口第一时间接到你。3.初上高原，不适应气候的客人注意休息，避免剧烈运动4.丽江昼夜温差较大，注意增添衣物交通：飞机/旅游车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 丽江晓驻匠心轻奢客栈、丽江晓梦庄精品度假酒店或同级 |
| D2 | 丽江-拉市海-泸沽湖观景台-情人滩-里格观景台-摩梭篝火晚会09:00早餐后，出发前往国家湿地公园【拉市海】，它是云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区，这里是美国候鸟基地，骑马行走在茶马古道上，当地淳朴的纳西民族马夫会为您牵马，体验马帮历史文化；特别赠送园区内项目：1、皮划艇漂流；2、旅拍（赠送3张简修照片）；3、网红打卡，道具拍摄（天空之境、花海等）（骑马费用需自理，参考价格260元/成人，真人CS和UTV自驾费用需自理，参考价格88元/人/项目，具体费用以景区实际产生为准）。11:00 享用午餐，之后前往泸沽湖。丽江至泸沽湖大约4个小时左右，途经十八湾，树底，到达【泸沽湖观景台】，泸沽湖美景尽收眼底。之后沿泸沽湖环湖公路游览湖边景点，【情人沙滩】【里格观景台】，一一打卡泸沽湖美景，蓝天白云轻松出图。18:00推荐享用摩梭村寨丰盛的民族餐【摩梭走婚宴】到摩梭人家里体验摩梭人房屋构造、饮食文化、了解摩梭人母系家庭和走婚习俗。之后参加体验【摩梭篝火晚会】（90分钟）摩梭女子参加篝火晚会，在夜色中寻找自己意中人。【温馨提示】：1.提前准备好拍照各类道具、服装2.各位贵宾涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 泸沽湖匠心湖畔酒店、泸沽湖花宿水奢酒店或同级 |
| D3 | 泸沽湖-猪槽船-里务比岛-摩梭家访-丽江早上可以早起观看【泸沽湖日出】，美轮美奂，朝霞红印，红嘴鸥嘻戏，如此之美。08:30早餐后，前往码头乘坐【摩梭猪槽船】登【里务比岛】参观【里务比寺】、【土司墓】，泸沽湖水清澈透眼，四周风景如诗如画，秀丽迷人，神奇的湖水随天空色彩变化而出现或金红、或蔚蓝、或灰白的变化，神秘莫测，欣赏高原珍稀植物波叶海菜花、感悟“摩梭三绝”。10:00参观女儿国【摩梭古村落】，深入了解摩梭母系氏族的宗教信仰和文化习俗等。午餐之后返回丽江。【温馨提示】：1.提前准备好拍照各类道具、服装2.各位贵宾涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | （酒店）：丽江途景雅阁度假酒店（别墅房型）、丽江金林豪生酒店（别墅房型）、丽江丽朗复华度假酒店 （民宿）：丽江多弗度假酒店、丽江花雨东林酒店或同级 |
| D4 | 玉龙雪山-冰川大索道-蓝月谷-丽江古城早餐后乘车前往游览 “东方瑞士”之称的国家AAAAA级景区【玉龙雪山】风景区（自理雪山氧气瓶、防寒服）；玉龙雪山是北半球最近赤道终年积雪的山脉，也是纳西族的神山，整个玉龙雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，构成独特的“阳春白雪”主体景观。乘坐【冰川大索道】搭乘冰川大索道抵达海拔4506米，再网上爬一段雪山栈道，抵达海拔4680米，海拔增幅不大，但是请游客注意安全，并且量力而行。备注：因冰川大索道旺季限票、天气原因和索道检修等因素无法成行，改换云杉坪索道，差价现退。后游览【蓝月谷风景区】（自理电瓶车50元/人）。玉龙雪山的水流经到这里，由于地表的矿物质，幻化出迷人的色彩。你也许见过湘西苗寨碧潭的水，见过四川九寨五彩的水，但是这些水与蓝月谷的水比起来，都少了一分淡然的仙气儿。（超过70岁建议不上雪山可改选其他游玩方案).回到丽江后自由游览世界文化遗产【丽江古城】、【四方街】，开始神仙般的逍遥时光，可以静静的发呆，让全身都慢下来。尝尝当地的特色小吃或可尽情泡泡这里的特色酒吧，感受古城夜景的炫美，度过一个浪漫的夜晚。特别赠送【古城写真旅拍】，江湖只愿漫漫山河，能等到与你相遇或是着那一身红绾，等你半世，定不负与你。赠送旅拍内容：一套服装（民族服装）10 张底片+调色+2张精修图 备注：赠送项目，不用不退费【温馨提示】：1.丽江昼夜温差大、光照时间、紫外线较强，请各位贵宾注意衣服增减、防晒。丽江为少数民族聚居地，请尊重当地的风俗习惯。2.玉龙雪山温度较低、海拔较高，根据自身身体情况，若需要防寒服及氧气，可以在景区租用，费用自理。3.索道为实名制提前制卡，若至景区因个人原因放弃游览，无法退费，敬请谅解。4.玉龙雪山是景区，旅游旺季和节假日人很多，为了广大游客的安全及游览次序，排队乘索道需要一些时间，请勿拥挤，遵守秩序，文明出游。5.上雪山需要一定体力，在上山之前，建议带上适量红牛、巧克力之类的高热量食品，以补充能量。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | （酒店）：丽江途景雅阁度假酒店（别墅房型）、丽江金林豪生酒店（别墅房型）、丽江丽朗复华度假酒店 （民宿）：丽江多弗度假酒店、丽江花雨东林酒店或同级 |
| D5 | 丽江-广州早餐后，自由活动，根据航班时间送丽江三义机场，行程结束，回温馨的家。【温馨提示】：1.退房、返程前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2.感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，针对我们的精心安排和导游服务工作中的不足，请留下您的宝贵意见。我们希望有机会再次为您服务，如果您对这次云南之行感到满意，请不要吝啬介绍给您的亲朋好友，谢谢！交通：飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：广州-丽江往返机票（经济舱，团队票开出后不得签转、更改及退票），含机场建设费，燃油税。2、酒店：1晚高端民宿+1晚当地五星+2晚国际五星别墅酒店或者同级酒店。每成人每晚一个床位，入住双人标间，不提供自然单间。