

# 净享生活

昆明·大理·丽江双飞一动5晚6天游



升级丽江动车回昆



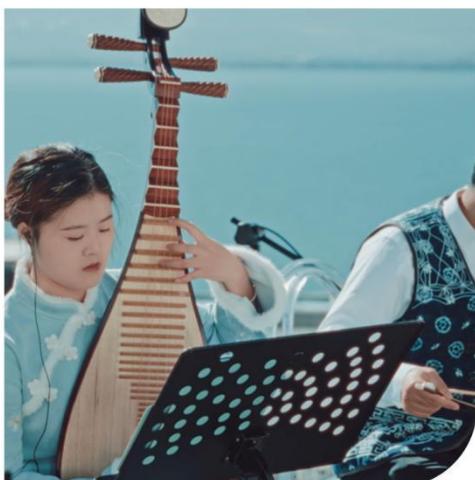
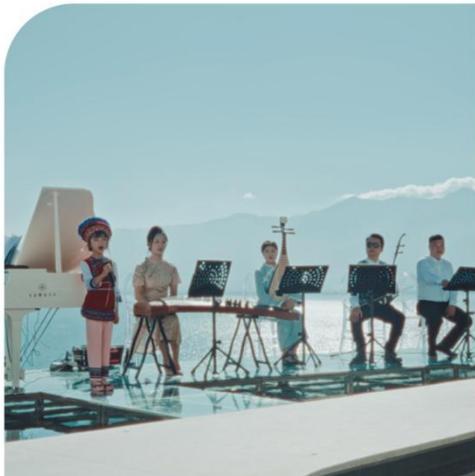
# 洱海之歌不息 · 与大理同枕浪漫

The song of Erhai Lake never Ceases · Sharing romance with the Natural Order



## 私享音乐会

共赴一场浪漫之约，与音乐为伴。  
听着乐手的低吟浅唱，在洱海之畔  
参与一场音乐会，聆听城市喧嚣外  
的声音...





# 洱海幻境重奏 · 沉浸山水之韵

Erhai Lake Illusion Ensemble · Immerse Yourself in the Charm of Mountains and Waters

