**五星大西北双飞8日游行程单**

张掖七彩丹霞、丹霞口小镇、嘉峪关城楼、大地之子、鸣沙山月牙泉、莫高窟、 大柴旦翡翠湖、茶卡天空之境、文迦牧场、青海湖二郎剑、塔尔寺

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 021749520093d | **出发地** | 南京市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 精品小团：全团22人登顶，10%空座率，高品质精致小团，摆脱人多束缚！纯净旅行：真纯玩0购物0自费，进店赔付2000/人，还原旅行本真！豪华座驾：升级2+1陆地头等舱保姆车，一排三座，舒适安全！优享住宿：全程6晚网评4钻+1晚文迦秘境星空独栋酒店，全程高端酒店住的舒心！旅行无忧：景点门票+必消区间车一价全含，抛开钱包旅途无忧！西北风味：4大高餐标特色美食—张掖七彩宴、大漠烤全羊、汽锅鸡、雪域缘聚藏餐赠送体验：①价值280元—《回道张掖》大型实景表演②价值88元/人—民族篝火体验③价值280元/人—敦煌沙漠大礼包④价值288元/人—藏式草原娱乐大礼包⑤价值880元/团—茶卡盐湖旅拍⑥价值88元/人—甘青旅游回忆收纳盒⑦价值68元/人—茶卡盐湖盐雕制作⑧超值体验—【嘉峪关通关文牒】+【宇航服拍照】+【鸣沙山鞋套】暖心服务：每人一份摄影必备红丝巾/百变脖套，每天赠送一瓶矿泉水，专业旅行管家服务 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| ————————————————————简易行程————————————————————天数行 程 安 排早餐午餐晚餐住 宿第一天出发地—兰州/西宁×××兰州/西宁第二天张掖—七彩丹霞—丹霞口小镇—回道张掖√×√张掖/临泽第三天张掖—嘉峪关城楼—大地之子—沙漠大礼包—敦煌√√×敦煌第四天敦煌—莫高窟—鸣沙山月牙泉√√×敦煌第五天敦煌—大柴旦翡翠湖—德令哈√×√德令哈第六天德令哈—茶卡盐湖天空之境—青海湖二郎剑—文迦牧场√×√文迦牧场第七天文迦牧场体验项目—塔尔寺—西宁/兰州√√×西宁/兰州第八天兰州/西宁—出发地√××温馨的家————————————————————详细行程————————————————————D1：出发地—兰州/西宁 【无餐食】 启航前往机场乘机抵达兰州机场/西宁机场，兰州是黄河唯一穿城而过的省会城市，甘肃省省会城市，已有两千多年的历史，是古丝绸之路上的重镇。西宁位于青海省东部，湟水中游河谷盆地，是青藏高原的东方门户，古丝绸之路南路和唐蕃古道的必经之地，自古就是西北交通要道和军事重地，素有西海锁钥、海藏咽喉之称，是世界高海拔城市之一。抵达后入住酒店休息，准备开启西北之旅！温馨提示：1.抵达兰州/西宁后，接送无导游，为师傅接机，接机为散拼，等待时间不超过60分钟，赠送接机服务，不用不退，抵达酒店后自行办理入住手续，若时间允许可自由活动。2.如果不愿等待可自行前往市区酒店入住，费用需自理。城际高铁、机场大巴约30元，打车约150-200元/趟3.来西北旅游，请随身携带身份证，带好御寒衣物，防晒用品；气候干燥，多饮水，多吃水果！4.全程兰州住宿不指定市区/新区，如需升级市区酒店，增加酒店差价以及接送费用自理。D2：兰州—张掖—七彩丹霞—回道张掖（单程620KM/8H） 【早\*晚餐】 今日视觉靓点：张掖七彩丹霞国家5A级景区，是国家地理杂志的眼影盘，亦是上帝打翻的调色盘【门源万亩油菜花】(7-8月车览)（3、4、5月如因天气原因有可能大雪封路，兰州-张掖改走连霍高速，故门源，达坂山、黑泉水库、祁连大草原、扁都口以上途径点未能看到，因为此点投诉我社不接受任何投诉，望周知！）