备注：如遇特殊原因（房源紧张、酒店装修、政府征用等），不能安排备选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店。参考酒店：丽江晓驻匠心轻奢客栈、丽江晓梦庄精品度假酒店或同级。泸沽湖匠心湖畔酒店、泸沽湖花宿水奢酒店或同级。（酒店）：丽江途景雅阁度假酒店（别墅房型）、丽江金林豪生酒店（别墅房型）、丽江丽朗复华度假酒店 。（民宿）：丽江多弗度假酒店、丽江花雨东林酒店或同级。特别说明：云南地区经济发展落后，同星级宾馆酒店规模设施落后于发达地区（例如五星酒店相当于发达地区四星），不足之处还望见谅。3、用餐：含4早。酒店房含早，不用不退。4、用车：独立用车。5、门票：含行程内所列的景点第一道大门票，标明的自费项目及以外的不含。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：学生证、军官证，老年证等）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。6、导游：6成人起安排导游，不足6人则司兼导。7、2-12岁小孩（按年份）：含当地旅游车位、往返机票一张，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。 |
| **费用不包含** | 1.拉市海骑马280-380元/人，蓝月谷电瓶车50元/人， 丽江千古情300元/人，真人CS和UTV自驾88元/人，属都湖游船50元/人。2.旅游意外险（建议客人自行购买）。3.因交通延阻、罢工、天气、飞机/火车机器故障、航班/车次取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用（注意：我们将尽力协助协调处理，但是由此产生的所有额外费用，客人自行承担）。4.单房差/如3人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。5.其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 蓝月谷风景区电瓶车 |  |  | ¥(人民币) 50.00 |
| 拉市海骑马 | 自愿消费 |  | ¥(人民币) 280.00 |
| 丽江千古情 | 自愿消费 |  | ¥(人民币) 300.00 |
| 真人CS和UTV自驾 |  |  | ¥(人民币) 88.00 |
| 属都湖游船 |  |  | ¥(人民币) 50.00 |

**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 2成人起独立成团，一单一团不拼团，如遇特殊情况（如：团队机票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。20岁（含20岁）以下必须由父母携带，65岁以上必须有26-56岁家属陪同，并签免责书及提供医院健康证明，70含岁以上恕不接待。2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据动车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动车安排的首末站城市最终确定。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、因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！4、团队均提前 3天或以上订购车票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改姓名或证件号码等），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、车费分摊等，我社不提供车票报销单据），特此说明。5、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。6、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。7、由于我社门票为团队优惠套票，客人持所有特殊证件，门票产生优惠或者减免，均不退费。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。8、当地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。9、购物：当地旅游发展较为成熟，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。10、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。云南地处于高原，且旅游路途较长，60岁(含60岁)以上团友参团必须填写《参团健康情况》、《免责声明》，向旅行社申报身体健康情况。65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。严重高血压、心脏病患者、身体不佳者不宜进高原，不宜参团。凡有高血压、糖尿病、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在65岁以上体弱者，为了您的安全请勿隐瞒实情，您可另选他线，不宜冒险参团进高原（高原反应不在旅游保险范围之内）。18以下至65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。70岁以上恕不接待请谅解。11、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。12、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。13、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** | 1.