

从甘南到川西

米拉日巴佛阁+洛克之路穿越体验+若尔盖花湖+九曲黄河第一湾+莲宝叶则+
郎木寺+拉卜楞寺+桑科草原 8 日游

产品经理有话说

厌倦了城市里车水马龙的嘈杂，
听腻了写字楼中永不停歇的键盘敲击声，
我们决心背上行囊，逃离这被钢筋水泥禁锢的生活。
一头扎进甘南那片广袤无垠的草原花海，
那一刻，我们仿佛与尘世隔绝，
每一次呼吸都像是在与大自然亲密相拥，
灵魂也在这纯净的天地间得到了极致的净化。



即刻探索

HEART JOURNEY-TRAVEL WITH HEART DURING THE BLOSSOM LIFE

Northwest travel
致行西北



➤ 六大服务承诺

【住宿严选·安心如家】酒店实地考察、合作优选，确保设施洁净、环境安全、安保守全，让你在旅途中住得安心。

【用车合规·安全可溯】旅行车辆安全全方位保障，定期维保 + 实时巡检，为舒心旅途筑安全防线，全程 GPS 定位监控，出行全程可追溯。

【司机专业·护航无忧】司机持证上岗，经验丰富、路况熟悉、服务规范，车辆配备服务监督卡，全程专业护航。

【服务全程·响应及时】提供 24 小时管家服务，旅途疑问随时解答，应急情况快速响应，陪伴您整个行程。

【游览充足·尽兴而返】严格遵守行程安排，不压缩、不删减景点游览时间，保障您充分体验每一处风景与文化。

【行程保障·品质承诺】路线由专业团队实地调研打造，注重体验与细节。

➤ 产品特色

【特别安排】全车配备无人机拍摄，记录美好瞬间

【特别体验】三大穿越，避开人潮拥挤的景区，钻进藏在云端的山野小径

江迭公路（洛克之路）：串联雪山草甸、藏寨古寺，是最美的甘南秘境自驾天路。

X550 神秘乡道：“小独库”秘境长廊，峡谷林海、藏寨经幡与野生梅花鹿，是少人问津的野性自驾净土。

纳摩大峡谷轻徒步：白龙江源头淌着仙女传说，经幡映峡谷、草甸藏土拨鼠，是藏着信仰与野趣的轻徒步秘境。

【特别体验】安排扎尕那旅拍

【轻装成行】2 人成团 根据人数安排车辆 享受旅行路上的每一刻，

车型：2-3 人 5 座 SUV、4-6 人大 7 座商务

【住宿标准】全程 2 晚 4 钻酒店+2 晚 3 钻酒店+2 晚商务标间+特别安排 1 晚扎尕那藏式民宿（甘南地区因条件落后故酒店硬件条件不如大城市，同时因当地携程评级标准参差不齐，3/4 钻酒店不一定好于 2 钻，故安排当地较新的酒店）

【门票全含】行程内所列景点首道大门票已包含。因本产品为特价产品，故无门票优惠退费，还请悉知。景点覆盖：

核心王牌·世界级 IP：扎尕那 - 全球独有的天然石城，国家地理标志。

奇幻造化·甘南秘境：花湖 - 又名“麦朵湖”全国最大黑颈鹤栖息地。

九曲第一湾 - 三省交界，祖国母亲河回转第一湾。

洛克之路穿越 - G248 江迭段，以“眼在天堂、胎在地狱”的极致穿越体验著称。

大地史诗·地貌奇观：桑科草原 - 旷野草原，让人心之神往。

寻迹文脉·入画瞰今：郎木寺 - 宽容谦让大气的藏传佛教文化。

拉卜楞寺 - 藏传佛教的最高学府，比肩清华北大，藏传佛教的教育中心。

➤ 特色体验与旅途赠礼

(以下项目均为赠送项目不用不退。若因天气原因及外界不可抗力因素无法拍摄，无费用可退!请知晓)

项目	内容	价值
甘青旅游护照	独家安排【甘青旅游护照】 ，打卡各大景区文创印章	28 元/人
扎尕那旅拍	特别安排扎尕那旅拍	299 元/人
祈福金刚结	赠送价值 20 元金刚结	20 元/人
矿泉水保障	矿泉水无限畅饮	20 元/人
旅行大礼包	赠女士亮色红纱巾，专属拍照利器。赠男士舒适防晒脖套，有效遮蔽烈日。能量续航：配备零食包，随时补足体能	38 元/人

➤ 行程概览

时间	行程	活动	住宿
D1	各地-兰州	City walk	兰州
D2	兰州-扎尕那	米拉日巴佛阁-洛克之路	扎尕那
D3	扎尕那-若尔盖	X550 神秘乡道-花湖	若尔盖
D4	若尔盖-阿坝	九曲黄河第一湾-瓦切塔林	阿坝
D5	阿坝-久治	各莫寺-莲宝叶则	久治
D6	久治-夏河	郎木寺-纳摩大峡谷轻徒步-娘玛寺大转经筒	夏河
D7	夏河-兰州	拉卜楞寺-甘加秘境-桑科草原	兰州
D8	兰州-温馨的家		

详细行程

D1	出发地-兰州			
	早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：兰州
	行程体验亮点：City walk			

欢迎开启西北之旅！您将乘飞机/高铁抵达兰州，抵达后我们将安排接机/站，随后送您至酒店办理入住。安顿后可自由活动，轻松感受当地氛围。

“中国西北游，出发在兰州！”兰州古称“金城”，历史底蕴深厚，是您西北行程的理想起点。

♥温馨提示：

- 1、工作人员将在出团前一日通过电话或短信与您联系，核对航班或火车班次信息。请您留意保持通讯畅通（请勿认为是骚扰电话或信息为由不接、不回信息）。
- 2、因各地游客抵达时间不同，游客在机场或火车站集合前会有短暂停留时间，请游客给予理解和支持。
- 3、抵达机场/车站之后，请在出口注意观察接站标志或拨打联系电话，务必耐心，切勿慌张着急。
- 4、如您感觉在机场或车站等候其他游客时间较长，机场火车站各种交通工具发达，告知接站人员后也可自行抵达酒店。
- 5、全程免费接机/站，统一接机/站安排在1小时之内，请耐心等待。
- 6、自由活动时间请您注意财产和人身安全，以免带来不必要的损失和麻烦。

【提早抵达指南】：如您提前到达兰州/西宁，不妨利用闲暇时间探索这座城市。我们为您推荐以下景点，可自由选择参观（温馨提醒：游览费用敬请自理）

兰州推荐景点：

【甘肃省博物馆】国家一级博物馆，镇馆之宝“马踏飞燕”（铜奔马）不容错过。这里的丝绸之路文明展和彩陶展，是快速读懂甘肃历史的教科书。

【甘肃简牍博物馆】新晋文化地标，专注于珍贵的汉代简牍收藏。通过一枚枚竹简木牍上的文字，与两千年前的边塞生活、律法制度直接对话，体验独特的“开卷”之旅。

【中川小镇】位于兰州新区，是一处融合西北民俗文化与现代休闲体验的特色小镇。在这里，您可以漫步于仿古街巷，感受浓郁的乡土风情，品尝地道西北美食，还能欣赏传统手工艺展示，体验悠闲的田园生活氛围。

【秦王川国家湿地公园】新区的“城市绿肺”和生态核心。拥有广阔的水面、芦苇荡和步道，是观鸟、骑行、散步、摄影的绝佳去处。夕阳下的湿地景色尤为壮美，展现了西北地区难得的湿地景观。



D2	兰州-米拉日巴佛阁-洛克之路-扎尕那			
	早餐：含	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：扎尕那
	行程体验亮点：打卡天然石城，体验洛克之路穿越			

参观景点：

【米拉日巴佛阁】(含景点首道门票，游览时间约 1h) 是为纪念米拉日巴而修建的佛阁。是藏传佛教噶举派(白教)在安多藏区的代表寺院。佛阁内部供奉了一千多尊塑像，有藏传佛教各大教派的代表人物，还有藏族历史上的名人大师，这种各教派并存的情况在藏区也十分罕见。

【洛克之路】：了解神秘甘南藏区的这条人文金奖自驾线路，第一步就先了解洛克这个人，他是一个对中国文化特别是雪域高原的藏传佛教文化研究很深的美国科学家。1925 年春天，站在四川边境的美国植物学者约瑟夫·洛克面临着两条路：一条直接去青海，另一条可去甘南，他最终选择了后者，这就是洛克之路。**备注：如遇雨雪天气，绕路行走，不再走洛克之路。**



D3	扎尕那 (安排旅拍) -X550 神秘乡道-花湖-若尔盖			
	早餐：含	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：若尔盖
	行程体验亮点：穿越 X550 乡道：峡谷、林海、草原，一路尽是无人惊扰的美。			

