

疫情后的“阳康”后遗症，有的人倦怠无力、出虚汗，有的人咳嗽痰多、嗅觉减退，有的人失眠多梦，记忆力减退，病毒的伤害还在继续……咳嗽伤的是肺，失去味觉损的是脾，失眠多梦、入睡困难耗损的是心神，寒湿活跃哪里，身体哪里就会疼痛！

针对疫后康复，研究表明，适度规律的运动、传统中医调理与免疫系统的调节存在密切联系。户外有氧运动，森林呼吸训练，规律的生活锻炼、中医理疗康养，有利于心肺康复、舒缓身心、增强体质，提高免疫力。

益养·在山涧

## 【森林疗愈师】

与您共赴山野 疗愈生活 不让自己的心态老去

康医养旅居基地、黔灵山、遵义会议会址、荔波大/小七孔、  
西江苗寨、黄果树大瀑布、青岩古镇双飞九天

行遍黔州 自然疗愈

秉承国企使命担当 打造康养生活新品质

贵州康医养之旅

健康体检 艾灸熏蒸 康养讲座 森林呼吸 健身文娱 手工烘焙 美食养生

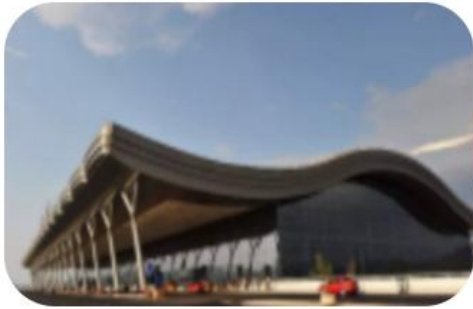


时间	活动安排	用餐	住宿
第一天	<b>首遇·致礼</b> 北京出发前往贵阳，接站后入住酒店！	/	贵阳
第二天	<b>仁者·释元</b> 黔灵山·森林呼吸训练，开展登山运动，打开身心，赴遵义，入住疗养基地，午休，艾灸熏蒸+文娱活动。 中餐：息烽阳朗鸡农家宴      晚餐：好客遵义迎宾餐	早中晚	遵义
第三天	<b>智者·探体</b> 健身操·呼吸训练，健康体检，午休，艾灸熏蒸+点心烘焙。 中餐：黔北名景大全宴      晚餐：营养健益延年餐	早中晚	遵义
第四天	<b>医者·问心</b> 健身操·呼吸训练，康养讲座，午休，艾灸熏蒸+文娱活动。 中餐：黔北草药名称大全餐      晚餐：黔北名吃乌江鱼火锅	早中晚	遵义
第五天	<b>行者·开源</b> 遵义会址（含摆渡车 20+耳机 10+讲解 5），中餐后赴西江，途中午休，西江苗寨绝美夜景（含观光车 20）。 中餐：地道遵义红军餐      晚餐：自由品尝西江小吃（自理）	早中	西江
第六天	<b>行者·触探</b> 西江晨景，千户苗寨，中餐后赴荔波，途中午休，荔波大七孔（含观光车 40+保险 10），瑶山古镇·（含演绎 30）+篝火联欢 中餐：西江酸汤鱼长桌宴      晚餐：瑶山瑶家宴	早中晚	荔波
第七天	<b>行者·旅语</b> 荔波小七孔，中餐后赴安顺，途中午休，夜郎洞（含船票保险 30）。 中餐：瑶人制灶养生餐      晚餐：军帐宴	早中晚	安顺
第八天	<b>行者·望影</b> 瀑之鸿综合展示中心，黄果树瀑布（含观光车 50+保险 10），天星桥，陡坡塘。 中餐：瀑乡花开富贵宴      晚餐：苗岭侗寨民俗餐	早中晚	贵阳
第九天	<b>行者·归途</b> 青岩古镇（外景，不含景交），中餐后贵阳送团！ 中餐：青岩堡传家菜	早中	/

## 贵州康医养——9日自然之旅



日期	行程			
<b>D1</b>	<b>首遇·致礼：北京--贵阳，接站后入住酒店！</b>			
	早餐： x	午餐： x	晚餐： x	住宿： 贵阳



### 今日康【医】养体验：

1、祝各位远道而来的叔叔阿姨们，“黔途”无量！世界原生态王国、森林氧吧之城、中国红色唯美之都。。。我们来啦，深度开启【大黔秘境康医养旅居】专属定制产品.....

出发前往贵州省会贵阳，开启前往西南腹地的医养旅程！各位旅途的叔叔阿姨，我们一同前往【**西南夷—古老黔州**】；让我们出发吧~~

欣赏沿途各地景物变化欢歌笑语，驰骋长江南北感悟气候变迁。或许是故地重游，或许是心之所望，与一帮新识老友相谈少时梦想，分享多年生活心路历程，好不快哉。^\_^

抵达林城贵阳，专人到达迎宾，您的“医养管家”将引导接驳服务，分享次日安排后，专车送至酒店，调整身心，入住休息。

这座城，是首个“国家森林城市”，层峦叠翠，万木参天。这座城，是“全国绿化模范城市”，郁郁葱葱，满目皆翠。它因位于境内贵山之南而得名，冬无严寒，夏无酷暑，气候适宜，被誉为“避暑之都”，且森林覆盖面积达到42.3%而被称为“林城”。有一种“空气维生素”，叫负氧离子。在贵阳城区，每立方厘米空气中就有2000多个负氧离子，“天然氧吧”大大提高了市民的睡眠质量。根据世界卫生组织标准，负氧离子含量大于2000个/立方厘米即为最高等级—非常清新。

【轻敲小黑板】：



\*\*\*1、到达当天由专车司机负责接送，专车司机将提前在机场（高铁站）等候您，请贵宾保持手机畅通！

\*\*\*2、下榻酒店时，请于前台报姓名入住，如对房间有疑问请及时联系我社，专属管家将 24 小时为您服务！

**小提示：打鼾严重或患有【睡眠呼吸暂停综合症】的叔叔阿姨，请报名时告知登记备案！**

\*\*\*3、如您抵达较早，可自行游览市内景点【甲秀楼】、【贵州省博物馆】等景点。

\*\*\*4、晚餐可自行前往贵阳小吃街：“青云集市”、“二七路”、“兴关路”等地，感受“舌尖上的贵州”，了解贵州地道美食！贵州饮食以“酸、辣”为主，请酌情品尝！

\*\*\*5、自由活动期间请注意人身财产安全！

## D2

**仁者·释元：黔灵山·森林呼吸训练，午休，艾灸熏蒸+文娱活动**

早餐：√

午餐：√

晚餐：√

住宿：遵义



**今日康【医】养体验：**

- 1、在林城浓郁负氧离子中早起，感受别样清晨，进入大黔康养打卡第二天；
- 2、登临黔之灵气荟萃地—【黔灵山】，晨起登山运动，开展森林呼吸训练，吸氧润肺，打开身心；
- 3、中医理疗：由专业康复师为每位叔叔阿姨进行理疗项目体验与分享；
  - A、享用简约的膳食搭配营养早餐，08:00 左右前往“生态贵州”的浓缩微景观—【黔灵山】，在饱满的负氧离子空气中开展森林呼吸训练，开启本次医【康】养旅途得第一版块—“康养篇”。
  - B、这里是中国最大的城市森林公园，“林城贵阳”的绝佳打卡点，更是贵阳人民及来黔贵客的“康养公园”。清康熙十一年（公元 1672 年），赤松和尚策杖往游，在山上倒栽松树成活，故觉此山集黔之灵气，黔灵山因此得名。之后，在半山上建立“弘福寺”。弘福寺经过三百多年的雨雪风霜后任傲

然挺立在黔灵山上，寺内香火旺盛，是黔中佛教圣地。

C、黔灵山由【弘福寺】、【黔灵湖】、【三岭湾】等六个大的浏览区构成，山前有【麒麟洞】、【古佛洞】、【洗钵池】等古迹，集山、林、泉、湖、洞、寺、动物于一体，以山幽林密、湖水清澈为特色，有“贵在城中，美在自然”之称。是集自然风光、文物古迹、民俗风情和娱乐休闲为一体的综合性森林公园，素有“黔南第一山”之名。这里的森林覆盖率达88%，林区空气负氧离子含量高达10000个/立方厘米，是名副其实的天然氧吧。除此之外，在黔灵山公园深处，悠荡在树梢的猕猴，时而穿梭在林间，时而跳落到地面，与来到黔灵山公园的人们近距离接触。人们在登山远眺、踏青赏景的同时，也描绘了人与自然和谐共生的生态画卷！

D、10:00 乘车前往黔北红色圣都·遵义；途中中餐，品尝香糯的【息烽阳朗鸡农家宴】；

E、13:30-14:30 分入住此行【康医养旅居基地—益养旅居酒店】，调整身心，甜蜜午睡；

F、14:30-15:00 医养管家进行基地须知讲解，带领大家了解并参观康养中心环境及设施设备；在黔北小城毗邻山边—植被茂盛、独立院落的基地内感受别样氛围；

G、①15:00 中医理疗：基地—【理疗康养中心】，由康复师带领进行艾灸熏蒸理疗项目体验；基地康复老师给客人进行人体穴位讲解，并分享常用穴位揉搓之术与经络推拿疏通对于人体的基础病防范的常识；

②16:00 文娱活动：基地—【文娱体验中心】，今天在文娱体验中心，医养管家的带领下，各位叔叔阿姨是时候展现真正的技术啦^\_^！！抚琴房、棋牌室、阅读室、书画室、影音室、卡拉OK，开展别开生面丰富的文娱技能PK大赛，看看谁是我们“老麦霸”“象棋之王”“音乐导师”“书法大家”。。。。。。

H、18:30 基地“膳食餐饮中心”享用私属晚餐—【好客遵义迎宾餐】

**凉菜：红花岗-油红米皮、汇川区-特色海带；**

**凉主：仁怀-怪味香酥鸭；热主：捞沙巷-古法糟辣鱼；**

**热菜：播州-老味道卤肉、新浦-怪味小仔鸡、绥阳-口口香豆腐、**

**习水-农家小炒肉、赤水-头菜回锅肉、凤冈-健康时蔬菜**

**桐梓-木耳撩山药、余庆-思家八宝饭； 主食：道真-天香大米饭**

**汤羹：务川-番茄蛋花汤；点心：南白-可人小甜点；果盘：正安-时令鲜水果**

I、19:20 左右晚餐结束，“医养管家”分享次日安排后，各位叔叔阿姨返回中心,益养酒店入住区，调整身心，入住休息。

**【轻敲小黑板】：**

\*\*\*1、如您脚力不够，亦可以在山下散散步、吐吐气、练练嗓，用最适合自己的方式感受森林呼吸训练；

\*\*\*2、用餐餐单为实际使用，为保证食材新鲜及供应问题，菜品更换率不超 10%，请您谅解；根据自身饮食喜好，请在购买产品时提前告知你的选择，以备提前安排；

**小提示：黔北餐食略带微酸辣，供你参考！**

\*\*\*3、用餐 10 人每桌，菜品菜单，按上述参考由管家统一安排入座；

\*\*\*4、中午午休需要补充饱满的精神，请每位叔叔阿姨合理安排午休作息；

\*\*\*5、为了保证下午时间段中医理疗+文娱活动的安排合理性，需要分批分类交替进行，医养管家会进行分组安排，请各位叔叔阿姨配合执行；

\*\*\*6、需要每天按时服用常备药的叔叔阿姨，可以告知医养管家，让他记录并协助提醒；

\*\*\*7、返回酒店休息区，如果洗澡，请每位叔叔阿姨注意地面湿滑；

\*\*\*8、晚间休息期间，每位叔叔阿姨如起夜请注意开灯，至屋内卫生间时注意地滑；

**D3**

**智者·探体：健身操·呼吸训练，健康体测，午休，艾灸熏蒸+健身活动**

早餐：√

午餐：√

晚餐：√

住宿：遵义



## 今日康【医】养体验:

1、在黔北浓郁负氧离子中早起晨练，感受别样清晨，进入大黔康养打卡第三天;

2、健康体测:通过仪器及先进方案为每位叔叔阿姨进行 1 对 1 的健康全面体质检查;

3、中医理疗:由专业康复师为每位叔叔阿姨进行理疗项目体验与分享;

A、享用简约的膳食搭配营养早餐，08:00 左右于中心内进行健康操晨练、呼吸训练，在饱满的负氧离子空气中，开启一份全新的康养旅程;

B、09:30 健康体测:基地—【**健康体质检测中心**】，我们通过《MIRE 方案》为每位叔叔阿姨进行体测，运用先进仪器进行全面身体检查及体质评估，一系列综合介入手段实现“发现-预警-防控”；

【检查项目包含：功能检测:身高、体重、视力、BMI、体温、血压、脉率、血氧饱和度、人体脂肪成分(脂肪率、脂肪量、去脂体重、水分率、水分量、体质指数、骨量、肌肉量、肌肉率、内脏脂肪、基础代谢率、体型判断)、腰围、臀围、腰臀比、心电(6 导/12 导)、骨密度、中医体质辨识...】

C、12:00 左右基地“膳食餐饮中心”享用定制中餐—【**黔北名景大全宴**】

凉菜：娄山关-卤水大拼盘、海龙囤-养生小秋葵、佛光岩-醉人心凉粉；

热菜：天酿台-豆花爽牛腩、国酒城-香干滑肉丝、云门囤-巧做冷水鱼、

双河谷-焖香酱爆肉、百丈洞-有机碗花菜、土城镇-双色土豆丝、

丙安夷-三椒炒肉沫、四洞沟-山野灰木耳；红果树-时令鲜时蔬；

汤羹：水银河-豆腐清豌豆汤；点心：小西湖-香糯小甜点；

果盘：燕子岩-时令鲜水果；主食：花茂村-绿色大米饭；



- D、 12:50-14:30 此次康医养行程专属午休时间，返回益养旅居酒店，调整身心，午睡休息；
- E、 14:30 中医理疗基地—【**理疗康养中心**】由康复师带领进行艾灸熏蒸理疗项目体验；基地康复老师给客人进行人体穴位讲解，并分享常用穴位揉搓之术与经络推拿疏通对于人体的基础病防范的常识；
- F、 16:30 康乐健身基地—【**综合益智中心**】在医养管家的带领下，自由开展迷你高尔夫、乒乓球、门球、健身投篮、桌球等健身活动。

G、 18:00 基地“膳食餐饮中心”享用定制食谱—【**营养健益延年餐**】

按照国际标准，精心准备了--低盐.低脂.低油类营养餐食搭配，餐单附后

凉菜：3道--蔬菜沙拉集合、凉拌多彩菠菜、温拌小葱豆腐；

蒸菜：3道--紫薯红薯合欢、玉米土豆合蒸、清蒸翡翠茄丝；

热菜：2道--低油美味鸡胸、醋溜西葫芦；

汤羹：1道--野山菌养胃羹；粥店：1道--红豆可人薏米粥；

热饮：1道--无糖豆浆；主食：2道--白面馒头、杂粮花卷；

- H、 19:00 左右晚餐结束，医养管家分享次日安排后，返回中心益养旅居酒店入住，调整身心，入住休息。

【轻敲小黑板】：

- \*\*\*1、早餐后有氧运动时，呼吸训练、健康操体式及幅度很轻缓，但仍需根据个人体质注意量化；
- \*\*\*2、健康体检过程，因为需要一定时间，为了保证结果的准确，也为了其他叔叔阿姨能尽早合理检查，请务必注意配合医管或护士的要求；
- \*\*\*3、中午午休需要补充饱满的精神，请每位叔叔阿姨合理安排午休作息；
- \*\*\*4、为了保证下午时间段中医理疗+康乐健身的安排合理性，需要分批分类交替进行，医养管家会进行分组安排，请各位叔叔阿姨配合执行；
- \*\*\*5、需要每天按时服用常备药的叔叔阿姨，可以告知医养管家，让他记录并协助提醒；
- \*\*\*6、返回酒店休息区，如果洗澡，请每位叔叔阿姨注意地面湿滑；





\*\*\*7、晚间休息期间，每位叔叔阿姨如起夜请注意开灯，至屋内卫生间时注意地滑；

## D4

**医者·问心：健身操·呼吸训练，康养讲座，午休，艾灸熏蒸+点心烘焙**

早餐：√

中餐：√

晚餐：√

住宿：遵义



**今日康【医】养体验:**

1、在黔北浓郁负氧离子中早起晨练，感受别样清晨，进入大黔康养打卡第四天;

2、健康大讲堂:邀请当地知名中西医开展常见疾病预防健康讲座;

3、防帕兴趣培养:由专业烘焙甜点师带领至烘焙体验制作中心进行点心教学;

A、享用简约的膳食搭配营养早餐，08:00 左右于中心内进行健康操晨练、呼吸训练，在饱满的负氧离子空气中，开启一份全新的康养旅程;

B、09:30 健康大讲堂:基地—【**研习会议报告中心**】，以“传播健康理念，提升全民健康素养”为宗旨，邀请遵义医科大学客座教授或遵义知名中医专家，对于老年群体常见疾病或慢性病的长期养成、预防控制、如何用药及突发出现后的急救等知识:系统化的进行科普分析及学习:让我们知道未有疾病如何预防，已有疾病合理调理用药等知识;让每位叔叔阿姨懂得尊重疾病，认真了解疾病发生发展的客观规律，找到救治方法，这是我们对疾病的一种尊重，也是对生命的一种尊重!

C、12:00 基地“膳食餐饮中心”享用定制中餐—【**黔北草药名称大全餐**】

**凉菜：曼陀罗-原味白切鸡、鬼针草-传统拌青瓜、何首乌-爽口拌三丝;**

**热菜：野薄荷-飘香黄焖鸡、夏枯草-卤味肉集合、车前草-满满八宝饭、**

**金银花-头菜回锅肉、蒲公英-黄金蒜香鱼、灯笼草-山药遇木耳、**

**苍耳子-婆婆家豆腐、通泉草-干煸小炒肉; 兰花参-时令鲜时蔬;**

**汤羹：凤眼兰-冬瓜海米汤；点心：桑白皮-爱心小甜点；**

**果盘：鸭舌草-时令鲜水果；主食：水芹菜-有机大米饭；**

D、12:50-14:30 此次康医养行程专属午休时间，返回-益养酒店，调整身心，午睡休息；

E、①14:30 中医理疗:基地—【**理疗康养中心**】，由康复师带领进行艾灸熏蒸理疗项目体验;基地康复老师给客人进行人体穴位讲解，并分享常用穴位揉搓之术与经络推拿疏通对于人体的基础病防范的常识；

②16:00 兴趣培养:基地—【**手工制品盒子**】，在甜点制作师的引导下，学习与了解烘焙制作工艺，相信这样一场有意义的参与体验互动的场景实操学习，希望在发生兴趣的培养的同时，通过美食制作、美食技能获得、美食品鉴，让大家更多的体验从放松、平静到兴奋、激动不同的状态，实现多巴胺的分泌，有助于减轻压力和焦虑，从而缓解精神和放松心态。

F、18:00 基地“膳食餐饮中心”享用黔北名菜—【**乌江鱼火锅**】

**辅助热菜：秘制扣肉、香菇炖鸡、芹菜牛肉、腌制腊肉、炒回锅肉、  
青椒豆丝、家常豆腐、红烧茄子、青炒时蔬、八宝甜饭；**

**特色火锅：乌江嫩豆腐+延江冷水鱼共四斤**

**火锅配菜：绿色蔬菜一筐【凤尾菜、小青菜、土豆片、娃娃菜、油菠菜】**

**随机果盘：每桌一份；主食：白米饭一份、附赠面点一份；**

G、19:00 晚餐结束，医养管家分享次日安排后，返回中心益养酒店，调整身心，入住休息；

【轻敲小黑板】：

\*\*\*1、早餐后有氧运动时，呼吸训练、健康操体式及幅度很轻缓，但仍需根据个人体质注意量化；

\*\*\*2、早间健康大讲堂，请各位叔叔阿姨带好小本本，专家讲到与自身情况对应或需要了解的常识，可以归纳记录，便于以后的生活中注意与应对；

\*\*\*3、中午午休需要补充饱满的精神，请每位叔叔阿姨合理安排午休作息；

\*\*\*4、为了保证下午时间段中医理疗+兴趣培养的安排合理性，需要分批分类交替进行，医养管家会进行分组安排，

请各位叔叔阿姨配合执行；

\*\*\*5、需要每天按时服用常备药的叔叔阿姨，可以告知医养管家，让他记录并协助提醒；

\*\*\*6、返回酒店休息区，如果洗澡，请每位叔叔阿姨注意地面湿滑；

\*\*\*7、晚间休息期间，每位叔叔阿姨如起夜请注意开灯，至屋内卫生间时注意地滑；

## D5

**行者·开源：遵义会址，前往西江千户苗寨，途中午休，西江绝美夜景**

早餐：√

午餐：√

晚餐：X

住宿：西江千户苗寨



今日嗨游体验：

- 1、在黔北浓郁负氧离子中早起晨练，感受别样清晨，大黔康养之旅打卡第六天；
- 2、中国红都·黔北名城--遵义，在历史回眸的角度，了解里程碑的转折点；
- 3、一场伟大的会议--拨乱反正、确立核心、奠定根基，了解那场没有硝烟的.....

A、享用简约的膳食搭配营养早餐，07:30 左右于中心内进行健康操晨练、呼吸训练，在饱满的负氧离子空气中，开启本次医【康】养旅途的第二版块—“旅途篇”，美丽的大黔王国--东方符号，我们来啦；

B、08:30 于酒店停车场集中乘车出发，通过几天的康养调息，我们了解自己的身体的情况，也学习到了更多让自己未来生活中防范控制疾病发生的知识；谢谢你们.....

乘车 30 分钟前往游览国家 4A 级景区、中国红都【**遵义会议会址**】【游览约 1.5 小时，不含摆渡车、耳机租金及讲解费 35 元/人，敬请自理】。遵义是首批国家历史文化名城，同时也是中国三大名酒“茅五剑”之一的茅台酒的故乡。1935 年，中国共产党在遵义召开了著名的“遵义会议”，成为了党的生死攸关的转折点，被称为【转折之城，会议之都】。

遵义会议会址位于贵州省遵义市红花岗区子尹路 96 号，原系国民党二十五军第二师师长柏辉章的

私邸。其建于 20 世纪 30 年代初，建筑为砖木结构、中西合璧的两层楼房。遵义会议是指 1935 年 1 月中共中央政治局在贵州遵义召开的独立自主地解决中国革命问题的一次极其重要的扩大会议。中央红军第五次反“围剿”的失败和长征初期红军力量遭受的严重损失，遵义会议在极端危急的历史关头，挽救了党，挽救了红军，挽救了中国革命，在中国共产党和红军的历史上，是一个生死攸关的转折点。2018 年 11 月 24 日，遵义会议会址入选“第三批中国 20 世纪建筑遗产项目”。楼房座北朝南，为中西合璧砖木结构建筑，一楼一底，歇山式屋顶，上开一“老虎天窗”廊柱卷拱护栏组合，整个主楼面阔 27.75 米，进深 16.95 米，通高 12 米，是当时遵义首屈一指的宏伟建筑。进入大门，穿过门厅和牌坊后，主楼呈现眼前。

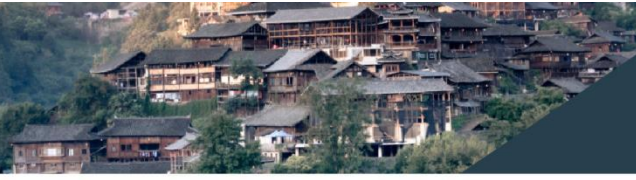
【遵义会议的历史背景及意义】：1935 年 1 月 15 至 17 日，中共中央政治局在遵义召开扩大会议。会议首先由博古作关于反对第五次“围剿”的总结报告。他过分强调客观困难，而不承认主要是由于他和李德压制正确意见，在军事指挥上犯了严重错误造成的。接着，周恩来就军事问题作副报告，指出第五次反“围剿”失败的主要原因是军事领导的战略战术的错误，并主动承担责任，作了诚恳的自我批评。同时也批评了博古和李德。张闻天按照会前与毛泽东、王稼祥共同商量的意见，作反对“左”倾军事错误的报告，比较系统地批评了博古、李德在军事指挥上的错误。毛泽东接着作了长篇发言，对博古、李德在军事指挥上的错误进行了切中要害的分析和批评，并阐述了中国革命战争的战略战术问题和今后在军事上应采取的方针。

C、11:30 在遵义市区享用中餐—【**地道遵义红军餐**】；

D、12:30-16:00 乘车前往【黔东南·原生民族聚集地—西江千户苗寨】，车内午睡；

E、抵达全球原生态最大苗寨保护区【**西江千户苗寨**】【不含四程电瓶车 20 元/人，敬请自理】，西江千户苗寨在半山建造独具特色的木结构吊脚楼，千余户吊脚楼随着地形的起伏变化，层峦叠嶂。西江千户苗寨主要景点有西江苗族博物馆、鼓藏头家、活路头家、酿酒坊、刺绣坊、蜡染坊、银饰坊、观景台、噶歌古道、田园观光区等。西江千户苗寨是一座露天博物馆，展览着一部苗族发展史诗，成为观赏和研究苗族传统文化的大看台。

依次畅游七座风雨桥-田园风光梯田-古街道-芦笙广场-观景台。这里有 1300 多户人家，居民近 8000 人，独具特色的吊脚木楼依山而建，层层叠叠，独特而壮美在这里不仅能领略和认识中国苗族漫长历史与发展，更能品味苗都的神韵！古街道漫步游览、风雨桥上小歇，感受田园生活给你带来的宁静；感受浓郁而古朴的悠闲农居生活。这里，由具有典型苗族建筑风格的六栋单体两楼建筑群组合而成，外观为苗族独特的吊脚楼。馆内共设展厅 11 个，分别为前厅、历史厅、生产厅、节日厅、歌舞厅、建筑技艺厅、服饰银饰厅、苗医药厅、巫文化宗教信仰厅、生活厅、多媒体多功能厅。馆内珍藏有 1220 余件苗族文物和 350 余张具有代表性的图片、画像、书籍，从苗族历史、生产、生活、节日、音乐、歌舞、



服饰、银饰、苗族医药、建筑、巫文化宗教信仰展现苗族文化的独特性和多元性，是研究和了解苗族文化的大看台。前往一号风雨桥观光车乘车点乘车前往观景台，观景台位于西江千户苗寨对面的山顶上，是欣赏苗寨的绝佳地点，可登高俯瞰【西江千户苗寨壮丽景色】甚是壮观！

登上观景台，可换一身苗族服饰，留下醉美倩影！

F、晚入住苗寨内民族风情客栈，在苗族的古朴宁静中体验与世俗喧嚣的真实比对！

【前往此地最特色的就是入乡随俗，体验苗家吊脚楼建筑！我们将优选条件较好的客栈安排叔叔阿姨们入住！但因西江景区客栈为苗式木质建筑，无星级标准，设施相对简陋，依山而建房间可能潮湿，纯木质建筑隔音效果不好，敬请谅解！】

【轻敲小黑板】：

- \*\*\*1、早餐后有氧运动时，呼吸训练、健康操体式及幅度很轻缓，但仍需根据个人体质注意量化；
- \*\*\*2、在遵义会址参观期间，请注意规定的时间安排，跟好队伍以免掉队；
- \*\*\*3、中餐后，前往苗族路途相对较远，每位叔叔阿姨在车内调息午休；
- \*\*\*4、到达苗寨后，晚间自由活动，因苗寨较大地形相对复杂，请按照管家规划的路线及景区内导引图指引游玩；如遇迷路，随时联系管家为你服务；
- \*\*\*5、需要每天按时服用常备药的叔叔阿姨，可以告知医养管家，让他记录并协助提醒；
- \*\*\*6、返回客栈休息区，如果洗澡，请每位叔叔阿姨注意地面湿滑；
- \*\*\*7、晚间休息期间，每位叔叔阿姨如起夜请注意开灯，至屋内卫生间时注意地滑；

**D6**

**行者·触探：西江晨景，千户苗寨，途中午休，荔波小七孔，瑶山古寨**

早餐：√

午餐：√

晚餐：√

住宿：荔波



今日嗨游体验：

- 1、沉醉在十余个村寨，袅袅炊烟雾气升腾，上千户苗人的原生家园！
- 2、观苗家建筑，体验苗人生活，洗去平日的铅华、浮躁，大黔康养之旅打卡第七天！
- 3、进入世界名录遗产地，地球北纬 25°-茂兰·荔波，触摸碧波山水绿宝石的震撼！
- 4、山地、瀑布、湖泊、森林，与天地灵气最近的接触.....让你目不暇接！

清晨推开窗户欣赏晨雾或农家的炊烟笼罩的原始苗寨；山坡上吊脚楼依山而建，层层叠叠，错落有致，山下是整齐的农田，形成一幅美丽的乡村图画；这梦幻般的晨景让你还沉醉在苗家的米酒中；苗家姑娘的歌声还在你脑海里回响；一切工作和世俗的琐事仿佛都离你而去；此时的心情像这山间的空气一样的清澈；这分宁静而质朴的味道真是难以取舍，这一切都会让你不枉此行.....

A、早起后，体验用一碗地道纯正的米粉早餐打开一天的生活，贵州人每天必吃的“早餐灵魂”——贵州粉，贵州传承美食，每位贵州人的一天是从这里开始。

B、在西江时间是属于你的，我们的设计不是走马观花的游憩，今日再加上大半天的“自由归隐式体验”，寻找深山里的烟火人间，让您真正的拥有一场与慵懒邂逅的旅行！

C、11:00 在西江使用中餐，品尝苗家特色餐【**酸汤鱼长桌宴**】席间接受苗家少女飞歌敬酒，非物质文化遗产“水水悠长”文化体验式互动，体验苗家阿妹阿哥对于远方来客的热情礼遇；

\*\*\*【**西江酸汤鱼长桌宴**】非物质文化遗产，“舌尖上中国”上榜美食；餐单附后：

**冠：传承—精髓@主菜：酸汤苗家稻田鱼【吊炉火锅 1 锅】**

**亚：什锦—花色@配菜：蔬菜合欢大拼盘【食完可免费续加】**

**季：开胃—贴心@凉菜：古法秘制小腌卜【食完可免费续加】**

**殿：围炉—添彩@热菜：苗家人腊味拼、农家乡土猪肉、酸菜烩熘豆米、  
山涧里小野菜、脆香苗家酥肉、肉沫迷糊魔芋；**

**璫：特色—主打@小吃：苗家阿姐阿妹饭、土里土气艾草粑；**

**剖：惊喜—传统@附赠：苗家吉祥蛋、苗族拦门酒；**

**太：网红—苗界@迎客：隆重高山流水表演互动+糯米啤{biang}档{dang}酒；**

D、12:00 之后(乘车约 3 小时)前往北纬 25°线“地球绿宝石”所在地——黔南山水名城荔波县，叔叔阿姨安排车内午间休息；抵达游览 5A 景区【**荔波大七孔**】(游览约 2 小时)；大七孔景区位于贵州黔南

荔波南部，是以原始森林、峡谷、伏流、地下湖为主体的景区，景观峻险神奇气势雄峻磅礴，尤其是风神洞恐怖峡地峨宫景点，洞中有瀑，瀑下有湖，湖上有窗，阳光投下形如日月星斗，极富惊险神秘性奇特性。高百米宽数十米跨江而过的天生桥被专家们誉为“大自然神力所塑造的东方凯旋门”，观之令人肃然起敬，为大自然神力所折服。大七孔以进入景区的一座大七孔古桥而得名，充满了神秘奇特的色彩。从大七孔桥溯流而上，迎面而来的是一道长长的天神峡谷，峡谷内危崖层叠，峭壁耸立，岚气缭绕。

E、18:00 前往【瑶山古寨】(游览约 2 小时，不含景交及保险，演绎门票 30 元/人，敬请自理)；位于美丽的世界自然遗产地--荔波，是中国最后一个持枪部落，有些地方仍保留着“刀耕火种”的原始耕作方式和原始粗犷的民族遗风，被誉为“原始社会遗存的活化石”，而白裤瑶也被人类学家称为“东方印第安人。

特别安排观看瑶山瑶寨景区内民族风情表演--瑶寨迷情！

晚餐瑶山瑶家宴：餐单附后：

凉菜：2 道--喜蛋、时蔬；

蒸菜：3 道--竹筒糯香鸭、五谷丰登、扣南瓜；

热菜：3 道--黄豆焖瑶山鸡、糟糟辣辣鱼、土豆红烧肉、萝卜酱猪手；

汤羹：1 道--海带排骨汤；

主食：1 道--米饭

【轻敲小黑板】：

\*\*\*1、当日早餐入乡随俗，安排特色米粉及简单配食，感受一位贵州人一天的打开方式；

\*\*\*2、为了保证西江体验效果，今日上午半天时间，苗寨二次体验，不让您的旅途缺失；

\*\*\*3、中餐后，前往黔南州-荔波县，路途 3 小时，每位叔叔阿姨在车内调息午休；

\*\*\*4、到达荔波后，先行前往茂兰国家地质公园重要组成--荔波景区【大七孔分景区】游览，晚间自由活动，可自行

漫步前往县中心--荔波古镇商业综合体【步行 30 分钟】，请叔叔阿姨根据自身身体情况，酌情前往；



\*\*\*5、需要每天按时服用常备药的叔叔阿姨，可以告知医养管家，让他记录并协助提醒；

\*\*\*6、返回酒店休息区，如果洗澡，请每位叔叔阿姨注意地面湿滑；

\*\*\*7、晚间休息期间，每位叔叔阿姨如起夜请注意开灯，至屋内卫生间时注意地滑；

## D7

**行者·旅语：荔波小七孔，赴安顺，途中午休，晚军帐宴+“拉好塔班多”民族篝火晚会**

早餐：√

午餐：√

晚餐：√

住宿：安顺



**今日嗨游体验：**

- 1、清晨，追随第一缕阳光，在黔桂相连的边城开启，大黔康养之旅打卡第八天！
- 2、深入荔波核心—让东方喀斯特的奇观撞击你的心灵，地貌奇观让你百转千回！
- 3、山地、瀑布、湖泊、森林，与天地灵气最近的接触.....让你目不暇接！

A、8:30 前往游览 5A 景区 **【荔波小七孔】**（不含观光车及保险 50 元/人，敬请自理；游览约 4 小时；）

小七孔因一座建造于道光 15 年间的小七孔石桥而得名；桥下七孔，横跨响水河，位于景区之首，景区之名由桥而得；桥由麻石条砌成，桥身爬满藤萝和蕨类，古色古香的桥下是涵碧潭。两岸古木参天，巨大的虬枝沿着桥伸臂，宛如巨伞撑在桥上。景区被称之为“超级盆景”集山、水、洞、林、湖、瀑布等为一体，在不到 2 公里的峡谷内，起送 68 级瀑布，顺势而下，奔泻而去。

**【拉雅瀑布】**精巧醉人，水珠飞溅；而长不到 600 米之水上森林，树根盘在错石上，清澈的水流冲刷着青石，行走于其中，若身临琼瑶仙池；沿途七个壮丽的峡谷，每个峡谷都有独特的景观和特点。沿途还有瀑布飞泻而下，水花四溅，宛如天上仙境。

**【鸳鸯湖】**是小七孔一奇景，湖水如油，碧绿而凝重。因湖中有两棵并排参天的大树而得名，这两棵大树半截在水中，枝叶则在上方交握，雌树纤巧，雄树则两三人才能环抱过来，雄壮挺拔。湖面



幽静，水道四通八达。被清澈见底的溪水和高耸入云的峭壁所震撼。

【水上森林】长约 600 米，分上下两段；河谷里丛生着茂密的乔木和灌木，形成一道翡翠屏障。清澈的河水从河床的杂木林中穿涌而下。年复一年，日复一日的冲刷，河床已没有了一粒泥沙，连磐石也被激流磨光了棱角而变得“圆滑”，树木扎根在河床里，纹丝不动，四季常青，是“水在石上淌，树在水中长”的奇景。峡谷两侧峭壁上布满了野花和青藤，给整个峡谷增添了一抹生机与色彩。

B、11:30 结束游览，返回景区西大门或县城享用中餐—【瑶人制灶养生餐】；餐单附后：

凉菜：2 道--香猪酥肉粑、水家米片；

蒸菜：1 道--黔味盐酸肉；

热菜：8 道--樟江豆花冷水鱼、养生瑶山鸡、秘制养生鸭、樟江野河鲜、三鲜牛肉丸、金玉满堂、

可口三丁肉、香芹绘土猪；

汤羹：1 道--养生排骨汤；

主食：1 道--米饭

C、13:00 前往黔西布依族聚集地—历史名城安顺(乘车 3.5 小时)，安排车内午间休息；

前往【夜郎洞风景名胜区】，(不含船票及保险 30 元/人，敬请自理；游览约 2 小时)这里是贵州省新近开发的风景区，传说夜郎王曾居住于此而得名。景区位于贵州省镇宁县境内，与黄果树风景名胜区、石头寨景区紧紧相连，是世界上喀斯特地貌最集中的溶洞群景区，也是一个水旱相结合的溶洞。景区是由神奇壮观的夜郎洞、石花洞、蜂子岩洞等大小溶洞组成的溶洞群，以及天坑、燕峰斜崖等独特的喀斯特地貌共同筑成，总面积为 48.6 平方公里。

D、17:00 抵达安顺市区酒店调整休息；18:00 乘车前往安顺神骏生态文旅小镇，在这座“古西南夷都城中心”位置“穿越千年时空”，来到被时光封印的大明屯堡遗址，在这里体验朴实的民风民俗活动。

E、18:40-19:10 用餐，以古【军帐宴】作为背景的实景场地，“八大碗、食碗香”为主题，用餐时间



为 30 分钟左右。

### 餐单附后：

凉菜：1 道--屯堡三脆；

蒸菜：1 道--腊味拼盘、荷叶肉饼；

热菜：6 道--青椒瀑布鱼、红烧肉炖豆腐果、安顺三绝、玉珠蛋饺、土豆丸子、小炒肉；

汤羹：1 道--香菇炖鸡、芸豆猪脚、酸菜肉丸汤；

主食：1 道--米饭

F、20:20 带着些许不舍与甜美的遗憾，返回酒店入住休息；

### 【轻敲小黑板】：

- \*\*\*1、在荔波小七孔游玩时，多处步道会有水渍，请注意防滑，不要因为美景前往危险的石头或水域位置拍照；
- \*\*\*2、小七孔--鸳鸯湖内有游船提供游客泛舟，属于涉水高危项目，请大家不要前往；
- \*\*\*3、中餐后，前往安顺路途相对较远，每位叔叔阿姨在车内调息午休；
- \*\*\*4、到达安顺后，晚间参加篝火晚会时，因人员较多，请不要携带贵重物品，不要近距离接近篝火燃烧范围，出现安全隐患；军中帐晚宴安排在室外，贵州早晚温差较大，请备防风衣物；晚餐有赠送饮酒环节，请适量饮用；
- \*\*\*5、需要每天按时服用常备药的叔叔阿姨，可以告知医养管家，让他记录并协助提醒；
- \*\*\*6、返回酒店休息区，如果洗澡，请每位叔叔阿姨注意地面湿滑；
- \*\*\*8、晚间休息期间，每位叔叔阿姨如起夜请注意开灯，至屋内卫生间时注意地滑；

<b>D8</b>	<b>行者·望影：瀑之鸿综合展示中心，黄果树大瀑布，天星桥水上石林，陡坡塘瀑布</b>			
	早餐：√	午餐：√	晚餐：√	住宿：安顺



## 今日嗨游体验:

- 1、平复昨夜内心的激动，赴世界“岩溶瀑布博物馆”，大黔康养之旅打卡第九天!
- 2、画册本中的黄果树，我们来看你啦，赞叹大自然的鬼斧神工与神奇天然力量.....
- 3、多角度多视野—玩转瀑布群落，360度体验震撼景观，让您的六感合一.....

A、享用丰富的酒店自助餐，08:00 于酒店出发，贵州是全中国最大的中草药生产基地及加工基地，安顺又是省内知名非遗传承地，让我们前往【**瀑之鸿—黔货出山综合展示中心**】(参观约 120 分钟)，了解贵州当地特产分类、中草药生产加工、非遗匠心制作传承等，如果有你喜欢的物品，选购一些带走它送给家人;

B、参观结束后，乘车约 40 分钟前往贵州最具盛名游览圣地—【**黄果树国家风景名胜区**】(不含电瓶车 50 元/人及景区保险 10 元/人，敬请自理); 这里是中国第一批国家重点风景名胜区和国家 5A 级名胜区之一;

在黄果树景区内享用中餐—【**瀑乡花开富贵宴**】; 餐单附后:

凉菜: 1 道--酱香老鸭;

蒸菜: 2 道--外婆红烧肉、桂花扣肉;

热菜: 7 道--清蒸瀑布鱼、特色辣子鸡、野菜蛋饼、野山菌炒肉、醋溜土豆丝、蒜泥人参菜、时蔬一道;

汤羹: 2 道--布依三鲜、吃佬豆腐;

水果: 1 道--水果拼盘;

主食: 1 道--米饭;

首站: 我们来到景区内最宽的瀑布景观【**陡坡塘瀑布**】【游览 1.5 小时】，瀑顶宽 105 米，高 21

米，瀑顶是一个面积达 1.5 万平方的巨大溶潭，瀑布则是形成在逶迤 100 多米长的钙化滩坝上。洪峰来临之时，就会发出如雷鸣般的吼声，几里之外清晰可闻，因此当地人叫它“吼瀑”，这里也是 86 版《西游记》中唐僧师徒四人牵马过河的外景拍摄点。

次站：畅游景区内落差最大的瀑布景观【黄果树大瀑布】【游览 3 小时】，观盆景园、览水帘洞，感受 360 度无死角体验震撼景观！您可以从前后、左右、上下、里外 8 个角度欣赏亚洲最大的瀑布，您也可以向上走进美猴王的府邸水帘洞，去找找黄果树名称的由来黄角榕，或者在观瀑台寻找大瀑布最美的角度留影。

最后：游览【天星桥水上石林·休闲游】【游览 2 小时】，感悟石景、水景、树景奇妙搭配组合而成的景观。位于黄果树瀑布景区下游 6 公里处，景区规划面积 7 平方公里，开发游览面积 4.5 平方公里，由天然盆景区、天星洞景区和水上石林景区组成。它溶汇了喀斯特地貌的精华，集山、水、林、洞、根、藤、石、瀑为一体。天然盆景区长约 800 米，位于 500 米长伏流表面和河岸西侧。有大大小小的天然山石及水石盆景。一条三公里的石板小道，穿行于石壁、石壕、石缝之中。数生步是进入天星桥的第一个景点，脚下的石头散落在水中，形成了 365 块跳蹬，正好暗合了一年的周期。天星湖水面 8100 平方米，四周景色与之前的天然盆景有些不同，是《西游记》的“高老庄”猪八戒背媳妇拍摄点。去感悟石景、水景、树景奇妙搭配组合而成的景观。

C、18:20 游览结束后乘车 40 分钟返回安顺市区，19:00 抵达享用晚餐—【苗岭侗寨民俗餐】，

### 餐单附后：

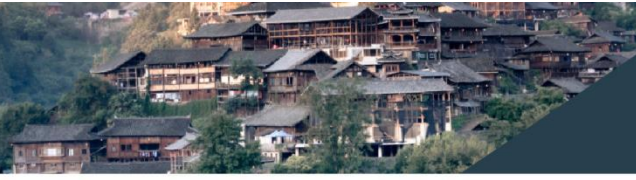
凉菜：2 道--养心素茄子、炆拌维 C

蒸菜：2 道--清蒸鱼、肉沫芙蓉蒸蛋

热菜：7 道--山药木耳炒荷兰豆、萝卜丝炒风肉、莴笋炒肉、青椒肉沫烩豆米、大片冬瓜、清炒时蔬、炆炒土豆丝

汤羹：2 道--花甲鸡、三鲜汤

主食：1 道--米饭；



之后返回酒店休息；

**【轻敲小黑板】：**

- \*\*\*1、在黄果树大瀑布景区内一定要穿行“水帘洞”，从多个方位全面观赏每个角度的神奇与壮观；一定要稍作停留，做几个深呼吸，此地每立方米空气中含有 2.8 万个负氧离子，可清肺提神；
- \*\*\*2、景区内游客较多，请拍照时勿走路。黄果树为天然大瀑布，会有水溅到景区道路上，请各位游客小心湿滑，以免摔倒；如果乘坐环保车人较多请游客耐心等待，以免发生碰撞摔倒；
- \*\*\*3、中餐在景区内使用，相对其他地方餐食，可能略显单调，希望各位叔叔阿姨理解；
- \*\*\*4、需要每天按时服用常备药的叔叔阿姨，可以告知医养管家，让他记录并协助提醒；
- \*\*\*5、返回酒店休息区，如果洗澡，请每位叔叔阿姨注意地面湿滑；
- \*\*\*6、晚间休息期间，每位叔叔阿姨如起夜请注意开灯，至屋内卫生间时注意地滑；

## D9

### 行者·归途：青岩古镇（首景，不含景交），中餐后贵阳送团！

早餐：√

午餐：√

晚餐：x

住宿：温暖的家



**今日嗨游体验：**

- 1、即将返程的告白，这段美好的记忆将封存于心，大黔康养之旅打卡第十天！
  - 2、在六百年原生态古镇冥想，每一条巷道都记录着一段往事，有它自己的记忆！
  - 3、踏上青石板的古路，匆忙的路人，依坐的阿婆，人生慢下来或许会更好！
- A、享用丰富的酒店自助餐，08:30 于酒店出发，前往大黔之都·多彩之城—贵阳；
- B、乘车约 1 小时抵达【**明清十大古镇--百年青岩**】(青岩首景，不含古镇内小景点及景区观光车，游览约 2 小时)，它是贵州四大古镇之一，是一座贵州保存最完整的明清古镇，距今已有 600 年的历史。

土司官班麟贵，是布依族，家就住在青岩，先辈为此族人首领。天启后期，班麟贵率领管辖各土司土目及各族人民，伐树烧荒，炸石平地，自筑城垣。城竣，命名“青崖（岩）”既遵朝廷之训，延续青岩堡之名，又以城东北巍峨青岩之石类一雄狮伏地，可镇压八方之意。当地少数民族又叫它“王荣”城。按布依族当地语译成汉语意思是“兵城”“营盘”城之意。它以密集的古建筑群、保存完好的古民居和浓厚的历史文化氛围而享誉海内外，也是电影《寻枪》拍摄地。在小小的古镇中，同时拥有寺庙、天主教堂与基督教堂。尖顶的教堂与严肃的百岁坊在镇中对望，东西方文化的冲突在这里却和谐的绽放出奇异的光彩，仿若时光穿梭！

小小青岩古镇就是一个浓缩了的贵州小吃集散地，辣子鸡、腊肉、豆腐干、酱猪蹄、玫瑰糖……做为吃货的你，独享您舌尖的快活。位于定光门的赵理伦百岁坊，建于清道光年间，正中的横额镌刻道光皇帝的题额，正面“七叶衍祥”背面“升平人瑞”上端有“钦赐”二字。抱柱的四对石狮子非同寻常，不是站狮，也不是卧狮或蹲狮。八头狮子仿佛是从高山上俯冲下来，富有灵性。

古镇的建筑依山就势，布局合理，祠宇林立，建有9寺、8庙、5阁、2祠、1院、1宫，近30座庙宇祠堂，其中不少至今保存完整。这批古建筑布局合理，气势雄伟，雕梁画栋，重檐飞角，建筑工艺精妙绝伦，令人叹为观止。镇容布局沿袭明、清格局，保存完好的朝门、腰门以及瓦屋面、重檐悬山、花木门，体现了明清时期的建筑风格。

一条条纵横四方的青石板路和弯曲狭长的小巷，分列两旁的、古老的石柜台和木柜台，门窗间精雕细刻的小椽，石坊上倒立的石狮……无不引人发思古之幽情！

C、12:30 游览结束，在古镇享用中餐—【青岩堡传家菜】；

### 餐单附后：

凉菜：2道--青岩米豆腐

蒸菜：2道--青岩卤猪脚、清蒸鲈鱼、糕把稀饭、香肠腊肉拼盘

热菜：7道--韭菜小河虾、特色红烧肉、莴笋炒肉片、西红柿炒鸡蛋、红烧茄子、青椒肉丝、蒜泥时蔬

汤羹：2 道--野生菌土鸡汤

水果：1 道--水果拼盘

主食：1 道--米饭；

随后前往贵阳高铁站或机场返程，遇见久别的家！

**根据客人的航班或高铁时间统一送团（请务必安排 15.30 分以后的航班或高铁，以确保返程），结束愉快的游程！**

**★特别提示：因大散拼各地客人返程时间不一，我们将根据游客中最早的返程时间统一送团（分别送到贵阳机场、贵阳高铁站附近），乘飞机返程的游客统一送至机场，乘火车返程的游客统一送至高铁站或火车站附近，游客需步行约 15 分钟进站，请游客自行办理登机、候车手续，把握好返程时间，以免误机误车；同时，敬请返程时间较晚的游客理解，并请自行安排空余时间！**

**【轻敲小黑板】：**

\*\*\*1、青岩古镇内有很多小商贩出售各类商品，尤其是吃食，如购买注意查看保质期；

\*\*\*2、景区内游客较多，请拍照时勿走路，以免发生碰撞摔倒；

\*\*\*3、中餐在景区内使用，相对其他地方餐食，可能略显单调，希望各位叔叔阿姨理解；

\*\*\*4、返程高铁上如果接开水，请注意车辆行进中急刹及急转向，以免烫伤；

\*\*\*5、返程交通上如需入厕，请注意脚下湿滑，避免磕碰摔伤；

\*\*\*6、如飞机或动车【高铁】到达时间较晚，请及时通知家人到达车次及抵达时间，便于家人能够及时接驳；出站是请跟好同行友人或医养管家，以免走失掉队。

## 一、接待标准：

1、交通：北京贵阳往返飞机经济舱；

2、住宿：全程携程四钻+西江特色客栈；不提供自然单间，如产生单房差，请客人自理。

**特别安排：携程四钻、贵州一流的综合康养体验中心—遵义益养旅居酒店**

3、门票：60 岁以上免门票；60 岁以下自理门票 360 元/人，当地现付导游；【门票：西江 40+荔波

- 120+瑶山 30+黄果树 160+青岩 10】 **免票人群：持特殊证件游客（包括 14 周岁以下儿童持身份证户口本、60 或 70 周岁以上老年人持身份证老年证、军残证、现役士兵证、残疾证、国家新闻总署颁发记者证等）；**
- 4、**用车：**国家正规旅游牌照空调旅游车（车辆大小按当日游客人数而定，保证一人一座）。
- 5、**用餐：**含 8 早 14 正，酒店含早，**全程高标地方营养特色餐，尽享美食养生；**餐标：D3 天晚餐 40 元/人，其余餐标 50 元/人；**因考虑全员用餐的效果，如因您个人因素不用餐、恕无退费！**
- 6、**导游：**优秀医养管家兼专业向导全程贴心周到服务；
- 7、**购物：**全程 1 个店，【印象瀑乡黔货出山综合土特产超市】；
- 8、**保险：**行程含旅行社责任险、旅游车保险、景区保险，建议客人自行购买旅游人身意外险。

## 二、费用不含：

- 1.不含单房差 850 元/人。
- 2.**必须乘坐景景小交通 225 元/人，敬请自理，当地现付导游！**【遵义会址讲解 5、耳机 10、电瓶车 20；西江电瓶车 20；荔波大小七孔电瓶车 40+保险 10；黄果树电瓶车 50+保险 10；夜郎洞 30；瑶山演绎 30；】
- 3.非必须自费项目：黄果树瀑布扶梯往返 50 元、单程 30 元，小七孔游船 30 元、大七孔游船 40 元。
- 4.交通延误、罢工、天气、飞机、机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因导致的额外费用。
5. 一切个人消费以及“费用包含”中未提及的任何费用。
- 6.**参团一经确认概不取消、退款，所产生空位损失费用 500 元/人需由旅游者承担。**

## 三、参考酒店：

- 贵阳：溪山里、和颐至尚西南商贸城店、贵怡尚品、云鹭酒店、维也纳国际、达喜雅、华美达安可、凯里亚德或同级；
- 遵义：黔北益养苑—旅居康养中心；
- 西江：苗丽夜郎山舍、三木文化、春林客栈、墨途家余、马修金或同级；



荔波：艾民港伦、甜玉米、冰雪世界、三力酒店、荔波饭店或同级；

安顺：神骏酒店、鑫悦酒店、雅兰特、悦立达、艾丽金座或同级；

#### 四、当地特色：

- 1、贵州的特产：安顺蜡染、水晶，高山药材【贵州三宝：天麻，杜仲，灵芝】，牛肉干，波波糖，糯米黄粑，贵州酱香型风味酒等；
- 2、贵州风味餐：苗家酸汤鱼，侗家风味餐，屯堡风味餐，花江狗肉，乌江鱼等；
- 3、贵州的小吃：丝娃娃，花溪牛肉粉，肠旺面，恋爱豆腐果，荷叶糍粑，老干妈辣椒。

#### 五、特别提示：

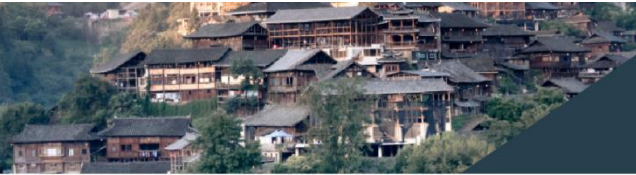
- 1、请您出行前一天务必保持手机畅通，以便我们与您联络，并通知接站人电话及车号。
- 2、出行请随身携带有效证件（身份证、军残证、现役士兵证、残疾证、记者证、老年证等），儿童带好户口本；如因游客原因造成无法办理入住手续、无法享受门票优惠、无法进入景区等损失，由游客自行承担 responsibility。
- 3、当地用餐口味较酸咸辣，建议您根据自身口味自带些佐餐。
- 4、游客代表与旅行社签订旅游合同，视为已经征得合同内所有游客的同意、并代表所有游客的统一意见，旅行社将根据合同约定安排行程及服务标准。
- 5、**游客因个人原因临时自愿放弃行程中项目或用餐，所有费用请恕不能退还。**
- 6、**80 岁以上游客参团，需提供健康证明及家属免责书！**

#### 六、贵州之旅温馨提示：

- 1、贵州地处云贵高原，气候多变，早晚温差大，春夏平均气温 12-20 度左右，秋冬季平均气温 1-10 度左右；当地气候多雨，出行请携带雨伞。
- 2、贵州景区多属于山地丘陵型景观，地形复杂，路面较为湿滑，请穿防滑轻便旅游鞋，游览中随时注意脚下安全；尤其黄果树瀑布景区水帘洞内灯光较暗，路窄地滑，游客请尽量靠内慢行，勿靠近洞口。
- 3、贵州饮食口味较重，喜酸辣，建议游客带些胃肠药，以防水土不符。
- 4、贵州山地丘陵面积占 87%，山路多，弯道急，有些线路乘车时间长，且出外旅游，个别游客可能会因水土不服而令身体感到不适，故建议身体较弱游客随身带上晕车药及常用的药品，以备不时之需；若

您长期服用某类药品，必须带足药物，以防万一。

- 5、游程中请遵守社会公德、维护社会公共秩序，尊重当地少数民族风俗习惯、传统文化和宗教信仰，爱护旅游资源，保护生态环境，不随意攀折花草树木、不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾等，遵守文明旅游行为规范。根据国家旅游局出台的《游客不文明行为记录管理暂行办法》规定，游客不良行为信息将保存一至两年，会影响到游客再次旅游，严重的甚至会影响到银行信贷、出境等。
- 6、**我社可根据实际情况在不减少和变更景点的情况下，调整景点游览次序及时间；行程中所注明车程时间、游览时间仅供参考，具体时间因当地天气、交通状况及景区游览人数等因素而不同。**
- 7、在游玩过程中，请您时刻注意自己随身携带的物品安全，尤其景区、酒店大堂、百货公司、餐厅等游客聚集的地方更是偷窃行为多发地，请游客务必跟随导游带领并注意结伴而行；乘坐交通工具时，现金、证件或贵重物品请务必随身携带，不应放进托运行李内；外出旅游离开酒店及旅游车时，也请务必将现金、证件或贵重物品随身携带，因为酒店不负责客人在客房中贵重物品安全，司机也不负责巴士上旅客贵重物品的安全，且保险公司对现金是不投保的。
- 8、由于有关国家和地区的环保法律和政策要求，自由活动期间旅游大巴停运，期间不会开放车内空调或暖气。
- 9、另行付费的旅游项目，由旅行社向旅游者明示，旅游者自愿选择是否参与；如团队中多半游客选择参与，导游将征求多数人意愿后考虑安排；愿意参与的游客须现场给旅行社和导游签订自愿参与另行付费项目的免责承诺书；不参与该项目的游客，请在景区外旅行社工作人员指定的安全范围耐心等待，自由活动。
- 10、入住酒店，睡前请检查是否锁好门窗，房间内自费消费请看清价目表，再决定是否使用；贵重物品请妥善保管，第二天离开酒店时请检查好随身物品。
- 11、自由活动尽量避免单独出行，贵重物品可存放于酒店前台的保险箱，请携带饭店名片（印有酒店地址、电话号码）以备迷路时使用，导游与同行人员的手机、房间号必须记住；不要随便相信陌生人，以免上当受骗。
- 12、如产生优惠门票，我社将按团队门票价格差价退还；如遇天气、交通、战争、罢工、地震等人力不



- 可抗力因素导致无法游览，我社将按照旅行社团队价格，退还未游览景点门票费用（来不及更改的项目除外），**但赠送及免费项目如因天气、交通、游客自愿放弃或政策性等原因未去，无退费。**
- 13、游客在旅游行程中因个人因素和不可抗力因素（天气、交通、自然灾害、政府政策性调价等）以及第三方原因造成的行程延误、变更费用或事故和伤害等，旅行社不承担经济、法律和医疗责任；游客中途离团脱团必须给导游签订自愿离开免责声明，同意所签旅游合同终止，离开后的费用损失和责任由游客自负；另外，根据旅游行业惯例和旅游合同之规定，旅行社对于游客在自由活动期间所发生的意外事件不承担责任，如游客在自由活动期间欲从事有任何危险因素的活动时（如游泳、潜水、漂流等），一定要注意安全，在不能确定是否安全时，最好不要从事此类活动。
- 14、旅游途中遭遇突发事件或者旅游安全事故后，旅行社应当对旅游者做出妥善安排；旅游者接受相关组织或机构救助后，应当支付应由个人承担的费用。
- 15、我们的接待品质是以游客填写并签字的《团队宾客意见表》为依据，为维护游客和旅行社利益，请您秉着公平、公正、实事求是的原则认真填写，不填或虚填者回去后的投诉我社将不予受理，如行程结束后有客人投诉与所签意见单不符，我社以所签意见单为准。如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请当即提出，我社将积极予以处理；如在旅游期间未能解决，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）。**
- 16、行程含旅行社责任险，建议客人自行购买旅游人身意外险。
- 17、有心脏病、高血压等特殊疾病或年龄在 60 岁以上的老年游客（70 岁以上者，须有亲属或家人陪伴），参团必须出具相关健康证明，如健康状况不适于参团者，我社将不接受报名；因个人隐瞒既有病史和身体健康状况，在游程中出现意外伤亡，责任自负，旅行社不承担任何责任；现有的保险公司责任险和意外险条款中，此种情况也列入保险公司的免赔范围。旅行社为非健康医疗专业咨询机构，无法判定游客的身体健康状况是否适合参加本次旅游活动；游客在签订旅游合同、确认出行后，即视为游客已经了解本次旅行的辛苦程度和当地的实际情况、并征得专业医生的同意，对自己在旅游行程中的身体健康状况及生命安全负责。
- 18、有精神疾病或无民事行为能力的人员我社将不接受报名；有听力、视力障碍的游客须有健康旅伴陪同方可参团；未满十八周岁未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，游程中有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。

19、旅游者有下列情形之一的，旅行社可以解除合同：

- ①患有传染病等疾病，可能危害其他旅游者健康和安全的；
- ②携带危害公共安全的物品且不同意上交有关部门处理的；
- ③从事违法或者违反社会公德的活动的；
- ④从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的；
- ⑤规定的法律规定的其他情形；

因前款规定情形解除合同的，组团社应当在扣除必要的费用后，将余款退还旅游者；给旅行社造成损失的，旅游者应当依法承担赔偿责任。

20、因不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍不能避免的事件，影响旅游行程的，按照下列情形处理：

- ①合同不能继续履行的，旅行社和旅游者均可以解除合同。合同不能完全履行的，旅行社经向旅游者作出说明，可以在合理范围内变更合同；旅游者不同意变更的，可以解除合同。
- ②合同解除的，组团社应当在扣除已向地接社或者履行辅助人支付且不可退还的费用后，将余款退还旅游者；合同变更的，因此增加的费用由旅游者承担，减少的费用退还旅游者。
- ③危及旅游者人身、财产安全的，旅行社应当采取相应的安全措施，因此产生的费用，由旅游者承担。
- ④造成旅游者滞留的，旅行社应当采取相应的安置措施，因此增加的食宿费用、返程费用，由旅游者承担。