



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南

宁夏

【星趣沙漠·亲子游学】固原、沙漠营地、沙坡头、三湖穿越、览山公园、西部影视城、贺兰山岩画、怀远夜市、六盘山红军长征景区、固原博物馆 双飞6日游

产品推荐：

这里，被称为中国旅游的微缩盆景。

一山一世界，一水一天涯，宁夏有着我们难以想象的美丽。

无论是深厚悠久的历史底蕴、浓郁独特的民俗风情，还是四季更迭中带给人们不同自然景致，都给远道而来的你以视觉与身心的无限享受。

旅游是奢侈品，让旅游回归本质，回归品质！

行程特色：

优质品质保障：行程丰富且休闲，兼顾沙漠风光、西夏人文、红色历史，全程节奏舒缓，末尾在固原避暑。

影视文化沉浸：镇北堡西部影城体验《大话西游》经典场景，穿古装打卡，感受“东方好莱坞”的影视魅力。

大漠风光体验：游览腾格里沙漠，参与沙漠徒步、扎麦草方格，在沙坡头观赏黄河与大漠相依的壮阔景色。三湖穿越以及览山公园，欣赏湖泊风光。

沙漠娱乐与星空盛宴：篝火晚会、沙漠 KTV、烟花秀、星空课堂、日出观赏、动植物识别、沙漠取水体验、麦草方格治沙体验

三湖穿越：四驱越野车穿越沙湖三湖，乌兰湖赠送无人机航拍

红色历史游览：参观六盘山红军长征景区，追忆长征历史。览固原博物馆，感受古代丝路文明。整条线路完整涵盖自然风光、近现代红色历史、古代历史文化。

地道美食品尝：全程包含早、中餐，特色涮羊肉、沙漠 BBQ 烧烤/沙漠小火锅、隆德暖锅，夜晚可自行前往怀远夜市，品尝各类西北特色小吃。

专属特色体验：特别体验 1 晚沙漠营地露营，参与篝火晚会、烟花秀，夜晚仰望漫天繁星。

保障服务：真正一价全含、赠送沙坡头南北区区间车、赠送六盘山红军长征景区区间车

独家贴心赠送：防风脖套 1 条&每人每天一瓶矿泉水



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南

宁夏

—行程简表—

天数	目的地	交通方式	早餐	午餐	晚餐	住宿酒店
第一天	武汉 → 固原-腾格里沙漠营地露营 (篝火晚会、烟花秀、观星)	飞机/旅游车	X	X	√	中卫沙漠营地
第二天	营地 (沙漠轻徒步、扎麦草方格)-沙坡头-中卫	旅游车	√	√	X	中卫
第三天	中卫-三湖穿越-览山公园-银川	旅游车	√	√	X	银川
第四天	中卫-枸杞馆-镇北堡西部影城-贺兰山岩画-怀远夜市-银川	旅游车	√	√	X	银川
第五天	银川-六盘山红军长征景区-固原	旅游车	√	√	X	固原
第六天	固原博物馆-固原 → 武汉	飞机/旅游车	√	X	X	温馨的家

具体行程安排

第一天: 武汉  固原  腾格里沙漠营地 (早餐: 自理 // 午餐: 自理 // 晚餐: 团餐) **住宿: 中卫沙漠营地)**

【交通方式】 飞机+旅游车

【行程安排】

武汉乘机抵达**固原市**，接机后我们出发进入国家AAAAA级景区核心体验的**【沙漠营地】** (**大漠黄河沉浸式野奢营地**)，入住**莲花帐篷** (也可加费用升级**沙漠沙景房+300/人 (2人一间)**) (固原/沙漠营地225KM，车程约4小时) 沙坡头地处腾格里沙漠边缘、黄河之畔，集大漠、黄河、高山、绿洲于一处，是宁夏标志性王牌5A景区，而沙漠营地便是解锁沙坡头日落与星空的绝佳去处。白日可畅玩滑沙、黄河飞索、羊皮筏漂流、沙漠越野车等经典项目，沉浸式体验“大漠孤烟直，长河落日圆”的塞上盛景；待到夕阳落幕，整片戈壁被落日染成金红色，夜幕降临后营地篝火准时点燃。 (**请携带所有必备用品，当天我们将入住在沙漠中**)

