**2024青海【西台佳画】纯玩4日游行程单**

茶卡盐湖+青海湖+西台吉乃尔+水上雅丹纯玩4日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GSJH-08 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 青海省 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ♥《中国国家地理杂志》评选的中国最大最美的五大湖泊之首，国家5A级景区——【青海湖二郎剑】♥ 东方玻利维亚·天空之镜——【茶卡盐湖天空壹号景区】♥ 藏传佛教六大宗主寺之一——【塔尔寺】♥上帝遗落在柴达木盆地上的一颗眼泪——【大柴旦翡翠湖】♥一场视觉与心灵的盛宴——【乌素特水上雅丹地质公园】♥ “我只愿面朝大海，春暖花开”——【海子诗歌陈列馆】♥一半翠绿一半蔚蓝双色湖——【西台吉乃尔湖】行程亮点：♥品质纯玩团，一车一导，全程无购物店，无自费推荐；♥景点留够充裕游览时间； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州—西宁—茶卡—德令哈**早乘车前往青海的网红地茶卡盐湖天空壹号景区，车览美丽的高山牧场茫茫草原，全程平均海拔2500-3200，不要剧烈运动哟，以免引起高原反应!【茶卡盐湖天空壹号景区】 游览时间约180分钟（景区里必坐观光小火车60元/人往返），茶卡盐湖是一座3000多年的盐场，湖水含盐量很大，会自然结晶成为一片白色的湖面，将天空、云朵和对岸的山都倒映在湖里，非常漂亮。在这里低头看到了天堂，仿佛触碰到另一个世界的自己，堪比玻利维亚天空之镜。交通：大巴车景点：茶卡盐湖到达城市：青海省 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 德令哈 |
| **D2** |
| **行程详情** | **德令哈—315国道—西台吉乃尔—水上雅丹— 翡翠湖—德令哈**早餐后出发，开启新一天的旅程，路过【最美315U型公路】（政府规定禁止停车）、黑色的路面随地势起伏，柴达木盆地独有的地貌造就了独特壮美的自然风光和人文景观。被誉为“中国版66号公路”。经过【南八仙雅丹群地貌】（政府规定禁止停车），游览【西台吉乃尔湖】、【水上雅丹】、【翡翠湖】。【网红315U型公路】（车览） 东起西宁，西至喀什。它没有如国道318一般被万千车友驴友传颂膜拜，也不像独库公路那样在江湖上有着超高人气，国道315甚至可以说是还透露着荒凉的气息，从戈壁到荒漠，从荒漠到湖泊，无休止的连绵，它，是一个孤独的“流浪者”！【南八仙雅丹群】（车览）途经柴达木盆地雅丹群地貌，“雅丹”是维语意译，意思是“陡壁的小山包”。这是一片神奇的土地．它是由一列列断断续续延伸的长条形土墩与凹地沟槽间隔分布的地貌组合，被地质工作者称为雅丹地貌。地以人名而生，为纪念八位光荣的女地质队员，在她们牺牲的地方被称作“南八仙”。【西台吉乃尔湖】 游览时间约30分钟 ，称为“双色湖”，把湖水隔成两半，湖水一半绿一半蓝，车辆如在大自然的调色板中。【乌素特水上雅丹地质公园】游览时间约150分钟（景区必消往返电瓶车自60元/人自理）地质公园位于青海柴达木盆地的西北部，历经千万年的地质运动和时空苍变，孕育和形成一片世界面积最大、最为壮观的雅丹群落，面积约2.1万平方公里，主要分布在南八仙、俄博梁地区。乌素特雅丹位于南八仙雅丹群之中，区域内雅丹土丘高10-25米，最高可达50米。雅丹形态丰富多姿，遍布于湖泊之中，是发现的世界上最早的一处水上雅丹景观。【翡翠湖】游览时间约60分钟，翡翠湖位于青海省海西蒙古族藏族自治州。因湖水在阳光下清澈湛蓝，色如翡翠，故得名“翡翠湖”。翡翠湖目前仍是一处尚未开发的原始风景处女地。翡翠湖的颜色和湖中所含的矿物质浓度以及以天气情况相关，不同的时间段翡翠湖的颜色会有所不同。交通：大巴车景点：315国道，西台吉乃尔，水上雅丹，翡翠湖到达城市：青海省 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 德令哈 |
| **D3** |
| **行程详情** | **德令哈—海子陈列馆—青海湖**早乘车前往【海子陈列馆】，游览时间约60分钟，海子之所以与远在千里的德令哈结缘，原因在于其当年迷恋的“女神”出生于德令哈。于是，他在两次去西藏的路上，都特意下车留宿在德令哈，并写下了“姐姐，今夜我在德令哈。”的诗句。下午赴【青海湖二郎剑景区】，游览时间约120分钟，青海湖又名“库库淖尔”，即蒙语“青色的海”之意。它位于青海省东北部的青海湖盆地内，既是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。由祁连山的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成。它浩瀚缥缈，波澜壮阔，是大自然赐与青海高原的一面巨大的宝镜，被中国国家地理杂志评为中国最美五大湖之一。交通：大巴车景点：海子纪念馆，青海湖到达城市：青海省 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 青海湖沿线/共和 |
| **D4** |
| **行程详情** | **青海湖—金银滩—兰州/西宁**早餐后可欣赏青海湖磅礴大气的日出，后乘车前往金银滩草原，【金银滩草原】游览时间约30分钟，1939 年王洛宾先生在金银滩草原创作了不朽之作《在那遥远的地方》，这首歌曲让中国人如痴如醉，也让西部民歌走向了世界。下午返回西宁/兰州。结束愉快的旅途。交通：大巴车景点：金银滩到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.餐饮：3早4正餐。（正餐为八菜一汤，10人一桌，如人数不足10人，将根据实际人数酌情安排用餐）景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，不习惯者请提前自备佐食，自愿放弃用餐无费用可退， 敬请谅解。2.交通：根据人数安排车辆，保证一人一正座；（15人以下司兼导）3.酒店：全程入住3晚当地商务型酒店（干净卫生独卫双人标准间）.不接受楼层及特殊房型指定。如儿童不占床，需自理早餐4.门票：含行程内所列景点首道门票。5.导游：专业中文导游服务6.保险：含旅行社责任险（建议游客自行购买旅游意外险）。 |
| **费用不包含** | 1、自费景点门票、娱乐活动、人身意外伤害保险、自由活动期间的餐、车、导游服务、单房差；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理；3、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理：4、旅游人身意外保险及航空保险：5、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：6、“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** |
| 青海湖，电瓶车费 | 客人可根据自己需求乘坐（完全自愿） | 40 分钟 | ¥ 20.00 |
| 青海湖，游船费用 | 客人可根据自己需求乘坐（完全自愿） | 40 分钟 | ¥ 180.00 |
| 翡翠湖电瓶车 | 可自由选择 |  | ¥ 60.00 |
| 水上雅丹区间车 | 必消 |  | ¥ 60.00 |