参观景点：

【X550 神秘乡道】 俗称甘南“小独库”的 X550 乡道，地处甘川交界、四川若尔盖与甘肃迭部扎尕那之间，全长约 54 公里，是少为人知的原生态自驾秘境。它串联铁布镇、崩巴村至若尔盖花湖，70%柏油、30%碎石，多处单车道需定点会车，峡谷段常无手机信号。沿途一步一景：铁布梅花鹿保护区偶遇野生精灵，扎萨格一线天峡壁刻有藏文；出峡谷便见热尔草原铺展，经幡摇曳的藏寨散落其间。6-8 月野花漫山，9-10 月层林尽染。这里几乎无商业化，藏地人文与原始风光交融，自驾需 SUV 与丰富山路经验，是资深玩家私藏的穿越路线。

【若尔盖花湖】(含景点首道门票，不含电瓶车 30 元/人自理,游览时间约 2.5h) 午餐后我们驱车前往若尔盖花湖，若尔盖花湖四周数百亩水草草地就是高原湿地生物多样性自然保护区。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。若尔盖宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，是我国三大湿地之一。让我们走进这个镶嵌在草原上的蓝宝石，园内的花湖浮光跃金，一碧万顷，湖岸边芦苇草丰茂。黄鸭、溪鸥、黑颈鹤常栖于湖畔，嬉水自乐，旱獭、灰兔穿梭出没。天鹅、白鹤、黑颈鹤成群结队，或舞姿翩翩，或翱翔于蓝天，欢快的百灵鸟在空中翻飞、身临其境，犹如进入梦幻的动物王国，壮观的草原屋景更是妙不可言。



D4	若尔盖-九曲黄河第一湾-瓦切塔林-阿坝			
	早餐：含	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：阿坝
	行程体验亮点：湾环金河 塔拥经幡			

参观景点:

【九曲黄河第一湾】(含景点首道门票, 不含观光扶梯 65 元/人, 游览时间约 1h) 驱车前往气势磅礴的九曲黄河第一湾, 在这里看黄河, 黄河并不是黄色的河水, 是清亮的河水颜色。俗语说: "天下黄河九曲十八湾", 这"九曲"就是唐时对贵德以上黄河段的称呼, 而这十八湾的第一湾, 自然就是在唐克了。日落时分, 当夕阳一点点变红朝山边落下去时, 整个河谷笼罩在了一片金黄之中。黄河岸边碧草青青, 野花遍地, 躺在草丛中、卧在花簇里, 让我们重新回归大自然的怀抱, 给我们的的心灵一个解脱。

【瓦切塔林】(含景点首道门票, 游览时间约 1h) 瓦切经幡群位于四川省红原县瓦切乡, 此地是一丁字路口, 北距黄河第一湾 60 公里, 南距红原县城 40 公里, 往东 150 公里可去松潘县的川主寺。瓦切塔林藏语意为"大帐篷", 这里有纪念第十世班禅大师颂经祈福之地瓦切塔林, 塔林周围是一片连绵的经幡, 甚为壮观。



D5	阿坝-各莫寺-莲宝叶则-久治			
	早餐: 含	午餐: 自理	晚餐: 自理	住宿: 久治
	行程体验亮点: 莲宝叶则, 神山圣湖, 藏地魔幻秘境			

参观景点:

【各莫寺】(游览时间约 1h) 早餐后我们驱车前往阿坝州的各莫寺。各莫寺是四川省阿坝州藏传佛教三大格鲁派寺院之一, 是黄教六大寺之拉卜楞寺的分寺之一。各莫寺以其宏大的寺庙建筑、大佛塔和神秘的藏秘修炼而著称, 各莫寺又称慧园寺, 建于乾隆 56 年(1790 年), 海拔 3450 米, 由拉卜楞寺大赤巴贡却德庆按二世嘉木祥大活佛之意创建, 为四川省阿坝州藏传佛教三大格鲁派寺院之一, 是黄教六大寺之拉卜楞寺的分寺之一。各莫寺以其宏大的寺庙建筑、大佛塔和神秘的藏秘修炼而著称。