## 洱海骑行x旅拍大片x白族金花共舞x360°观景下午茶

生活不用太完美，也不用每一件事都有意义，阳光和煦，微风吹拂。天蓝色的洱海上，鸟类悠闲的飞翔。走走停停，治愈所有不开心。





# 云南美景在光影中苏醒

The beautiful scenery of Yunnan awakens in the play of light and shadow



## 石林

千万年的地质变迁，将一片石林地塑造成无数形态各异的景观，大自然的雄浑壮美和鬼斧神工，使人惊叹不已。



## 玉龙雪山·冰川大索道

在云山的尽头，终见雪山之顶。  
登顶4680米，去看看不一样的风景。





# 云南美景在光影中苏醒

The beautiful scenery of Yunnan awakens in the play of light and shadow



## 崇圣寺三塔

千年砖瓦浸透梵音，三塔诠释永恒。  
阳光穿透云层，塔尖鎏金刹那点亮  
苍山十九峰，仿佛佛陀指尖拈起的  
一粒芥子，纳尽大理风月。



## 丽江古城

古朴的民居结构简洁粗犷，又不失细腻，  
流连忘返，沿着石板街道和古建筑，  
带来浓厚的历史氛围。





# 千年回响 · 遇见丽江的魂

Echoes of a Thousand Years · Encounter the Soul of Lijiang



## 《印象·丽江》

一场震撼心灵的演出，以绝美的自然风光为背景，融合了独特文化和壮丽的民族气息，深深领略丽江的魅力。



## 《丽水金沙》

在丽江的星空下，纳西古乐的悠远回响，  
摩梭人走婚的浪漫传说，彝族火把的炽  
热情怀，傣家少女的柔美身姿..正将这片  
土地的灵与美娓娓道来。





# 舒适睡眠 · 守护您的每个夜晚

Comfortable sleep · Protecting every night of yours



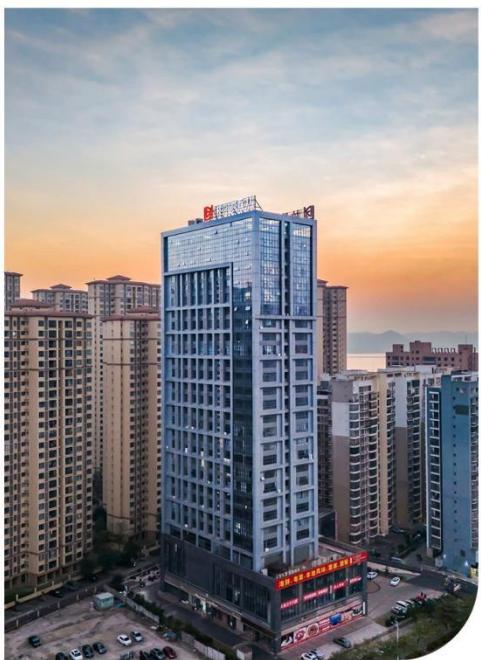
## 1晚大理白族特色客栈

苍山洱海的晨雾，白族三坊一照院的飞檐，是白族匠人写给远方的情书。



## 4晚携程4钻酒店

穿越城市的喧嚣，寻觅一方静谧之地。  
还原家的感觉，带来不期而遇的温暖。  
化繁为简，享品质睡眠。





# 旅行仪式 · 定制一场温柔相遇

Travel Ceremony · Customize a Gentle Encounter



## 蜜月专享鲜花铺床&纯银对戒



## 寿星专享生日蛋糕



## 24小时管家在线



# 行程速览 · 十秒看懂

Itinerary Overview · Understand in Ten Seconds

## Day.1

- 起始地乘机→昆明长水国际机场→入住昆明 4 钻酒店

## Day.2:

- 石林风景区→季节性盲盒→乘车至楚雄→彝乡恋歌+长街宴→入住楚雄 4 钻酒店

## Day.3

- 楚雄至大理→三塔 (含电瓶车) +360°观景下午茶→洱海廊道+骑行+旅拍+金花共舞→私享音乐会→入住大理客栈

## Day.4

- 大理古城→至丽江→玉龙雪山风景区-冰川大索道→蓝月谷→《丽水金沙》→丽江古城→入住丽江 4 钻酒店

## Day.5

- 束河古镇→ (2 次进山)《印象·丽江》→丽江乘动车返昆明→入住昆明 4 钻酒店

## Day.6

- 旅游集散中心→昆明长水国际机场乘机→返程起始地



## DAY1

起始地乘机→昆明长水国际机场→昆明市区

今日，贵宾请根据出发航班时间，提前赴当地机场候机。航班抵达昆明长水国际机场后，我社安排礼宾人员欢迎您的到来！

接待人员为贵宾办理好签到手续后，安排接机车辆送达入住酒店。待办理完酒店入住手续，贵宾尽可自由安排今日剩余时间。

住宿：昆明携程4钻酒店

温馨提示：

1. 贵宾乘机抵达昆明长水国际机场，待取完托运行李后，请根据本社发放的接机流程与接机人员接洽。抵达下榻酒店并办理完入住手续后，贵宾如有自由出行需求，请赴酒店前台领取酒店信息名片。
2. 自由出行期间请保持预留手机通信畅通，如遇特殊情况或发生意外，请及时联系本社工作人员，或拨打当地紧急救助电话。



## DAY2

石林（含电瓶车）+季节性盲盒→车至楚雄→长街宴+彝乡恋歌+祭火大典

早餐后，乘车赴石林彝族自治县，观赏世界自然遗产，国家AAAAA景区——**石林风景名胜区**（游玩约120分钟，含电瓶车）。曾经的一片汪洋泽国，经历三亿多年风霜侵蚀，终形成了如今雄、奇、秀、险的世界地质大观！石林有的，不仅仅是形态各异的石头，还有撒尼人灿烂的民族文化传承，和几代人对阿诗玛的眷恋。特别企划【旅游

**盲盒】，打开方式为全年的不同期体验应季劲爆网红打卡项目。(旅游盲盒此项目为赠送项目，如遇特殊情况无法安排不做退费)**

乘车赴楚雄彝族自治州，在热情似火的彝乡，体验**彝乡恋歌**，通过迎宾仪式、彝乡恋歌、彝家婚俗、祭火大典四个不同场景、不同风格的演出，展示彝族人民的热情好客、丰富多彩的传统文化和独特的民俗风情。

品尝彝族美食汇**彝族长街宴**，为各位远方来客献上一场味觉盛宴。随着彝家敬酒歌，民族特色美食风味香飘万里。彝家10余道民族特色菜品上桌，味道鲜美，营养丰富。无论是菜品的选择，还是特色的敬酒文化，无一不代表着热情好客的彝族儿女欢迎您的到来。

活动结束后入住酒店休息，温馨舒适的酒店将为您拂去一天的疲惫，让您在梦乡中继续回味今日的精彩，为明日的启程蓄满能量。

早餐：酒店自助餐 午餐：含 晚餐：含

住宿：楚雄携程4钻酒店

温馨提示：

1. 石林风景区游客流量较大，游玩时请照看好身边老人及儿童，并妥善保管好个人随身财物。
2. 晚间参加楚雄活动体验时，请听从导游及工作人员安排，勿过于靠近或擅自接触火源。



DAY3

楚雄至大理→三塔（含电瓶车）+360°观景下午茶→洱海廊道+骑行+旅拍+金花共舞→私享音乐会→入住大理客栈

酒店享用早餐后乘车赴大理白族自治州，到达后前往游览⇒**崇圣寺三塔（含电瓶车）**，是大理“文献名邦”的象征，是云南古代前史文明的象征，也是中国南边最陈旧最雄伟的建筑之一。历史的见证，文化的瑰宝，每一个角落都凝聚着故事和岁月的痕迹。体验⇒**360°观景下午茶**，是一场浪漫化的修行。在品茗中观三塔盛景，明悟盏茶之间的万物佛理。

前往⇒**洱海生态廊道**，沿着洱海骑行，航拍记录下一幅幅绝美的画面。再找一处安静的地方看潮起潮落、云卷云舒、海天一色……沿途欣赏苍山洱海美景，让您享受“最大理”的小资惬意生活；零距离贴近洱海，大家可以在这里自由拍照，疯狂打CALL朋友圈代表激情与浪漫的。

沿途还可参与**金花打跳**，身着民族服饰的“金花”，带领白族儿女组成的队伍，走向这偌大的狂欢，热情的歌舞，是对远道而来的贵宾，最真诚崇高的欢迎。

参加⇒**私享音乐会**，乐队歌手放肆嗨，齐聚那山那海的自然音乐舞台，将采撷自大理的浪漫之音，幻化成鼓声、琴声、歌声……以自然音乐的形态，让人人都能成为音乐家。在他们的吟唱里，有长河落日、有晨钟暮鼓、有沉静闲适、有诗意阑珊，也有滚滚红尘的俗常欢喜。

后入住**大理临海客栈**，体验大理风花雪月，在客栈里和五湖四海的友人共度美好时光。

早：酒店早餐 午：含 晚：含

住宿：大理白族特色客栈

#### 温馨提示：

1. 生态廊道骑行时，请遵守安全注意事项，勿攀爬安全护栏，请听从工作人员的指导。
2. 游览景点时，请留意导游告知的集合时间，以免错失集合时间。



DAY4

大理古城→车至丽江→玉龙雪山风景区-冰川大索道→蓝月谷→《丽水金沙》→丽江古城

酒店享用早餐后，游览历史文化名城、国家 AAAA 景区——**大理古城**（游玩约 180 分钟）。位于风光秀丽的苍山脚下，是古代南诏国和大理国的都城，每一块斑驳的墙砖和石板上，都深藏着诉不尽的故事与传说，此地的生活节奏很慢，阳光明媚，温度也十分适宜，在古城里逛逛小店，看看古建筑，听听白族歌手唱歌，非常惬意。

乘车赴丽江市，游览中国森林氧吧，国家 AAAAA 景区——**玉龙雪山风景区**（赠送羽绒服氧气瓶，游玩约 240 分钟），乘坐**大索道**至玉龙雪山**冰川公园**，冰川大索道是我国海拔最高的旅游客运索道之一，可以欣赏到壮观的冰川景观和冰塔林，缆车直达海拔 4506m 的观景台，可以再沿着栈道步行爬到海拔 4680m 的观景台，达到玉龙雪山的最高点。近距离感受雪山和冰川的魅力，是北半球最南的大雪山，全山的 13 座山峰由南向北纵向排列，主峰扇子陡最高处海拔 5596 米，终年积雪，拥有险、奇、美、秀的景色，是纳西族人心中的神山、圣洁之地，传说纳西族保护神“三朵”的化身。**温馨提示：**玉龙雪山风景区旅游遇旺季/黄金周，景区运营方将根据天气情况、设备维护、索道停运、旺季限票、限流，等不可抗力因素，对索道运力进行调整。如遇调整情况导致无法按照原行程进行安排时，我社将根据公司实际配额进行调整。将原行程的冰川公园索道调整为云杉坪索道或牦牛坪索道，并对已调整的游客进行差价退补。)

游览**蓝月谷**（含电瓶车，游玩约 60 分钟）一弯蓝色的月亮浅浅的镶嵌在玉龙雪山脚下，在青山绿树的环抱中看起来是那么的灵动，将玉龙雪山承托的更加美丽。

结束后观看一场别开生面的**《丽水金沙》**表演，共赴一场视觉与灵魂的盛宴，揭开丽江古城的神秘面纱，真正领略到这座古城的历史与文化。让我们一起跨越文化的边界，深入探索丽江古城的历史与精神，感受那股神秘而独特的魅力，领略丽江的壮美与深情。

（特别告知，此表演为赠送项目，如遇景区表演场次调整，场次安排与行程冲突，导致无法观赏时，费用不退。）

今日无晚餐安排，贵宾游览世界文化遗产、国家 AAAAA 景区**丽江古城**时，可根据个人喜好选择美食。流水、小桥、人家，宛若秀丽的江南，领略“家家溪水绕户转，户户垂扬赛江南”的独特古城风貌，让“小桥流水人家”的画意，完全映入眼帘，感受丽江慢时光。

早：酒店早餐 午：含餐包 晚：自理

住宿：丽江携程 4 钻酒店

**温馨提示：**

1. 玉龙雪山冰川公园属于保护性景点，禁止翻越护栏进入冰川园区，或随意丢弃垃圾。晚间自行参观丽江古城时，注意安全。

2. 玉龙雪山风景区旅游遇旺季/黄金周，景区运营方将根据天气情况、设备维护、索道停运、旺季限票、限流，等不可抗力因素，对索道运力进行调整。如遇调整情况导致无法按照原行程进行安排时，我社将根据公司实际配额进行调整。



## DAY5

束河古镇→ (2 次进山)《印象·丽江》→丽江乘动车返回昆

酒店享用早餐后，游览中国魅力名镇→**束河古镇**（游玩约 180 分钟）“夜市荧火，龙门望月，雪山倒映，断碑敲音。鱼水亲人，西山红叶，石莲夜话，柳烟平桥。”丽江著名的束河八景，是马帮几百年踩出的烙印，这里曾是木氏土司的发祥地和纳西集市，现如今成为了游人最爱的丽江休闲之所。

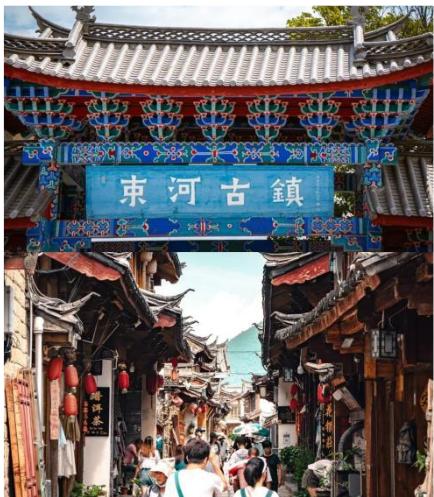
之后前往海拔 3050 米世上最高的实景演出场地——玉龙雪山景区甘海子，观看**《印象·丽江》**。一段纳西传说，造就了一处美不胜收的雪域美景。玉龙十三峰是壮丽秀美的代名词，登临 4680 米，欣赏北半球最近赤道雪山最壮丽奇景-冰川公园，感受千年冰川所带来的视觉冲击。**(特别告知，此表演为赠送项目，如遇景区表演场次调整，场次安排与行程冲突，导致无法观赏时，费用不退。)**

