

山海秘境

5日游

鱼子西
格底拉姆
理塘
稻城亚丁
海螺沟

318
此生必驾
S478KM

海螺沟

@磨西古镇

9座宇通
1+1保姆车

客货分离，正规营运车辆

【贴心赠送 旅途无忧】 - 海螺沟天然温泉
撒隆达+高原鳕鱼火锅+旅游三宝+便携式氧气瓶



【赠送藏服旅拍】
1套藏服+ 3张精修电子照片



驻地摄影师无人机航拍
15秒团队小视频

【酒店升级】

升级2晚网评四钻酒店



豪华出行 舒适体验

安全舒适的出行体验是旅途中最重要的一环

宇通1+1保姆车

尽享躺背感

- 1+1可调节式座椅
- 超大空间仅有9个座椅

独家客货分离式商务车，告别客货混装拥挤车身，避免客货混装安全隐患！



软件配备齐全

- USB充电接口
- 客车商务桌
- 水壶架



客货分离

- 行李架
- 大行李舱容积



图片仅供参考

GIVE AWAY

舒心出游 超值赠送

旅行不止是一场视觉盛宴，我们为你准备好一切



海螺沟天然温泉
泉暖心热，洗去行程的疲劳



驻地摄影师无人机航拍
15秒团队小视频

高原鳕鱼火锅

肉质鲜嫩爽口，麻辣鲜香



Travel is easy
— 高原必备 让您出行无忧 —



旅游三宝

让旅途更轻松，出行更舒适
THREE TREASURES OF TOURISM
MAKE THE JOURNEY EASIER AND
MORE COMFORTABLE



便携式氧气瓶

高原出行必备，安全出行
PORTABLE OXYGEN TANK
PLATEAU TRAVEL ESSENTIAL
SAFE TRAVEL



撒隆达祈福

祈祷全家一年平安顺利
SALONDA
PRAY FOR A SAFE AND SUCCESSFUL
YEAR FOR THE WHOLE FAMILY

COMFORT HOTEL 舒适酒店 一夜好眠

在外也能感受家的温暖 充分保障您的舒适睡眠

免费升级-2晚网评四钻酒



电视

吹风机

WIFI

空调



图片仅供参考

TRAVEL 藏服 旅拍

记录旅行精彩瞬间

让拍照更美

1套藏服+3张精修电子照片



图片仅供参考

网红景点一网打尽

探寻川西，行走中见证别人眼中没有的风景

海螺沟-低海拔冰川奇观

感受冰与火的世界，号称中国最美的冰川奇景



海螺沟是亚洲最东低海拔现代冰川发现地，是中国至今发现的最高大冰瀑布。晶莹的现代冰川从高峻的山谷铺泻而下；巨大的冰洞、险峻的冰桥，使人如入神话中的水晶宫。



稻城亚丁-蓝色星球上的最后一片净土



被誉为“蓝色星球上的最后一片净土”的稻城亚丁，有圣洁的雪山、嶙峋的石碓、幽深的森林，还有阳光倾泻的草甸、蓝宝石般的湖泊、隐匿山腰的寺庙……稻城，这座“最后的香格里拉”，满足所有对雪域高原的想象。

网红景点一网打尽

探寻川西，行走中见证别人眼中没有的风景



理塘-世界高城

世界高城拥有蓝天、白云、雪山、草地、冰川、原始森林、等独特自然景观及古朴的民俗风情。



鱼子西-远观三大雪山 在鱼子西和雪山群合影

抖音网红圣地 看日照金山，360观景平台，远眺贡嘎雪山



格底拉姆-天空之城

藏在雪山下的“旋转木马和灯塔”

SIMPLE STROKE 简易行程 吃住秒懂

一分钟让您看懂怎么玩，吃什么，住哪里

DAY1

成都-康定-新都桥鱼子西&格底拉姆/雅江

餐饮：自理 酒店：新都桥/雅江

DAY2

新都桥-雅江-理塘-稻城-日瓦

餐饮：早中餐 酒店：日瓦

DAY3

亚丁景区1日游-稻城

餐饮：早餐 酒店：稻城

DAY4

稻城-理塘-雅江-新都桥-磨西

餐饮：早餐 酒店：磨西

DAY5

磨西-海螺沟-成都

餐饮：早餐 酒店：自理

温馨提示:

- 1、此行程第 4 天行车时间较长，比较辛苦，如介意请慎重选择！
- 2、接早师傅将在出发前一天晚上 21:00 之前通知客人集合时间及地点，如果 21:00 未通知，请及时和经办客服联系确认，早上小车接送为拼车排站式（到了集合地点会出现等待 1-2 小时，如介意可自行打车前往），请遵守和司机约定的时间，为了不影响他人的接送时间，每点司机只能等待 10 分钟，超出 10 分钟，请自行前往集合地点费用自理，敬请谅解！
- 3、集合点附近有冒充旅行社小商贩售卖早餐、雨衣、晕车贴、登山杖氧气等物品，请游客注意防范！
- 4、因部分路段实行交通管制，易堵车造成延时回成都，建议预定次日回程交通，以免造成不必要的损失。
- 5、沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高原缓冲区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特产等贩卖摊点，不属于我社安排购物点，非我社控制，请不要误解。
- 6、请注意座位不是全程指定的，全程大家轮换着坐。
- 7、为游客乘坐舒适体验，高原地区不宜负重旅行，严控行李通知：每人限带 1 个且不超过 26 寸，2 人合带一个且不超过 28 寸。

D1: 成都-康定-新都桥鱼子西和格底拉姆/雅江 🍽️ 餐饮：不含 🏠 酒店：新都桥/雅江

▶早上：集合地点出发，从成雅高速经雨城【雅安】（以雅女、雅鱼、雅雨三绝闻名）是川藏、青藏的咽喉，是古南方丝绸之路和茶马古道的门户必经之路。下高速后沿秀美青衣江而上，观青衣江河谷风光。

▶中午：经雅康高速一路向西，经过二郎山隧道，后经情歌故乡【康定】海拔 2500 米，车窗欣赏景色如画的小桥、流水、人家、藏式民居风光，感受浓郁高原藏家风情。后翻越有“康巴第一关”的塞外屏障【折多山】，后自愿自费乘车前往指定地点乘坐中转车（**中转车费 120 元/人自理，节假日 200 元/人自理包含格底拉姆天空之城和鱼子西两个景点**），首先前往【**格底拉姆·天空之城**】（**清洁维护费 20 元/人自理，如因当地政策、路况、天气、限流等不可抗力因素导致无法前往，景点不做置换不退费**），它距离目前爆红的鱼子西仅仅只有大约 5 公里的路程，但是这里的整体景色却丝毫不逊色于网红打卡地鱼子西。这里有草原，有雪山，有灯塔，有秋千、有小木屋、有旋转木马等等它们共同在草原上组成了这里最独特的风景。随后前往【**鱼子西**】（**鱼子西清洁维护费 20 元/人自理，如因当地政策、路况、天气、限流等不可抗力因素导致无法前往，景点不做置换不退费**），位于康定市塔公镇，被称为甘孜秘境，也被誉为是“离天空最近的牧场”，是一个宁静优美原始传统的游牧部落。这里能 360°观看贡嘎雪山、雅拉雪山，在阳光照耀下显得格外巍峨，抬头远望，山顶峰壁千仞，常年白雪皑皑，像披雪的牛背般直拱蓝天。特别是在傍晚的时候，太阳光洒落在雪山顶，雪山顶全部都是一片金色，景致堪称一绝。后返回新都桥酒店入住，**温馨提示：前往鱼子西和格底拉姆道路未通过验收，禁止任何旅游车上山，若需要前往鱼子西和格底拉姆的游客须换乘当地人车辆上山（当地藏民司机素质参差不齐，车子均为当地非营运面包车，如介意请慎重前往）**