**服务标准**

|  |  |
| --- | --- |
| **服务项目** | **服务标准** |
| 用车 | 正规合法营运旅游车（确保每人一个正座） |
| 用餐 | 自理 |
| 住宿 | 干净卫生 |
| 门票 | 含景区首道大门票 |
| 导游 | 持证的专业导游全程优质服务 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、西部酒店标准比内地偏低，请旅游者提前做好心理准备。如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店。酒店的退房时间为中午的12:00，返程为12:00之后的旅游者可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。2、折扣机票，不可退票、改签，请成人（16周岁以上）带好有效的证件（身份证），儿童带好户口本；3、西部用餐口味较重，且普通团队餐厅菜式单一。建议旅游者可自带些个人喜好佐餐。4、如遇人力不可抗拒因素（地震、塌方、暴雨、检修等）或政策性调整（青洽会、环湖赛期间等）导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请谅解；5、青藏地区，紫外线照射强烈，气候干燥，请带好必备的防晒用品、太阳镜、太阳帽、太阳伞，穿一双跟脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能够全部放在景点上，感觉好极了！6、夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人。7、文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。8、请配合导游如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在旅游目的地，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填者归来后的投诉将无法受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起30天内有效。9、行程不含的其他当地特色旅游项目及告知内容，如有需求可与当团导游联系，合理安排时间，不给旅游留下遗憾。体验项目当地导游可根据体验的最佳时间进行合理安排；10、该产品报价为综合优惠价格，持军官证、导游证、记者证、学生证、老年证等证件根据我公司与景区协议价减免门票费用； 11、西部地势较高，患有高血压、心脏病、气管炎、哮喘病的人，初来可能会有头晕、心跳快、气短等反应，因此，一定要带好一些防护药品！12、参加自费项目时，（如骑马）一定考虑自己身体状况，注意安全！ |
| **温馨提示** | 1.青海为高原地区，海拔较高，若有高原反应，请备高原反应的药物。2.高原地区温差很大，紫外线强，请游客根据自身情况，带足衣物、太阳镜、伞及防晒用品。3.受旅游地自然条件影响沿途餐厅和酒店的条件无法与内陆旅游地区相比较，望理解。4.西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。5.西北地区受少数民族和宗教影响，风俗习惯与内地不同，游览时（如进寺庙），请谨记导游宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好导游工作。6.旅游途中请听从导游的安排，配合司机、导游的工作，注意人身及财产安全。 |
| **退改规则** | 以计调确认件为准，取消或者改签收取损失 |
| **报名材料** | 客人身份信息+电话 1.2米以下儿童含大巴车位+导服；1.2米以上儿童按照成人操作，服务标准同成人。 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |