**长白雪韵双方6天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ST-20221211-00 | **出发地** | 福建省-厦门市 | **目的地** | 吉林省-长春市-吉林长白山 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 长白雪韵直飞6日游 含往返机票 福建自组💯纯玩无滑店⛷万科滑雪 长白山 吉林雾凇 百花谷朝鲜民俗村 魔界漂流 童话雪乡 冬捕特别升级1晚5星酒店🥗全程含餐:乌拉满族火锅 臻品鱼宴 醉关东铁锅炖 长白山珍宴 年猪烩酸菜 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **厦门 -长春**  参考航班：9C8727 10:55-14:45（往返直飞，不经停）行李额：手提7KG（尺寸不超过20\*30\*40CM）+托运20KG请各位贵宾们在厦门高崎机场，乘飞机前往长春，开启冰雪世界的东北之旅。【温馨提示】1.天气寒冷，为您暖心安排了户外用品超市，为需要防寒装备的贵宾提供便利。同时我们还为您准备了保暖三件套（手套、耳包、口罩）。于接机/接站后至指定地点领取.2.请保持手机畅通，注意接收短信。客服人员会提前一天和您联系，请惠存客服人员电话，游览期间有任何问题请第一时间与客服联系；3.根据航班时间抵达，我们的司机师傅会送您到入住酒店，请报出行人名字办理入住手续。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 吉林当地准四酒店 参考酒店：君荷假日酒店、紫气东来酒店、利亚德酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **吉林-约450KM-雪乡（车程大约5.5小时）**  今天早上想拍摄到最美丽的雾凇就必须早早起床，酒店打包早餐，"忽如一夜春风来，千树万树梨花开"，"无可奈何花落去，似曾相识燕归来"——【雾凇长廊】，每当雾凇来临，吉林松花江岸十里长堤，柳树结银花，松树绽银菊，把人们带进如诗如画的仙境。江泽民同志1991年在吉林视察期间恰逢雾凇奇景，欣然秉笔，写下"寒江雪柳，玉树琼花，吉林树挂，名不虚传"之句。1998年他又赋诗曰:"寒江雪柳日新晴，玉树琼花满目春。历尽天华成此景，人间万事出艰辛童话世界——【童话雪乡】，沿途欣赏银装素裹，白雪皑皑林海雪原风光。雪乡藏于深山，由于取景此地的摄影作品频频获国际大奖，中国雪乡的名字也越来越响，这里有北国最高的山峰，最密的林海，最厚的积雪，最洁净透明的阳光，最淳朴的伐木工人生活，雪量堪称中国之最，且雪质好，粘度高，素有“中国雪乡”最美的美誉，不由得 感叹大自然的鬼斧神功。午餐东北特色【年猪烩酸菜】途径林海雪原赏：十里雾凇长廊，观大自然赐予（摄影爱好者独享）【十里冰雪画廊】，景区外参观留影拍照，冰雪画廊景区内的雪挂雪景优美奇特，宛如童话世界。是“千里冰封，万里雪飘，引无数游友英雄竞折腰”的关东第一美景、冰雪画廊是一幅气势恢弘的林海雪原的画卷， 由于海拔高云层就在身边盘绕，冷暖湿气流挂在树上形成雾凇现象，丰沛的雾凇把松树装扮成洁白的一簇簇一串串仿佛璎珞一般煞是好看，正所谓‘银装素裹分外妖娆’正是看好这里的奇异景色，如果说雪乡与雪谷的美可以让你陶醉，那么冰雪画廊的美绝对可以让你震撼。中国雪乡西部的林区第一峰，主峰海拔约1690米，是黑龙江省境内的一座高峰，【大秃顶子山】，景区外拍照留念，远观龙江的富士山.这里的山峰冬天就积着厚厚的雪，它的雪又白又厚，就象是棉被一样，十分难得，上到大秃顶山顶，马上被眼前的美景震憾了，无法用言语表达当时的激动。参观【棒槌山栈道•观景台】，棒槌山栈道全长3200米，沿棒槌山蜿蜒向上，直至棒槌山顶。观赏梦幻童话王国，雪房子 雪蘑菇 雪蛋糕，大自然创造的神奇，棒槌山位于雪乡旅游风景区，因过去盛产棒槌（人参）而得名。当年，棒槌山的丰富物产，引来很多想占山为王的穷凶极恶之人。当地村民为抵抗山匪袭扰，聚集了有胆识的年青人和周边的绿林好汉在棒槌山中安营扎寨并起名“棒槌山山寨”。棒槌山山寨位于山肋窝勒畎，离山顶有百余米。这里窝风朝阳，进可攻退可守，很适合建寨。据传在民国初期曾有放山人在此窝居。雪乡大石碑开始我们今天的重头戏，雪韵大街可观看感受雪乡老百姓对远方客人的热情。【温泉提示】1.驯鹿花车巡游、东北民俗大秧歌、千人篝火晚会等地方特色的互动表演2.景区统一组织，如遇天气等客观情况，存在调整时间和取消的可能，敬请谅解3.林区蚊虫较多，如遇蚊虫属正常现象，请及时通知酒店服务人员清扫处理。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 雪乡民俗暖炕 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **雪乡-约195KM-南湖头冬捕-约90KM-敦化**  早餐后，自由参观，漫步于雪乡最具特色的大街——雪韵大街，亲临《闯关东》《大约在冬季》等著名电视剧的取景地继续游览童话雪乡,将雪乡的美摄入您的相机中，留下美好的回忆，【童话邮局】（参观15分钟），亲手邮寄精美的明信片为远方的朋友与家人送出祝福，【雪乡博物馆】（参观15分钟）展示还原初期大海林林业局双峰林场，36户农户以伐木.打猎，套野猪，抓野兔子的简单质朴生活.抖音【网红体验95°泼水成冰】一般都用保温杯，塑料瓶中装满热水，由于瓶口较小，用力泼水的效果会更好。找个视野开阔，可欣赏日出或日落的地方，如果地上有厚厚的白雪那就更美了。（自行体验，注意安全！！！）乘车出发前往南湖头冬捕景区，开始我们今天的重头戏，镜泊湖观看一年一度的【萨满鱼猎文化冬捕】，依然保留着传统的“祭湖醒网”仪式，传承至今的宁古塔正白旗叶赫勒氏河川祭，是萨满文化原始自然崇拜祭礼中最古老的祭祀，主要祭祀江河湖泊众神。“祭湖”是对湖神的祭祀，“醒网”是对渔网的祭祀，表达了人们祈盼张网下湖、顺畅平安的美好愿望。午餐膳食:镜泊湖【臻品鱼宴】，镜泊湖风味鱼宴中盛产无污染的绿色湖鱼，有鲫鱼、桂鱼、红尾、胖头等70余种，都是鱼味鲜美，肉质细嫩的上等佳肴。镜泊湖的鲜鱼名菜,有酱焖鲫鱼、清蒸桂鱼、干炸红尾、糖醋鲤鱼、清炖胖头等。我们会挑选最好吃的品类呈献给大家。体验超刺激体验【雪地长龙】将一个个雪上飞碟串联在一起，司机开着四驱雪地车驰聘在茫茫雪原，形成了壮观的雪地长龙，稍微来一个转弯就行成了神龙摆尾巴，那叫一个刺激！（镜泊湖冬捕、雪地长龙预计在12月中旬左右开放，具体开放时间视天气而定，为赠送项目无法参观费用不退）后入住敦化酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 敦化当地准四酒店金豪国际酒店/金豪精品酒店/金矿宾馆/泰格酒店/金色东方商务 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦化-约180KM-长白山**  早餐后，乘车赴长白山游览【长白山北坡景区】景区区间（环保车自理），长白山不一样的季节，不一样的美。特别是从北坡可乘车直达长白山主峰，俯瞰天池那时隐时现尤其考验游客于天池的缘分。长白山四季皆有令人叹为观止的景色，让你感叹不虚此行。【长白山天池】（倒站车80元自愿选择乘坐）“佛光”天池云开雨霁，落日余晖下天池灯杆山上空突然出现一道美丽的彩虹，看上去如同传说中的佛光，令人赞叹不已，当然前提是你足够幸运，就算没有看到天池的美景也足以让你惊叹很久！夏融池水比天还要蓝；冬冻冰面雪一样的白，被16座山峰环绕！自1962年出现“天池怪兽”的新闻，天池还有“龙潭”、“海眼”之说，所谓“海眼”说是其与大海相通达，常有神龙出没。吸引众多游人前来观赏，【长白瀑布】天池唯一的出水口，天池圣水径流，1250米，世界上最短的河流“乘槎河”在天豁峰和龙门峰间有一狭道池水溢出，飞泻成长白瀑布，汇聚成东北三省著名三江“中朝界江-图们江、中朝俄三国界江-鸭绿江、贯穿两省母亲江-松花江”犹如两条银龙交汇落入凡尘，【聚龙温泉群】长白温泉有“神水之称”，可舒筋活血，驱寒祛病，在黑风口滚滚黑石下面，分布在1000平方米地面上的温泉群。它距离震耳欲聋的长白瀑布不到二里，奔腾咆哮的白河檫边而过。它以绚丽的色彩把周围的岩石、沙砾染的金黄、碧蓝、殷红、翠绿，闪烁着五光十色，散发着蒸腾热气，格外愉悦游人的眼目，【绿渊潭】因岳桦阴翳、潭水碧绿深窘而得名。绿渊潭瀑布飞流直下，最高落差达26米，瀑水落于巨石而四溅，而后流入深潭。每逢雾起，潭上水雾弥漫，与高山岳桦、旷古巨石浑然而一体，美不胜收，恰似人间仙境。水体幽深、水面舒展，融蚀着周围岳桦树的荫绿，潭面薄雾轻浮，幽绿泛蓝，镶嵌在寂静的山峦中，如临瑶池仙境！【谷底原始地下森林】位于长白山北坡景区内，洞天瀑布的北侧，是长白山海拔最低的景点，由于造山运动，或火山活动，造成大面积地层下塌，形成巨大的山谷，使整片森林沉入谷底。谷底古树参天，树分三层，巨石错落有致，置身于谷底深处，仿佛在绿色海洋中畅游，谷壁高50-60米，树分三层，这一火山口森林取名谷底林海，俗称地下森林，谷底南北长2500-3000米，多针叶林。谷底谷松参天，苍翠诱人，长白山谷底森林巨石错落，千姿百态，人称谷底人家。为长白山海拔最低胜景区。晚餐膳食: 醉关东【铁锅炖】体验【长白山雪地温泉】长白山温泉有“神水”之称，属于高热温泉，多数泉水温度在摄氏60度以上，最高泉眼可达摄氏82度，把自己滑入温润的泉水中，氤氲的水汽掩着远处的茫茫长白山颠，倾世豪情融化了一腔豪情，自备泳衣放松一下吧~舒舒服服洗个温泉澡，长白山好梦！！第二天又是满状态。整洁、卫生的环境和细致、周到的服务可以让宾客在缓解疲劳之时享受尊贵。后入住酒店。【温馨提示】1.中餐需自带小零食，景区内不方便用餐2.每间房赠送2张1次有效温泉门票，不占床温泉票自理；请自备泳衣；有高血压、心脏病等疾病人群不建议参加此项目；交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 二道白河酒店金水鹤大酒店/山水泉大酒店/一山一蓝生态/东沃大酒店，自带泳衣游帽 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **长白山-约380KM-吉林**  早餐后，长白山魔界在长白山脚下，南头有一条河，叫奶头河，奶头河发源于长白山温泉，常年流水不冻。