▶晚上：晚餐后入住新都桥/雅江酒店。



D2：新都桥/雅江-理塘-稻城-日瓦 🍽️ 餐饮：早中餐 🏠 酒店：日瓦

▶早上：早餐后，后乘车欣赏“光与影的世界”新都桥的美丽风光，后翻越【高尔寺山】抵雅砻江畔—康巴小县城【雅江】继续翻越两座大山海拔 4659 米【剪子弯山】。海拔 4718 米【卡子拉山】。

▶中午：抵高原明珠世界高城和丁真家乡【理塘】海拔 4014 米，抵达理塘营地【赠送特色美食-高原鳕鱼火锅，肉和鱼以及素菜不限量，在不浪费的前提下，可以随便加】（赠送项目，如遇特殊情况无法赠送或自愿放弃等，不用不退费且不做置换）后远观【毛垭大草原】风光后，赠送参观【勒通古镇】（此景点为赠送景点，如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，费用不退，且不做等价置换）我们将转乘景区的电瓶观光车，（观光车费用：35 元/人自理）景区位于理塘县城北老城区，目前已成功申办为国家 AAAA 级景区。景区内第六世仓央嘉措写下“洁白的仙鹤，请把双翅借给我，不飞遥远的地方，转一转理塘就飞回”，预示着七世达赖将降生于理塘，后前往藏区最大黄教寺庙-长青春科尔寺，长青春科尔寺又称理塘寺，于 1580 年由第三世达赖喇嘛索南嘉措创建，是康区历史最悠久，规模最大的藏传佛教黄教寺庙。之后前往继续翻越形似兔子的【兔子山】、经青藏高原最大的古冰体遗迹，即“稻城古冰帽”平均海拔 4500 米左右【海子山自然保护区】，后经稻城白塔又叫尊胜塔林，是稻城的门户，由一个主塔和 108 个小塔组成，每天也都有人来转经。尊胜塔林的 108 个小塔内放置的是释迦牟尼佛祖，主塔内放置的是尊胜佛母。尊胜佛母，音：“朗觉玛”，乃长寿三尊之一，主长寿。后途经前往桑堆雪域高原服务中心（高原旅游知识宣传点），时间 20-30 分钟，了解高原预防知识，高原服务中心有兜售防寒衣物，氧气或抗高反药物，有工作人员上车讲解，如有需要谨慎购买。此行为与旅行社无关！敬请知悉！至【稻城】（名稻坝，意为山谷沟口开阔之地）。

►晚上：抵日瓦，晚餐后入住酒店。



景点简介：

【雅江】雅江，藏语“捻曲卡”，“河口”的意思，雅江县位于康巴地区腹地，立于茶马古道上，积淀下了丰富的康巴人文景观。因而，享有“中国香格里拉文化旅游大环线第一县”和“茶马古道第一渡”之称。

【剪子弯山】著名的剪子弯山，它的藏语名字叫“惹玛那扎”，意为羊子山口。山口海拔 4659 米，是 318 国道经康巴地区的最高山口之一。千山万壑尽收眼底的意境，领略一番茶马古道的古风遗韵。

【卡子拉山】卡子拉山海拔 4718 米。因海拔较高，树木就更加稀少，主要是高山草甸。在这里看山，层峦叠嶂，一层比一层更远，一层比一层颜色更浅，直至天边，真像行走在‘天路’之上。卡子拉山说起来是山，但却感觉不出它是山，好象是到了美丽的牧场，让人心旷神怡。虽然美景让人流连忘返。

【海子山】海子山自然保护区位于稻城县北部高原区，是青藏高原最大的古冰体遗迹，以“稻城古冰帽”著称于世。

【稻城】古名“稻坝”。藏语意为山谷沟口开阔之地。东汉为白狼羌地，唐属吐蕃，元属吐蕃等路宣慰司，明属朵甘都司，清属理塘土司。光绪三十三年（公元 1911 年），正式核准置“稻城县”，隶康定府。

D3：亚丁景区 1 日游-稻城 🍽️ 餐饮：早餐 🏠 酒店：稻城

►早上：早餐后乘车到达【**亚丁景区**】后在游客接待中心换乘景区观光车（**亚丁景区门票已含，首次观光车 120/人费用自理**）抵达亚丁景区【**扎灌崩**】（40 公里，车程 1.5 小时），下车后游客徒步上山直接抵达冲古寺。

►中午：景区中餐自理，观赏冲古寺风光及神山仙乃日风光，然后可自费乘坐电瓶车（费用自理往返 70，单程 40）前往【**洛绒牛场**】（如徒步需 1-2 小时左右达到洛绒牛场）。这里是观【**夏诺多吉神山**】（意为金刚手菩萨，海拔 5958 米）【**央迈勇神山**】（意为金文殊菩萨，海拔 5958 米）的最佳地点，让神山圣水与心共鸣，尽情沉醉在梦幻之地。后原路返回，到达【**扎灌崩**】乘观光车，返回住宿地。

►晚上：入住稻城酒店。**温馨提示：傍晚 18 点准时在景区门口集合（请一定准时）【节假日为最晚 19 点】，返回稻城县入住酒店；若迟到，则自行打车返回稻城县酒店，敬请理解！**

景点简介：

【**仙乃日**】：仙乃日雪山是亚丁景区三大高峰之首，是四川第五大山峰，海拔 6032 米，巍峨伟丽，雄剑如削，直插云霄，峰名意为“观世音菩萨”，佛位排在第二位。周围是冰蚀峰林地貌，冰川和冰川遗迹及高山湖泊，峰向北偏 10 度，西对北

斗星，佛道两家都把北斗星为吉祥之星。

【央迈勇】：央迈勇藏语意为“文殊菩萨”，海拔高度为5958米，在佛教中排在“三怙主”雪山之首。

文殊菩萨在佛教中是有智慧的化身，雪峰像文殊师利用手中的智慧之俞直指苍穹，冰晶玉洁的央迈勇傲然

于天地之间。神峰下由群册环绕着宽阔峡谷间，森林、草地、溪流和陆地各守一方，一派气势莽莽的自然景观。

【夏诺多吉】在“三怙主雪山”佛位第三，夏诺多吉山峰耸立在天地之间，在佛教中除暴安良的神甚，他勇猛的刚烈，神采奕奕，跨下围斑斓的虎皮，腰间绕着罪恶的大蟒，洛克先生把它形容为展开巨翅蓄抛待飞的蝙蝠，将它比喻成西腊神话中的雷神，神山左边绿色，大理石山头为布鲁财神，右下方为马头金刚，马头金刚下方“丹霞地貌风林为八百罗汉”

特别声明：

如欲朝拜五色海，牛奶海，因海拔在5000米左右，对身体素质要求非常高，人行道和马道混杂，存在安全隐患，此两景点非旅行社包含行程不建议前往，请游客量力而行，如必须前往需与导游书面签订《前往有安全隐患地免责声明》，费用与安全自理与旅行社无关。

受冰雪天气影响道路结冰，为保障游客安全，该区域于2023年11月16日至2024年4月15日实施封闭禁止





进入！

温馨提示：

1. 马帮由当地人经营，如因费用和服务水平有争议和投诉，旅行社无责。请在消费前明确清楚费用服务细节。骑马时请戴手套，需注意安全，必须由马夫牵马方能骑行。景区气候变化不定，请准备好雨具。
2. 因亚丁景区内无法提供用餐，景区内中餐请自理，客人可提前自备干粮。

D4：稻城-理塘-雅江-新都桥-磨西

 餐饮：早餐

 酒店：磨西

▶早上：早餐后经桑堆镇【红草地】（注：红草地为季节性景观，只有在每年的9月底到10月初才能看到此处的草原呈红色），在秋天的时候，配合上后面泛黄的桦树，倒映在水塘中，是许多书上所介绍的美景。之后翻越古冰川遗迹海子山到达理塘。