出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过16岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。2.严重高血压、心脏病患者、身体不佳者不宜进高原，不宜参团。凡有高血压、糖尿病、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在65岁以上体弱者，为了您的安全请勿隐瞒实情，您可另选他线，不宜冒险 参团进高原（高原反应不在旅游保险范围之内）。60岁(含60岁)以上团友参团必须填写《参团健康情况》、《免责声明》，向旅行社申报身体健康情况。18以下至65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。70岁以上恕不接待请谅解！3.云南地处高原地区，请注意高原反应。高原地区紫外线照射较强，建议您携带好太阳镜、防晒霜、润肤乳、太阳伞、遮阳帽等物品（即使是阴天情况也请您作好防晒准备）还有旅途中很多景点游玩，都是要靠步行完成，准备一双舒适透气的旅游鞋是必要的选择。4.云南少数民族众多，当地民族饮食独成特色，口味偏重，偏辣和偏酸，素菜讲究原生态的做法，很多蔬菜的做法仅用清水煮后，蘸酱而食，乃当地饮食一大特色。另外当地独特的马帮菜、纳西美食、过桥米线、野生菌火锅，白族美食等，值得大家品尝；当地水土为弱酸性，建议多饮茶水，以中和酸碱。5.云南地处边陲，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您见谅并作好心理准备。旅游是一件身心愉悦的体验过程，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族风情中。6.云南当地的特产有：翡翠、黄龙玉、精油、普洱茶等。特别说明：1、云南省三、四星或高级、豪华酒店室温不超过 30℃时，不启用空调制冷；请各位团友理解；2、12岁以下儿童报价包含，半餐、车位费；不含景点门票（行程中所有赠送项目都不含）、不占床；婴儿收费：2 周岁以下（不含 2 周岁）的执行婴儿收费，此收费不提供机位、车位、餐位、床位及景点费用。3、早餐为酒店房费中提供，若小孩不占床，则须补早餐费，按入住酒店收费规定，由家长现付；4、中途因客人自身原因需脱团或离团的，未参加项目门票、住宿及用餐费用均不退；大交通费用根据相关政策扣除损失后退还剩余费用。赠送项目不退费用。5、赠送项目发生优惠、免票、自愿放弃、或因航班时间、天气等人力不可抗拒原因导致不能赠送的，我社不退任何费用；6、因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）及旅行社已尽合理注意义务仍无法避免的事件影响出行，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。因情况特殊无法按照原定行程继续游览的，因变更而超出的费用由旅游者承担；为维护游客的正当权益，提高游客的自我保护意识，请客人在行程结束后，必须认真填写意见反馈表，内容要真实、可信，这是评价旅游质量和处理投诉的重要依据。恕不受理客人因虚填或不填写意见单而产生的投诉，请组团社在收客的时候告诉各位游客必须认真仔细填写，我社解决投诉问题以游客在当地所签署的“意见反馈表”为依据、以80%滿意度为准则。有客人投诉与意见单不符，我社不作任何赔付。如对我社接待质量不满意请在第一时间与我社联系，方便我社协助处理。友情提示：1.根据机票实名制和火车票实名制的有关规定，请游客携带有效的身份证件原件出游。2.出行必备：雨衣或雨伞、运动鞋、感冒药、肠胃药、防虫膏药、防晒油、太阳帽、太阳镜等。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.异地旅游用餐，较易引至水土不服，请游客自备常用药品。云南地处云贵高原，室外紫外线照射较强，请带好防晒用品。4.云南当地带中央空调的酒店空调均定时开放，还请见谅！5.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。6.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；7.本旅游线路含有高原地区的游览项目，在此提醒，通常 16 岁以下和 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。玉龙雪山儿童票通知特别提醒：2021年12月31日之前关于玉龙雪山儿童门票的通知儿童只要超过1.4m身高都需要提前输单制卡团队票（而且针对旅行社输单制卡只能按成人票价来结算）如果去到现场补票是不保证能否补到票，请携带儿童家庭一地提前确认身高以免造成不必要的损失（1）玉龙雪山冰川大索道+印象丽江提前制卡费用402元/人（大玉龙含印象210+丽江古维50+大索道环保车142）（2）玉龙雪山冰川大索道1.4m以上292元/人（雪山制卡100+含丽江古维50+大索道环保车142）（3）索道（冰川大索道大索120、云杉坪小索40、牦牛坪中索45）免票：1.2米（不含）以下半票：1.2（含）-1.4米（不含）（大索道环保车+保险82元/人、小索道环保车+保险42元/人、小索道环保车+保险45元/人）全票：1.4米及以上（大索道环保车+保险142元/人、小索道环保车+保险62元/人、小索道环保车+保险67元/人）（4）印象丽江（导游现付）儿童购票标准：免票：1.2米（不含）以下（不占座)，半票50元/人：1.2米（含）-1.4米（不含），全票100元/人：1.4米及以上可窗口补票  （5）进山费儿童购票标准：免票：1.2米（不含）及以下或6周岁及以下，半票50元/人：1.2米（含）-1.4米（不含），全票100元/人：1.4米及以上。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。 |