营地活动: 沙漠**观星**在夏季，晴朗通透的夜晚，你可以看到一条璀璨的银河横跨夜空，相信您一定会对星空有新的认识，星云、星座、行星，无需望远镜，眼睛看到的已足够璀璨。当夜幕铺满腾格里沙海，**篝火晚会、烟花秀**便燃亮了星河！跳动的火焰舔舐着晚风，沙粒带着白日的余温，陌生或熟悉的身影围炉而聚，歌声随晚风飘向远方，舞步踏响沙海的节拍。

推荐沙漠打卡: 腾格里沙坝观景

爬上大沙坝，感受大漠孤烟直，长河落日圆的沙漠风光。

享用晚餐沙漠烧烤BBQ或者沙漠小火锅 (根据营地当日安排)，美食美酒与沙漠相邻，与星空相伴。十分惬意



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南
宁夏

意独具特色烧烤，同样的烤肉，在大漠吃出不同的感觉。大家举杯畅饮、把酒言欢，互诉衷肠！与茫茫人海间相遇不易，相聚更难，我们能遇到彼此何尝不是一种幸运！（特别说明：根据天气及落日，用餐时间会进行适当的调整）

推荐沙漠打卡：沙漠篝火晚会

体验欢快的音乐篝火，互动欢乐嗨起来！沙漠的夜晚可以这样嗨皮

推荐沙漠打卡：沙漠 KTV，烟花星空，观星课堂

在沙漠中一起篝火晚会大趴，在柔软的砂砾上点起篝火，烟花齐鸣，围坐在篝火边享用别有一番滋味的美食，大漠给你广袤的天地任你嗨，亲身体会这种光与火的重生，欢声笑语和天南海北的朋友分享各自的旅行故事。（特别说明：必须营地同天接待 20 人以上才可举行此项活动）

特别一晚沙漠营地露营

夜宿沙漠，我们为您准备了露营专用的莲花帐篷(规格:1.2m*2m 内置床垫，棉被、枕头均为星级酒店式床品，保证干净卫生;配备帐灯、小桌子、为您提供干净、舒适的睡眠环境)。

沙漠酒店全日制活动：沙漠娱乐与星空盛宴。

时间	活动内容	详细说明
14:00-16:00	营地自由活动	趣味立体折纸(风车制作)+桌面骰子寻宝(小礼品)
16:00-18:00	沙漠娱乐嘉年华	无限次滑沙+沙滩排球+沙滩足球+沙漠飞盘+键子，营地提供所有器材，自由组队比赛
20:00-20:30	日落观赏	最佳拍摄点:营地西侧"日落金山"沙丘 推荐拍摄人物剪影和金沙晚霞
20:30-22:00	观影时刻	西边棚内放映经典老电影，全程开放与篝火晚会并行，可自由选择参与
20:50-21:30	篝火晚会+烟花观赏	围着篝火唱歌跳舞互动游戏 取消条件:大风大雨或参与人数不足 20 人
21:50-22:30	星空课堂+星空指导拍摄	专业天文老师讲解星座知识 天气预案:阴天改为室内天文科普课堂

【温馨提示】

- 1、宁夏地处祖国西北内陆，早晚温差较大，气候干燥，请带好合适装束，适量饮水。
- 2、宁夏酒店入住时间一般在北京时间 14:00 以后，若您提前抵达且酒店房间未整理出来可能无法及时入住发生等候情况，给您带来不便敬请谅解。（可先寄存行李在酒店前台后自由活动）
- 3、工作人员将在您出行前一天 20:00 前联系您，请注意查收短信或接听电话，避免耽误出行时间，祝您旅途愉快！



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南

宁夏



第二天：中卫 🚌 **沙漠营地** 🚌 **沙坡头** 🚌 **中卫**（早餐：酒店//午餐：团餐//晚餐：自理） **住宿：中卫**

【交通方式】 旅游车

【行程安排】 酒店享用早餐；

早起伴随夜月，带着期待的心情，您可以邂逅沙漠上空最耀眼的阳光。营地为您准备了沙漠早餐鸡蛋，稀饭，馒头，小菜等。酒店早餐后，参与营地活动。

营地体验项目如下：可参加酒店全日制活动（具体以当天实际公布为准）。

时间	活动内容	详细说明
05:30-06:00	日出观赏	最佳拍摄点:营地东侧最高沙丘 提前 5 分钟集合，利用沙丘线条作前景拍摄
08:00-09:00	轻徒步+动植物识别+方向辨别	专业领队带队，徒步约 2 公里，识别沙蒿、沙蜥等沙漠特有生物，学习利用太阳、沙丘辨别方向
09:00-09:20	沙漠取水体验	学习"冷凝法"取水，掌握沙漠生存技能
09:20-09:50	麦草方格治沙体验	了解治沙原理，亲手制作麦草方格