【莲宝叶则】(含景点首道门票, 游览时间约 2h) "莲宝叶则" 的汉语意思为尊严的玉石之峰, 地处青藏高原东南部, 是藏区著名的神山, 位居藏区十大神山的第八位, 安多地区众神山之首。挺拔的千仞石峰是其雄伟的风骨, 晶莹闪亮的湖泊是她宝石般多情的眼睛。这里剑峰干仞, 簇拥着湖泊如花绽放, 雄奇峻险; 石奇异, 态势方姿。湖数百, 如镶嵌在边瓣中的珠宝, 温婉旖旎, 醉人心魄。



D6	久治-郎木寺-纳摩大峡谷轻徒步-娘玛寺大转经筒-夏河			
	早餐: 自理	午餐: 自理	晚餐: 自理	住宿: 夏河
	行程体验亮点: 轻徒步纳摩峡谷, 寻白龙江源头秘境			

参观景点：

【郎木寺-格尔底寺】（含景点首道门票，游览时间约 1.5 小时） 有一条川流不息的白龙江穿镇而过，将这个小镇分为两部分，“江北”属于甘肃，“江南”属于四川，并且都各有一座寺庙，分别是“江北”的赛赤寺和“江南”的达仓郎木格尔底寺，人们似乎找到了小镇取名郎木寺的原因，一个小镇两座寺庙，将这个小镇的文化魅力展现到了极致。赛赤寺是格鲁派最大的寺庙之一，寺庙的建筑金碧辉煌，大金顶尤为显著，如此辉煌壮观的建筑在蓝天白云的映衬下，显得格外的显眼，大放异彩，周围全部都是葱葱郁郁的绿树，在绿树的包围下，赛赤寺格外的壮观和宏伟，这里的建筑每个都有自己的风格，值得大家研究探索。

【纳摩大峡谷轻徒步】 驱车前往纳摩大峡谷，四川格尔底寺内，清晨徒步或骑马进入游览，峡谷周围怪石林立，景观奇幻秀美，峡谷里有几片小草原可以野餐，还有“仙女洞”、“老虎洞”、“中阴洞”等充满宗教奇幻故事的景观。纳摩大峡谷，位于若尔盖县北部纳摩格尔底寺所处地带，沿着碎石子路走过草原，盘旋而下热尔郎山，再几经折行，翻山越岭，一排排民房、一座座庙宇散落在小河边、山坡上。苍松翠柏、鲜花绿茵与红墙绿瓦、红岩峭壁交相辉映，相得益彰。



夏河-拉卜楞寺-甘加秘境-桑科草原-兰州

D7

早餐：含

午餐：自理

晚餐：自理

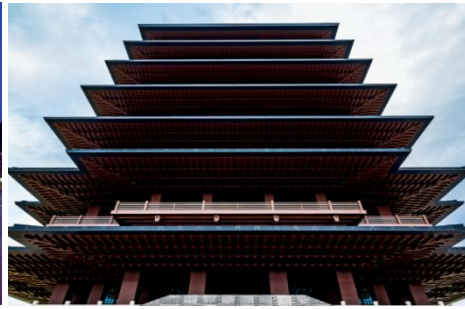
住宿：兰州

行程体验亮点：探究藏传佛教最高学府拉卜楞寺

【拉卜楞寺】（含首道门票，游览时间约 2h） 藏语全称为：“噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具琅”，意思为具喜讲修兴吉祥右旋寺。简称扎西奇寺，一般称为拉卜楞寺。拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。寺主是第六世嘉木样呼图克图，其他领导人包括八大堪布、四大赛赤。拉卜楞寺在历史上号称有 108 属寺（其实要远大于此数），是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。

【甘加秘境】（含首道门票及必消，游览时间约 2h） 位于甘肃省西南部甘南藏族自治州夏河县甘加草原八角村西侧，南镶千年古刹作海寺，东邻甘加溪豁，凌越北部的达里加山，总面积达 131.23 平方公里。南北部海拔落差达 1300 米，独特的地质构造使得其蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峡谷、史前溶洞、河流等多种地质资源在内的青藏高原所有的景致特征。八角古城、作海寺、白石崖寺、等多个千年藏传佛教古寺簇成了甘加的历史文化积淀，涌现出了宗喀巴大师、贡日仓女活佛、更敦群培、十世班禅大师等学术大师和高僧大德。

【桑科草原】（含首道门票，游览时间约 2h） 在甘南州夏河县城西 13 公里处、便进入了辽阔美丽的桑科草原。桑科草原是桑科乡达久滩(“跑马滩”之间)草原的一部分，为四周群山环抱，中间开阔平坦的高山草原。以其优良的草场和历史上多在此举行盛大的藏传佛教佛事活动，而享誉西北藏区。