门源县位于青海海北藏族自治州，这里有着青海超大的油菜花基地，是西北地区的主要油料产区。每年的7月是油菜花开的季节，西起青石嘴、东到玉隆滩、北到与甘肃交界的冷龙岭、南到大坂山，油菜花绵延几十公里，整个门源变成一片金色的海。【张掖七彩丹霞】（含门票+区间车，游览时间约2小时）张掖七彩丹霞旅游景区是世界地质公园和国家5A级旅游景区。彩色丘陵以色彩艳丽、层理交错、气势磅礴、场面壮观而称奇。该丹霞地貌群以其面积大、集中，层理交错、岩壁陡峭、气势磅礴、造型奇特、色彩斑斓而称奇，有红色、黄色、白色、绿蓝色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，犹如斜铺的彩布，在阳光的照射下，像披上了一层红色的轻纱，熠熠泛光，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。张掖丹霞地貌是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区，多次被国内外杂志媒体评为中国最美奇异地貌。【丹霞口旅游度假小镇】（赠送游览，若因天气原因或景区调整赠送项目取消无退费无补偿）是丝绸之路上一家有江南风韵的人文旅游度假小镇，步入其中，食肆酒家林立小桥流水人家，融入现代舞蹈、武术和张掖的特色的民俗民风、让您感受丝绸重镇张掖的繁华盛景。《回道张掖》（赠送项目不去不退，且不做等价交换），赠送观看价值280元的《回道张掖》，国内首台实景沙秀讲述张掖在汉朝和隋朝时期传奇故事。大汉年间，战乱不断，渴望和平的西域诸国终于盼来了丝绸之路的开通，共享丝路繁华。霍去病收复河西走廊，牵引出古邑甘州的繁华市井，络绎不绝的餐馆客栈、跨越千里的罗马商队、异域风情的胡姬酒肆，精彩纷呈！公元 609 年，隋炀帝率领着文武百官、嫔妃以及十万大军浩浩荡荡一路西行，途遇艰险痛失爱妃。重新上路后西行至焉支山，置办万国盛会，留下千古传唱的经典……【大型篝火晚会】（赠送项目不去不退，且不做等价交换，若因天气原因或景区调整取消将无退费、无任何补偿）内容包括，歌舞、传统活动表演、在篝火晚会的表演中，演员会与游客有非常热烈、欢快的交互，一起跳起欢乐的舞蹈，让您体会不一样的生活。感受当地姑娘和小伙子的热情。这是久居闹市，劳神案牍的都市人群难得一见的。D3：张掖—嘉峪关城楼—大地之子—海市蜃楼—敦煌( 约580KM/7H) 【早中\*餐】 今日视觉靓点：嘉峪关关城国家 5A 级景区，河西走廊的咽喉，万里长城的尽头【嘉峪关关城】（含门票，游览时间约2小时）城关两侧的城墙横穿沙漠戈壁，北连黑山悬壁长城，南接天下第一墩，是明长城最西端的关口，历史上曾被称为河西咽喉，因地势险要，建筑雄伟，有天下第一雄关、连陲锁钥之称。嘉峪关是古代“丝绸之路”的交通要塞，素有中国长城三大奇观之一的美称。嘉峪关大多数景点紧扣长城文化及丝路文化的脉系，并具有自己的特色。是世界文化遗产，国家AAAAA级旅游景区，全国重点文物保护单位，全国爱国主义教育示范基地。【通关文牒体验】（赠送价值280元，不去不退不做等价交换）作为古代丝绸之路的通行凭证，嘉峪关文牒曾用于验证身份、记录行程，是商旅出关的“国际护照”‌。现代复刻版以文创形式还原历史场景，游客可沉浸式感受古代边关文化。【大地之子】（免门票，打卡拍照约15分钟）位于甘肃敦煌市瓜州县红山坡戈壁滩上，雕塑主体为茫茫戈壁之上伏在地、恬然入睡的长15米，高4. 3米，宽9米的巨大婴儿。董书兵教授通过对当下全球大型雕塑的梳理和研究，对目前国内可运用的大型雕塑创作材料进行应用尝试后，选定以红砂岩为主要材质，利用3D扫描获取模型数据，在分块进行3D雕刻，最后逐块雕砌安装成型。【海市蜃楼】（免门票，打卡拍照约15分钟）是一种因为光的折射和全反射而形成的自然现象。其的形成与天气形势、气象条件、地理位置、地球物理等有密切联系。