随后，前往游览 5A “世界沙都”之称 **【沙坡头旅游区】**（赠送景交 30 元/人，沙漠营地/沙坡头约 25KM，车程约 40 分钟）站在沙坡头往下望去，农田纵横满目葱郁，黄河呈 S 型奔流而过，灌溉出这片富饶的土地。黄沙一片，连接着中国第四大沙漠，腾格里沙漠，可让人近距离感受大漠风光的壮阔广袤，雄浑气象。这里有乘风破浪的沙漠冲浪车，号称沙漠之舟的骆驼，有性能超强、外观超酷的沙漠越野车，这一切让这片沙漠变得乐趣十足，欢乐四溢。

晚入住中卫酒店。

【温馨提示】

1、沙漠气候干燥，紫外线照射强烈，请您注意防晒，多喝水；参加娱乐项目时要听从工作人员指导，安全第一；景区沙子较多较细，摄影包最好有盖，拉链记得拉上，拍完照片立即将相机收好。



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南

宁夏



第三天：中卫  三湖穿越  览山公园  银川 (早餐：酒店//午餐：团餐//晚餐：自理 住宿：银川)

【交通方式】旅游车

【沿途路况】全程约 190 公里， 2.5 小时

【行程安排】酒店享用早餐；

酒店早餐后，前往**阿拉善盟左旗 (中卫/三湖穿越 62KM,车程约 1.5 小时，停留约 3 小时)**，抵达后换乘**四驱越野车 (4 人一车)** 进入腾格里沙漠体验沙漠的海洋，感受大漠带来的震撼与视觉冲击！

第一站**【骆驼湖】**它是此次旅途中最美的一个绿洲全长 10 公里左右，有成群的骆驼、牛、羊以及芦苇荡、牧民家，美的令人窒息，人与自然如此的和谐共处。

第二站抵达**腾格里沙漠-地球心脏-【乌兰湖】**在内蒙古阿拉善左旗腾格里沙漠腹地，隐藏着一颗跳动的“地球心脏”——乌兰湖。这颗镶嵌在金色沙漠中的鲜红宝石，以其独特的心脏形状和烈焰般的色彩，被誉为“地球之心”和“红海子”，是摄影爱好者、探险家和自然爱好者心中的沙漠秘境。这里的湖水会因为季节而变化（夏季 6-8 月最鲜红，高温使微生物大量繁殖，红色最浓郁，最佳观赏期，航拍效果绝佳），湖水像血液一般的深红色，白色的盐碱地如脉络一般的分布，在阳光的照耀下，闪烁着鲜活的光芒。**乌兰湖赠送无人机航拍，可提供视频原素材~**

第三站**【蛋黄湖】**腾格里沙漠五湖穿越路线中的标志性湖泊之一，位于内蒙古阿拉善盟阿拉善左旗腾格里沙漠东部腹地，是一片独特的盐湖群，以酷似蛋黄的颜色和形状闻名，被誉为“沙漠中的黄金秘境”。

午餐后乘车出发今天的最后一站**【览山公园】 (三湖穿越/览山公园约 220KM,车程约 3 小时，游览约 1 小时)**览山是一个由合金组合成的巨大的具有伊斯兰风格的门庭，造型宏丽，势如奔马，顶上耸立着“览山公园”几个红色大字。门庭后面是一个巨大的广场，是山前广场。广场后面有两座山峰，这就是览山，山上一片翠绿。两山之间，是一个宽阔的台阶，高台巍峨，石阶数百，由底至顶，宽阔壮观。

返回银川入住酒店休息。

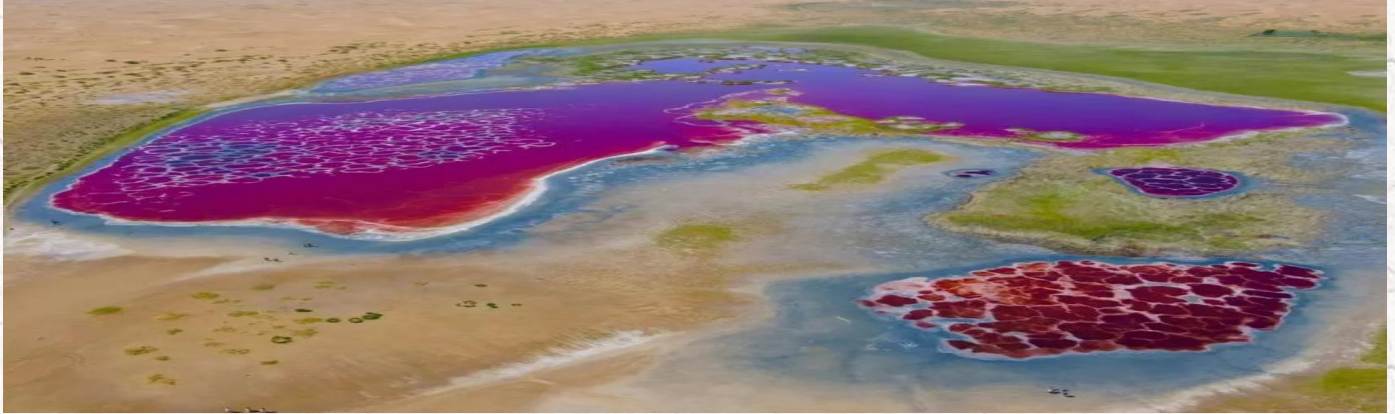
【温馨提示】

- 1、沙漠气候干燥，紫外线照射仍然强烈，请您注意防晒，多喝水；
- 2、景区沙子较多较细，摄影包最好有盖，拉链记得拉上，拍完照片立即将相机收好；
- 3、建议穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南

宁夏



第四天：中卫  **枸杞馆**  **镇北堡西部影城**  **贺兰山岩画**  **怀远夜市**  **银川** (早餐：酒店//午餐：团餐//晚餐：自理 住宿：银川)

【交通方式】 旅游车

【行程安排】 酒店享用早餐；

早餐后前往国家 AAA 级旅游景区【枸杞馆】（百瑞源特色商品店）（银川/枸杞馆 15KM，车程约 30 分钟，停留约 1 小时）：枸杞馆建设以博大精深的枸杞文化为底蕴，以母亲河——黄河为源头，潜心挖掘四千年枸杞的历史瑰宝，馆内分为枸福馆、文化馆、养生馆三大部分及公共服务区。采用大量历史文献、文物、图片、雕塑，以及现代高科技声、光、电等表现手法，全面展示宁夏和中国枸杞的历史文化、产业现状、科研成果等。

前往国家 5A 景区【镇北堡西部影城】（枸杞馆/影视城 25KM，车程约 40 分钟，游览时间约 2 小时）借助景区内各种仿真道具可免费使用拍照，在这个地方，你能随心所欲，不用在乎别人的眼光。来这里除了重温经典电影，走在街道上，就能听见耳边不时传来的叫卖、吆喝声，还能看到各种民间表演、民俗工艺表演等即将消失的物质文化遗产和非物质文化遗产。

前往参观国家 4A 级景区——【贺兰山岩画】（含景区电瓶车，影视城/岩画 20km，游览约 1.5H）3000 年前至 10000 年前的远古先民，用岩石作纸、石器为笔，留下了贺兰山岩画这一“史前艺术宝库”。孩子们将跟随导游的脚步，辨认岩画上的羊、牛、马等动物图案，解读狩猎、祭祀、娱舞的生活场景，探究原始部落的自然崇拜、图腾崇拜文化，理解“艺术源于生活”的原始内涵，感受中华文明的源远流长。

前往银川自理逛吃最具烟火气的【怀远夜市】（岩画/怀远夜市 27KM，车程约 45 分钟，停留时间约 1.5 小时）短短几百米的路程，你将遇到上百种宵夜：酱香羊蹄、宫廷香酥牛肉饼、丁铁民烤蛋、怀远一品辣条、甜胚子奶茶、炒酸奶、辣糊糊、铁板鱿鱼、蒜蓉扇贝、香酥炸鸡、烤羊肉串、麻将宽粉、海鲜、炒菜、小吃等不计其数，可以说是味聚五湖香拥四海。让我们卸下白天的拘束和疲劳，在人头攒动间，逛出前所未有的松弛。

晚入住银川酒店。

【温馨提示】

- 1、中国枸杞博物馆为国家 3A 级景区，不视为购物店。客人可根据自身需求选购特产，无强制消费。
- 2、镇北堡西部影城景区内为徒步参观，景区内提供各种仿真道具供您免费使用拍照，让您体验一回“来时是游客，走时是明星”的感觉。



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南
宁夏



第五天：银川  六盘水长征景区  固原（早餐：酒店//午餐：团餐//晚餐：自理） 住宿：固原

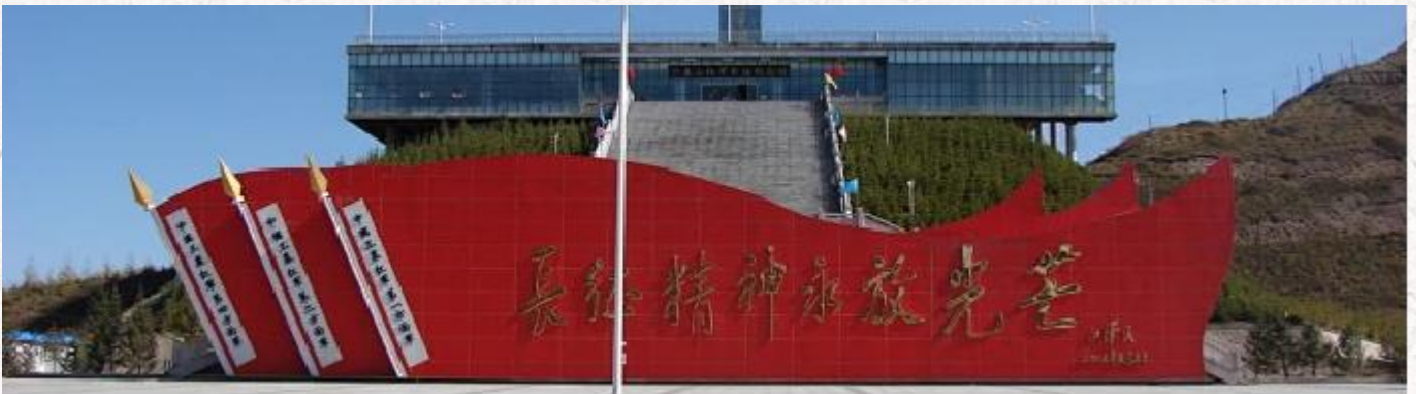
【参考车次】银川-武汉

【交通方式】旅游车

【行程安排】

收拾好行装，出发前往美丽的清凉王国--宁夏固原市，午餐后参观六盘山红军长征景区（赠送景交车 30 元/人，银川/长征景区 395KM,车程约 4 小时，参观约 2 小时）国家 5A 级红色旅游景区、全国百个经典红色旅游景区，六盘山是中央红军长征翻越的最后一座大山，被称作“胜利之山、曙光之山”。1935 年 10 月，毛泽东率领中央红军翻越六盘山，登临山顶写下千古名篇《清平乐·六盘山》；红一、二、四方面军先后途经此地，是红军长征重要节点、陕甘宁革命老区关键地标。

入住银川固原休息。。



第六天：固原  固原博物馆  武汉（早餐：酒店//午餐：自理//晚餐：自理） 住宿：无

【参考车次】银川-武汉

【交通方式】旅游车+飞机

【沿途路况】市区道路

【行程安排】

酒店早餐后前往赠送参观固原博物馆（国家一级博物馆，周一闭馆，停留约 1 小时）固原博物馆是一座以收藏

平安旅游 · 旅游平安



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南

宁夏

民族历史文物为主的综合性省级博物馆，是国家文物局 1998 年确定的全国 70 个重点博物馆之一。馆中文物藏品总量约 1.2 万余件，经国家文物鉴定委员会确定的国宝及国家一级文物 123 件。

根据航班/高铁时间安排送机/站，结束愉快的宁夏之旅。！

【温馨提示】

- 1、送站司机或者工作人员会在返程前一天晚 21 点前联系您，请保持手机畅通，如未接到电话，请及时联系导游。因此线路为散客拼团，游客可能来自不同省市，如车次/航班时间相近，地接旅行社统一安排接送站
- 2、酒店的退房时间规定为中午的 12:00 之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等候旅行社送站人员，大件行李可寄存在酒店前台，贵重物品请自行保管
- 3、离开酒店前请仔细检查自己的证件，贵重物品，随行李等是否带齐，以免造成遗漏哦！

※此为参考行程，在不影响原有标准及游览景点的情况下，我社可根据时间调整游览顺序※

价格说明：

由于旅游产品的特殊性，不同时间、不同地区、不同人数等报名都可能存在价格差异，就像同一个航班上的客人机票价格也都不尽相同一样。我公司不接受因同团客人价格差异而出现的投诉，凡报名参团者视为接受此条。同时不同公司及门店销售政策及优惠也可能不一样，我公司不接受到当地后因不同产品优惠幅度不一样而出现的投诉或要求更换产品，报名时视为接受此条。

接待标准：

- 1、**机票**：武汉/固原往返机票经济舱含税
- 2、**住宿**：全程网评四钻酒店+1 晚中卫沙漠营地莲花帐篷（酒店不提供三人间及加床服务；如产生单男单女请补齐单房差安排单人单住）
因西北经济较之内地落后，因此酒店与城市同级酒店之间都略有差异，乡镇、山区、景区酒店又比城市酒店差一到二个档次，请团友做好心理准备；大多酒店都不配备三人间以及加床服务，如出现单男单女，则需支付单房差，参考酒店无法接待的情况下，我社可协商安排其他同级酒店，请您知晓；
- 3、**用餐**：行程所列 5 早 5 正餐（酒店含早），团餐 30*2 正+1 正餐涮羊肉 40 元+1 正沙漠 BBQ 烧烤*100 元+隆德暖锅 50 元*1 正
- 4、**用车**：全程当地空调旅游车，车型根据此团游客人数而定，保证每人一个正座车位；
- 5、**门票**：行程所列景点首道门票和部分景区景交（不含景区内自费娱乐项目）：**（此产品为特价产品已享受旅行社优惠政策，所有特殊证件再无任何优惠）**
- 6、**导游**：武汉起止全陪导游服务（18 人以上安排）、当地中文导游服务（15 人以上安排，15 人以下由司机负责行程中的衔接与办理相关门票事宜，司机不提供讲解服务；接送飞机不是导游，为公司特意安排的接送机人员；若行程中无导游服务，则接送机期间无导游，敬请谅解）；
行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解，问题处理；行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自己意愿游览或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排。
- 7、**保险**：含旅行社责任险，赔偿限额为 10 万元；强烈建议游客自行购买旅游意外险。

备注：各景区、酒店以及公路服务区内均有商品销售，不属于行程内购物店范畴、非在本协议内商场商店内购买的商品，



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南
宁夏

我社不提供退换货的协助工作，敬请谅解。

8、儿童：2-12 周岁①含车餐导服务费、旅责任险；不含景区门票不占床，超高产生门票和早餐敬请自理！②因景区标准不一样，儿童价不含景区门票和景交及娱乐费用，如产生游客可自行到景区购买或由服务人员代为购买。

9、备注：行程中标注的时间可能因堵车、排队、路况、天气等特殊情况有所调整；行程中的所包含的景点属于打包销售，如您不接受或因天气原因不能安排的景点，恕不退还费用；如遇不可抗力因素如塌方、台风或航班延误等原因造成行程延误或不能完成景点游览，旅行社不承担责任。

10、其他：览山公园若因大型音乐会等原因无法参观，费用不退不换

费用不含：

- 1、自由活动期间餐费及车费，未涉及项目的费用和景区内自费娱乐项目费用
- 2、自补单人房差费用
- 3、私人消费：如餐饮费、酒店内洗衣费、其它购物消费等
- 4、因不可抗力原因所导致的额外费用。

