

**庐山顶级度假康养8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DLCT1752126281vd | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 南昌市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 1、真正做到健康+疗养的旅游模式，接近大自然，寄情山水，陶冶心性；2、行程舒缓，作息时间合理，游览时间充足；3、升级版的疗休养：区别于常规疗休养的无游览，穿插景点游览；4、食行无忧！品尝地道的美食养生宴；5、悠然的环境，奢华享受，泳池等娱乐设施；6、独家开发：休养+旅行的康养组合产品；【独 家 开 班】：超过 15 年目的地旅游接待旅行社操作确保质量； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **第一天 出发地-南昌 住宿：火车 今日用餐：**  北京丰台/北京西站乘空调火车硬卧前往英雄城【南昌】；参考车次：K1453北京丰台-九江（13:07-次日04:59）K571北京西/北京丰台-九江（16:00-次日09:32）以出团通知书上所写具体车次为准；交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **第二天 滕王阁—西海明珠—夜游西海湾 住宿：五星斯柏克酒店或同级 今日用餐：中晚餐**  早南昌站接团, 车赴【江南三大名楼之首——滕王阁】（门票已含）始建于唐朝永徽四年，因唐太宗李世民之弟——李元婴始建而得名，因初唐诗人王勃诗句“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”而流芳后世。与湖北武汉黄鹤楼、湖南岳阳楼并称为“江南三大名楼”。滕王阁主体建筑净高 57．5 米，建筑面积 13000 平方米。后参观【西海明珠】（门票已含）一座城市，需要一扇看得见美好未来的“窗”。透过这扇窗，能回眸历史，重拾记忆；能触摸城市，品位文化；能描绘蓝图，驰骋梦想；向人们全面展示的是武宁的悠久历史、秀美山水和灿烂人文。晚餐后乘画舫船畅游集山川、湖泊、河流、拱桥于一体的自然生态文化景区—【西海湾】（门票➕船票已含）。沿途欣赏到河湖风光、城市风貌、桥梁文化、民俗表演、文化雕塑群、音乐喷泉等诸多景观；那一湖景、三台戏（武宁采茶戏、打鼓歌等民俗、文艺表演）、七座桥让您陶醉在宁城的梦境中！让您真正领略山水之城，感受武宁特色民俗文化魅力！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **第三天 庐山西海、观湖岛—长水村 住宿：五星斯柏克酒店或同级 今日用餐：早中晚餐**  车赴武宁旅游的代表名片—— 庐山西海、【观湖岛、百岛迷宫】（门票➕船票已含），庐山西海有着“中国最美湖光山色”的赞誉，西海湖区千岛落珠,水域面积 308 平方公里，有将近 50 个杭州西湖那么大，她既有大海的碧波万顷，更有大海的深邃渺茫。据卫星定位统计，庐山西海星罗棋布着的大小岛屿近 9000 个，称其为“万岛湖”亦不为过，泛舟湖上，极目远眺，湖光山色，尽收眼底，宛如一副“山在城中，城在水中，水在绿中，绿在人中，人在画中”的天然水墨丹青画卷。登上观湖岛，攀上七层观湖双塔，游客逐层眺望，意趣各不相同，数百座岛屿，星罗棋布，为观湖的最佳之地。一起来探寻西海之美，来亲身感受“水天相映成一色，人船穿游翡翠中”的绝妙意境，体会“一生西海天下情”的诚挚与悠然！后乘车赴中国林改第一村【长水村】（门票已含），长水村是江西最有名的长寿村之一，生态环境极佳， 自然资源丰富， 森林覆盖率高达 97%，负氧离子达到 10 万个/cm3。气候舒适宜人，年平均气温在 15 度左右，更有育有“生物黄金”“ 植物大熊猫”之称的千年红豆杉，（长水村为温家宝总理亲临视察过的长寿村，并亲笔提词——“ 山水武宁”）。 这里有溪流，有竹林，有最原始的农舍，最纯朴的村民。高山，蓝天，白云，小桥 浓烟袅袅。体验“吃农家饭、游农家园、赏神奇山水、领略民俗风味”的乡村乐趣。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **第四天 鲁溪洞—温泉小镇—白鹿洞书院 住宿：温泉小镇 今日用餐：早中晚餐**  前往【洞天福地——鲁溪洞】（门票已含）2.5 亿年前，大自然鬼斧神工造就的白垩纪砾岩层天然大溶洞，位于耸峦叠翠的幕阜山脉中段北屏山山腰。鲁溪洞内钟乳石千奇百态，神奇莫测，晶莹剔透，五步一楼，十步一阁，泉水终年长流不断，冬暖夏凉，常年平均气温 18℃，空气中含负氧离子 15 万个/立方厘米 ，有“江南第一水晶宫” 美誉。洞内有狮子滚绣球、仙人田、寿星洗头、鲁公笔、万古竖琴、君王印玺、鲁国公坐殿等 50 多个天然景观，惟妙惟俏，如临仙境，让你流连往返；尤其是亿年硅化木、鹅管见证了鲁溪洞的亿万年变迁。中餐后前往温泉小镇。后前往游览中国四大书院之首的千年学府——【白鹿洞书院】（门票已含）（游览时间约1小时）：是中国首间完备的书院；宋代理学家朱熹重建书院，并亲自讲学，确定了书院的办学规条和宗旨，成为宋末至清初数百年中国。后温泉小镇酒店休息！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **第五天 庐山—【美庐别墅】【庐山会议旧址】【白居易草堂】【花径公园】【锦绣谷】 住宿：庐山山顶 今日用餐：早中晚餐**  早餐后前往世界文化遗产景观、中国 AAAAA 级名山——【庐山】（门票+景交已含），游览湖光山色，风景如画的一线景点：庐山西谷，峰岭围抱，森林蓊蔚，环境幽雅。湖心立岛，岛内有许多人工饲养的孔雀，又名孔雀岛，曲桥连接，上缀水榭，形成绿水青山，相映成趣，临立岛上纵览四周妙处横生的--【如琴湖】（门票已含），晚上可自行游览庐山牯岭街，牯岭是一座桃源仙境般的山城，钟灵毓秀，峰峦葱茏，溪流潺潺。最繁华的地方就是牯岭街，依山而建。商店、旅社、餐厅、书店、酒楼、车站、咖啡馆、舞厅等设施设备均掩映在绿荫丛中，形成天街云市般的天街。是通往各景区、景点的交通枢纽。游览【美庐别墅】（门票已含）庐山牯岭东谷，有一条蜿蜒而来又蜿蜓而去的长冲河。在长冲河畔，有一座掩隐在一片绿荫深处的英国券廓式的别墅。别墅始建于 1903 年，由英国兰诺兹勋爵建造，1922 年转让给巴莉女土，巴莉曾与宋美龄交好，1934年将这栋房屋赠送给宋美龄。蒋介石见这里环境恬静美丽，宋美龄的名字中又有一个“美”字，于是命名为“美庐”，庭园中卧石上的“美庐”二字为蒋手书。后参观【庐山会议旧址】（门票已含）（50 分钟），始建于 1935 年，1937 年竣工，原名庐山大礼堂，与在它西南边的抗战博物馆（原图书馆）、庐山大厦（原传习学舍），合为“庐山三大建筑”，蒋介石曾多次在这里向国民党军队的军官们训话，是蒋介石培养和训练骨干的重要基地。新中国成立后，这幢建筑更名为庐山人民剧院，先后于 1959 年（彭德怀被打倒）、1961 年（发展国民经济的会议）、1970 年（九届二中全会，林彪论毛主席是天才被毛识破）在此召开了三次会议。【芦林湖】（门票已 含）：湖心两小亭倒映湖中，外观精巧、秀丽，为湖面添色不少，湖上碧波映群峰，青山绿水，毛主席同志曾多次于湖中击水畅游，湖旁的芦林一号，则是毛主席在庐山休息和办公的地方；【庐山博物馆】（门票已含），馆内藏品主要是解放前庐山别墅群各栋主人收藏的精品及有价值的生活用具、历史文物。其中就有蒋介石使用过的印有“蒋”字的瓷盘，宋美龄的象牙柄扇，还有官僚们送给蒋介石的寿礼-佩剑与铜砚。还有从历代的精美瓷器、青铜器、陶器、工艺品收藏，其中不乏珍品。另有清代著名画家许从龙历经六年绘制的巨作《五百罗汉图》，十分引人注目，值得欣赏；游览白居易钟爱的住房--【白居易草堂】（门票已含）、白居易：人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开，园中桃花四月刚刚盛开繁花似锦，亭台碑碣，曲径通幽，湖光山色，风景如画--【花径公园】（门票已含），随后游览变换无穷、四季花开犹如锦绣【锦绣谷】（门票已含），；无限风光在【险峰】（门票已含），【仙人洞】（门票已含）位于锦绣谷南端的“佛手岩”下，至清朝，佛手岩成道家的洞天福地，改称仙人洞。此洞高、深各约 10 米，幽深处有清泉下滴，名为“一滴泉”，后人为奉祠吕洞宾，将佛手岩更名为仙人洞，游【谈判台】（门票已含）和【御碑亭】（门票已含），碑上刻着朱元璋亲自撰写的《周颠仙人传》和《四仙诗》，后入住酒店休息！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **第六天 庐山—三宝树—黄龙潭—含鄱口—庐山植物园 住宿：庐山山顶 今日用餐：早中餐晚餐**  游【三宝树】（门票已含）此处浓荫蔽日，绿波连天，三棵苍天古树凌空耸立，两棵是柳杉，主干粗壮，几个人都合抱不拢。姿态古老婆娑，有着悠久的历史。三棵盘根错节，枝繁叶茂，纵横交攀，遮天蔽日，显得尤为肃静。这里山色岚气，石乳清泉，竹木掩映，环境胜似幽宫。【黄龙潭】（门票已含）瀑布以秀、幽见长，这里的瀑布是不太受到阳光的照射的，因此，谭边瀑下之石块崖壁上，青苔遍布，把小涧打扮的一片绿色，衬托着飞流而下的雪白透明的瀑布，更使黄龙潭更显得格外幽静。深秀和清凉、【乌龙潭】（门票已含），最后走进千年古刹【黄龙寺】（门票已含），因距黄龙潭不远而得名。踞庐山之中，前对天王峰，后枕玉屏峰，西为赐经亭，下临大溪。寺宇为“万山环抱，松杉碧绕”，修篁蔽日，景色奇幽，“居然胜地”。后殿内有一石，称龙眼石，敲之会发出如鼓之咚咚声音，若遇石面漫出水珠，则预报谷间将要下雨。黄龙寺后山顶有“赐经亭”，是为了纪念明神宗及太后赠经所建，至今仍保存完好，为研究明代石构建筑的珍贵文物。游览“春如梦、夏如滴、秋如醉、冬如玉”四季之不同美丽风光的【含鄱口】（门票已含） 北可望似主席昂首观天的五老峰，东可瞰中国最大淡水湖鄱阳湖，南可眺庐山最高峰汉阳峰，西可观中国第一亚高庐山植物园（游览时间约 1.5H），也是庐山神州九大观日处之一，庐山观日，东谷含鄱口峰中段含鄱口，含鄱亭为最佳之地，清晨，只见含鄱湖上晨光熹微，水天一色，一轮红日射湖而出，金光万道，瞬间湖天尽赤，半壁江山成了一副灿烂绚丽的画卷。中国最早的高山植物园里百花齐放，松杉竞秀，绿意盎然，是生态旅游的圣地，也是中外人士来庐山旅游观光必到之地-庐山植物园。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **第七天：三叠泉——九江火车站送团 住宿：火车 今日用餐：早餐中餐**  前往游览素有“不到三叠泉，不算庐山客”之称—【三叠泉瀑布】（门票➕景交➕索道已含）三叠泉位于五老峰下 部，飞瀑流经的峭壁有三级，溪水分三叠泉飞泻而下，落差共155米，极为壮观，撼人魂魄。三叠泉每叠各具特色。一叠直垂，水从20多米的巅萁背上一倾而下；二叠弯曲，直入潭中。“上级如飘雪拖练，中级如碎玉摧冰，下级如玉龙走潭。”站在第三叠抬头仰望，三叠泉抛珠溅玉，宛如白鹭千片，上下争飞；又如百副冰绡，抖腾长空，万斛明珠，九天飞洒。如果是暮春夏多雨季节，飞瀑如发怒的玉龙，冲破青天，凌空飞下，雷声轰鸣，令人叹为观止。九江火车站乘空调火车硬卧返京； |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **第八天：抵达北京，返回温馨的家**  抵达北京，结束愉快的旅行！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ☆ 费用包含 ☆用餐：5 早餐 11正餐精选正餐；（正餐 30 元/人,品尝当地地道菜肴，10 人 1 桌，8 菜 1 汤，人数不足 10 人，菜数相应减少，以实际为准，正餐不吃不退）；特别升级一餐豪华海鲜自助餐+一餐特色炖钵宴住宿：2 晚入住山水武宁五星斯柏克酒店标间&大床或同级。（包含洗漱用品，空调免费，露天游泳池免费、桑拿房免费、健身房免费、电影院免费）+2 晚庐山山顶酒店+免费升级最后 1 晚庐山温泉度假村酒店住宿【赠送温泉】，双人标间；庐山不含空调使用费；庐山住宿提倡环保宾馆均不提供一次性用品，请客人自备；庐山山顶住宿酒店参考：云栖宾馆/源丰宾馆/茶艺宾馆/华夏客馆/庐逸酒店/如琴湖饭店/丽都宾馆/庐山好别墅/大明商务 宾馆/新世纪宾馆/月照宾馆/天街客栈/庐苑山庄/华夏庭院/太极宾馆/五鑫酒店/体育宾馆/新吉伟酒店/仟亿大酒店/如琴 湖宾馆/锦绣假日酒店/飞来石宾馆/新世纪宾馆/新云天宾馆/五鑫酒店/体育宾馆/华夏贵宾楼/匡城宾馆/庐池宾馆/新云天宾馆/北斗星 3 号楼/东谷宾馆/熹庐度假酒店/人大疗养所/牯岭大酒店/熹庐度假酒店或其他同级酒店； 庐山温泉度假村：东林假日温泉度假村/上汤温泉度假村/醉石温泉度假村/天沐温泉度假村/或其他同级酒店；交通：往返空调火车硬卧;当地空调旅游车；导游：当地甄选优秀康养团型导游全程一站式专一服务；保险：旅行社责任险；小交通：已含行程的必乘景交 | | |
| **费用不包含** | 住宿：单人需补单房差 600 元/人/5 晚。保险：强烈建议购买个人旅游意外险。 | | |

**其他说明**