【鸣沙山腹地沙漠娱乐大礼包】（赠送价值280元，不去不退不做等价交换）来到了一望无际的沙漠营地，开始我们的沙漠狂欢，在这里我们一起跳起舞，伴随着动人的不同风格的音乐，舞动压抑已久的身体，看着漫天黄沙，尽情的放飞自我！您的体验内容：NO.1沙漠摩托冲浪：专业驾驶员带你体验全地形摩托车沙漠冲浪的无限刺激；NO.2乐趣滑沙：无限次滑沙体验，记得带好你的滑沙板哦，既然来嗨，那就一定尽兴；NO.3网红合集：沙漠营地内有网红秋千、网红桥等多种娱乐设施，供游客拍照打卡，张张都是大片；NO.4沙漠骆驼拍照：来了沙漠游玩，没有骆驼是不完美的，给大家近距离接触骆驼的机会；NO.5宇航服拍照：身临其境地感受自己作为宇航员的样子，可摆出不同的姿势，体验宇航员的感觉并拍照留念。特别提示：此项目为本团赠送项目，如因时间来不及或天气转凉等原因，无法参加，不用无退费；沙滩摩托、滑沙等以及娱乐活动均由沙漠基地提供，不用不退！温馨提示：此行程瓜州服务区不作停留！D4：敦煌—莫高窟—鸣沙山月牙泉—敦煌（约50KM/1H） 【早中\*餐】今日视觉靓点：莫高窟世界文化遗产，丝路上的艺术宝库，一眼千年，千年一瞬鸣沙山月牙泉国家5A级景区，泉映月而无尘，亘古沙不填泉，泉不涸竭【敦煌莫高窟】（含B类票，若A票6000张未售完则只能预约A类票，需现补差价138元/人，参观3小时)参观我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大的敦煌莫高窟以它创建年代之久、建筑规模之大、壁画数量之多、塑像造型之美、保存之完整，以及艺术之博大精深而闻名天下、享誉国内外。【鸣沙山月牙泉】（含门票，游览约2.5小时）鸣沙山月牙泉位于敦煌市区以南，这里沙山与泉水共处，历来以“沙漠奇观”闻名于世，是敦煌的名片之一。在这里你既可以爬上鸣沙山，俯瞰月牙泉，还能在山顶上欣赏大漠日落，感受西北大漠的苍凉广阔。虽然历来水火不能相容，但是月牙泉却安然处在这一片沙山之中。月牙泉位于鸣沙山下，处在沙丘环抱之中，因为地势的关系，刮风时沙子不往山下走，而是往山上流动，所以月牙泉永远不被沙子埋没，被誉为“沙漠之眼”。【敦煌大漠烤全羊】（特色团餐按人数安排，不用不退！）1-8人 安排团餐+烤羊腿9-19人 安排团餐+半只烤全羊20人 安排团餐+一只烤全羊温馨提示：1.因莫高窟新政策规定前期只发放 A类正常参观票，在 A 类票库存（6000张）售完后才会发放B类票！2.本行程含莫高窟B票，若B类应急票未发售，我社只能为游客预约A 类正常参观票，游客需现补138元/人的差价，感谢您的配合，给您带来不变敬请谅解！备注：A类正常票(2场数字电影+参观8个洞窟)；B类应急票(参观4个洞窟)，此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！3.如莫高窟有特殊情况（无票、景区有接待、天气原因等）无法安排游览，将安排莫高窟姊妹窟一西千佛洞；4.为确保参观莫高窟，导游会根据莫高窟门票实际预约时间，跟鸣沙山调整景点参观顺序；5.莫高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况；预约成功后退票将产生手续费，具体金额参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85号》文件。6.莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时禁止摄像拍照。D5：敦煌—翡翠湖—德令哈（约600KM/8H） 【早\*晚餐】 今日视觉靓点：大柴旦翡翠湖国家4A级景区，诗意天空，翡翠城湖，洒落在西北大地上的调色盘。【翡翠湖】（含门票+区间车，游览时间约1小时）青海省海西州境内的一处绝美之地，声名鹊起的大柴旦翡翠湖以其宛若翡翠般颜色的湖水所形成的另一种天空之境般的美丽，吸引了各方游客纷至沓来。从上帝视角俯瞰整个湖面如同数颗碎裂的绿宝石一般引人注目，黑褐色的土地、白色的盐晶、蓝绿色的湖水、艳丽缤纷的色彩，惊艳你的眼球她是人迹罕至的真实秘境。D6：德令哈—茶卡天空之境—青海湖二郎剑—文迦牧场藏式星空木屋(约400KM/6H) 【早\*晚餐】 今日视觉靓点：茶卡盐湖天空之境国家 4A 级景区，镜与静，蓝与白，是最美的天空之境。青海湖二郎剑国家5A级景区，中国最大的内陆湖、咸水湖，是宫崎骏动画里的夏天【茶卡盐湖天空之境】（含门票+单程小火车，游览时间约2小时）茶卡盐湖位于青海海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇附近。茶卡盐湖也称茶卡，藏语意为：盐池。自古就以盛产“大青盐”而著称，是柴达木盆地四大盐湖中的一个。茶卡盐湖是名副其实的中国天空之城，兼具茶卡之美，镜像之美，苍茫之美，只要你站在她的面前，随便一站，配上背景就有了大片的效果。广阔天地间，一片白色盐池映衬着白云蓝天，大风阵阵。【茶卡盐湖旅拍】（赠送项目，不用不退且不做等价交换）含一段集体40秒的小视频和两张集体合影照。【茶卡盐湖盐雕制作】（赠送项目，不用不退且不做等价交换）置身于“天空之镜”茶卡盐湖，您将邂逅一场自然与人文交融的视觉盛宴——世界最大户外盐雕艺术群。这里的每一座盐雕都以纯净的大青盐为原料，历经匠心雕琢，化作凝固的诗篇，诉说着高原千年的故事。亲手制作一份属于自己的盐雕，将这份纯净的艺术与祝福珍藏。 【橡皮山】（途径）橡皮山海拔4451米，地理位置上属于青海南山山系的一部分，是从茶卡盐湖前往青海湖的必经之地。 出青海湖共和县的黑马河乡不久，就可以看见连绵起伏的橡皮山高高地耸立在前方，像一座巨大的屏障。橡皮山的坡路较抖，大多是30-40度甚至更陡的陡坡。【黑马河】（途径）是青海湖环湖公路的起点，由此沿环湖公路走70公里可达著名的鸟岛，黑马河往鸟岛方向这一段，又被称为环湖西路，不少“暴走族”驴友或自行车迷，都选择从黑马河开始他们的环湖梦幻之旅。【青海湖二郎剑景区】（含门票，游览时间约2小时）二郎剑景区位于青海湖东南部，因距离西宁 151km，这里又被称为151基地，是欣赏大美青海湖的最好的地方！六月底至八月末，金黄的油菜花开满在青海湖畔，蓝天、白云，色彩多变的青海湖，水天一色，远远交接，至若梦境。【文迦牧场—星空秘境酒店】“文迦”为藏语音译，意味守望者。站在文迦牧场最高的地方就可以看见青海湖，一片碧波接天地。星空房整体设计采用独栋建设，结合了藏式建筑风格，以全景玻璃为建设主体，顶部开设局部观景玻璃，并结合生态环保理念，让游客晨观壮阔日出，夜览云海落霞，伴璀璨繁星入睡。【草原绚烂狂欢夜—草原篝火晚会+烟花秀】（赠送项目不去不退不做等价交换，3-4月未开放，不安排此项目）与游客有非常热烈、欢快的交互，一起跳起欢乐的锅庄，热情的为您献上洁白的哈达等等。在这里您可以感受地道的藏族人民的饮食和生活。让您体会不一样的生活。这是久居闹市，劳神案牍的都市人群难得一见的。【高原酒吧】（赠送项目不去不退不做等价交换，3-4月未开放，不安排此项目）每个房间内赠送2瓶啤酒，远离尘器，寻觅内心的宁静，在房间望着星空，喝着小酒，旅行中的小惬意。特别提醒：3-4月文迦牧场秘境星空木屋因天气寒冷，房间无法正常供水，3-4月会调整至西宁4钻酒店入住，牧场提供的相应篝火晚会+烟花秀以及草原娱乐大礼包也无法体验，无费用退还，敬请谅解！D7：文迦体验项目—塔尔寺—西宁/兰州新区(380KM/6H) 【早中\*餐】 今日视觉靓点：塔尔寺国家5A级景区，怀揣一颗虔诚的心，尽赏佛教古刹之厚重【草原娱乐大礼包】（赠送项目不用不退不做等价交换，3-4月不赠送此项目，望提前知晓，不受理此方面投诉！）