**【玩转新疆.全景南疆】单动双卧9日游（不含门票）行程单**

不含门票

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XJ168420397617 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 阿克苏市-喀什市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 慕士塔格峰—喀喇昆仑山脉中的“冰川之父”塔克拉玛干沙漠—世界第二大流动沙漠，“死亡之海”温宿大峡谷—一部活的地质教科书塔吉克族—中国惟一的白种人喀什古城—丝绸之路南中北交汇处新疆最能体现维族风情的城市约特干故城---耗资5亿成功再现了于阗古国的繁荣盛世和田夜市—新疆美食集中营石头城遗址—从西汉时的蒲犁国到民国，2000年来一直是军事、经济文化中心库车王府——清朝乾隆册封的亲王世袭制王府叶尔羌汗国王宫——充分展示了莎车民俗民风，融入多种历史文化 | | | | |
| **产品介绍** | 慕士塔格峰—喀喇昆仑山脉中的“冰川之父”塔克拉玛干沙漠—世界第二大流动沙漠，“死亡之海”温宿大峡谷—一部活的地质教科书塔吉克族—中国惟一的白种人喀什古城—丝绸之路南中北交汇处新疆最能体现维族风情的城市约特干故城---耗资5亿成功再现了于阗古国的繁荣盛世和田夜市—新疆美食集中营石头城遗址—从西汉时的蒲犁国到民国，2000年来一直是军事、经济文化中心库车王府——清朝乾隆册封的亲王世袭制王府叶尔羌汗国王宫——充分展示了莎车民俗民风，融入多种历史文化 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-吐鲁番-库车**  兰州西乘动车前往吐鲁番北站，转乘火车前往南疆重镇，古西域三十六国之一“龟兹古国”——今库车县。温馨提示：1、南疆空气干燥，唇膏、体乳、面膜必备；2、推荐美食：烤羊肉串（红柳烤肉、馕坑烤肉）、辣子鸡、鱼宴等；交通：火车到达城市：库车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **库车-阿克苏**  早抵达库车站，导游接站，早餐后参观我国最后一代王妃的家—库车王府，乾隆年间，当地维族首领米扎尔.鄂对是一代回部亲王，统领着南疆重镇库车、阿克苏、拜城三地，协助清朝政府在平定了准噶尔及大小和卓叛乱，为维护祖国统一做出了卓越贡献，乾隆皇帝亲自册封授予亲王衔，世袭王位，并派内地工匠修建了王府，截止2014年最后一代王爷去世，历经200多年，共世袭了12代。王府内有龟兹博物馆、库车王府文物馆、库车民俗展馆、末代“库车王”官邸清代城墙等。后乘车赴西域姑墨国旧地、古龟兹文化发源地、兵团农一师部所在地、国家重要的商品棉基地—阿克苏市。游览温宿大峡谷，是中国西部最美的丹霞地质奇景，“活的地质演变史博物馆”，总面积200余平方公里，由2条巨型峡谷和300余条小峡谷组成，大自然的鬼斧神工造就了众多雄奇壮丽、怪石嶙峋、奇峰兀立的景观，人行走在谷底，抬眼望去，宛如置身巨大的中世纪古堡王国，极具震撼，古代这里是连通天山南（温宿）北（昭苏）的夏塔古道的必经之地。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 阿克苏 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **阿克苏-和田**  早餐后乘车前往阿拉尔市，参观三五九旅屯垦纪念馆，纪念馆位于新疆生产建设兵团第一师阿拉尔市，接受革命传统教育，了解师市、新疆兵团及其建设成就。"生在井冈山、长在南泥湾，转战数万里，屯垦在天山"就是对这支立过无数战功的英雄部队成长发展历史最形象的概括。随后沿着沙漠公路穿越世界第二大流动沙漠——塔克拉玛干沙漠，沿途公路两边各有一条宽约10米的绿色树林守护，无垠的沙海和鲜亮的绿色形成鲜明的对比，还有草方格子，立式沙障，无不凝结着一代代治沙人的心血；流动沙漠的沙丘是无法固定的，沙进则人退，漫漫黄沙下不知吞没了多少个曾经繁盛的古国，楼兰遗址、东方庞贝—尼雅遗址、精绝国....无数历史的谜团有待考古家去逐一解开。晚抵达和田玉的故乡——和田。参观约特干故城，约特干，新疆当地语言中的意思是王者之乡，这里曾经是古代西域三十六国于阗国的都城，耗资5亿，历时3年，以敦煌545窟中所保留的一幅10世纪左右于阗王国都城壁画为灵感，参照历史文献中记载的古于阗东城遗址——阿克斯皮力古城风貌(意为“白色的城”),并进行复原性设计。走进约特干故城，干净纯洁的白色建筑、高大的红墙、雕花廊柱与木窗，极具西域风情，整个故城分为：美食街区、工坊街区，民俗街区，玉石淘宝街区、儿童游乐区、扶贫产品展示区，还有特色民宿，晚欣赏全域行浸式超感演艺《万方乐奏有于阗》其运用实景演艺，行浸式体验“一城两风情、一地多属性、一街一特色，一店一故事”，令游客仿若穿越千年时空，实现“一步一景，层层叠进”的视觉刺激与感官体验。后打卡和田夜市，开启逛吃模式，烤全羊、烤蛋、酸奶粽子、烤鸽子应有尽有。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 和田 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **和田-喀什**  早餐后乘车前往莎车，游览叶尔羌汗国王宫，为宫殿院落式建筑，是多样文化建筑的完美结晶，其借助新疆各类民俗装饰手法，充分展示了莎车民俗民风，融入多种历史文化，集中展示了101项本地非物质文化遗产，欣赏民族歌舞十二木卡姆艺术。下午前往经济特区、国家历史文化名城—喀什（古疏勒），古丝绸之路南、中、北在此交汇，汉代张骞出使西域后，喀什作为西域的一部分正式纳入祖国版图。抵达后首先前往游客中心办理边境通行证。提示：今天要去游客中心办理边境通行证，请积极配合；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 喀什 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **喀什-塔县**  早餐后参观百玉翔（约120分钟），自愿购买，绝不强制消费！我们沿着中巴友谊公路前往我国唯一的白种人聚居地—塔什库尔干塔吉克族自治县，沿途欣赏帕米尔高原，盖孜峡谷，流沙河，布伦口湖和白沙山，红山等著名景观，下午抵达喀拉库勒湖景区，这里是远观慕士塔格峰的最佳拍摄地，雄伟高大的雪山在湖面形成美丽的倒影，雪山在阳光的照耀下圣洁无比，途径苏巴什达坂,塔合曼湿地草原，牦牛群、羊群如同珍珠般洒在广袤的草原上，成群的水鸟在远处嬉戏。温馨提示：1.今天我们一路走走停停、随手就是大片，一定备好你的长裙丝巾哦；2.过边检站会排队等候，请保持耐心，切勿拍照；3.海拔3200-4000m，不要剧烈运动，请晚上不要洗澡、喝酒、途中乘车时间不要睡觉，否则会引起头疼；4.塔县的美女随处可见，他们热情友好，拍照前先征得同意。交通：汽车购物点：百玉翔 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 塔县 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **塔县-喀什**  早游览西域三十六国之一的蒲犁国的王城遗址—石头城是古代丝绸之路中道和南道的交汇点，喀什、莎车、英吉沙及叶城通往帕米尔高原的数条通道都在此地汇合.城堡建在高丘上，形势极为险峻。城外建有多层或断或续的城垣，隔墙之间石丘重叠，乱石成堆，构成独特的石头城风光。途径塔什库尔干草原、塔什库尔干河谷,广布着沼泽草甸，草场，牧民的帐篷与成群的牛羊点缀其间；后返回喀什,后参观民间艺术馆（约120分钟），参观了解和田玉的发现、发掘、加工、评鉴的一列过程。温馨提示：1.喀什城市不大，城区基本全靠步行；交通：汽车购物点：喀什民间和田玉展览馆 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 喀什 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **喀什**  早在喀什噶尔古城东门参观古城开城仪式，民间艺人身着盛装表演仿古入城仪式，民俗歌舞表演，再现了千年古城喜迎贵宾的独特礼遇。后参观乾隆宠妃及其家族的墓园——香妃园，欣赏维族歌舞表演，漫步千年古城喀什噶尔古城小巷，可走进维族家里，热情好客的主人会和你聊天，领略浓郁的民族风情，品尝美食，赶上上下学可看到大眼睛高鼻梁的小朋友，在职人街（吾斯塘博依手工艺品）上可看到铁匠铺、木匠铺、土陶铺等......艺人们延续着古老的生产方式，自由选购心仪的民族工艺品，打卡网红百年老茶馆。后游览彩虹巷，1314爱情巷，布袋巷，充满文化艺术气息，是很出片的地方。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 喀什 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **喀什-兰州**  早餐后乘坐火车返回兰州，沿途欣赏祖国西部壮美风光。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **兰州**  全天火车上，沿途欣赏祖国的西部风光，晚抵达兰州，结束愉快的新疆之旅！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、用 车：国产空调旅游车，根据人数安排相应车型；2、住 宿：6晚经济型酒店干净卫生标间； 3、用 餐：含5个正餐（8菜一汤/桌，四荤四素），酒店住宿赠送早餐，不吃不退；4、导 服：全程持证汉语导游讲解服务，10人以下不安排导游，司机兼职工作人员为大家服务；5、保 险：旅行社责任险；6、大交通：兰州/吐鲁番北动车二等座，吐鲁番北/库车、喀什/兰州硬卧；7、购 物：全程2个购物店。 | | |
| **费用不包含** | 1、全程景区门票费用不含，根据年龄现收。1、全程娱乐项目不包含（如骑马、游船、漂流等娱乐活动、歌舞宴等）2、因不可抗力因素所引致的额外费用；3、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；4、团体旅游意外险及航空意外险(建议旅游者购买)；5、个人消费（如酒水、饮料，酒店内洗衣、电话等未提到的其它服务）；6、单人房差或加床费用；7、酒店押金；8、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 百玉翔 | 和田玉 | 90 分钟 |  |
| 喀什民间和田玉展览馆 | 和田玉 | 90 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 儿童仅限6岁以下，儿童报价价只含车位，餐费及导游服务费。 根据铁路规定，6岁以上儿童火车上必须占独立的铺位。 |
| **温馨提示** | 全程景区门票费用不含，根据年龄现收。 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，建议游客自己购买旅游意外险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日 |