D8	兰州-回到温暖的家			
	早餐：含	午餐：无	晚餐：无	住宿：无
	早餐后根据航班时间送机。			

我们以车轮丈量了戈壁的辽阔与草原的呼吸。行程虽有终点，但石城的风吟，美食对味蕾的冲击，已为您铸成一把永恒的钥匙——未来任何时候，都能用它打开这片高原的记忆之门。山高水长，后会有期。

♥温馨提示：

- 1、由于您是散客拼团，各位的返程航班/车次时间不尽相同。送站前一天，工作人员会通过短信或电话与您核对航班或火车班次信息及入住酒店，请您务必保持手机畅通。
- 2、酒店规定的退房时间通常为中午 12:00 前。若您需要延迟退房，请直接与酒店前台协商并自理可能产生的费用。退房后，您可将大件行李暂时寄存于酒店前台，但请务必随身携带贵重物品及证件，并在酒店大堂安心等候送站人员。
- 3、由于兰州机场离市区较远，且市区交通存在拥堵可能。为确保您顺利搭乘航班，我们强烈建议您：前往机场的行程预留充足时间（国内航班建议提前至少 2.5-3 小时抵达机场）。
- 4、出发前再次核对证件（身份证、护照等）及行李，避免遗漏。

※具体行程及景点若有顺序变更，以旅行社的安排为准※

➤ 包含项目

1、门票：含全程景点首道大门票（不含景区中区间车、游乐项目、娱乐设施及自选交通，游客可自由选择参与）

注：1、桑科草原目前暂未收取门票。若景区后期出台收费政策，则需按实际规定补交相应门票费用。

2、因本产品为特价流量产品，老年人无优惠退费，感谢您的知晓与理解。

2、酒店：全程 2 晚 4 钻酒店+2 晚 3 钻酒店+2 晚商务标间+特别安排 1 晚扎尕那藏式民宿（甘南地区因条件落后故酒店硬件条件不如大城市，同时因当地携程评级标准参差不齐，3/4 钻酒店不一定好于 2 钻，故安排当地较新的酒店）西北酒店多无三人间；单男单女如不愿意拼房请补交单房差。

参考酒店：

兰州市区：兰州安盛国际酒店，欧资国际酒店，美豪丽致酒店(兰州中山桥文化宫地铁站店)，兰州陇鑫大酒店，瑰玉酒店或同级酒店

兰州新区：维也纳国际酒店（兰州中川机场旗舰店），博越空港国际酒店，瑞岭商务酒店(兰州中川机场瑞岭国际店)，TOWO 上品酒店（兰州新区中川机场 T3 航站楼店），兰州宏建中川机场美仑国际酒店或同级酒店

扎尕那：阿班民宿、清源民宿、清居客栈、安居民宿、扎尕那特吉人文 Meeting·度假民宿等同级酒店

若尔盖：若尔盖凯德丰大酒店、藏海花大酒店、四叶草大酒店、云天洲际大酒店等酒店

阿坝：阿坝贵宾酒店、湿地假日酒店、川贝酒店、莫林酒店等酒店

久治：四叶草大酒店、国尚时代大酒店、瀚世华庭大酒店，莲花商务大酒店等酒店

夏河：桑珠大酒店、喜马拉雅酒店、白云大酒店，安泰商务酒店等酒店

备注：我们将随机安排入住所列酒店或同标准、同档次的其他酒店，排序先后并不代表任何评级或偏好。

不可抗力调整：如遇政府征用、酒店歇业、满房等不可控情况导致原定酒店无法入住，我们承诺安排不低于原定档次的其他酒店，以保障您的住宿体验。

♥ **西北住宿温馨提示：**西北地区酒店的整体硬件水平及服务标准，可能与内地同星级酒店存在一定差距，我们称之为“风景溢价”。请您理解，我们将尽力为您提供当地优质的选择。当您推开窗，收获前所未有的壮丽风景时，这或许正是旅程中最珍贵的体验所在。