【变装体验】化身为草原藏家主角，一键出大片。【萌宠乐园】可以近距离接触到各种可爱的小动物，和小牛、小羊、牦牛等小动物拍照。【藏式祈福】感受藏族人民传承千年的祈福文化，洗礼仪式、点酥油灯、挂五彩经幡。【大 力 王】自由组队比赛，体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。【投壶体验】体验古代时期人们的娱乐项目，感受“雅歌投壶”的乐趣。【飞镖体验】体验藏式传统文化的丰厚底蕴。【射箭体验】体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。【蹴鞠体验】自由组队比赛，体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。【捶丸体验】自由组队比赛，体验高原高尔夫。（赠送项目如因天气/人数不足/自愿放弃或其他因素等未能正常体验，无费用可退，无任何补偿）【塔尔寺】（含门票+区间车+讲解费，游览时间约1.5小时）塔尔寺位于西宁湟中县，已有400多年历史，是我国藏传佛教格鲁派(俗称黄教)创始人宗喀巴大师的诞生地，也是藏区黄教六大寺院之一。观赏殿内佛像造型生动优美，超然神圣；参观栩栩如生的酥油花、壁画、堆绣被誉为塔尔寺艺术三绝，具有独特的民族风格和艺术价值，让你领略佛国世界的神秘与空灵，了解藏传佛教的博大精深。D8：西宁/兰州新区—出发地 【早\*\*餐】早餐后，根据航班时间，告别西宁/兰州，返回出发地，结束愉快的旅程。温馨提示：1.临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全，以免造成不必要的损失；2.由于拼车送机，请根据通知时间提前退房，再自行安排活动（请注意酒店退房时间12：00前，避免不必要的损失，外出前可将行李寄存前台），登机手续请根据机场指引自行办理。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：出发地-西宁/兰州往返经济舱机票，不指定航班2、住宿： 全程7晚当地相应标准双标间入住，产生单房差自理，不占床不含早餐；特别提示：西北经济落后，住宿条件有限，青海省因早晚温差较大，很多地区酒店无空调，请您了解并理解地域差异。如遇旺季酒店客房紧张或政府临时征用、大型会议等特殊情况，将安排不低于原档次的其他酒店，敬请谅解。3、用餐： 7早6正，房费含早，正餐餐标40/人+特色餐，早餐以及团餐不用不退！特别提示：西北饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解，团餐不用不退4、用车： 升级2+1豪华旅游大巴车（9人及以上），8人及以下升级1+1商务车2+1车保姆车温馨提示：每排3座，最后一排为4座，安全门位置及最后一排座椅无法调整，敬请谅解！接送机/站为普通车不限车型，自由活动时间不含用车；5、导游： 8人以上安排持证国语导游，8人及以下司机兼向导，主要负责驾驶、协助安排住宿、门票。接送机/站不含导游服务。6、门票： 行程中所列所有景点首道大门票及必消区间车：青海湖、茶卡天空壹号+区间车、塔尔寺+区间车+讲解、翡翠湖+区间车、莫高窟B票、鸣沙山月牙泉、七彩丹霞+区间车、嘉峪关城楼退费政策：60-69周岁及学生证优惠共退200元/人（3月50），70周岁以上共计退400元/人（3月300）此打包产品门票按旅行社优惠价核算，故不按挂牌退门票。订购此产品，即代表认可该产品的门票退费规则，请认真阅读此退费政策，敬请理解！！！7、保险：旅行社责任险 ，强烈建议客人购买相关的个人保险。8、儿童：儿童费用含大交通+正餐半餐+车位+导服！不含早餐门票床位费，若产生其他费用，由家长现场购买。 | | |
| **费用不包含** | 1、酒店押金、单房差或加床费用；2、自由活动期间的餐食费和交通费；3、“费用包含”内容以外的所有费用；4、旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；5、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）；6、地面服务费（如首都机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）；7、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；8、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9、儿童不含项目产生费用请自理； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、旅行社对旅游产品有自主定价行为，会因交通方式、出发城市，报名时间、各家旅行社促销力度不同、机票折扣活动等诸多不同相关因素而报名价格不同，整团可能会出现价格差异，游客报名已视为同意此价格，因此我社一律不接受因为价格不同而产生的投诉事宜。2、散客接送均为司机接送，敬请谅解！3、我社有对行程顺序、时间进行适当调整的权利，但不减少景点。因突发事件、人力不可抗拒的因素、不可预见因素导致（如天气变化、自然灾害、航班、火车延误取消交通及航空管制、政治因素管制等）行程时间延长或缩减，旅行社可视情况变更或取消行程，超出原定费用部分由旅游者承担，缩减费用，剩余部分退还旅游者、或更换景点。行程中标明的赠送项目因天气或其它不可抗拒的原因不能前往或是个人自身原因无法参加的不做等价更换，不退任何费用。4、我社处理投诉以游客签认的《意见反馈单》或《质量跟踪调查表》，以及在行程进行当时反应的情况，作为有效凭据！尤其是对不满意或要投诉的情况，请尽量具体、详细注明，以便我社调查核实！在行程过程中若对我社提供的服务标准有异议，请在当时提出并沟通解决；若因特殊情况当时无法解决可进行备案，并由地接导游和游客双方签认，返程后再行协商解决；若游客当时未明确提出异议，或因未填写意见单，我社视为游客自行放弃权利，则无法受理投诉，多谢合作与支持！（投诉解决期限为团队返回后7天内有效）！5.行程中所有景区、餐厅、休息区、加油站等场所附近的商铺非我社安排的购物场所，我社不承担任何责任，不负责退换货，游客如有购物请自行承担一切责任。 6.因客人出发城市不同，报名先后顺序不一样，整团可能会出现价格差异，敬请谅解。本行程为打包价格因客人自身原因放弃行程所有费用不退。 |
| **温馨提示** | ————————————————————注意事项————————————————————青海属于高原地带，高海拔的影响使得来这里旅行要注意很多事项；甘肃则是一个多气候带、多种地貌形态的省份；除此之外，这两个省份都属于多民族聚集，对于当地的文化和信仰的了解也是必不可少的。(一)气候与穿着:青甘环线大部分属于高原地带，夏秋季节早晚温差较大，游客在出行时需要备好针对不同天气的衣物，比如厚外套、雨具等，以备突发天气变化。一定要合理有规律的增减衣物，以免感冒，在高原地区感冒不容易好，会影响游玩质量；同时，也要做好防晒工作，携带太阳镜、防晒霜等防护用品，避免被强烈的紫外线照射引发皮肤问题。(二)尊重当地习俗：前往青甘地区，尊重当地的宗教和风俗习惯是非常重要的。部分地区有藏传佛教文化的影响，游客在参观寺庙、宗教场所时要保持谦逊、文明的态度，不得随意触碰或干扰宗教活动，以免引起不必要的纷争和误会。此外，当地人民的日常生活习惯和饮食习惯也有所不同，游客在就餐和交往时应尊重当地的风俗习惯，保持礼貌和友善。(三)饮食文化：青海属高原气候、干燥、早晚温差较大，所以饮食口味偏重，以咸辣为主。地方饮食以面食为主。炒菜多以川味为主。西北饮用水水质较硬，矿物质含量较多，如不适应可买矿泉水饮用。西北环线每天吃饭的时间不一定正点，可准备些小零食或者巧克力等高热量食品，水果最好也准备点，可以补充维生素，气候干燥一定要多喝水。甘青地区拥有丰富的特色美食，品尝美食时需要注意以下事项：1.卫生安全选择干净、卫生的餐厅或小摊贩。注意饭菜的新鲜程度和烹饪方式。2.尝试当地特色品尝当地特色菜肴，体验当地人的生活方式。尊重当地饮食习惯，不强求自己吃不惯的食物。3.食量控制青海牛羊肉为一绝，但不能无节制食用（易上火）。合理控制食量，避免过量进食。注意个人身体状况，避免食物过敏或者引起消化不良。(四)旅游装备:1.个人用品建议：保济丸、白花油、红景天等能够缓解高原反应。晕车药、感冒药等个人常备药物；身份证、少量现金、手机、充电器、充电宝等；各种门票优惠的证件：学生证、军人证等证件；适合旅途中食用的小零食等。2.防晒装备：遮阳帽，头巾，墨镜，手套，防晒霜，晒后修复面膜、补水乳液精华等。3.防寒装备：冲锋衣、头巾、口罩、围巾，手套、休闲运动裤、冲锋裤、速干裤、软底旅游鞋、徒步鞋、保温杯等。4.防雨装备：西北风大，雨伞不如雨衣实用，建议准备雨衣，也可以准备冲锋衣裤以及防水的鞋子。5.其它：坐垫（户外徒步休息神器），个人洗漱用品等。藏区住宿条件有限，也可以自备一套床单被套或旅行睡袋。在沙漠地区，要注意防沙和防尘，保护好眼睛和呼吸道。6.环线大部分属于高原地带，患有高血压、心脏病、气管炎、哮喘病的人，初到青海会有头晕、心跳快、气短等反应，因此，一定要带好一些防护药品。有下列病患的不宜入高原（严重心脏病，严重肺部疾患，严重肾脏疾患，严重肝病及贫血，有癫痫抽搐病史者）建议游客量力而行。(五)注意蚊虫叮咬：去青海湖、孟达天池等地方难免会有蚊虫，应该穿长衣长裤去游玩，游玩过程中要定时喷蚊怕水，万一被咬了不要轻易去挠，尤其是青海湖的蚊子比较毒，被咬之后发现有红肿不消的话一定要去医院找医生处理。(六)防范高原反应：环线平均海拔3000左右，一般人都能适应。高反是一个适应过程，有的人适应的快，有的适应的慢。很多轻微高反都是由于个人心理原因或休息不好造成的假性高反，可在来高原之前一两个月内服用红景天之类的抗高反保健品，会在到达高原一至两天内适应后逐渐恢复。甘青地区大部分地区处于高原地带，需要注意高原反应的预防和应对。1.高原反应预防提前适应高原气候，可选择缓慢上升的交通方式。饮食要清淡，避免食用辛辣和油腻食物。多喝水，保持身体水分充足。减少剧烈运动，避免过度劳累。2.高原反应应对休息:一旦出现高原反应症状，立即停止活动，休息片刻。补水:多喝温开水或饮用含有丰富电解质的饮料，如盐水、糖水等。氧气:可以使用氧气瓶进行吸氧缓解症状。3.16岁以下和60岁以上者，患有贫血、糖尿病和较严重的心脑血管疾病和慢性肺病者，精神疾病患者以及孕妇等不宜进入高原旅游。(七)住宿条件：西北地区属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后， 各方面条件暂时无法与内陆旅游发达地区相比较，同级别住宿酒店要比内地旅游发达地区差一些，酒店规模、大堂面积及装修相比地区差异明显。西宁、敦煌、张掖、祁连属于城市，住宿选择性较多。黑马河、大柴旦镇属于乡一级条件，基础设施不够完善，宾馆建筑多为两三层，所以来之前不要对黑马河住宿抱太大希望，做好心里准备，即便这样，旺季依然一房难求，一定要提前预定。(八)谨慎购物：1.买纪念品最好是到正规的商店买。购物要谨慎、理性。2.建议携带适量的现金 |
| **退改规则** | 一经预定/出票，退改损失客人自理。 |