结束后依据返程动车时间赶赴动车站候车，**乘动车**返回昆明市。**(若遇旺季丽江动车票紧张，则改为从大理返回昆明，并做相应的差价退还。)**

今日无晚餐安排，贵宾抵达昆明入住酒店后，可根据个人喜好选择美食。过桥米线、摩登粑粑、汽锅鸡、破酥包子、小锅米线、豆花米线、卤饵丝.....美食总是一座城市留住人心的最佳方式，昆明的每一条大街小巷里都藏着让人余味无穷的滇风味。

早：酒店早餐 午餐：含 晚餐：自理

住宿：昆明携程 4 钻酒店



DAY6

旅游集散中心→昆明长水国际机场乘机→返程起始地

今日酒店享用早餐后，将安排贵宾参观昆明→**旅游集散中心**（参观约 120 分钟）参观结束后将由我社送机中心服务人员将您送至昆明长水国际机场候机。

在此，我社全体服务人员预祝您旅途平安，期待您再次来云南！七彩人升，精彩旅程！

早：酒店早餐

温馨提示：

1. 返程前请关注目的地天气情况，以便在航班落地前做好添减衣物的准备。
2. 本次旅行结束后，我社可能会对贵宾进行电话回访，如此次行程安排中有何不足之处，请贵宾将情反馈给客服人员，我们将尽快改进！如给您造成不愉快，也在此向贵宾致歉！