3、用餐：小包团行程只含6早。（备注：久治酒店不含早）早餐为酒店提供，酒店早餐为赠送项目，不用不退。儿童不占床位，酒店早餐需自理，敬请按酒店规定现场支付。

4、交通：车型2-3人5座SUV、4-6人大7座商务

另赠送服务：行程内标注的接送机/站服务为免费赠送项目，不参与费用核算，恕不折现、不退费。

5.司兼导：专业司兼导集娴熟驾驶技术、贴心服务意识于一体，为游客量身打造舒适且有深度的旅行体验。（不负责景点讲解）

6、儿童费用包含：接送费、车位费、导游服务费，费用不包含：酒店床位及早餐（需自理）及所有景点门票（请按景区规定现场购买）

➤ 不含项目

- 1、各地往返兰州的机票/火车票等大交通费用。
- 2、航空保险、旅游意外伤害险等各类个人自愿投保的险种。
- 3、各景区内的区间车、环保车等二次交通费用。
- 4、因景区门票政策性调价所产生的差价。
- 5、酒店内的洗衣、电话、收费电视、饮品、酒水、购物等一切私人性质消费。
- 6、行程所列正餐（团队餐）之外个人另点的酒水、饮料等费用。
- 7、所有自由活动期间的个人消费
- 8、如需单人入住一间房，产生的单房差价。
- 9、因不可抗力（如自然灾害、罢工、航班延误或取消等）导致的额外费用。
- 10、因旅游者自身违约、过错或疾病引发的人身和财产损失。
- 11、行程“费用包含”条款中未声明的任何其他项目。
- 12、根据《旅游法》规定，经双方协商一致或应旅游者要求，且不影响其他旅游者行程安排的前提下，导游可安排购物场所或另行付费项目。在此类场所消费时，请务必索要并保管好购物凭证。

➤ 出团需知

- 1、出团通知最晚于出团前一天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您；
- 2、本行程中推荐自费项目（具体安排详见自费参考表），行程中自费项目遵循双方自愿原则，旅行社不存在诱导、欺骗、强迫旅游者参加的行为；
- 3、因疫情等不可抗力因素造成行程时间延长或缩短，导致滞留、隔离管控、医学治疗、核酸检测等费用增加及损失均由客人承担；
- 4、如遇不可抗力因素（如交通延阻、疫情、罢工、自然灾害、政策性调价、航班或车次取消或更改时间等）导致行程延误、变更所产生的食宿费用由客人自理，我社只负责退还未产生的折扣门票和餐费，不承担由此产生的其他的其它责任及费用；
- 5、行程中旅游车车型根据此团游客人数而定，保证每人一正座，若客人中途退团，未走完行程的车费不予退还；
- 6、团队行程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责；
- 7、团队行程中不允许擅自离团（自由活动除外），中途离团视同游客违约，按照合同总金额的50%赔付旅行社，由此造成未参加行程内景点、用

餐、住宿车等费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任；

8、游客在行程期间不遵守相关规定、由于自身过错、自由活动期间的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任；

9、签订合同后，若遇景区门票政策性上调，需由客人现场补足差价；

10、本行程游览先后顺序，在不影响原有标准及景点的情况下，根据实际情况以地接社安排为准；

11、请您在预定报名时务必提供准确的姓名+证件号码+联系方式，以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，我社不承担任何责任；

12、游客携带未成年的游客时，请认真履行监护责任，看管好自己的孩子，不能让未成年人单独行动，并注意安全；

13、法定节假日及暑期等旅游旺季，客流量急剧上升，景区门口、乘车入口处等会儿等会出现排长队现象，旅行社将根据景点开放的具体时间，对叫早、出发等时间做适当的提前或错后调整，请游客积极配合。

► 投诉建议

1、特别提醒：投诉以当地接待社旅游意见单为准，请各位游客如实填写，若虚假填写、不填写默认为无接待问题，回程后再行投诉，我社将不予受理。若接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系，方便我社协调处理。如当地解决不了可在当地备案，未备案的投诉返回后将不予受理。游客投诉以在当地填写的意见单为准，该意见单是保障您权益的主要依据。请您务必客观、认真填写，如有接待质量问题请在游览过程中及时提出，以便我们能及时改进；

2、请各自组团社将此条备注合同或行程中，以便我们及时处理，维护我们共同的利益；

3、本行程中车程较长，行程的海拔变化很大（从约 1100 米到 5254.5 米）左右，有高血压、心脏病、喘病等其他慢性病患者请慎重报名，如确定前往，旅行社已提前告知，请对自身健康负责，并自行做好预防及应急措施，如因自身疾病引起的一切后果由其自行负责，与旅行社无关。为保障您的旅途安全与健康，对 70 周岁至 75 周岁：除需提供健康证明及签署免责声明外，必须有至少一名成年直系亲属全程陪同参团。76 周岁及以上：因安全考虑及保险限制，恕无法接受报名。若无法满足上述对应条件，为安全起见，我们将遗憾地无法为您办理参团手续，感谢您的理解。

► 西北旅游注意事项

尊敬的游客，欢迎您前往甘肃、青海等西北地区旅行。这里地域辽阔、风景壮丽，但也因自然条件与人文环境的差异，需提前做好相应准备。以下提示请仔细阅读，助您旅途更顺利、舒适。

一、行前准备

衣物：昼夜温差大，即便夏季也需备好保暖外套（如冲锋衣、薄羽绒服），冬季需加强防寒。建议携带长袖衣物防晒防风。

防晒：紫外线强烈，请准备高倍数防晒霜、太阳镜、宽檐帽、防晒口罩等。

药品：建议携带感冒药、肠胃药、晕车药、防中暑药品（如夏桑菊、十滴水）、止泻药及个人常用药。

鞋履：景区多需步行或骑马骑骆驼，请穿舒适防滑的平底鞋。

其他：润唇膏、保湿护肤品、水杯、充电宝、相机备用电池及存储卡。

二、饮食与健康

团队餐主要为川味或地方风味，普遍口味偏重、喜辛辣。若饮食不习惯，建议自备一些合口味的零食。

气候干燥，建议多喝水，适量食用羊肉，避免上火或肠胃不适。

在藏区饮用酥油茶时，可保持碗内三分之二满，以示尊重且避免过量。

清真餐厅就餐时，勿带入非清真食品、不饮酒，尊重当地饮食习惯。

部分路段餐饮条件有限，建议自备一些干粮备用。

三、行程与交通

景点间车程较长，请合理安排休息，保持体力。

乘车时备好晕车药，大部分旅游车为封闭式空调车。

途中停车休息时，注意安全，勿在车道、悬崖边逗留。

如遇车辆故障、天气变化等不可抗力，行程可能调整，请配合导游安排。

四、文化与习俗

西北多民族聚居，请尊重当地风俗，避免讨论敏感话题。

进入寺庙（如塔尔寺）时，遵守规定：不拍摄佛像、不喧哗、衣着得体。

穆斯林地区忌讳复杂，请听从导游指引，注意言行举止。

购物时如无意购买请勿过分议价，避免争执；确定购买后再协商价格。

五、住宿与安全

酒店条件可能与发达地区有差距，请理解。入住后检查设施，贵重物品寄存前台。夜间关好门窗，避免单独外出。

高原地区避免剧烈运动和饮酒，注意缓步慢行。

骑马骑骆驼时勿站在动物后方，勿惊扰它们，听从工作人员指导。

六、环保与财物

爱护环境，不乱扔垃圾。

保管好身份证、手机、钱包等重要物品，随身携带。

景区内注意人身安全，看管好同行老人与小孩。

七、特别提示

高原反应常见症状包括头痛、胸闷等，请勿紧张，及时告知导游。

部分景区信号较弱，建议提前告知家人行程安排。

行程中如有疑问或需求，请及时与导游沟通，我们将尽力协助。

祝您旅途愉快，领略西北壮美风光，留下美好回忆！

➤ 健康状况确认书

旅游者健康状况确认书

合同编号：

致 旅行社有限责任公司：

本人报名参加贵社组织的 2026 年 月 日— 月 日的旅游活动。为顺利完成本次旅游行程，现就本人的身体健康状况作出以下确认或承诺：

一、本次旅游活动的线路为

游。旅行社在与本人订立旅游合同之前，已经就本次旅游活动的行程安排、服务标准、

旅游目的地的地理及气候特征、旅游项目可能存在的风险、旅游意外保险等情况进行了详细的说明和充分的告知。本人已悉知上述说明和告知的内容。

二、鉴于本人对上述告知事项的认知，本人确认，旅游出发时，本人的身体健康状态适合参加本次旅游，并确认本人身体状况能够顺利完成本次旅游活动。

三、旅行社已向本人说明本人的身体状态在此次旅行中可能出现的意外情况，本人充分知悉和理解。本人承诺，本人自行承担旅游行程中因自身健康原因（各类疾病）导致的意外情况所产生的法律责任。

四、本确认书是本人所作出的真实的意思表示，具有法律效力。

签订本《健康确认书》游客信息和确认签字如下：

游客姓名：

身份证号：

签名：