▶下午：抵达雅江，后到达新都桥，后翻越有“康巴第一关”的塞外屏障【折多山】，它为大雪山一脉，是重要的地理分界线。最高峰海拔4900米，垭口海拔4298米，也是川藏线上第一个需要翻越的高山垭口。

▶晚上：抵达磨西入住酒店休息。**温馨提示：今日行程比较紧张，行程时间较长，如介意请慎重选择！**

晚上舒泡【磨西天然温泉】（此项目为赠送，如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，费用不退，

且不做等价置换），请自备泳衣等个人用品



【温馨提示】：

沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高原缓冲区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特产等贩卖摊点，不属于我社安排购物点，非我社控制，请不要误解。

当天若遇磨西房紧张或天气或路况原因，当晚入住的地方可能会做一定的调整（比如新都桥、雅江等，住宿标准不变。敬请谅解！

D5：磨西-海螺沟-成都 🍴 餐饮：早餐

▶早餐后乘车前往海螺沟沟口，乘坐观光车车程约 40 分钟进入【观光车 70/人自理】（游览时间约 4 小时）。途经一、二号营地，缓缓进入原始森林风光欣赏挺拔屹立群山，参天大树古朴苍翠，丝丝松萝摇曳多姿，一路乘观光车行至三号营地，可自费乘坐索道（135 元/人，自理）鸟瞰冰川与森林的完美结合全景，最后到达本行程海拔最高处——四号营地，在阳光明媚的日子里，可观看到壮丽的大冰瀑布和“蜀山之王”贡嘎山主峰，海拔 7556 米。也可不去四号营地，直接步行游山道漫步原始森林（单程步行约需 1 小时小时至 1 个半小时左右）后到达冰川观景台，观冰川裂缝、冰石蘑菇、等冰川奇观，途中穿越原始森林，景色非常漂亮。到观景台后，还可下行到冰川底部，近距离观赏冰川。享受到步行所看到的风景。出沟后乘车离开磨西镇，乘车经【雅安】返回成都。统一地点散团，结束愉快的行程。



温馨提示：

- 1、因道路维修，部分路段实行交通管制，易堵车造成延时回成都，建议预定次日回程大交通，以免造成不必要的损失。
- 2、散客到达成都后，统一地点散团。

服务标准

交 通	9 座保姆车，1+1 布局，USB 接口，航空座椅 温馨提示：由于按照国家车辆安全规定的要求设计，车辆的最后一排座椅为 2+1 布局且无法调整座椅后仰，望游客提前知晓。
住 宿	（全程不提供自然单间，产生单男单女，如不能拼房，则需另补房差） 参考酒店：（以下为参考酒店，仅供参考，实际订房为准） 品质型： 新都桥：美域大酒店，好摄之途，凯逸，四季如歌，高尔山精品民宿，伍成大酒店，高尔山精品民宿，祥雲，浙海，锦程，途乐林卡，御尊，泰风和畅，大观景，星辰，新世纪，祥敏，嘉姆尊副楼，瑞景，万年藏域（或同等级标准） 日 瓦：圣洁贵宾楼，华美达安可，智选假日，时代亚丁（或同等级标准） 雅 江：嘉融大酒店，悦程大酒店（或同等级标准） 稻 城：旺吉酒店，翔云，金珠，圣地映像，稻城稻亚·澜悦（或同等级标准） 磨 西：农耕年华，乐天，人和，顺心，云涧山舍客栈，金开古镇宾馆，永旭酒店，歆港，康巴情缘，海磨观景（或同等级标准） 尊享型： 新都桥：格桑唯朵，云顶星空，藏地祥雪，摄影天堂，嘉姆尊主楼（或同等级标准） 日 瓦：来麓岷山饭店，华美达（或同等级标准） 雅 江：嘉融酒店、悦程大酒店（或同等级标准） 稻 城：明宇丽雅阳光温泉（或同等级标准） 磨 西：海上云来，文若假日，一溪云，明珠花园，云上时光，几何小筑，逸家温泉，盛思度假（或同等级标准）
门 票	含亚丁景区门票，海螺沟
用 餐	含 4 早 1 特色餐
超值赠送	高原鳕鱼火锅，旅游三宝，便携式氧气瓶 1 瓶，藏服旅拍：1 套藏服+3 张精修电子照片，驻地摄影师无人机航拍 15 秒团队小视频（赠送项目，如果遇特殊原因无法赠送等，不用费用不退）
购 物	沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高原缓冲区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特产等贩卖摊点，不属于我社安排购物点，非我社控制，请不要误解。
高反预防	高原补给站，普及高原知识

导 游	无导游，司机不做景点讲解服务，自由活动时间，司机不陪同，建议游客结伴而行，自由活动时应注意自身安全，以免发生事故。															
保 险	旅游意外险【3岁~69岁为投保年龄范围；外宾险另议】请注意本保险不含财产险，请保管好自己的财物。旅行社责任险和赠送最高赔付10万元（外宾及港澳台为30万元）人身意外伤害险。															
费用不含	必须消费：格底拉姆清洁费 20，鱼子西清洁费 20，格底拉姆天空之城+鱼子西中转车费 120（节假日 200），海螺沟观光车 70，勒通古镇观光车 35，亚丁景区观光车 120 自愿消费：亚丁景区内电瓶观光车 70 元（往返），海螺沟索道 135 元，亚丁景区内骑马 305-500（以景区定价为准），自费及其他私人娱乐消费项目。															
优惠、免票 退款	<table border="1"> <thead> <tr> <th>景区名称</th> <th>优惠</th> <th>免票</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">亚丁</td> <td>12.1-3.31 退 0</td> <td>12.1-3.31 退 40</td> </tr> <tr> <td>4.1-11.30 退 40</td> <td>4.1-11.30 退 80</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">海螺沟</td> <td>12.1-3.31 退 0</td> <td>12.1-3.31 退 20</td> </tr> <tr> <td>4.1-11.30 退 20</td> <td>4.1-11.30 退 40</td> </tr> </tbody> </table> <p>行程中景区门票费为旅行社协议价格，非挂牌价，优惠及免票按旅行社协议价格退款。</p>			景区名称	优惠	免票	亚丁	12.1-3.31 退 0	12.1-3.31 退 40	4.1-11.30 退 40	4.1-11.30 退 80	海螺沟	12.1-3.31 退 0	12.1-3.31 退 20	4.1-11.30 退 20	4.1-11.30 退 40
景区名称	优惠	免票														
亚丁	12.1-3.31 退 0	12.1-3.31 退 40														
	4.1-11.30 退 40	4.1-11.30 退 80														
海螺沟	12.1-3.31 退 0	12.1-3.31 退 20														
	4.1-11.30 退 20	4.1-11.30 退 40														

≡ 特别备注

- 1、集合地点统一出发，具体的时间和地点出团前一天晚上（18:00-22:00）将有导游或师傅通知客人，请保持电话通畅。
- 2、游客因自身原因减少行程天数提前离团或减少旅游景点，请提出书面申请，并签字确认，费用不退。
- 3、如因游客自身原因，增加行程，请配合导游或司机，签下行程变更协议，合同外行程产生的费用由游客自理。旅游法规定旅行社有权在不减少景点的情况下，调整景点的先后顺序。
- 4、沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高原缓冲区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特产等贩卖摊点，不属于我社加购特店范围，非我社控制，请不要误解。
- 5、由于途中部分路段在进行改扩建，道路不理想，造成车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，请游客作好心理准备；如途中遇人力不可抗拒的因素（如高原反应、修路、塌方、车辆事故阻碍等）我社有权根据情况调整行程线路走向，如造成超支费用由客人自理；若对行程造成影响的，旅行社将协助游客进行解决，但不承担由此造成的损失，若因此而增加的费用，敬请游客自理。
- 6、**该线路为特种线路，当地酒店及餐饮条件艰苦，住宿条件有限，请不要与大城市住宿条件相比；沿途商店很少，民俗习惯不同，可自带咸菜、小吃、干粮等食品。**
- 7、高原海拔高，日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒服等，同时建议带好墨镜、太阳帽太阳镜、防晒霜、润唇膏，并配备红景天、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等预防高原反应药品。