预定须知：

- 1、出团时请务必带上有效证件，穿运动鞋或平底鞋，请自备防晒用品，晕车药，常用药品(预防感冒、腹泻等)等；贵重物品随身携带，以免丢失。旅途中自由活动时，请结伴出行，不去不安全的地方，不可离团、不可滞留，否则我社有权收取赔偿金。
- 2、在不减少景点的前提下，本社保留调整行程顺序的权利；在旅游途中如遇天气、交通、罢工等不可抗力不可归于旅行社的原因造成游客的损失，旅行社不承担赔偿责任，由此造成的行程更改、延误、滞留或者提前结束等发生的费用增加，由游客自行承担。
- 3、初到异地，因气候、饮食等差异，尤其是老人小孩及胃肠功能较弱者，可能出现腹泄等不适症状，要注意饮食卫生，不吃生冷食物，避免受凉，有不适请及时服用胃肠药，严重者请告知导游。
- 4、旅游途中游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。
- 5、行程中旅游全程请服从工作人员的安排，牢记安全事项，带小孩的游客请时刻注意小孩的安全，防止走失，旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的自然环境，严格遵守《中国公民国内旅游文明行为公约》，违反公约所产生的法律责任由旅游者自行承担。
- 6、患有恐高症、心血管疾病、高血压及近期做过手术等各类人群，请根据自身健康条件合理选择参加娱乐项目，有晕车、慢性病等客人请自行携带好常备药品按时服用药物，在旅途中有任何不适请及时告知工作人员。旅行社不承担任何因游客身体状况不适引起的医疗和旅行损失，请提供与旅游活动相关的个人健康信息并履行如实告知的义务；或者不听从旅行社的告知警示，参加不适合自身条件的旅游活动游客自行承担因此产生的全部后果。
- 7、因各地风俗习惯不同，游览时请谨记入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好地接工作人员的工作。
- 8、汽车座位采取先到先坐、原车原坐原则。如有晕车、年长游客需要坐靠前位置，可自行到第一站上车，旅行社不预留车位顺序。旅行社不预留车位顺序。
- 9、行程期间如有任何接待质量问题，请在当地及时跟导游或组团社反馈，以便我们及时配合处理解决！行程结束时请



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南
宁夏

您认真填写意见单，通过您的意见单我们可以更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据。则我社有权收取赔偿金。

注意事项：

- 1、宁夏位于我国西北干旱地区，天气比较干燥。在当地旅游时应及时补充水分、多吃新鲜水果，避免造成身体脱水、上火等情况的发生，并准备好油性润唇膏，以防口唇干裂，时刻保持身体处于良好的状态。
- 2、宁夏以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，紫外线较强，请游客根据自身情况，带足御寒衣物，水壶、遮阳伞、墨镜、太阳帽以及 SPF 值 ≥ 50 的防晒霜以做户外护肤之用。
- 3、来到宁夏，特色之一是清真餐多，汉餐少，在饮食方面要有心理准备。景点沿途餐厅的就餐条件、软硬件设施或饭菜质量与旅游发达地区相比有一定的落差，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣。
- 4、很多夜市会售卖各种美味的特色小吃，但这些夜市都是摊贩经营，卫生状况无法保证，因此请客人在食用时根据自身身体状况量力而行。
- 5、西北地区地域辽阔，景点之间的车程较长，请游客注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。穿一双合脚且透气性好的鞋，最好不要穿硬质的皮鞋或高跟鞋，这样可以为您的旅途省去不必要的麻烦。
- 6、游客在当地集市、路边小摊或景区门口购物时，如遇商贩，切记先谈好价格再买，以避免造成不必要的麻烦而引起不快。由于很多景区有自己的购物点，而且是进出景区的必经之路，不属于旅行社安排范畴之内，鉴于其货品不能保证，请游客在购买时慎重考虑。
- 7、沙漠旅行请做好防晒、防暑措施，并准备好帽子、纱巾、脖套及墨镜（晴天沙漠中的光线会很刺眼）等必要装备；如有带孩子的游客，请给孩子准备些透气性好且吸汗的衣物。
- 8、在沙漠中活动或游玩项目时，要注意中暑情况的发生，请根据自身情况适量参与沙漠中的活动。请做好防叮咬措施，到沙漠游玩建议穿沙漠鞋套及袖口收紧的衣服，防止蚊虫乘虚而入。
- 9、沙漠旅游请做好防沙措施，要注意沙子对电子产品的侵蚀，沙子一旦进入不易清洗，还容易造成损坏。如手机、相机、伸缩镜头和一些电子产品的 USB 接口等。可提前备好防尘袋，保鲜膜等。做防沙处理。
- 10、外出旅游肯定不会像居家时一般舒适，遇事不要急躁，相互体谅，保持平和的心态。
- 11、西北地区地域辽阔，部分景点之间行程较长，长时间乘车建议准备一些零食，以防饥饿。西北地区个别区段路况不佳，请务必提前做好思想准备，易晕车的游客请提前备好晕车药。
- 12、游览景点中，有需要乘船游览时，上下船请务必注意安全，自由活动时切忌单独行动。

