**山西太原、五台山、悬空寺、云冈石窟、乔家大院、平遥古城5日游行程单**

品味山西双动5日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1727072105pc | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 太原市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 品味山西 专注纯玩 零购物零自费全程入住携程四钻酒店，太原升级一晚准五希尔顿欢朋💰全程耳麦电瓶车全含，不带钱包的旅行😘甄选美食：佛国素斋/大同竹笼宴/平遥特色农家菜精选景点：五台山/雁门关/晋祠/云冈石窟/悬空寺/乔家大院/平遥古城🚌舒适旅途,升级2+1航空座椅豪华大巴VIP礼遇：24小时接站/无需等待 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 专注纯玩：   山西太原、五台山、悬空寺、云冈石窟、乔家大院、平遥古城5日游天数行程安排 （详细/请看最下面“服务提供项目”）早餐中餐晚餐住宿D1兰州—太原参考车次：D2566次（08:45/15:34） D2568次（14:57/21:48）无无无太原D2太原—五台山（五爷庙、塔院寺、殊像寺）酒店含早含30元/正含30元/正砂河D3砂河-悬空寺-云冈石窟--大同酒店含早含30元/正含30元/正大同D4大同—雁门关--乔家大院---平遥古城酒店含早含30元/正无平遥古城特色古客战D5平遥古城——太原-兰州参考车次：D1671次（13:36/20:06）            D2565次 (14:59/21:49)酒店含早含30元/正无温馨的家① 全程携程四钻酒店，豪华航空座椅2+1大巴② 赠送全程耳麦，赠送平遥电瓶车40元/人，雁门关小交通10元/人  Day 1：兰州--太原                                 （餐食：自理      宿：太原） 兰州西乘坐动车前往龙城太原，司机接团后，送入酒店休息。然后自由活动。【太原】：山西省省会，简称并，别称并州，古称晋阳，也称龙城，国家历史文化名城、国家园林城市、太原都市圈核心城市，山西省政治、经济、文化、交通和国际交流中心，是一座具有4700多年历史，2500多年建城史，“控带山河，踞天下之肩背”，“襟四塞之要冲，控五原之都邑”的历史古都。※1、值得一游处：山西省博物院、山西省煤炭博物馆、汾河公园、长风商务区。※2、值得一吃处：太原食品一条街（小吃街）、太原面食馆（精品面食馆）、郝刚刚羊杂店（冬季选择），头脑（太原人的冬季专属早餐哦）。※3、值得一逛处：柳巷商业街。 Day 2：太原—五台山（3H）              （餐食：早中晚餐   宿：砂河） 带着一种向往和期待相约佛国圣境、文殊师利菩萨讲经说法之道场----【五台山】，怀揣一颗虔诚之心赴五台山香火最旺、许愿祈福最灵验的寺庙【万佛阁】（俗名五爷庙）拈香祈福，祈祷万事吉祥、福佑平安健康。行走在古老的台怀镇青石路敬仰佛祖舍利之宝塔所在地—【塔院寺】（约1小时），转动每一个法轮，默诵六字真言，绕白塔、触佛印。并且在这里感受佛教的最高礼佛方式——五体投地。朝拜文殊菩萨的祖庭—【殊像寺】（约50分钟），顶礼膜拜在全山之首的文殊脚下，徜徉于气势恢宏的佛祖讲经说法中。安排五台山佛国素斋。如五台山修路，下雪、下雨等不可抗力原因，导致五台山到大同需绕路，加车费50元/人，请现付导游，谢谢。 温馨提示：五台山属于佛教名山，入乡随俗★ 对寺庙的僧人、应尊称为"师"或"法师"；对主持僧人称其为"长老"、"方丈"禅师"。喇嘛庙中的僧人称其"喇嘛"，即"上师"意，忌直称为"和尚"、"出家人"，甚至其它污辱性称呼。★ 与僧人见面常见的行礼方式为双手合十，微微低头，或单手竖掌于胸前、头略低，忌用握手、拥抱、摸僧人头部等不当之礼节新年新祈愿，你的愿望又是什么呢？一炷清香礼拜十方三世一切诸佛，祈求新的一年平安健康。点亮慧灯，禅茶素斋，诵经转塔，绕清凉，拜文殊，我们都是虔诚的礼佛人。   Day 3： 砂河-恒山悬空寺1.5H—云冈石窟(2.5H)  （餐食： 早/中/晚餐   宿： 大同） 早起后前往浑源县，参观世界建筑奇迹、恒山十八景之首——【恒山悬空寺】（外观，因国庆人流量较大，故悬空寺只进行外观，）参观时间约1小时），悬空寺展现了中国的建筑传统和建筑风格，整个寺院，上载危崖，下临深谷，背岩依龛，寺门向南，以西为正。全寺为木质框架式结构，依照力学原理，半插横梁为基，巧借岩石暗托，梁柱上下一体，廊栏左右紧联。◆参观国内四大石窟之一的世界文化遗产——【云冈石窟】 （参观时间不少于1.5小时），云冈石窟是我国最大的石窟之一，与敦煌莫高窟、洛阳龙门石窟和麦积山石窟并称为中国四大石窟艺术宝库，其中昙曜五窟，布局设计严谨统一，是中国佛教艺术第一个巅峰时期的经典杰作。◆入住酒店.大同是中国历史名城之一，曾为北魏百年古都，辽金两代陪都，明清两 朝重镇。公元1227年，意大利旅行家马可•波罗来大同盛赞“大同是一座宏伟而美丽的城市”晋北，边塞重镇，探寻“北魏帝都“、辽金京华”、“明清重镇”、“塞上名城”、“明清重镇”之美。   Day 4  大同-雁门关（1.5H）--太原2.5H--乔家大院（1.5H）-平遥古城（40分钟）（餐食： 早/中宿： 平遥古城） ◆早餐后赴雁门关，参观国家AAAAA级景区，长城的重要关口、塞外三关之首——【雁门关】（参观时间不少于1.5小时），雁门关南控中原，北扼漠原，是中国古代关隘规模宏伟的军事防御工程。上古称北陵、西 ，战国列称九塞之首，南北朝列称北庭三关，明代列称山西内三关。◆后返回太原， 参观代表山西地方色彩的国家AAAA级景区——【醋文化园】（参观时间不少于40分钟），醋访采用明清建筑风格，用驴拉磨，人推碾，古法酒精发酵、古法淋滤等方法一步步再现了古代酿醋工艺，实地观摩老陈醋的传统工艺酿制过程。