**新疆【荣耀纵横咯伊】双飞10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XJ17466670298 | **出发地** | 广西壮族自治区-南宁市 | **目的地** | 新疆维吾尔自治区-乌鲁木齐市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 那拉提、巴音布鲁克草原·天鹅湖·朗润寺·九曲十八湾、独库公路中北段、天山天池、五彩滩、喀纳斯、禾木村、世界魔鬼城、赛里木湖、达坂城古镇或独山子大峡谷、新疆国际大巴扎 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **广西各地（实际以出团通知书为准）-乌鲁木齐-入住酒店**根据航班时间客人自行前往广西各地机场集合（实际以出团通知书为准）乘机赴乌鲁木齐，抵达乌鲁木齐后，我社赠送接机服务，接机为师傅接机（期间无导游），送往酒店入住，抵达酒店后自行办理入住手续，当日行程结束。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 乌鲁木齐 |
| **D2** |
| **行程详情** | **乌市→天山天池→S21沙漠公路→北屯/福海**早餐后，乘车前往【天山天池】（含门票+区间车，游览时间不少于180分钟）古称瑶池，位于东部天山主峰博格达峰（海拔5445米）半山腰，水面海拔1910米，南北长3.5公里，东西宽0.8～1.5公里，深处105米，平均水深60米；湖面群山环绕，云杉林立，松柏翠绿，层峦叠嶂，雪峰突显，犹如水墨画一般，甚为壮观，这里流传着西王母与周穆王的爱情故事，有诗为证：‘瑶池阿母绮窗开,黄竹歌声动地哀；八骏日行三万里,穆王何事不重来?’ 给景区增添些许神秘，乘车而上，依次可以看到：石门一线、龙潭碧月（西小天池）、定海神针、大天池（主景区）、西山观松、南山望雪等景观；【S21沙漠公路】（途经）沿途拍摄的北疆沙漠风光，堪称史诗级大片。起点以绿洲、湿地景观为主，中部地区被沙漠，沙丘覆盖，终点以绿洲、湿地、海上雅丹等景观为主，后抵达北屯/福海入住酒店。温馨提示：1、天池景区内当地哈萨克族牧民以放牧为生，他们热情好客，请尊重少数民族生活习惯，如遇到牲畜，如牛、马等，请勿靠近，一定要注意安全；2、景区内偶尔会有商贩兜售的纪念品或特色小饰品等，属于景区商业行为，与我公司无关；3、景区步行较多，建议您在出发前准备一双舒适便于徒步的鞋；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：自理  |
| **住宿** | 北屯/福海 |
| **D3** |
| **行程详情** | **北屯/福海 →喀纳斯湖→贾登峪/冲乎尔**早餐后，乘车前往【喀纳斯湖】（含门票+区间车，游览时间不少于180分钟），国家AAAAA级旅游景区，位于新疆维吾尔自治区阿勒泰地区布尔津县北部，有驼颈湾、变色湖、卧龙湾、月亮湾、神仙湾等主要景点；“喀纳斯”是蒙古语，意为“美丽而神秘的湖”；喀纳斯湖位于新疆维吾尔自治区阿勒泰地区布尔津县北部，湖水来自奎屯、友谊峰等山的冰川融水和当地降水，湖面海拔1374米，面积45.73㎞²，湖泊深处188.5米，蓄水量达53.8亿立方米，是中国深的冰碛堰塞湖，是一个坐落在阿尔泰深山密林中的高山湖泊、内陆淡水湖；电影[天地英雄]、刘若英-[分开旅行][原来你也在这里]的取景地；结束行程入住酒店。温馨提示：1、喀纳斯地处高纬度内陆地区，昼夜温差较大，温差在十度以上纯属正常，即使是夏季前往，也要准备一些保暖性较好的衣物（厚毛衣、羽绒服、冲锋衣），以防感冒；2、景区内游览时，请听从导游统一安排，不得擅自登山，不经导游同意不允许自行脱团活动，以确保人身安全；3、喀纳斯的区间车为循环运行，请在下车时提前检查好随身携带物品，以防丢失；4、喀纳斯为原始自然风光，云杉、油脂桦等树种极易燃烧，故请爱护景点环境，禁止吸烟，保护生态，禁止随地乱扔垃圾； 5、部分景区地处高山之上，紫外线较强，请大家涂上防晒霜，做好防晒措施；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 贾登峪/冲乎尔 |