温馨提示：

气候

- 1、西北处于我国内陆干旱地区，天气比较干燥。在当地旅游时应及时补充水分、多吃新鲜水果，避免造成身体脱水、上火等情况的发生，并准备好油性润唇膏，以防口唇干裂，时刻保持身体处于良好的状态。
- 2、西北以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，紫外线较强，请游客根据自身情况，带足御寒衣物，水壶、遮阳伞、墨镜、太阳帽以及 SPF 值 ≥ 50 的防晒霜以做户外护肤之用。

美食

- 1、来到西北，特色之一是清真餐多，汉餐少，在饮食方面要有心理准备。
- 2、受旅游目的地自然条件限制，景点沿途餐厅的就餐条件、软硬件设施或饭菜质量与旅游发达地区相比有一定的落差，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣。



塞上宁夏非塞外
不是江南似江南 宁夏

3、宁夏均有许多特色名小吃，不含餐的情况下您可自行品尝当地美食。

交通

- 1、西北地区地域辽阔，景点之间的车程较长，请游客注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。
- 2、穿一双合脚且透气性好的鞋，最好不要穿硬质的皮鞋或高跟鞋，这样可以为您的旅途省去不必要的麻烦。

住宿

- 1、西北的经济发展和接待条件相对于其他地区有一定的差距（例如住宿标准，不能以发达地区的四钻标准去衡量当地的四钻酒店），大多酒店不配备三人间以及加床服务，全程安排双人标间，出门在外，请大家保持平和的心态。
- 2、三人同时报名，可补一个单房差，共住两个标间，行程中所列酒店均为参考酒店，排序先后无好坏之分，以实际预定情况为准。

购物

游客在当地集市、路边小摊或景区门口购物时，如遇商贩，切记先谈好价格再买，以避免造成不必要的麻烦而引起不快。由于很多景区有自己的购物点，而且是进出景区的必经之路，不属于旅行社安排范畴之内，鉴于其货品不能保证，请游客在购买时慎重考虑。

其他

- 1、沙漠旅行请做好防晒、防暑措施，并准备好帽子、纱巾、脖套及墨镜（晴天沙漠中的光线会很刺眼）等必要装备；如有带孩子的游客，请给孩子准备些透气性好且吸汗的衣物。
- 2、在沙漠中活动或游玩项目时，要注意中暑情况的发生，请根据自身情况适量参与沙漠中的活动。
- 3、沙漠旅游请做好防叮咬措施，到沙漠游玩建议穿沙漠鞋套及袖口收紧的衣服，防止蚊虫乘虚而入。
- 4、沙漠旅游请做好防沙措施，要注意沙子对电子产品的侵蚀，沙子一旦进入不易清洗，还容易造成损坏。如手机、相机、伸缩镜头和一些电子产品的 USB 接口等。可提前备好防尘袋，保鲜膜等做防沙处理。
- 5、外出旅游肯定不会像居家时一般舒适，遇事不要急躁，相互体谅，保持平和的心态。
- 6、西北地区地域辽阔，部分景点之间行程较长，长时间乘车建议准备一些零食，以防饥饿。西北地区个别区段路况不佳，请务必提前做好思想准备，易晕车的游客请提前备好晕车药。
- 7、游览景点中，有需要乘船游览时，上下船请务必注意安全，自由活动切记单独行动。

***** 全程结束,祝您旅途愉快! *****

24小时服务电话：027-81889166 微信/服务号：81889166 网址：www.81889166.com