≡ 【友情提示】（请在签定合同时仔细阅读）

1、关于车辆交通：长时间高原行车，途中车辆负荷较重，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，请游客做好心理准备。如遇人力不可抗拒因素，如塌方、路阻、车辆故障，当地政府行为等造成行程延误，或不能完成上述景点，责任不在旅行社，旅行社不承担赔偿责任，由此产生的超支费用由游客自理。但我公司会积极配合解决。

2、进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天等饮料，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在 60 岁以上者，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择它线路或请提前告知旅行社（如隐瞒病情我方有权遣退，所有团款不退，因此产生的其它费用如交通住宿餐费等游客自理，我方不承担任何责任），年龄太大年龄太小都不建议这条旅游线路。

3、保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，并延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说来 1—2 天后，人体会有一个自动调节过程，以上症状都会逐步减轻或消失。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。高原地区不要奔跑和剧烈运动，请尽量不洗澡洗头以避免感冒和耗体力，若有感冒，咳嗽、发烧 等症况，请及时吃药和看医生，否则很容易转化成肺气肿。高原海拔高，日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒服等，同时建议带好墨镜、太阳帽太阳镜、防晒霜、润唇膏，并配备红景天、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等预防高原反应药品

5、行程中所列酒店是根据当地的旅游实际接待条件而做出的相应星级评价，不代表官方依据。除游客特别要求挂星以外，均为预备星级（即准星级）。

6、沿途系藏族地区，请游客尊重当地宗教信仰、民俗民风，不要以城市人的心态及标准去衡量当地条件。请宽容和接纳旅途中接待条件的不足。遵守旅行社的安排，不能擅自离团，否则造成的损伤请游客自理。

7、为保证团队顺利运行，在您预定成交后，不可随意更改、取消，否则将按规定收取相关手续费与损失费；中途离团费用不退，如因离团造成损失的由客人补齐，离团后所有费用由客人自行承担，一切人身财产安全自行负责。

8、1.2 米以下儿童免票，但需大人带领进入景区。有些地方需骑马，需注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下坡路必须下马步行，否则造成损伤，概由游客自理，旅行社不予任何赔偿。

≡ 【安全提示】

此线路属于特种线路，涉及藏区高海拔地区，7 岁以下儿童不宜参加；3 岁以下 70 以上（含 70）老年人不能前往；有心脏病、高血压、哮喘、心脑血管疾病、血液系统疾病、精神疾病等不能前往高原疾病患者不能前往，参团前需向我社提供真实身体状况说明，如因客人隐瞒疾病或年龄参团，我社有权取消合同并遣返，所有团费不退，并且因此产生的其它费用、引起的任何后果由游客自行承担，我社不承担任何责任。

≡ 【投诉提示】

在行程中，如对服务及接待标准有异议，请及时与当团导游沟通或直接反馈回旅行社，游客投诉以在途中填写的《行程满意度调查表或旅行社服务质量跟踪表》为准，请游客认真填写！

≡ 【报名提示】

【备注】请对应使用本旅行社稻亚行程，因使用其它行程，造成投诉，责任自负！

请仔细阅读以上行程及服务标准说明，同意并保证遵守旅行社安排。如产生合同纠纷或人身意外事故，按《中华人民共和国合同法》、《道路交通安全法》、《保险赔偿条例》裁定。此行程作为旅游合同附页与旅游合同同等法律效力。

签字确认：

年 月