当气温到零下20度时这里就会出现雾凇,这里的雾凇相较于其他地区的雾凇更加灵动。由于河中那些枯树在日出时分大气蒸腾，树和雾若有若无仿佛把你带到了一个远古的世界，使人联想到美国电影《魔戒》的阴森恐怖的场景，于是摄影人也称这里为“魔界。重头戏：开启奇幻的漂流之旅，乘坐皮划艇穿越国内仅有——【魔界冬季漂流】，让我们一次性看到气势恢宏的长白山、蔚蓝神秘的天池水、鬼斧神工的大峡谷和晶莹的雾凇。据说这里的水有95%以上都是天然的地下温泉水，漂流在雪林之中，看着两岸雾凇树挂，一派“船在水上漂，人在林中游”的意境。午餐膳食：长白特色【山珍宴】后游览【长白山百花谷朝鲜族古村落】把一个百年前的朝鲜族村落，鲜活地再现在世人面前，为人们了解中国朝鲜族打开了一扇窗口，它将解开封清政府长白山开禁政策与朝鲜移民潮形成之谜。走进朝鲜族农耕文化展览馆，您将会看到朝鲜族的农耕、稻作、礼仪、服饰、风俗等文化历史积淀与灿烂的农耕文化原生态特征。在古村落的体验馆里，您还可以尽情体验辣白菜的腌制、打糕等朝鲜族传统美食的制作工艺。古村落非遗馆里展示着朝鲜族传统歌舞、民俗等绚丽多彩的非物质文化遗产。百花谷朝鲜族古村落将向您全面、系统地展示中国朝鲜族的百年历史，为您揭开百年朝鲜族神秘的面纱。参与民俗互动项目路线一：感受天地大将军守护神路线二：参观朝鲜族古建筑非物质文化遗产博物馆，了解中国朝鲜族历史，体验朝鲜族浓郁的民俗文化路线三：参观辣白菜，打糕博物馆，了解朝鲜族饮食文化路线四：体验既刺激又浪漫的朝鲜族体育项目，秋千，跳板路线五：听朝鲜族姑娘讲述长白山第一泉—“药水泉”的神秘故事路线六：互动体验朝鲜族石头爷爷的守护神文化。路线七：感受朝鲜族民风民俗，学习朝鲜族日常用语路线八：参观朝鲜族人家，了解朝鲜族生活起居文化，感受火热的朝鲜族大炕，乘车赴吉林入住酒店【温泉提示】1.请您将贵重物品（如：照相机、DV、手机、证件、现金首饰等）妥善保管；2.漂流前，请您务必穿好救生衣等漂流备品，在漂流工作人员的指挥下进行漂流操作，切勿贸然上漂流艇或下水；3.在河道水急的地方，请您不要将划桨拿在手中乱舞，划桨只是在缓水区域使用；4.在漂流过程中，如遇到漂流艇倒翻、人掉入水中，请您不要紧张、担心，您要谨记将手抓住漂流艇上的绳子，身上的救生衣可自动将您浮起；交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 吉林当地准四酒店，君荷假日酒店、紫气东来酒店、利亚德酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **长春 -厦门**  参考航班：9C8728 16:55-21:00（往返直飞，不经停）行李额：手提7KG（尺寸不超过20\*30\*40CM）+托运20KG早餐后，前往【万科5S滑雪基地】（初级滑雪.含雪鞋，雪板，雪仗）坐落在吉林省吉林市丰满区旅游经济开发区，大青山北麓、松花湖畔，是中国著名的城区滑雪场，曾举办了全国第六届冬运会。 滑雪场现有六条雪道、三条索道，分为中级、初级、越野滑雪和跳台等雪道，适合不同程度旅游滑雪者的需要。空中载人索道长1800米，乘坐【360°高山观光缆车索道】直达山顶横跨茫茫林海，可俯瞰吉林市全貌，体验激情与刺激【雪上飞碟】不限次数！让您无限体验冰雪欢乐时光，用于滑雪场陡坡滑雪，又称"雪上飞碟"。午餐膳食：满族特色【乌拉火锅】起源于清代乾隆时期，乾隆皇帝特别喜爱吃火锅，相传他巡幸吉林乌拉以及多次南巡时，地方官员争相进贡火锅投其所好，一时间朝野上下吃火锅渐成风尚,现以列入吉林省非物质文化遗产。之后搭乘航班返回福建，结束愉快的冰雪之旅，返回温馨的家。【温泉提示】1.滑雪提示：滑雪为高风险体育活动，请务必注意人身安全。万科滑雪场有专业的滑雪教练，可以自费聘请专业滑雪教练辅导，聘教练价格以景区公布为准；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、【机票】厦门-长春往返机票及税金，20KG托运行李；2、【住宿】特别升级1晚5星温泉酒店，3晚当地准四酒店，1晚民宿；吉林：2晚当地准四酒店 参考酒店：（君荷假日酒店、紫气东来酒店、利亚德酒店 ）雪乡：尊享1晚特色民宿 （每间民宿为2- 3人间电暖炕、简约干净，独立卫浴）备注：圣诞节/元旦/春节/期间民宿均为4人间住宿敦化：1晚准四酒店：参考酒店：（金豪国际酒店/金豪精品酒店/金矿宾馆/泰格酒店/金色东方商务）长白山：升级1晚五星温泉酒店： 参考酒店：（金水鹤大酒店/山水泉大酒店/一山一蓝生态/东沃大酒店，自带泳衣游帽）3、【用餐】全程5早5正餐，（满族乌拉火锅 .臻品鱼宴. 醉关东铁锅炖.长白山珍宴.年猪烩酸菜 ，酒店含早不吃不退，不占床无早餐，十人一桌，酒水自理，不足十人菜品酌减，特色餐顺序会调整，不吃不退）； 4、【用车】安排空调旅游车，保证一人一正座；5、【导游】金牌贴心管家式的优秀地接导游服务；6、【门票】长白山：长白山大门票+魔界景区+魔界冬季漂流+雪地温泉镜泊湖：南湖头景区+萨满文化文化冬捕+雪地长龙 吉林：万科滑雪初级(含雪板.雪鞋.雪仗)+高山观光索道+雪上飞碟雪乡：雪乡大门票+往返景区倒站车 门票特别说明：所有已含门票及赠送大礼包项目因天气或其他任何自身等原因不参加，无任何退费，也不更换等价项目，行程中遇天气原因，航班取消，道路塌方等自然灾害人力不可抗拒因素，所产生的费用及损失由客人自理。7、【保险】旅行社责任险，旅游意外险10万保额，如需加高保额，请自行补差价。 | | |
| **费用不包含** | 1、 自由活动期间交通费和餐费；2、 本产品销售价格已享受景区门票优惠政策，不再重复享受特殊证件优惠退费（如学生证、教师证、军官证、老年证、残疾证等证件）；3、 全程入住酒店产生的单房差、加床费用及酒店内个人消费；4、 不含因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；5、 儿童报价以外产生的其他费用；6、 因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；7、 不占床位游客不含早餐；8、 因天气原因造成高速封路而产生的交通费用；9、 “旅游费用包含”内容以外的所有费用。10、 不含航空意外险、航空延误险、旅游人身意外险等商业保险；（建议旅游者购买） | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 长白山倒站车观天池 80元/人长白山环保车 85元/人（必 乘）还原土匪抢亲，闯威虎寨，智斗（大胡子）土匪 120元/人抖音十里雾凇冰雪画廊 168元/人东北最原始交通-雪地飞驰悍马 260元/人抖音雪地穿越观光车 168元/人抖音极限雪地摩托车 220元/人抖音梦幻家园雪蘑菇 158元/人东北地方戏二人转 120元/人 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、旅行社有权根据当地天气情况改变行程路线；2、行程中不含的用餐及景区其他消费自理，不算作旅行社安排；3、收客前请提前来电，确认位置；4、客人在景区内或自由活动自己选购旅游纪念品的或参加额外的自费项目，均与旅行社和导游无关，请自行判断产品质量及景区收费的价格表。5、因人力不可抗拒的因素所产生的费用，根据新旅游法规定双方协商解决。6、费用包含2小时滑雪，若超时费用自理，滑雪时间以出板为准，超时按100元/2小时计算。7、参团过程中，如产生退费情况，以该景点的旅行社协议价作为退费标准，均不以挂牌价为准。8、景区餐饮条件有限，大多以土豆白菜为主，游客可提前自备零食。9、我社对于投诉处理，则以意见单作为处理纠纷的重要依据，恕不受理虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉，如把问题带回则以意见单为准。10、持有老年证、军官证、教师证、学生证、导游证、残疾证等，按景区规定优免现退；退还旅行社协议价格。11、如节假日部分景区价格上浮，我社不再提前告知，则以当日景区挂牌价格为准12、组团社行程若与我社散拼行程不符所引发的投诉纠纷，我社概不负责。13、组团社有义务提醒特殊人群（老年人、未成年人及残疾人）的保障措施。14、由于冰雪路滑，道路遥远，我社不保证赶火车、飞机等时间，请组团社提前告知客人。15、因冬季哈尔滨路况原因，当天行程需要早走，请提前在前台自取打包早餐。 |
| **温馨提示** | 1、衣着：东北冬季旅游期间，全程所经过城市温度均较低，气温在0℃至-20℃，有的地方可达-30℃以上。室内外温差很大，衣着尽量宽松，便于穿戴；由于东北气候干燥，室内及旅游车多有暖气，所以感觉上并不冷，基本上一件羽绒衣、两件毛衣、一条棉毛裤除滑雪场外其他地方基本都可以应付；但是脚的保养十分重要，最好有一双毛靴，鞋底要厚，而且要防滑，而且鞋号最好略大一号，这样可以垫一个棉垫或穿一双厚袜子，以便保暖；并佩戴质地轻柔的防寒手套和围巾、棉帽或耳包；如果您想拍出的照片美丽多姿，您可多备几顶不同颜色和款式的帽子，或与同伴交换使用。外出参观时用围巾把口、鼻、脖子围起来，冷空气就不会刺激到呼吸器官，便不会轻易患感冒或流鼻水。衣着方面既要考虑防寒保暖，又要考虑防滑（切记不能穿皮鞋，否则行动不便），以便于户外冰雪地面行动。如果在当地购买不到或随身携带不方便，也可以选择在到达东北的第一站城市购买一些物美价廉的适用品，当地可选择的质地及品种较多。2、护肤：女士应自备润肤霜、润唇膏。要带些油性较大的香脂类护肤用品，防止皮肤粗糙，干裂，每天出门前都要涂用一些护肤脂和润唇膏，护肤脂只用在脸上和手上即可。3、护眼：北方冬季大多积雪厚重，雪的反光较大，出门需戴太阳镜，以保护眼睛。应准备一幅太阳镜，防止雪地反射的太阳光刺伤眼睛。4、防滑：在冰面或雪地上行走时，要记住“走路不要高抬脚，小步滑行跌不倒，双手不要插衣袋，跌倒也不出意外” 。在冰雪上行走时，膝盖应微屈，身体的重心向前倾，这样就不易滑倒。5、零食：由于气温较低，所需热量相应增加，可随身携带些巧克力或牛肉干等小包零食，以随时补充热量；在北方寒冷干燥的地区，常常会感到口渴，因此建议您带一些润喉片以便在旅游途中使用。6、药物：冬季的北方室内外温差较大，因此外出无论时间多长都要穿外套，扣好扣子或拉上拉链，戴好帽子或系上围巾。进入房间或车内首先要打开外衣，把寒气散放出来；在室外活动，出了汗也不可解开外衣或摘下帽子让冷风吹。如觉得酒店房间较热，可开窗子通通空气，但不宜过久，而且睡觉时一定要关上，以免感冒。除了一些根据个人身体状况出门常备的药物外，感冒药也是东北之行的必备药品。7、相机：在寒冷的条件下，电池的能效会有不同程度的降低，相机也会由于电力不足容易失灵，尤其是数码相机更怕冻，所以在室外一定要注意相机的保暖，或藏于怀中，或放置暖手器于相机带内，用时再拿出来。此外，一定要多备些电池，从室外进入室内，切记将相机用厚布包好，或放入胶袋内保护，否则因室内外温差太大，相机镜头会出现“反霜”现象。8、睡眠：因冬季北方室内多用暖气取暖，室内空气不是很流通，较干燥，入睡前最好适当使用有保湿功效的护肤品，并在床头放上一杯水可增加房间的湿度。9、户外：在林海雪原，原有的路大多被雪覆盖，在不清楚路况时，不可冒然前行，需找树干当杖探明深浅方前行。若不幸掉进雪坑，千万不能挣扎，因越挣扎掉得越深，应等待救援。尤其在积雪较厚的户外进行活动时，一定要听从导游人员的安排，不要擅自离队或到一些不清楚状况的区域拍照，以免发生意外；进行有一定风险的活动时（如：冰上项目、滑雪等)，一定要听从导游和教练的指导，注意安全；在户外从事体育活动时，要做一系列的准备活动。活动前，搓搓手，跺跺脚，搓搓耳朵，让全身筋骨活络起来，有了暖意再活动时才不容易冻伤，也不会因摔倒而造成骨折等伤害。如果因为不小心而造成局部冻伤，要敷上冻疮膏。注意裸露在外的皮肤保暖，而且有冻伤后不要用热水去敷，防止造成更深的创伤，可以用雪搓面、用冷水缓解，这样才能逐步康复。10、饮食：东北饮食很有特色，是鲁菜加地方菜逐渐形成的饮食体系，以咸粘炖为主，口味较重，南方客人会略有不适，但品尝一下还是很值得的，如在用餐中有不适应的地方及早向导游提出，以做调整。东北也有一些特色的风味餐，如东北农家宴，东北饺子宴、涮羊肉火锅等。11、滑雪：游客初到雪场时应先了解滑雪场的大概情况，认清警示标志，严格遵守滑雪场有关安全管理的规定。注意索道开放时间，在无人看守时切勿乘坐。如果学习滑雪，要事先很好地检查滑雪板和滑雪仗，包括有无折裂的地方，固定器联接是否牢固、附件是否齐备等。如在滑行中发现器材出现异常时应先停下来，待检查后再前进；初学者应注意循序渐进，量力而行。在训练期间应听从教练和雪场工作人员的安排和指挥，在未达一定水准时不可擅自到对技术要求较高的雪区滑雪，以免发生意外；应了解滑雪的有关规则，如在停下休息时要离开雪道以免影响他人，滑降时不能碰撞前面的人，以避免发生事故；滑雪时万一跌倒，不要急于挣扎而起，最好举起四肢任其顺势滑动，这样摔倒不易受伤，应绝对避免滚动。从这一点考虑，初学者滑降时，固定器和鞋的连接不要过牢，跌倒后雪板最好能和鞋自动脱开。平衡是滑雪最重要的技术，平衡贯穿于滑雪的全过程，有了平衡，才能操纵滑雪板有效地滑行。12、财务：请保管好个人物品，贵重物品请随身携带！请提防与您搭讪的陌生人，非行程期间请结伴出行。 |
| **退改规则** | 出发前14天取消损失按团费10%收取；出发前3-14天取消损失按团费20%收取；出发前1-3天取消损失按团费50%收取；出发当天取消损失按团费100%收取。 |