酒店餐饮及提示																				
<b>酒店安排</b>	<b>昆明酒店:</b> 汉唐莲花酒店、铭春国际酒店、朗威酒店、新思潮酒店、唐高尔夫酒店、云安会都、星辰S酒店、丰元大酒店、蔚涞J酒店、凯姆得酒店、铭春花园温泉酒店、德莱尼温泉酒店、云琪酒店、云桢戴斯温德姆酒店、昆明中凰酒店、昆明维也那景谷店或同级																			
	<b>楚雄酒店:</b> 雄宝酒店、云华酒店、玉华国际酒店、宝冠大酒店、维也纳酒店、格林豪泰、天在水、锦星、澜辰酒店、隐石酒店或同级																			
	<b>大理客栈:</b> 湖居岁月客栈、望长安客栈、云起客栈、观沧海、美坝庄园、美丽之冠旗舰店、起点海景酒店、柳岸花鸣海景酒店或同级																			
	<b>丽江酒店:</b> 吉祥园、金恒国际、华冠酒店、祥和一号、心悦雅阁、开元曼居、泰美假日、高球之家千古情店、金岛酒店、新天乐酒店、隐茂酒店、隐沫酒店、金岛、宏泰或同级																			
	<b>昆明返程酒店:</b> 汉唐莲花、新思潮酒店、铭春国际、丰元大酒店、蔚涞J酒店、凯姆得酒店、星辰S酒店、昆明中凰酒店、美吟酒店、丽呈酒店或同级																			
	<b>备注:</b> 如遇特殊原因导致不能安排备选酒店时, 我社有权安排同级别、同标准的其他酒店																			
<b>餐饮安排</b>	<b>本行程用餐标准为 ¥30 元/人, 保证按照标示价格进行安排, 用餐为 10 人/桌。</b> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33.33%;"><b>【第一天】:</b> 早餐: 无</td><td style="width: 33.33%;"><b>午餐:</b> 无</td><td style="width: 33.33%;"><b>晚餐:</b> 无</td></tr> <tr> <td><b>【第二天】:</b> 早餐: 酒店自助餐</td><td><b>午餐:</b> 石林撒尼风味</td><td><b>晚餐:</b> 彝族长街宴</td></tr> <tr> <td><b>【第三天】:</b> 早餐: 酒店自助餐</td><td><b>午餐:</b> 大理白族民俗风味</td><td><b>晚餐:</b> 大理洱海鱼</td></tr> <tr> <td><b>【第四天】:</b> 早餐: 酒店自助餐</td><td><b>午餐:</b> 丽江雪山营养餐包</td><td><b>晚餐:</b> 自理</td></tr> <tr> <td><b>【第五天】:</b> 早餐: 酒店自助餐</td><td><b>午餐:</b> 丽江团队餐</td><td><b>晚餐:</b> 自理</td></tr> <tr> <td><b>【第六天】:</b> 早餐: 酒店自助餐</td><td><b>午餐:</b> 无</td><td><b>晚餐:</b> 无</td></tr> </table>		<b>【第一天】:</b> 早餐: 无	<b>午餐:</b> 无	<b>晚餐:</b> 无	<b>【第二天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 石林撒尼风味	<b>晚餐:</b> 彝族长街宴	<b>【第三天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 大理白族民俗风味	<b>晚餐:</b> 大理洱海鱼	<b>【第四天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 丽江雪山营养餐包	<b>晚餐:</b> 自理	<b>【第五天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 丽江团队餐	<b>晚餐:</b> 自理	<b>【第六天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 无	<b>晚餐:</b> 无
<b>【第一天】:</b> 早餐: 无	<b>午餐:</b> 无	<b>晚餐:</b> 无																		
<b>【第二天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 石林撒尼风味	<b>晚餐:</b> 彝族长街宴																		
<b>【第三天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 大理白族民俗风味	<b>晚餐:</b> 大理洱海鱼																		
<b>【第四天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 丽江雪山营养餐包	<b>晚餐:</b> 自理																		
<b>【第五天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 丽江团队餐	<b>晚餐:</b> 自理																		
<b>【第六天】:</b> 早餐: 酒店自助餐	<b>午餐:</b> 无	<b>晚餐:</b> 无																		
<b>费用包含</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 行程中标注的酒店住宿费用: 2 人标准间, 按床位计算, 含酒店早餐费用; 不占床则不含酒店早餐费用。</li> <li>▶ 行程中标注的午餐、晚餐费用: 第 1 日不含任何餐饮, 行程中已明确标注自理和不含的餐饮费用由游客自行承担。</li> <li>▶ 行程中标注的景区景点首道门票费用。</li> <li>▶ 行程中标注的云南省内机场接送车辆费用。</li> <li>▶ 行程中标注的旅游车辆费用。</li> <li>▶ 云南旅游组合保险 (旅行社责任险) 已按政府要求为游客购买。</li> </ul>																			
<b>费用不包含</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 行程中未标注的自费项目及活动: 如景区内付费拍照、游乐设施等。</li> <li>▶ 行程中标注的酒店, 因不占床儿童所产生的酒店早餐费用, 须按酒店标注现付。</li> <li>▶ 行程中标注的酒店, 在游客入住期间所产生的个人消费项目: 酒店/客房自费餐饮、自费饮品、付费电视、付费电话、付费传真、付费日用品、付费洗衣、付费娱乐等因个人需求所产生的消费。</li> <li>▶ 行程中标注的自由活动期间, 因个人需求所产生的消费 (包括自由活动期间的交通、餐饮)。</li> <li>▶ 因法律规定的不可抗力因素, 所导致产生的额外交通、餐饮、住宿等费用。</li> </ul>																			
<b>费用须知</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 12 周岁及以下不占床儿童, 在旅游过程中只含正餐和旅游车辆 1 人使用费用, 其他费用如: 酒店不占床早餐费、景区景点全票 (超高儿童)、活动体验费、娱乐表演门票等, 须由游客现场自行付费, 或在参团报名时提前补齐相关费用。</li> <li>▶ 行程中标注的酒店, 因游客个人原因需要单人入住 1 间客房或超过 2 人入住 1 间客房需要加床的, 所产生的单房差和加床费, 须由游客现场自行补齐。</li> <li>▶ 行程中标注的酒店, 因游客个人原因需要升级或更换不在行程备注中的酒店的, 差价须由游客现场自行补齐。</li> <li>▶ 产品宣传和行程中标注为 “赠送”、“礼品” 的项目, 费用属于本旅行社自行承担, 不包含在游客</li> </ul>																			

