

**防城港康养双卧10日定制行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DLCT1734670147c0 | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 南宁市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 连续三年蝉联美丽山水城市第一名-【绿城南宁】世界上唯一的水游天坑的景区—【三门海】光绪皇帝赐匾“惟仁者寿”神奇长寿之乡—【仁寿源】奇山峻峰，小岛交错，天水一色—【浩坤湖】广西单个落差最大的瀑布”飞流直下三千尺”-【通灵大峡谷】中华海豚基地-【钦州三娘湾】三面环山，地处幽谷的温泉-【十万大山布透温泉】安排舌尖上的美味大餐-【瑶族长桌宴】【五色腊味饭】【欢迎晚宴】 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **北京-南宁**  出发地集合后乘飞机前往“绿城”南宁，南宁是一座历史悠久的文化古城，得天独厚的自然条件，使得南宁满城皆绿，四季常青，有"绿城"的美誉。交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **南宁**  南宁（Nanning）简称“邕”，别称绿城、邕城，是广西壮族自治区首府、北部湾城市群核心城市，国务院批复确定的中国北部湾经济区中心城市、西南地区连接出海通道的综合交通枢纽。南宁是一座历史悠久的文化古城，同时也是一个以壮族为主的多民族和睦相处的现代化城市，壮族是世代居住在本地的土著民族。得天独厚的自然条件，使得南宁连续三年蝉联美丽山水城市第一名，在2021年荣获受联合国权威认可的“全球绿色奥斯卡金奖”。抵达时间早的情况下可前往南宁绿肺--青秀山（赠送项目，如因时间或其他不可抗拒因素不能游览不另作补偿）。青秀山公园位于南宁市青秀山风景区内，园区内常年苍翠，是国家AAAAA级景区。寻百年古道、访千年古寺、游万亩森林、赏亿年苏铁，“山青水秀、花美林奇、山旷谷幽、物欢人乐”、“山不高而秀，水不深而清”，这就是青秀山生态旅游景观独特，是全国省会城市市中心罕见的大型综合生态景观绿地，来这里您能体验植物与植物、植物与动物、人与自然之间的和谐之美，感受近在咫尺的城市文明与自然生态的和谐之美。而后参加欢迎晚宴，入住酒店休息。交通：大巴车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：南宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：欢迎晚宴 |
| **住宿** | 南宁 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **三门海-仁寿源景区（篝火晚会）-巴马**  早餐后，乘车前往世界洞穴协会确认为世界上唯一的水游天坑的景区—【三门海】。三门海景区的天窗有七个之多，是串珠式天窗群，并列排成北门七星状，在世界旅游资源中是绝无仅有的，目前有三个天窗可乘船入内。更为奇特的是，这里竟也有潮汐现象，“三门海”因此得名，国内外专家学者称之为“世界之窗”。三门海天窗群集山、水、洞、天为一体，蔚为壮观，神秘的地下河资源，奇妙壮丽的喀斯特湖，喀斯特泉、大型溶洞群、天坑群、天窗群、天生桥等喀斯特地貌的所有特征都集中体现于三门海景区内，构成了名副其时的喀斯特世界地质公园。乘车前往【仁寿源】景区，仁寿源景区是清光绪皇帝钦命广西提督学院赠送“惟仁者寿”寿匾给寿民 邓诚才老人的故居，是巴马长寿文化的发源地，是巴马唯一的一个人文景区。景区占地五十亩，出故居三 进院外，园内设有特色食品作坊、游乐场、养生餐馆、民俗歌舞表演等休闲娱乐设施。是集巴马长寿文化、 养生文化、孝道文化、饮食文化为一体的旅游度假景区。结合巴马长寿现象背景下的长寿人文资料，打造成 地方特色浓厚的长寿文化旅游产品，为到巴马的游客提供一个了览巴马长寿历史、感知长寿文化、体验长寿氛围、探寻长寿奥秘、参与祈寿民俗表演的一个平台; 景区位于马瑶族自治县那桃乡平林村敢烟屯，背靠 赐福湖，距离县城 10 公里，仅县城至景区约 15 分钟车程而“敢烟屯”为什么会称为“敢烟”呢？据当地老 人口传，“敢烟”的“敢”字在壮语是“山洞”的意思，“烟”字据传是因为仅前后山上有个山洞，山洞里每天都会有一层烟雾飘出来，意思就是指山洞里飘出来的烟，所以当地人就把这个屯称之为“敢烟”屯， 这便是“敢烟”屯的来由，也使得仁寿源景区更具有了一层神秘的色彩。您到这不仅可以了解到巴马千年 长寿文化的真谛，了解当地长寿老人的生活起居；还可以与这里的村民一起制作地道的长寿养生特色小吃， 如糯米饼、豆腐花、糍粑等长寿小吃。品尝地道的巴马养生菜肴【簸箕宴】（也叫长桌宴），无论您孤身一人戒结伴亲朋好友来到这里都可亲身体验“长桌宴”的气氛，感受到瑶家的深厚魅力。在夜幕降临之时。走进【篝火晚会】现场，和当地的瑶族青年载歌载舞，忘情欢歌。观赏巴马最具特色的民俗表演，其中有上刀山、 下火海、瑶族舞蹈等民俗节目；表演结束后入住酒店休息交通：大巴车景点：仁寿源 篝火晚会到达城市：巴马 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：瑶族长桌宴 |
| **住宿** | 巴马酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **巴马-浩坤湖-水源洞-百色**  早餐后前往凌云【浩坤湖】进入景区欣赏奇山峻峰，抵达浩坤湖，乘船游湖，畅游浩坤，雨桥、湿地商业街、瑶族风情、猪笼洞，瑶绣~或渡一叶扁舟荡漾浩坤湖，感受天地浩然之气；或择一个民宿而栖，静看花开花落；浩坤湖是澄碧河水系堵洞而成的湖，湖长6公里，湖宽50至1500米，湖面面积约20平方公里。境内湖山秀美、岸线曲折，岛渚星罗，几十座山峰紧紧挟携着一湖碧水;湖中.独峰耸立，小岛显露，岛屿交错，水天一色;两岸山奇崖秀，青山、绿水、蓝天、白云相互倒映，浑然天成，如梦幻仙境.........乘车前往凌云【水源洞】清代以前原名灵岩或灵洞，位于凌云县城东北1公里的百花山下，景区分第一洞天问心庙和内洞探奇两部分。洞外奇峰四合，古木参天，飞鸟争鸣，河水碧波荡漾。早在康熙年间，洞口大厅就有庙宇，立佛像，香火甚盛，游人不断。早在康熙年间，洞口大厅就有庙宇，立佛像，香火甚盛，游人不断。水源洞为 凌云 之冠，是 中国 十大溶洞之一，洞内有泉涌出,汇入澄碧河，流入珠江，为珠江之源头，故名水源洞，“粤江之源”。历代名人骚客在洞内留下了许多诗词碑刻，其中洞顶最高的石崖上刻有“第一洞天”雄伟苍劲的四个大字，为乾隆四十三年(1778年)左江观察使王玉德所题。水源洞门口有一株千年夫妻树。水源洞景区分为内洞和外洞两部分。洞外绿堤两道，垂柳、古榕遍岸，飞鸟争鸣，两座对称排列的石拱小桥，古朴典雅。从洞内流出的河水冬暖夏凉，形成了一座天然泳场。清幽的河水中，游鱼怡然自得，尽显宁静和安逸。后乘车前往山水边城靖西市，入住酒店休息。交通：大巴车景点：浩坤湖 水源洞到达城市：百色靖西三牙山 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 靖西百色酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **通灵大峡谷-北港故里-防城港**  早餐后乘车前往“美丽的地球伤痕”、神奇绿色生态峡谷——【通灵大峡谷】（行程距离约55公里，车程约1.5小时，游览时间不少于120分钟），峡谷内通天彻地，灵气飘逸，石井之下豁然开朗，别有洞天：【藏金洞】、【古石垒营盘】等宋代遗址，绝壁之上的【古崖洞葬】令人仰观奇叹。充满绿色生态的峡谷中，生长着各种名贵珍稀的奇异植物，如侏罗纪时代植被——桫椤、莲子观音座蕨，神奇的咬人树、耳朵树等，整个峡谷河涧曲回，翠绿如茵。进入峡谷深处，仰望高达188米的单级落差大瀑布——【通灵大瀑布】，从断崖处倾泻而下坠落鸳鸯潭，场面极为壮观震撼！前往【北港故里】历史文化中心位于“海上胡志明小道”起点的边上， 场馆里展示 的建港时的老物件、老照片， 以及援越抗美物资运输的历史画面等等， 记录着55年来防 城港的沧海桑田和中越情谊。20世纪60年代， 美国发动侵略越南战争， 为了及时将援越 物资输送到越南， 应越南政府请求， 经中越两国协商， 决定开辟中越海上隐蔽航线，即“海上胡志明小道”。1968年，作为“海上胡志明小道”的重要基地，“广西322工程 ”在防城港开工建设。温馨提醒：进入通灵大峡谷景区游览，必须注意安全。在爬坡、过桥、渡水、照相、下台阶、过栈道等途中以及经过陡峭攀登和在溪石、台阶间蹦跳，不要在人多拥挤处逗留；交通：大巴车景点：通灵大峡谷 北港故里到达城市：防城港市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 防城港酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **布透温泉-防城港**  早餐后乘车前往上思【十万大山布透温泉】 位于广西防城港市上思县城北面5 公里处，三面环山，地处幽谷，风景优美。布透温泉是上思县发现比较早的低温低热温泉，在上思有文字记载历史《上思州志》注明，布透温泉在明朝期间就已发现并在当地使用，泉水从沟边岩穴中涌出，水温37-38度.古时为县的八景之一，名为“温泉晚眺”。温泉1988年1月经国家评审鉴定，确认为锶和偏硅酸的含量接近国家标准，钠含量低且游离二氧化碳含量较高；同时温度和氨的指标均达到医疗矿泉水标准。后返回酒店晚餐后休息。交通：大巴车景点：十万大山布透温泉到达城市：防城港市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 防城港酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **钦州三娘湾-防城港**  早餐后，前往钦州【三娘湾】是集自然景观和人文景观于一体的旅游胜地。她不但拥有金黄柔软的沙滩、清丽恬静凉爽宜人的海防林、千姿百态的礁石、古朴温馨独且特色的渔家村寨，而且还有海上精灵中华白海豚，其中三娘石、镇海石狗、"海霞姑娘"-三娘湾女子民兵队、渔家旅馆等景点常常令游客流连忘返。三娘湾海域内，常年活跃着数百头五彩斑斓的中华白海豚，而且一年四季都能近距离观看。此外，三娘湾还有丰富的海洋资源，包括30多种经济鱼类和20多种虾类，其中四大海产是大蚝、对虾、青蟹、石斑鱼，三娘湾旅游区每年7月举办“三娘湾观潮节”，不仅可以欣赏大潮的景色，还可以出海近距离观赏稀有中国白海豚。交通：大巴车景点：三娘湾到达城市：防城港市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **天堂滩-簕山古渔村-防城港/南宁**  早餐后乘车前往【天堂滩】，又名蝴蝶岛，可它并不是个岛，而是海边的小村庄，位于企沙镇西边，沿岛沙滩长约 3.5 千米。天堂滩由于尚未完全开发，所以自然环境保持得不错，远离喧 嚣，充满自然气息。它位于广西防城港企沙镇炮台附近，四面临海，鱼产丰富，是个尚处于原始状态下的海滩。这里的沙滩松软、干净，海水清澈见底，而且浪花频繁，非常适合玩水 。天堂滩上的沙子呈黄色，比其他海滩的沙子更为细腻柔软，同时也更适合铲沙游戏。在这里游玩，不仅可以享受海滨的惬意，还可以拍照留念，感受美丽的自然风光。后乘车前往【簕山古渔村】地处防城港市企沙半岛东南面，距离企沙镇约10公里，距防 城港市行政中心约 25 公里，为一个面积约480 亩的半岛村落，村前为一片方圆数十平方公里的 浅海沙滩。村民收入来源主要是养殖和捕捞沙虫、牡蛎、青蟹、文哈、对虾等海产品。村庄树林 清幽，礁石魔幻，岗楼威赫，具有较深厚的历史文化底蕴，是北部湾海洋文化发展史的一个缩影。这里尚未被大力开发，你还能看到最原始的渔村风貌，感受最原始的渔村生活。涨潮时可乘船出海、网鱼 、垂钓，让您真正体验一 回“渔民”生活，退潮时，可步行到观海亭上观光, 沿着岛边扒螺、拾贝、捡海、抓蟹。后返回酒店晚餐后休息或自由活动交通：大巴车景点：天堂滩簕山古渔村到达城市：防城港市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 防城港酒店/南宁 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **南宁/防城港-南宁火车站送团-火车上**  根据列车时刻前往火车站，结束愉快的旅程！交通：大巴车/火车到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **北京**  抵达北京交通：火车到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【住宿】国内准四酒店标准双人间（若产生单男单女则由客人现补房费）；【用餐】7早13正（正餐包含欢迎晚宴，特色餐），普通正餐35元/人/餐。特色餐40元/人/餐（五色腊味饭、瑶族长桌宴）。团队餐围桌形式，十人一桌、八菜一汤、不含酒水；餐厅可根据实际用餐人数酌情增加或减少菜量)；【用车】全程空调车（按人数安排车，座位是先到先坐，保证每人一正座）；【门票】含行程内景点第一道门票，不含景区内单独收费的小景区或景区内需要另行收取的小交通费用；【导游】中方全程领队服务；【儿童价标准】身高1.2米以下，只含往返车位、半价正餐、导服费，不占床位、不含门票。注：因客人自身原因无法参加，未产生的费用一律不退。全段景点已使用特惠套票，导游证、学生证、老年证、军官证、记者证等证件不予退费，如因客人原因中途离团或不参加其中的景点，不予退费； | | |
| **费用不包含** | 1、单房差1200元/人2、当地参加的自费以及“费用包含”中不包含的其它项目；3、自由活动期间产生的一切自理费用；4、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；5、景区内的二次消费项目，如电瓶车、缆车、演出、娱乐等，具体价格以景区公布为准；6、个人旅游意外险，建议出行前自行购买；7、因不可抗力原因所引致的额外费用，包括但不限于因自然原因和社会原因引起的，如自然灾害、战争、罢工、突发公共卫生事件、政府行为；8 ，必须消费：仁寿源含长桌宴含篝火晚会+浩坤湖门票船票+通灵大峡谷单程电瓶车+乘船观海豚+综合服务费=打 包价698元/人 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 温馨提示：不含景区内设立的景中店、商店、过脚过路店、口岸等候办证的土特产店，以及公路边设立的洗手间店）对景区内设立的商店、路店，请游客三思、如需购买或食用敬请谨慎，不做进店范畴。如自行购买商品如出现质量问题，旅行社不承担任何责任。部分景区内有请香和请太岁、拓画等活动，为景区项目，非旅行社安排的购物点。 |
| **温馨提示** | 1、本线路价格，为团队行程综合旅游报价持有任何优惠证件的游客均不再享受景区门票的优惠政策。2、目的地：广西。3、按国家交通法规，旅游车辆严禁超载，执行一人一正座的规定。未成年小童及婴儿均需占有车位。请各位游客须按实际报名人数出行，未经旅行社同意不能临时增加人员（包括小童及婴儿），否则我社将拒绝上车。因高铁票务紧张（特别周末、暑期、节假日等）4、如游客餐饮有特殊要求（如素食、民族禁忌等），烦请提前告知，以便安排。酒店不提供单人住宿，如报名时产生单男或单女，则需补单房差。5、未成年人游客在出游时，必须有家长或监护人随游玩，并负责监管好未成年人的安全及相关事宜。65周岁以上老年人预订出游，须签订《健康证明》并有家属或朋友陪同方可出游。因服务能力所限，无法接待70周岁以上的旅游者单独报名出游，敬请谅解。6、如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、检修等）或政策性调整（重要会议期间、全国性娱乐停演等）导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整出游过程中如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请谅解。7、旅途中如遇气候炎热，紫外线照射强烈，雨水充沛，请带好必备的防晒用品、太阳镜、太阳帽、雨伞，尽量穿旅游鞋，避免穿皮鞋、高跟鞋。为防止旅途中水土不服，建议旅游者应自备一些清热、解暑的药或冲剂等常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品。8、文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。9、请配合导游如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在福建当地，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填者归来后的投诉将不予受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。在旅游期间在当地解决不了，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。10、该产品报价为综合优惠价格，持军官证、导游证、记者证、教师证等证件不能减免门票费用。11、行程中标注的时间可能因堵车、排队等情况有所不同；部分景区团队旅游可能会排队等候，因等候而延误或减少游览时间，游客请谅解并配合。因排队引发投诉旅行社无法受理。12、部分景区由于交通工具的特殊性，故对旅游者的年龄和身体条件有相应的要求 |
| **保险信息** | 旅行社为了确保本次旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，建议旅游者在出行前做一次必要的身体检查，因服务能力所限无法接待下列人群参团：（1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；（2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人（3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；（4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人（5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；（6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克（7）大中型手术的恢复期病患者；（8）孕妇、行动不便者及75周岁以上老年人。本人已完全了解了贵社接待人员告知的注意事项，自愿要求参加贵社组织的2024年月日至2024年月日止（行程），并且承诺不属于上述八项人群范围之内。本人并根据旅行社对高龄人群的接待相关要求，承诺如下：一、本人以及直系亲属了解自己的身体情况，适合参加此旅游团，本人能够完成旅游团全部行程并近期返回。如本人未按贵社要求如实告知相关健康情况，本人承担因此而产生的全部责任及发生的全部费用，并承担给贵社造成损失的赔偿责任。二、旅游过程中，本人有放弃禁止高龄人群参加相应景点或相应活动权利：若因本人坚持参加所产生的全部后果均由本人承担。三、在旅游过程中，如果本人由于身体不适或其他原因导致不能继续完成行程，需要贵社协助提前返回、就医等情况发生，本人承担全部责任及发生的全部费用。 |