| **D4** |
| **行程详情** | **贾登峪/冲乎尔→禾木→五彩滩→乌尔禾**早餐后，乘车前往【禾木村】（含门票+区间车，游览时间不少于180分钟），禾木村的房子全是原木搭建而成的，充满了原始的味道，早晨炊烟冉冉升起，形成一条梦幻般的烟雾带，胜似仙境；可徒步攀登禾木观景平台（成吉思汗点将台）俯看禾木村以及禾木河的全景：空谷幽灵、小桥流水、牧马羊群从林间扬尘而过……，禾木村也通常称为禾木乡，是大草原的高行政机构，是中国西部北端的乡，保持着完整民族传统的图瓦人集中生活居住在这里，是的图瓦人村庄之一，也是仅存的3个图瓦人村落（禾木村、喀纳斯村和白哈巴村）远和大的村庄，总面积3040平方公里，全乡现有1800余人，其中蒙古族图瓦人有1400多人，以蒙古族图瓦人和哈萨克族为主，他们的木屋散布在山地草原上，世代居住于此，安宁祥和；【五彩滩】(含门票，游览时间不少于60分钟）位于新疆北端阿勒泰地区布尔津县境内，地处我国注入北冰洋的额尔齐斯河北岸的一、二级阶地上，往哈巴河县方向；该处海拔480米，一河两岸，两岸景不同，是国家4A级景区，其地貌特殊，长期干燥地带，属于典型的彩色丘陵（或彩丘地貌），为阿勒泰旅游的点睛之笔，受到游人青睐；；游览结束后前往酒店办理入住，结束当日行程！温馨提示：1、气候干燥，请适量吃水果、多喝水，大部分地区口味偏重，喜辛辣，菜品多有辣椒；2、山区景点早晚温差大，注意晚上休息时注意保暖，以免受凉感冒；3、景区居民多以牧民为主，在与牛、马偶遇时，请勿靠近和驱赶，尤其是牛对红色比较敏感，马偶尔会踢后腿，一定要注意安全；4、禾木公路沿途景色壮美，特别是秋季，犹如人在画中游，但是弯多路险，请务必系好安全带；5、五彩滩景区地处额尔齐斯河河畔，蚊虫较多，请各自提前备好防蚊虫叮咬的花露水、清凉油或风油精等；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：自理  |
| **住宿** | 和什托洛盖/乌尔禾 |
| **D5** |
| **行程详情** | **乌尔禾→世界魔鬼城→博乐/双河/精河**早餐后，乘车前往【世界魔鬼城】（含门票区间车，游览时间不少于90分钟），魔鬼城呈西北、东西走向，长宽约在5公里以上，方圆约10平方公里，地面海拔350米左右；据考察，大约一亿多年前的白垩纪时，这里是一个巨大的淡水湖泊，湖岸生长着茂盛的植物，水中栖息繁衍着乌尔禾剑龙、蛇颈龙、恐龙、准噶尔翼龙和其它远古动物，这里是一片水族欢聚的“天堂”，后来经过两次大的地壳变动，湖泊变成了间夹着砂岩和泥板岩的陆地瀚海，地质学上称它为“戈壁台地”，2018年4月13日，入围“神奇西北100景”；该地貌被《中国国家地理》“选美中国”活动评选为“中国的三大雅丹”之一；电影【卧虎藏龙】【七剑下天山】【西圣地】取景地。游览结束后前往酒店办理入住，温馨提示：1、魔鬼城景区停车点较多，请在停车拍照时，注意景区中的往来车辆，注意安全；2、景区内游览时，请听从导游统一安排，景区多处为保护区域，不得擅自攀爬；3、乌尔禾区域紫外线较强，请注意防晒，建议提前准备好帽子、遮阳伞、防晒霜等；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：自理  |
| **住宿** | 博乐/双河市 |
| **D6** |
| **行程详情** | **博乐/精河/双河→赛里木湖→新源/那拉提**早餐后，乘车前往【赛里木湖】（含门票区间车，游览时间不少于120分钟），被称之为山脊梁上湖泊、新疆海拔高、大西洋的后一滴眼泪的高山冷水湖，国家5A级风景名胜区，湖面海拔2073米，周围长年有雪山相映，湖面宽20米，长约30公里，静谧如画，湖畔草原丰茂，野花遍地，牛羊成群，牧帐炊烟；一年四季，景色各异，春夏季节是摄影家的天堂，冬季被称之为：东方的贝加尔湖；后【果子沟】（途经）果子沟是伊犁地区的天然门户，是一条北上赛里木湖，南下伊犁河谷峡谷孔道，在古代，这里是我国通往中亚和欧洲的丝路北新道咽喉，被成为“铁关”，同时也因为它宜人的风景被誉为“伊犁景”、“奇绝仙境”，古人赋诗赞其“山水之奇，媲于桂林，崖石之怪，胜于雁岩”， 果子沟全长28公里，地势险要，成吉思汗西征时始凿山通道，曾架桥48座，可见路之险峻，清乾隆时改建为42座，现在仍是乌伊公路干线的重要路段；【薰衣草庄园】（赠送项目，不在花期不做退费）还没走进薰衣草花田就会被沁人的花香迷醉了，每年六月间伊犁河谷的薰衣草田里，大片大片的紫蓝色花朵就像海洋一样随风摇曳，感受铺天盖地的紫色海洋（特别说明：薰衣草为当地经济作物，花期在6月15—7月5日前后，花期过后农民家的薰衣草花全部收割， 景区内小面积供参观到9月）游览结束后前往酒店办理入住，结束当日行程！温馨提示：1、出发前请仔细检查房间内自己的行李物品，贵重物品（电脑、相机、身份证、钱包等）需随身携带，确保房间无遗漏物品，避免增加不必要的麻烦；2、请自备晕车药、肠胃药等，旅途乘车时间较长，以备不时之需；3、新疆地区部分区域手机网络较差，可能会遇到手机无信号，收发短信、微信会出现延迟，敬请谅解；4、赛里木湖景区地处伊犁门户，海拔相对较高，温差较大，紫外线强，同时湖边草场会有飞虫，请各自提前做好相关准备工作；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：自理  |
| **住宿** | 新源/那拉提镇 |
| **D7** |
| **行程详情** | **新源或那拉提镇→那拉提草原→独库公路中段→巴音布鲁克镇**早餐后，乘车前往【那拉提·河谷草原】（含门票+区间车，游览时间不少于180分钟）‘那拉提’蒙古语“太阳升起的地方”，草原风景秀丽多姿，云杉稠密，山水如画，如茵草场铺展在起伏的山峦之上，因而有“空中草场”之美誉，同时也被誉为“天然氧吧”，这里是当地哈萨克族牧民的夏牧场，夏牧场的平均海拔为2200米，它是一个山间盆地，草肥水美，6、7、8月份是夏牧场的黄金季节，夏季，夏牧场鲜亮明快，山清水秀，由下向上，随着地势的增高，气候、土壤、生物等自然条件都随之发生明显的变化，形成一条垂直景观带，是游客休闲避暑开怀游览的好去处；2005年4月那拉提草原被上海吉尼斯世界总部授予“哈萨克人口多的草原”；2005年10月被中国国家地理杂志社评为全国六大美草原之一；【独库公路】独库公路开放期间（预计每年6月底至9月开通，具体正常通行时间以当年当地交管部门正式通知为准），游客那拉提景区游览结束后，将免费赠送换乘7座或5座车经独库公路中段（那拉提--巴音布鲁克镇）前往巴音布鲁克镇，独库公路为网红公路、英雄之路、被《中国国家地理》评选为“纵贯天山脊梁的景观大道”，同时也被称之为：“自驾公路”，我们沿独库公路蜿蜒而上，一弯一景，景景不同，甚为壮美；游览结束当日行程，入住酒店。【备选线路】：【特别说明】因独库公路通行受季节天气影响较大，即使开通期间遇下雨塌方也会临时封路，故在独库公路未开通或封闭管制期间，则绕道218国道，途经巩乃斯林场、火烧桥检查站处前往巴音布鲁克镇，费用同等，请知悉。温馨提示1、那拉提大草原景区地处高山地区，紫外线较强，请大家涂上防晒霜，做好防晒措施；2、同时草原气候多变，请准备外套和雨伞以备不时之需；3、景区内当地哈萨克族牧民以放牧为生，他们热情好客，请尊重少数民族生活习惯，如遇到牲畜，如牛、马等，请勿靠近，一定要注意安全；4、景区内偶尔会有商贩兜售的纪念品或特色小饰品等，属于景区商业行为，与我公司无关；5、景区步行栈道较多，建议您在出发前准备一双舒适便于徒步的鞋；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 巴音布鲁克镇 |
| **D8** |
| **行程详情** | **巴音布鲁克镇→巴音布鲁克草原·天鹅湖·朗润寺·九曲十八湾→独库公库中段+北段→乔尔玛烈士陵园→奎屯/独山子/乌苏**早餐后，乘车前往【巴音布鲁克草原】（含门票+区间车，游览时间不少于180分钟）旧称：裕勒都斯草原、珠勒都斯草原、尤鲁都斯草原，因为主要位于新疆维吾尔自治区巴音郭楞蒙古自治州和静县西北的巴音布鲁克区境内，亦称巴音布鲁克草原，“巴音布鲁克”蒙古语意为丰泉（丰富的泉水），明朝和清朝前期，裕勒都斯河流域主要是漠西蒙古里辉特部游牧带；清乾隆三十九年(1774年)安置了渥巴锡率领东归的土尔扈特蒙古部；这里是天山山脉中段的高山间盆地，四周为雪山环抱，海拔约2500米，面积23835平方公里，草原地势平坦，水草丰盛，是典型的禾草草甸草原，也是新疆重要的畜牧业基地之一；这里盛产着焉耆天山马、巴音布鲁克大尾羊、中国的美利奴羊和有“高原坦克”之称的牦牛，被誉为“草原四宝”，每到仲夏季节，草原上鲜花盛开，争奇斗艳，羊群像白云游荡，雪莲花般的座座蒙古包坐落其间；那里不但有雪山环抱下的世外桃源，还有蜿蜒在草原上的开都河，素有“九曲十八湾”的美称，在中国四大名著之一的《西游记》中，开都河还有一个脍炙人口的名字——通天河，传说唐僧取经的“晒经岛”就在和静县境内，充满神秘气息；全国闻名的巴音布鲁克天鹅湖保护区就位于该河上游的高山盆地中，栖息着中国大野生天鹅种群的天鹅保护区，河流的尾闾则是中国大的内陆淡水湖--博斯腾湖；同时还有藏传佛教圣地巴润寺，1773年土尔扈特部从伏尔加河流域东归祖国后迁移回来的的一座喇嘛庙，也是藏传佛教草原深处的朝圣之地，被称为艾尔宾喇嘛庙，这座喇嘛庙是土尔扈特部东归历史事迹的重要文化代表，是藏传佛教四大教派之一的格鲁派传教的寺院；电影【东归英雄传】拍摄地；电视剧【东归英雄】取景地；电影【飞驰人生】取景地；【独库公路】独库开放期间（每年只在 6 月至 9 月底开通），换乘小车经独库中段+北段前往奎屯，我们沿独库公路北上，途经乔尔玛，缅怀为了修筑独库公路而献出生命的168名革命烈士；（此天不含餐沿途餐厅较少，故请提前准备零食干粮和水，以备路上所需）。游览结束当日行程，入住酒店。温馨提示：1、景区内当地牧民以放牧为生，他们热情好客，请尊重少数民族生活习惯，如遇到牲畜，如牛、马等，请勿靠近，一定要注意安全；2、景区内偶尔会有商贩兜售的纪念品或特色小饰品等，属于景区商业行为，与我公司无关。3、景区步行较多，建议您在出发前准备一双舒适便于徒步的鞋；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 和静/独山子/奎屯/乌苏 |
| **D9** |
| **行程详情** | **独山子/奎屯→独山子大峡谷→乌鲁木齐**早餐后，乘车前往【独山子大峡谷】（赠送，游览时间不少于90分钟），谷壁近直立，沿谷到处是断崖，谷壁上的冲沟将谷壁雕凿成石林状，奇特险峻。峡谷沟壑层叠，错落有致，雪山、峡谷、草场、流水相辉相映，天工巧夺，神工鬼斧；奎屯河从谷底穿越而过，加上千万年的雨水冲刷，在沙砾石堆积的下切河谷悬壁上留下了密布如织的冲沟，细沟，切沟，冲沟布满了长达几十公里的河谷槽壁，谷底平展开阔，河滩上砾石遍地，流水时合时聚，谷地右侧的水渠顺谷延伸，构成一幅美丽画图，是摄影家创作的摇篮，也是新疆旅游胜地；【国际大巴扎】（赠送），于2003年6月26日落成，是世界规模大的大巴扎（维吾尔语，意为集市、农贸市场），集伊斯兰文化、建筑、民族商贸、娱乐、餐饮于一体，是新疆旅游业产品的汇集地和展示中心，是“新疆之窗”、“中亚之窗”和“世界之窗”，2004年入选乌鲁木齐市“十佳建筑”，具有浓郁的伊斯兰建筑风格，在涵盖了建筑的功能性和时代感的基础上，重现了古丝绸之路的繁华，集中体现了浓郁西域民族特色和地域文化游览结束当日行程，入住酒店。温馨提示：1、新疆之行即将结束，感谢您对我们工作的支持和理解，我们会不断的加强完善自我，争取做到更好，提供更优质的服务；2、如果您对本次新疆之行感到满意，请把新疆介绍给您的身边的每一位朋友，大美新疆热烈欢迎您再次到来，祝您一路平安。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 乌鲁木齐 |
| **D10** |
| **行程详情** | **乌鲁木齐—广西各地（实际以出团通知书为准）**早餐后，根据航班时间客人前往乌鲁木齐地窝堡国际机场，乘坐飞机返回广西各地（实际以出团通知书为准），抵达广西各地（实际以出团通知书为准）后散团，结束愉快的新疆之行交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿：全程当地9晚标准双人间，以实际安排入住为准，参考酒店如下乌鲁木齐：皓天国泰大饭店、胜越大酒店、徽太酒店、颐海大酒店、海螺酒店、爱都假日酒店、润舍酒店、喀什国际酒店或其他同档次酒店北屯/福海：锦冠国际大酒店、阳光国际酒店、格林豪泰酒店、金廷国际酒店、添禧嘉福大酒店、帝苑大酒店、海悦国际大酒店、康美酒店或其他同档次酒店贾登峪/冲乎尔：贾登峪农十师疗养中心、格林别墅区、贾登峪佳遇山庄、湖光大酒店、城堡酒店、黑泉山庄或其他同档次酒店乌尔禾：西部乌镇、富凯美辰酒店、尚客优酒店、博玉大酒店或其他同档次酒店博乐/双河/精河：博尔塔拉中亚大酒店/博乐玉强大酒店/中盛商务酒店/双河泰和国际酒店/古道温泉酒店/守约酒店/温州大酒店/精河河沣酒店/精河玉新酒店/精河锦疆大酒店/博乐大酒店/博乐鸿丰大酒店/博乐滨江半岛酒店/博乐东港明珠大酒店/中豪格尚酒店/博乐阳光酒店或其他同档次酒店新源/那拉提镇：王朝大酒店、双新大酒店、巩乃斯大酒店、云水间民宿、悦客民宿、合然民宿、沐景生态酒店、牧马人酒店、金福来酒店、国祥大酒店、雅芳居民宿或其他同档次酒店巴音布鲁克镇：白天鹅酒店、教园宾馆、天河源酒店、西部情酒店或其他同档次酒店和静/独山子/奎屯/乌苏：额尔登酒店、兴合星空酒店、西游印象酒店、罗澜假日酒店、中兴庄园酒店、睿柏云酒店或其他同档次酒店新疆经济落后，住宿条件有限，特别是景区住宿，请提前做好心理准备；2、用餐：全程含9早7正餐（正餐餐标30元/人），酒店含早，若客人不用，费用不退；10人1桌八菜一汤，不足10人将根据实际人数酌情安排用餐，维持餐标不变；3、用车：当地旅游空调大巴；4、门票：包含行程中所列景点首道门票及区间车5、导游：当地导游服务（50元/人），6、广西各地（以实际出团通知书为准）--乌鲁木齐往返机票（经济舱） |
| **费用不包含** | 01、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；02、全程单房差1180元/人03、自由活动期间的餐食费和交通费；04、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；05、“旅游费用包含”内容以外的所有费用06、不含旅游意外伤害保险，建议游客自行购买 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 【关于不可抗力】1.此线路出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与您协商一致后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的协议门票价退还费用（退费不以景区挂牌价为准），敬请谅解！2.因自然灾害，政府行为，社会异常时间，如罢工、台风、交通延误或变更等一切不可抗拒因素所引致的额外费用，均由客人自行承担！【关于旅游风险须知和安全提示】游客应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满2周岁或年满70周岁的，有心肺脑血管疾病、听视力障碍、怀有身孕的，不宜长途及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成后果由旅游者自行承担。1.确保身体健康：确认自身体条件能够适应和完成旅游活动；如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。2.注意饮食卫生：提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。3.做好个人防护：如旅途涉及热带、高原、海滨、草原等特殊气候、地理条件，应采取必要防护措施，充分了解目的地情况，备好相应服装鞋帽，做好防晒、防蚊虫、防高原反应等工作。晕车的旅游者，备好有效药物。旅途中有不良反应，及时说明。4.注意人身安全：请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。5.慎选自选活动：根据自身情况选择能够控制风险的自选项目。如有心脏病、高血压、恐高症等，勿选择刺激性或高风险活动。潜水/跳伞/攀岩/蹦极/骑马/热气球/快艇/骑骆驼等高空、高速、水上、水下高风险活动，更具危险性，请充分了解活动知识，服从指挥。建议另购特定保险。6.遵守交通规则：通过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带，并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽危险。7.保管贵重物品：贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。8.如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原：1) 年龄在 50 岁以上的高血压患者。2) 患有器质性心脏病、脑血管疾病患者。3) 未获控制的糖尿病患者。4) 患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全；支气管哮喘病人。5) 各种血液病患者。6) 各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者。7) 睡眠中容易出现呼吸暂停的人。8) 癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者。9) 重症感冒、呼吸道感染的人。10) 以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。11) 7 岁以下的儿童醉好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期，对高原低氧环境十分敏感，容易缺氧而发生急性高原病。12) 体质较弱的老年人也要谨慎，由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒，更易发生急性高原病，且不易救治。《中国公民国内旅游文明行为公约》 营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益。做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约：（1）维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。（2）遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。（3）保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。（4）保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。（5）爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。（6）尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。（7）讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。（8）提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、毒。 |