	缴纳的参团费用中。如因游客自身原因放弃，或因不可抗力因素导致无法兑现的，不退费用。
¥ 赠送及 自费	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 赠送项目： 电瓶车—石林电瓶车 ¥25 元/人；三塔电瓶车 ¥35 元/人；蓝月谷电瓶车 ¥60 元/人 其他—玉龙雪山氧气瓶，羽绒服。</li> <li>▶ 自费项目：无</li> </ul>
重要提 示	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 玉龙雪山风景区旅游遇旺季/黄金周，景区运营方将根据天气情况、设备维护、索道停运等不可抗力因素，对索道运力进行调整。如遇调整情况导致无法按照原行程进行安排时，我社将根据公司实际配额进行调整，将原行程的冰川公园索道调整为云杉坪索道或牦牛坪索道，并对已调整的游客进行差价退补。</li> <li>▶ 根据丽江旅游景区管理委员会规定，身高超过 1.4 米（含 1.4 米）的儿童，如遇旅游旺季/黄金周，不能保证现场补票。为保证携带儿童出行的游客旅游过程不受阻碍，凡身高超过 1.4 米（含 1.4 米）的儿童需要提前制卡，请游客在参团报名时提前补齐行程中丽江段涉及需要补票景区、景点和其他费用：具体费用已实际产生为准。</li> <li>▶ 如遇不可抗力因素，导致无法安排入住行程备注中首选/备选酒店时，我社有权调整为同地区、同级别、同标准的酒店。</li> <li>▶ 如遇不可抗力因素，导致行程中某一景区景点、餐厅无法按照原行程进行时，我社有权在不降低标准的前提下进行调整，或根据合同内相关约定进行取消。</li> <li>▶ 如遇旅游旺季/黄金周/节假日和公路、铁路等交通部门对交通调整、限流，导致列车票、动车票超售、停售、延误等情况，影响原行程中交通工具无法按计划进行安排的（仅限于省内交通），我社有权根据实际情况调整为旅游车，原行程中列车/动车费用冲抵旅游车使用费。</li> </ul>
温馨 提示	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 本行程所标注的云南省内航空飞行时间、列车/动车运行时间、旅游车运行时间、景区景点游玩时间和游玩顺序仅供参考，本社承诺在不减少景区景点的情况下，游玩时间和顺序由随团导游根据实际情况进行安排和调整。</li> <li>▶ 出行前、返程前务必检查好个人有效证件、随行财物是否携带齐全，如因个人原因没有携带有效证件导致无法乘机、入住酒店等情况所产生的损失，由受损者个人承担。国内航班请按登机起飞时间，提前 2-2.5 小时达到机场办理相关手续。</li> <li>▶ 云南因地势由北向南呈梯式下降，各地区间海拔差异大（最高平均海拔-德钦 3400 米，最低平均海拔-河口 76.4 米），为避免在旅游过程中出现高原反应，请在出行前 2-3 天内尽量避免饮酒和发生短期内容易对身体造成高负荷的剧烈运动。</li> <li>▶ 云南属低纬度高原，多数地区昼夜温差大，出行前请根据个人对气候耐受程度配备轻便、可随身携带的防寒、防晒衣物。</li> <li>▶ 云南属少数民族聚居地，各少数民族间生活习性、宗教信仰和民族文化差异大，旅游过程中请尊重当地风俗民情，不要出现挑衅、侮辱少数民族等不文明行为。</li> <li>▶ 旅游过程中，涉及的体验活动，请根据自身年龄、身体状况和风险可控性选择是否参加，如患有心脏病、高血压、恐高等可能危害自身健康的疾病，请如实、明确告知随团导游，勿隐瞒！</li> <li>▶ 旅游过程中，游览涉水、高山等特殊环境的景区时，请听从随团导游和景区工作人员的安全告知，勿擅自作出可能危害自身和他人安全的行为。</li> <li>▶ 旅游过程中，在进入景区景点、乘坐缆车、电瓶车、索道、游船等交通工具时，请听从随团导游和景区工作人员安排，礼貌排队、文明乘坐。</li> </ul>