**九黄都熊峨乐-四川定制双飞双动6天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SC1750918292LO | **出发地** | 山东省-济南市 | **目的地** | 四川省-成都市 |
| **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** | 四川定制 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **济南—成都机场—乐山大佛—峨眉**1.请游客持有效身份证于飞机起飞前2小时自行到达机场办理登机手续；2.乘机抵达成都机场，导游接站，后乘车前往佛都乐山；3.沿途用中餐，游览【乐山大佛风景区】含门票+电瓶车+耳机，徒步游览约2.5小时；乐山大佛又名凌云大佛，它位于乐山市南岷江东岸的凌云寺侧面，濒临大渡河、青衣江和岷江三江汇流处。乐山大佛造像为弥勒佛坐像，通高71米，是中国目前最大的一尊摩崖石刻造像。乐山大佛和凌云山、乌尤山、巨形卧佛等景点组成了乐山大佛5A级旅游景区。4.游览结束后乘车约40分钟赴“秀甲天下”的峨眉山；抵达后用晚餐，后送客人志酒店入住休息，后自由活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 峨眉山下 |
| **D2** |
| **行程详情** | **峨眉酒店—峨眉山金顶区—动车进沟，住川主寺镇**1.早餐后，酒店乘车前往峨眉山景区停车场，步行至游客中心，等待导游取票后进入景区。2.游览【峨眉山风景区】含首道门票+景区观光车+耳机+金顶往返索道，游览约6小时。参考游览顺序：乘坐景区观光车到达峨眉山最高停车场——雷洞坪，步行30分钟前往接引殿，乘坐索道前往峨眉山金顶。在全世界最大的礼佛广场朝拜48米高的十方普贤。3.参观后返回雷洞坪乘坐观光车下山。乘车前往高铁站，乘高铁前往九寨；接站后送客人至川主寺镇酒店入住休息。交通：动车/汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 川主寺 |
| **D3** |
| **行程详情** | **川主寺镇—九寨沟景区全天游览，住沟口酒店**1.早餐后酒店接客人，乘车前往九寨沟景区2.抵达停车场后步行至景区换乘景区内观光车（非独立包车）前往整个行程的游览重点【九寨沟世界级自然遗产保护区】含门票+观光车。景区是由翠海、叠瀑、彩林、烟云、雪峰以及奇异多彩的藏族风情组成的格调自然，风韵独具的人间仙境。景观主要分布在树正沟、日则沟、则查洼沟三条主沟内，最美最奇特的是九寨沟的水，清冽透底，变幻无穷；细细体味“黄山归来不看山，九寨归来不看水”之意境。3.约定时间准时出沟，晚餐后前往九寨沟口酒店入住休息。\*\*\* 行程小贴士 \*\*\*1.游客采取乘车和步行相结合方式游览，游客在蓝天停车场临时游客中心验证后，统一乘坐观光车进入景区游览，观光车在景区内以公交车方式运行，因此导游无法全程陪同。九寨沟内每个景点都有一个观光车上下的车站，凭车票当日可在任一站点自由换乘，观光车配有讲解员；2. 诺日朗瀑布换乘点位于景区中心位置，景区内唯一一处吸烟点和餐厅就在这里，餐厅提供自助餐60/人起，根据个人需求也可采购泡面、自热米饭、盒饭，也可在景区内的诺日朗风味街用餐：德克士、关东煮、双流白家肥肠粉、鲜果部落、兰州拉面、各种汤锅等，想要吃中餐、米饭、面条、小吃、快餐、奶茶、烧烤应有尽有，面或米线/米粉、豆汤饭人均30元左右；3. 进入藏区请尊重少数民族风俗习惯，自由活动期间在附近逛街商店请不要讨价还价后不购买，请不要与当地人争吵及发生冲突，夜间请不要自行外出，需要帮助请及时与随团导游联系。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 九寨沟口 |
| **D4** |
| **行程详情** | **九寨沟口酒店—黄龙景区—松潘/黄龙九寨站—成都站**1.早餐后酒店接客人，乘车前往黄龙；2.游览【黄龙景区】含门票+上行索道+观光车，黄龙风景区是国家 5A 级旅游景区，是中国唯一保护完好的高原湿地。景区内的主要景点有：黄龙寺、迎宾池、飞瀑流辉、洗身洞、盆景池。其中，黄龙景区的盆景池，是目前世界上发现的最壮丽，最富色彩的钙化池。池底五颜六色，池中到处都是奇特的花草石块，活水源源不断流淌而过，俨然好像大自然巧夺天工的盆景。因沟中有许多彩池，随着周围景色变化和阳光照射角度变化变幻出五彩的颜色，因而它为被誉为“人间瑶池”。黄龙风景区以其规模宏大、结构奇巧、色彩丰艳的地表钙华景观为主景，以罕见的岩溶地貌蜚声中外，堪称人间仙境。3.推荐游览方式：乘坐上行索道抵达至与最高点五彩池景区海拔持平的地方，后走栈道（或坐观光车）2900米到达黄龙主景区五彩池站，沿下山栈道徒步下山（可一路观看黄龙的美景），返回景区大门口。4.游览后乘车前往动车站，乘坐动车返回成都，接客人前往酒店入住，后自由活动。温馨提示：黄龙景区途中，有当地设置的高原服务站，届时会有高原服务站工作人员上车宣讲一些预防高反常识，兜售防寒衣物、氧气、抗高反药物，价格较贵，如有需要，谨慎购买，敬请知悉！交通：动车/汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 |
| **D5** |
| **行程详情** | **熊猫乐园—都江堰—南桥—成都宽窄巷子-人民公园**1.早餐后酒店接客人，乘车约1.5小时前往都江堰市【熊猫乐园】含门票+电瓶车+耳机；2.游览结束后【南桥】南桥是位于岷江内江上的百年廊式古桥，集雕梁画栋、彩塑书画于一体，被誉为"水上画楼"与"江源第一桥"。3.中餐后，车赴【都江堰景区】含门票+景区内电瓶车及耳机，离堆公园、宝瓶口、飞沙堰、鱼嘴；及5.12地震之后重修的祭祀李冰父子的二王庙等景点。景区始建于秦昭王末年，是蜀郡太守李冰父子在前人鳖灵开凿的基础上组织修建的大型水利工程，由分水鱼嘴、飞沙堰、宝瓶口等组成，两千多年来一直发挥着防洪灌溉的作用，使成都平原成为水旱从人、沃野千里的“天府之国”。 在感叹2000多年前的古人智慧后，前往岷江河坝。您会对赵朴初先生赞颂古堰的诗：“是宜与长城，并耀秦皇代，长城久失用，徒留古迹在，不如都江堰，万世资灌溉”有更深刻的理解和感悟。4.游览结束后乘车返回成都，抵达【宽窄巷子-人民公园】竹椅盖碗茶配市井烟火气，被誉为"最能体验老成都慢生活的露天茶文化博物馆"。晚餐自由逛吃，结束后送客人回酒店入住休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 |
| **D6** |
| **行程详情** | **成都酒店—成都机场—济南**1.酒店用早餐，后自由活动；2.外出游览，请于12点前退房，将行李寄存前台约定时间酒店接客人，乘车前往成都天府机场，乘机返回济南，结束愉快的四川之旅~交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【交通】：济南=成都往返机票含税、当地30座空调旅游车、峨眉-黄龙/九寨-成都2程动车二等座；【酒店】：全程携程四钻酒店双人标准间； 峨眉山澜庭·悦景酒店（峨眉高铁站店）、松潘仁阁天伦大酒店(川主寺机场店)、润都国际酒店（九寨沟景区店）、成都天邑国际酒店（武侯祠锦里店）\*2晚；【餐饮】：5早餐7正餐；酒店含不吃不退/以酒店提供为准，正餐餐标40元；【门票】：乐山、峨眉山、九寨沟、黄龙、熊猫乐园、都江堰，首道门票（请于报名时提供准确且有效信息）；【景交】：乐山电瓶车和耳机、峨眉环保车+金顶往返索道+耳机、九寨沟环保车、黄龙电瓶车+上行索道、熊猫基地电瓶车+耳机、都江堰景区内电瓶车和耳机；【导游】：持证中文导游服务（跟动车往返九寨、陪着进景区）；【购物】：无，旅行过程中景区内、停留点等配套场所均有当地人自营的小摊，非属于旅行社安排的单独购物环节，请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程，我社不承担任何附带赔偿责任。【保险】：旅行社责任险、赠送行程中旅游意外险。【备注】：全程用房5标间，儿童不占床不含早餐，产生自理。 |
| **费用不包含** | 1、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；2、游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；3、自由活动期间交通费和餐费；4、全程入住酒店产生的单房差；5、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；儿童报价以外产生的其他费用需游客自理； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | （一）．机场接送说明1. 场接送机用车根据人数安排车型，提供一人一正座。2. 请旅游者保持手机开机并注意短信、接听。机场下机后会有接站工作人员联系，有可能等候，机场出站口仅提供车辆临时停靠，不能长时间停车，所以工作人员会带领游客步行至集合点上车；旅行者在酒店房卡压金请于前台自付自退；3. 接机当日无行程安排，不包含用餐和导游服务。接送车队不提供拿房、办理登机/取票手续等额外服务。4. 旅行社工作人员会于21点前电话通知明天的集合时间（晚班机有可能延后通知）。5. 机场至酒店的接送服务是旅行社为方便游客而提供的免费服务，特别备注：绵阳机场至酒店为拼车接送，按照航班时间先后到达顺序和旅游者的人数调配车辆，送往酒店和酒店至机场为多站接送，车队会按不同酒店远近安排接送的顺序，由此可能会给旅游者造成等待，请告知旅游者，此情况不属质量统筹范围。6. 如我们所提供的机场接送车辆不符合您的标准，机场接送可以单独包车，费用需另付。（二）．行程中的用餐安排1、景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，酒店晚餐团队桌餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食。2、因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。（三）．行程中的酒店安排1、行程中所列酒店均属行业内评定标准，非国家旅游局授牌。2、遇特殊原因（如天气，交通，地面，酒店接待能力），我公司会依当时情况调整行程中标明的备选酒店3、游客要求提供加床或三人间时，行程中所涉及的酒店，加床为钢丝床或床垫，三人间（部分酒店无三人间）以酒店提供为准，费用同正常床位。不提供自然单间和拼房服务，亦不接受楼层及特殊房型指定。4、藏区沿线条件相对较差，酒店服务人员少经过专业培训上岗，因特殊气候酒店易潮湿，电力供应无法24小时开启（主要是空调），太阳能热水器根据天气和使用人数决定水温（可能水温不够）。如遇临时断水断电等因素造成部分设施无法使用，非我社人为可控，酒店设施服务为酒店配套项目，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围，敬请谅解。（四）．行程特别说明1、为保障本线路产品的顺利成团，在您预订成交后，如无特殊原因，不可更改、取消，否则会产生损失；请注意行程中的每一条温馨提示，请注意各景区张贴的游览须知。整个行程中停车加水、上厕所、用餐后、上车前均为自由活动时间，当天入住酒店后也属于自由活动时间，自由活动时间请自行负责自身人生安全及财产安全。2. 旅行过程中须经过的景区、沿途加水、卫生间停留点均有旅游纪念品，纪念照片，法物流通处，土特产，小卖部各物品出售，均不属于旅行社安排的单独购物环节，请旅游者自行甄别选择。3. 进入少数民族地区，请尊重少数民族风俗习惯，如若你自由活动期间在附近逛街商店或小卖点，请不要讨价还价后而不购买。请不要与当地人争吵及发生冲突，夜间请不要自行外出，需要帮助请及时与随团导游或旅行社联系。4. 旅游者已知晓参观地内包含购物环境。由于旅游者自行造成的停留活动时间延长不计算在内。如有购买行为，请索要购物凭证并妥善保管，在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、明确了解商品售后服务流程，我社不承担任何附带赔偿责任。5. 游客对旅游行程单中约定的自由活动期间的行程安排向旅行社提出要求，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，签订补充协议，作为包价旅游合同的组成部分。6. 行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。正常的项目退费（门票，住宿）以我社折扣价为标准，均不以挂牌价为准。7. 此产品为全国散客拼团，因其特殊性，根据具体航班，天气，路况，车次及不同的出发时间，住宿酒店，不同行程旅游者的衔接，由此可能造成等待；行程内的时间仅供参考，具体以实际行车速度及相关路况及游客游览快慢为准；沿途交通，若遇道路修缮，或许会堵车，或许会遇单边放行，请做好心理准备。行程先后顺序在实际游览中可能会调整，但景点不减少，公共交通及景区的配套设施设备的容貌及卫生状况不属于旅行社的服务质量范畴，如有意见或建议可向相关主管部门反映。（五）．关于不可抗力因素说明1. 因任何公共交通引起，如因航班延误或天气原因，造成旅游者无法按期抵达四川，由于公共交通引起的人身财产行程损失，由旅游者自行承担；当天取消成都用房、第二天行程，房费/车费不退不抵扣，如需继续安排行程，则需要另补额外产生的车费/房费，按具体的产生费用收取。2. 因不可抗力因素（如天气、塌方、路堵等原因），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，造成旅游者行程减少的，我社按未发生费用退还；造成滞留的，我社将协助安排，因此增加费用由旅游者自行承担。3. 因特殊原因造成标准误差，按照实际发生情况根据《旅游法》进行补退；因旅游过程中的特殊情况，在不减少旅游景点游览的情况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。（六）．关于健康说明报名前请仔细阅读相关注意事项。游客在充分了解旅途的辛苦和行程中医疗条件有限的前提下，确定自己的身体健康状况适合参加本次旅游活动后方可报名参团。因个人既有病史和身体残障在旅游行程中引起的疾病进一步发作和伤亡，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，游客在旅行社签订旅游合同，即视为游客已经了解本次旅行的辛苦程度和行程中医疗条件有限的前提，并征得专业医生的同意。①报名时旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成旅游活动，身体健康状况不佳者，请咨询医生是否可以参加本次旅游活动，根据自身情况备好常用药和急救药品，因自身疾病而引起的后果，游客自行承担责任;出团前游客须签字确认《旅游者健康状况确认书》;②游客出现急症请主动通知工作人员，旅行社将协助游客就进送往当地医疗机构检查治疗;③有听力、视力障碍的游客、个人有精神疾病和无行为控制能力的游客均不能报名参团；④有心、肺、脑和血液系统疾病患者以及其它不适合长途疲劳的人群、既有病史和身体残障的、以及70岁以上老人，不宜报名参加旅行社团。⑤孕妇请选择其他线路，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择其它线路(如隐瞒病情,后果自负)。任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担（七）．关于导游服务说明常规散客拼团，旅行社安排随车导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，为提高旅游接待水平，烦请您与我们共同督促导游人员严格遵守行业规定，有任何关于导游服务不达标的问题，敬请在第一时间反馈给旅行社，便于我们及时监督管理，改善服务。（八）.关于用车说明行程内用车为旅游交通巴士，因延线有行车公里数限制或部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况略有不同；为保证车辆制动性能，行车延途均需停车加水；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。旅游车均按每人一正座提前一天定车，根据同团人数安排车型，空调限时开放（主要争对坡路上行中为保证动力，无法开放）；保证一人一座，不提供座次要求；若因大交通（如：航班、火车等）延误、取消、造成无法按时参加我社旅游出团计划者，需向我社交已经产生的旅游车位损失费及行程及合同约定的其它已产生费用。（九）.关于保险说明旅行社已经购买旅行社责任险，建议游客购买旅游人身伤害意外险，为自己提供全方位的保障。旅行社责任险是旅行社投保，保险公司承保旅行社在组织旅游活动过程中因疏忽、过失造成事故所应承担的法律赔偿责任的险种。旅游人身意外伤害险(请关注各保险公司对于投保游客年龄的限制，对于70岁以上游客，保险公司一般是不接受投保)，游客自行缴费即为该保险的投保人和受益人，由保险公司对游客受到的意外伤害进行承保，意外伤害的定义是【指遭受外来的、突发的、非本意的、非疾病的客观事件直接致使身体受到的伤害】。游客认真阅读旅游人身意外伤害险的具体条款并无异议后，自己在保险公司购买或委托旅行社代为购买。游客如办理旅游意外险，国内游另交10元/人，由旅行社代游客到保险公司购买，理赔额度解释权归保险公司所有)，70岁以上请自行办理保险，保险公司的赔付额为最终赔付，旅行社不再进行赔偿。游客应保证自身身体条件能够顺利完成旅游活动，游客自身疾病不在保险赔付范围之列，由自身疾病所产生一切费用均自理，一切后果均自担，旅行社及保险公司均不承担责任。因道路交通事故造成游客人身及财产损失，将依据《道路交通事故处理办法》进行赔偿，我社给予协助。游客在旅游活动中，发生意外伤害时，旅行社协助游客联络医疗机构进行救治并向保险公司报案，游客或其家属自行缴付医疗费用，因游客或家属拒付医疗费用造成的各种伤害和风险旅行社不承担责任;治疗结束后，旅行社出具证明协助游客办理保险赔付手续（十）关于安全说明①旅行社的导游人员和其他工作人员无法为游客提供一对一的服务，旅行社工作人员在接待游客报名时已经充分告知本行程中的注意事项和对游客身体健康的要求，旅游活动中游客必须注意自身安全和随行未成年人的安全，保管好个人财务，贵重物品随身携带。②景区所在地区为少数民族聚居区，在旅游中请尊重当地少数民族的宗教信仰和民俗风情；为了您的安全，请入夜后避免单独出行，个别思想开放者请不要在景区有所作为以免造成不必要的重大损失！自由活动期间，请注意保护自身人生安全及财物安全，过马路请小心；③沿途停车加水或上厕所等任何一个停留地点，请你上下车注意脚下、头顶及周边安全，不要在汽车道公路边活动停留，不要与当地人发生无谓的争吵；（十一）未成年人保护说明旅行社不接受未满十八周岁、不具备完全民事行为能力的未成年人单独参团。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，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。（十二）特别约定说明①行程中发生纠纷，旅游者不得以拒绝登（下）车（机、船）、入住酒店等行为拖延行程或者脱团，否则，除承担给旅行社造成的实际损失外，还要承担旅游费用20-30%的违约金。②游客投诉以在旅途中填写的《行程满意度调查表或旅行社服务质量跟踪表》为准，请团友认真填写；在行程中，如对服务及接待标准有异议，请及时与带团导游沟通或直接反馈回旅行社。③请您仔细阅读行程及游客须知，如有异议，请在签订本次行程计划合约前提出，协议一旦签订，旅行社即按行程内容安排接待，如若您没有按相关注意事项执行，造成的一切责任后果及相关损失将由您自行承担。（十三）关于产品售后服务1. 我社会对团队质量进行随时监控，请谅解散客拼团局限性，在行程当中如有问题请及时与我社沟通，以便我们能及时协助解决。2. 旅游者在完团前，请认真客观填写《旅行社服务质量跟踪调查表》，完团后反馈意见与本人签字意见不符的，投诉不再受理。3. 请您仔细阅读行程及游客须知，如有异议，请在签订本次行程计划合约前提出，协议一旦签订，旅行社即按行程内容安排接待。 |
| **温馨提示** | 特别提示：<出发前>1、身体准备：进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。2、心理准备：此不适合休闲度假、享受酒店的客人。请保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。3、衣服和食物：高原海拔高日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、头痛粉等物品。因路途遥远，有可能不能按时用餐，请带好巧克力、牛肉干等干粮。 4、必要提醒：足够现金、相机电池、全球通手机、湿纸巾、个人卫生用品，沿途商店很少，藏民的卫生生活习惯都与汉族有所不同，所以最好提前要带足这些东西。5、证件说明：请您在签订合同的时候提供有效的身份证件以及随行人员的身份证件及姓名，行程中也请您随身携带有效期内的身份证件（国内游客：身份证、军官证，国际游客：护照），住宿及景区同样出示证件！敬请配合旅行社工作！如因个人原因没有带有效身份证件造成无法办理入住手续而造成的损失，游客自行承担责任。<旅行中>1、适量饮用酥油茶、奶制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。 2、初入高原多休息，多喝水多吃水果，禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。 3、饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。 4、藏区属特殊地区，请团友和睦相处，尊重民族地区的文化和信仰习惯。 5、此线路条件相对比较艰苦而且路途遥远，经常不能按时抵达就餐点，同时所经地区多为少数民族地区，条件有限、物质匮乏，用餐多有不合口味之处。所以请参团客人自备佐餐，同时准备足够的干粮、矿泉水等食品在途中食用。 <友情提示>1、个人物品及装备： 身份证、护照（外籍人士）、银行卡(中行/建行/邮政储蓄)、信用卡、现金等；户外用品：背包、腰包(放随身重要物品),防水雨具；衣物：防寒服，旅游鞋（最好是防水旅游鞋），排汗保暖内衣1－2套，换洗内衣裤若干，厚棉袜若干；防寒防晒品：防晒霜（50SPF PA++以上）、太阳镜、太阳帽、润肤霜、唇膏；各类器材：手机、相机、充电器、备用电池(充电设备多的,最好准备一个轻便的多用插线板,免得大家枪插座)。2、建议带的药品及食品（药物或事物可能有过敏反应，我们仅提供 建议，请以适合自己为首要条件）：⑴ 药品： 高原反应药：红景天、肌苷片等； 感冒药：白加黑、百服宁、芬必得、头痛感冒药等(如果要预防感冒就带板蓝根冲剂)；喉腔药：草珊瑚含片、西瓜霜含片； 胃肠药：保济丸、吗叮林、泻利停、氟哌酸、藿香正气水；外伤药：正红花油、创可贴、红药水、纱布； 高原蔬菜水果少,维生素必要的,带些维生素C,而且容易上火带牛黄解毒丸。⑵ 食品：巧克力、牛肉干、奶糖、豆腐干等高热量食物。 |