◆后乘车赴祁县，参观晋商代表人物乔致庸故居，电影《大红灯笼高高挂》实景拍摄地——【乔家大院】（参观时间不少于1小时），它体现了中国清代民居建筑的独特风格，具有相当高的观赏、科研和历史价值，是一座无与伦比的艺术宝库，被称为“北方民居建筑的一颗明珠”，素有“皇家有故宫，民宅看乔家”之说，名扬三晋，誉满海内外。【温馨提示】1、景区实行一票制，俗称“通票”130元/人，包含，城墙、日升昌、平遥县衙署、城隍庙、中国镖局博物馆、华北第一镖局、文庙、协同庆票号等小景点。进古城不要钱，如需参观平遥古城，自愿自费购买130元|人通票参观。想吃遍平遥古城的“108种小吃“，不待个十天半个月绝对完不成的，从最爱吃的平遥牛肉、炒碗托到泡泡油糕、掐疙瘩、油茶、莜面栲栳栳、长山药……每一个都让人垂涎三尺…… Day 5  平遥古城—--太原--兰州              （餐食：早中  宿：温馨的家）早餐后参观世界文化遗产、中国四大古城——【平遥古城】（自由活动，电瓶车含40元|人）城内外有各类遗址、古建筑300多处，有保存完整的明清民宅近4000座，街道商铺都体现历史原貌，被称作研究中国古代城市的活样本。游平遥明清街，城内南大街，西大街等街道，自明代以来的商贸集散，邻街铺面、商号比比皆是，过去和现在的影像在这座城市中清晰重叠在平遥古镇的街道。在这里慢慢欣赏古镇散发出的明清痕迹与商家文化气息。 后根据动车/航班时间，送站返程！    服务标准【大交通】 兰州/太原动车往返二等座；【用  车】 当地正规营运旅游巴士(每人一正座）；16以下则改为安排空调旅游巴士，16人以上安排2+1豪华头等舱航空座椅巴士。【门 票】根据年龄段，敬请自理。【住 宿】全程入住携程4钻酒店标准间；如遇单男单女，游客自愿现补单房差。【用 餐】4早6正餐，餐标30元/人餐（酒店含早，无床位者无早餐，如自动放弃用餐，费用不退）八菜一汤，十人一桌，或根据客人人数情况酌情安排，不含酒水，如有忌口者可自备食物；【导 服】1、行程内优秀持证5年以上国语导游讲解服务。不足6人，司机兼向导服务。2、行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，延途讲解，问题处理。3、行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游造成不满，我社不作任何特殊安排。【保 险】旅行社责任险、旅游意外险（最高赔付为10万元，如需增加保额，请提前告知）【购 物】全程无旅行社安排购物店 （注：旅行社在产品线路中不安排购物店，但行程中途经的很多场所，如景区、酒店、餐厅、机场、火车站等内部都设有购物性的商店，此类均不属于旅行社安排，我社对其商品质量无法担保，请慎重选择）【儿 童】儿童只含当地旅游车车位、正餐半餐费（1.2米岁以）、导服费；其他产生费用敬请客人自理。费用不含1、单房差：单人入住须补房差。2、小交通：景区内用车。游客往返集合出发点的交通费用。3、保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。4、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。5、儿童不占床，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。6、当地政府调节金：依照有关部门的相关规定收取。7、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。8、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。9、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【大交通】 兰州/太原动车往返二等座；【用 车】 当地正规营运旅游巴士(每人一正座）；16以下则改为安排空调旅游巴士，16人以上安排2+1豪华头等舱航空座椅巴士。【门 票】根据年龄段，敬请自理。【住 宿】全程入住携程4钻酒店标准间；如遇单男单女，游客自愿现补单房差。【用 餐】4早6正餐，餐标30元/人餐（酒店含早，无床位者无早餐，如自动放弃用餐，费用不退）八菜一汤，十人一桌，或根据客人人数情况酌情安排，不含酒水，如有忌口者可自备食物；【导 服】1、行程内优秀持证5年以上国语导游讲解服务。不足6人，司机兼向导服务。2、行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，延途讲解，问题处理。3、行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游造成不满，我社不作任何特殊安排。【保 险】旅行社责任险、旅游意外险（最高赔付为10万元，如需增加保额，请提前告知）【购 物】全程无旅行社安排购物店 （注：旅行社在产品线路中不安排购物店，但行程中途经的很多场所，如景区、酒店、餐厅、机场、火车站等内部都设有购物性的商店，此类均不属于旅行社安排，我社对其商品质量无法担保，请慎重选择）【儿 童】儿童只含当地旅游车车位、正餐半餐费（1.2米岁以）、导服费；其他产生费用敬请客人自理。 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差：单人入住须补房差。2、小交通：景区内用车。游客往返集合出发点的交通费用。3、保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。4、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。5、儿童不占床，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。6、当地政府调节金：依照有关部门的相关规定收取。7、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。8、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。9、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |