

疗休养目录

1: 北京双高六日.....	1
2: 山东济南双高六日.....	3
3: 江西宜春双高六日.....	5
4: 福建福州双高六日.....	7
5: 四川成都双飞六日.....	9
6: 海南三亚双飞六日.....	11
7: 广东汕头双飞六日.....	13
8: 广东深圳双飞六日.....	15
9: 陕西西安双飞六日.....	17
10: 黑龙江哈尔滨双飞六日.....	19
11: 内蒙古呼和浩特双飞六日.....	21
12: 云南德宏双飞六日.....	23

线路 1：北京双高六日疗休养

◆ 行程亮点：

- 悠久的历史文化，传奇的政治魅力，丰富的人文内涵，俯首皆是千年古都的记忆，到处充满令人惊喜的魅力。

◆ 推荐行程：

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海虹桥火车站——北京 根据航班按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至火车站，搭乘高铁赴北京（约 4.5 小时）抵达后，安排晚餐，入住酒店；	晚	北京
第二天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：中国国家博物馆： 全国最大的综合性博物馆，集合各地的文化精髓，重点看《古代中国》和青铜展，许多课本中的国宝真切摆在眼前，就像翻阅一本活的教科书。 2：天安门广场、瞻仰人民英雄纪念碑、人民大会堂、还可等待降旗仪式。 3：故宫博物院联票（80 元，门票自理）： 世界上规模最大的宫殿建筑群。	早、中、晚	北京
第三天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：南锣鼓巷： 老北京特色之一，胡同是北京的文化特色，地处北京中心地带，也是北京时尚地标之一，与小资情调结合，有很多文艺范的小店。 2：什刹海： 北京著名的一片历史街区，拥有大片优美的湖面，众多名人故居、王府等古迹散落其中，还有各类美食、酒吧街。 3：前门大街： 京味十足的商业老街，各类小吃让人流连忘返。	早、中、晚	北京
第四天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：八达岭长城（40 元，门票自理）： 明长城中保存最好、最具代表性。集中反映了中国古代帝王的政治观、军事观和领土观。登长城，亲身体会“不到	早、中、晚	北京

	长城非好汉”的英雄气概。		
第五天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后参观游览： 1: 颐和园 (30 元, 门票自理): 中国现存规模最大、保存最完整的博物馆式皇家园林。 2: 奥林匹克公园, 外观鸟巢、水立方, 是 2008 年奥运会的主体育场, 北京新地标之一。 3: 清华大学: 中国的最高学府, 校园历史悠久, 有众多的古老建筑, 底蕴十足, 可以感受百年学府的浓厚文化气氛。	早、中、晚	北京
第六天	北京——上海 享用自助早餐后, 酒店内休息疗养。午餐后前往火车站, 搭乘高铁返上海虹桥火车站。	早、中	

提供标准:

往返高铁二等座 (含订票费)、空调旅游大巴 (含火车站接送)、4 星酒店双标房、5 早 10 正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略:

- 1、王府井商业圈：“北京商业第一街”，商业风格以“现代”、“新潮”为主，整治改造后的王府井大街，从金鱼胡同到与长安街相界的南口，八百一十米长略呈波浪型的大街两侧分布着十二个大型商场。
- 2、西单商业圈：最受欢迎的场所有西单大悦城、美美时代百货、君太百货、中友百货、西单 77 街购物中心、华威大厦、西单商场
- 3、大栅栏：东起前门大街，西至南新华街，南邻珠市口西大街，北接前门西大街，总占地面积为 1.1 平方公里，是北京城区历史延续最长的传统市井商业区。目前，大栅栏商业街上仍以老字号产品及传统商业相关服务为主要特色。

美食特产:

美食: 北京全聚德烤鸭、东来顺涮羊肉、京味儿传统小吃、炸酱面

特产: 北京秋梨膏、茯苓夹饼、北京酥糖

线路 2：山东济南双高六日疗休养

◆ 行程亮点：

- 山东名俗文化中心----泉城之都-济南
- 素有：“四面荷花三面柳，一城山色半成湖”的魅力景色
- 全程鲁菜特色餐厅，享用鲁菜美味

◆ 推荐行程：

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海虹桥火车站——济南 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至火车站，搭乘高铁赴济南(约4小时)抵达后，安排晚餐，入住酒店；	晚	济南
第二天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：大明湖： 由72名泉所汇集而成的，誉有“四面荷花三面柳，一城山色半成湖”后济南著名的广场—— 泉城广场 ，欣赏济南泉城特色标注，感受济南山东省会城市特色； 2：趵突泉： (40元，门票自理)，天下第一泉。	早、中、晚	济南
第三天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：山东博物馆： 新中国成立后建立的第一座省级综合性地志博物馆，现代化程度高的大型综合性博物馆。 2：宽厚里： 世茂股份为延续老济南建筑、民俗的传统语汇，于城市中心打造茂与街对话、河与市共享，河与城呼应、泉与水融合、历史与现代交融的齐鲁大地百年历史街区。	早、中、晚	济南
第四天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：红门宫： 全名泰山红门宫，位于山东省泰安市与历城及长清两县境内的泰山南麓王母池西北。为攀登泰山之起点，因西北悬崖上有两块红门，形似门扉而得名。 2：泰山： (门票115元+换山车64元，自理)：这里是天然山岳公园、是东方历史文化的缩影，泰山是	早、中、晚	济南

	中华民族的象征，是灿烂东方文化的缩影，是“天人合一”思想的寄托之地，是中华民族精神的家园。登山游览南天门、天街、大观峰、玉皇顶、唐摩崖石刻。		
第五天	<p>今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览：</p> <p>1：黑虎泉：泉水从虎口涌出 激柱石，声如虎啸。后前往济南【芙蓉街】，一条南北走向的步行街，因街上有名泉——芙蓉泉而得名；</p> <p>2：千佛山：（30元，门票自理）因有千佛而得名，是著名佛教名山。也是济南三大名胜之一。因相传上古虞舜帝为民时，曾躬耕于历山之下，故又称舜耕山。</p>	早、中、晚	济南
第六天	<p>今日安排： 酒店享用自助早餐后，乘车赴曲阜（车程约 2.5 小时），参观游览：</p> <p>1：三孔（套票 140+30 区间交通车，自理）游览孔庙，占地 327 公顷（1 公顷=10⁴平方米）的古建筑群，堪称宫殿之城。游览孔府，建于宋代，是孔子嫡系子孙居住之地，旧称“衍圣公府”。参观孔林，孔子及其家族的专用墓地，也是世界上延续时间最长的家族墓地，是一处古老的人造园林。午餐后曲阜乘高铁返回上海虹桥火车站，结束愉快行程。</p>	早、中	

提供标准：

往返高铁二等座（含订票费）、空调旅游大巴（含火车站接送）、4 星酒店双标房、5 早 10 正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

城市美食：

特色菜：沂蒙炒鸡. 鱼头泡饼. 老济南烩松肉. 老济南爆三样. 麻饼驴肉. 山东酱鸭. 老济南炸酥肉. 核桃仁半田七. 胶东焖黄鱼. 老济南拌合菜. 九转大肠. 煎饼卷大葱. 泰山蒸蛋. 泰山杏仁豆腐等

特色小吃：草包包子. 老甜沫. 亮亮拉面. 济南烤肉. 油旋. 奶汤蒲菜. 坛子肉. 把子肉. 名士多烤全羊. 孟家扒蹄等

酒：趵突泉酒. 百脉泉酒. 泰山生力源等

线路 3：江西宜春双高六日疗休养

◆ 行程亮点：

- 养生之旅——百年古井泡脚！明月山天然氧吧！
- “仁者乐山，智者乐水”中国温泉之乡——温汤镇，5A 旅游景区——明月山
- 一座叫春的城市，世界温泉健康名镇，一座叫温烫的无癌小区

◆ 推荐行程：

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海虹桥火车站——宜春 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至火车站，搭乘高铁赴宜春(约 4.5 小时) 抵达后，安排晚餐，入住酒店；	晚	温汤镇
第二天	今日安排： 酒店内享用自助早餐，游览： 1: 明月山 国家地质公园、国家自然遗产（门票自理 95 元，缆车 150 元，电瓶车 30 元），游览【竹林月影】、【咏月碑林】、【朱熹诗亭】；乘坐缆车上到山顶。抵达山顶游览明月山最精华、欣赏风景最美的【月亮湖】及【青云栈道】。后可乘索道到中站，沿途游览明月山【云谷飞瀑】、【玲珑瀑】、【鱼鳞瀑】。适时下山，抵达温汤。参观千年【古井】（安排木桶泡脚）；	早、中、晚	温汤镇
第三天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观： 1: 酌江溶洞（70 元，门票自理）参观洞内风景迷人，分布着大小 10 多个幽深曲折、各具特色的溶洞。 2: 袁山公园 因大、小袁山而名之，园中设置了百花园、珍稀植物园、水生植物园、动物园、鸟语林、观光果园、梵音飞瀑、花台叠水等自然生态风景区；	早、中、晚	温汤镇
第四天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观： 1: 武功山（门票 72 元，四级缆车 175 元，自理）以其自然景观之神奇和原始生态环境之完好而独具魅力，现为国家 AAAA 级风景名胜区。 2: 泡温泉 赴温泉中心自由享受室内富硒温泉或维	早、中、晚	温汤镇

	景温泉或天沐温泉：温泉水富含人体所需的大量微量元素和矿物质，融沐浴文化和中药文化 为于一体，调制出“辅助治疗”“护肤养颜“等 68 个泡疗，如当归、人参、牛奶、芦荟、石板、海滩等。感受森林环境、高标准、不一样的温泉！		
第五天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观： 1: 仰山栖隐禅寺： 距今已有一千一百六十四年的历史，开山祖师为慧寂法师。鼎盛时期有殿、堂、楼、阁二十八座，僧人逾千，在国内外有着重要地位和重大影响； 2: 南簪古村： 八百多年历史，观赏千年古银杏，红豆杉等珍贵树种，探秘“无癌长寿村”。	早、中、晚	温汤镇
第六天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，整理行李，在规定的时间内退房，集合前往火车站返回上海虹桥火车站。	早、中	

提供标准：

往返高铁二等座（含订票费）、空调旅游大巴（含火车站接送）、4 星酒店双标房、 5 早 10 正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

城市美食：

特色菜：袁州双烤、生炒麻辣仔鸡、如意冬笋；丰城糝子肉、粉蒸肉、滑川、粉皮烧甲 鱼；樟树油炸豆腐；高安烧肉皮条、糟蒸油炸鱼；上高蹄花、牛肉炒米粉；靖安和菜；宜丰薯粉豆团；万载三仙、肘子、八宝油卷等。

特色小吃：袁州糖巴、炒扎粉、包面；樟树猴子包面、米团；高安煎、炒米粉；上高糖红辣椒；奉新米粉、米糖；靖安棚棚凉粉；铜鼓包圆、干子、簪子米果；丰城的纠叽、糖米果；宜丰烧麦等。

酒：宜春酿酒业发达，有樟树四特酒、高安瑞酒、上高七宝山老窖、奉新百丈、浮云系列酒、袁州蛇酒、黑糯米酒等，樟树四特酒由周恩来总理命名。

茶：宜春境内耸峦叠翠，飞瀑流泉，云蒸雾绕，土壤肥沃，最适宜茶叶生长。辖区内各县（市）均产名茶，历史悠久，品质优良。宁红、黄檗、翡翠、天工、乌龙五种名茶为上品。

线路 4：福建福州双高六日疗休养

◆ 行程亮点：

- 福州——国家历史文化名城、滨江滨海生态园林城市，生活安逸、宜居城市
- 探访明清文化风韵——三坊七巷、上下杭；中心城区景点集中，近郊周边景点也可当天往返；

◆ 推荐行程：

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海虹桥火车站——福州 根据高铁时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至虹桥站，安检乘车，抵达后，安排晚餐，入住酒店；	晚	福州
第二天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：中国云顶景区(门票+观光车+索道 173元自理)： 福誉为福建的“香格里拉”，花海梯田、天池草甸、高山峡谷，全国首个“蛋居酒店”，外型似一个个蛋。	早、中、晚	福州
第三天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：鼓岭 ，素有左海小庐山之称。是全国最早的外国人度假村，留下了很多历史遗迹。聆听习近平主席与国际友人的“鼓岭故事”。 2：三坊七巷街区： 被誉为“明清建筑博物馆”，三坊七巷人杰地灵，是福州出将入相的所在，历代众多著名的政治家、军事家、文学家、诗人从这里走向辉煌，还可自费品尝福州特色小吃。	早、中、晚	福州
第四天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：平潭岛 ，全国第五大岛、福建第一大岛——平潭岛，《爸爸去哪儿》拍摄地，北港石头厝——石头会唱歌民宿，坛南湾，龙凤头海滨浴场。	早、中、晚	福州
第五天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：金牛山公园、福道 ——“全国唯一的钢架镂空步道”隔着镂空的桥面，可以看到脚下低矮的林木与	早、中、晚	福州

	花草，充满绿意环绕感。 2: 上下杭街区: 这片曾经以商业的繁华而闻名的古老街区，一直以来是民俗、史学专家们研究福州商业发展历程的重要地方。		
第六天	福州——上海虹桥火车站 酒店内享用自助早餐后，原地休养。中餐后根据高铁时间，前往福州站，乘高铁返回上海虹桥站。	早、中、	

提供标准:

往返高铁二等座（含订票费）、空调旅游大巴（含火车站接送）、4星酒店双标房、5早10正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略

- 1、东街口商圈是福州最传统最繁华地带，这里有佛跳墙始创地——聚春园大酒店；有东百中心、大洋百货、贤南商厦等大型商场，三坊七巷休闲步行街区。
- 2、台江商圈有中亭街、小桥、江滨路、金融街万达。
- 3、宝龙万象商圈，为新兴商圈，以宝龙广场、万象城为代表

美食特产

特色美食：闽菜、佛跳墙、芋泥、荔枝肉、福州鱼丸、肉燕、锅（鼎）边糊

当地特产：福州三宝——脱胎漆器、牛角梳、油纸伞；寿山石雕、软木画、茉莉花茶

线路 5：四川成都双飞六日疗休养

◆ 行程亮点：

- 成都历史悠久、麻辣美食、慢悠悠的节奏——带您体验巴适生活
- 探访古蜀文化风韵——中心城区重要景点集中，近郊周边景点也可当天往返，精致古雅与热辣时尚“对撞之美”的天府之国；

◆ 推荐行程：

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海——成都 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至机场，统一办理登机牌。 抵达后，安排晚餐，入住酒店；	晚	成都
第二天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：都江堰水利工程 （门票 90 元自理）：中华第一古堰，世界文化遗产。 2：灌县古城 ：被誉为“山水入怀、生活道场”，以厚重的文化积淀、特有的风土人情吸引八方游客。	早、中、晚	成都
第三天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：三圣花乡 ，是一个乡村旅游休闲胜地，不仅可以感受到传统的乡村文化，又可欣赏优美的乡村景色，体验田园拥抱自然的别样情趣。 2：黄龙溪古镇 ，环境优美，是驰名中外的影视摄影基地，特色就是古街、古树、古庙、古水陆码头等。	早、中、晚	成都
第四天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：乐山风景区 （80 元，门票自理）大佛脚踏三江，背依九峰，相貌庄严，气魄雄伟，坐东向西，是一尊唐朝摩崖石刻弥勒佛坐像。	早、中、晚	成都
第五天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：熊猫基地 ：（58 元，门票自理）观赏可爱的国宝大熊猫； 2：锦里古街 ，川西民俗一条街，这里被誉为成都版	早、中、晚	成都

	的清明上河图，记载着几千年成都的生活景象，清末明初时期的建筑风格，浓缩了成都生活的精华。 3: 宽窄巷子 ，代表了成都市井的民间风华，由宽巷子、窄巷子、井巷子组成，又不乏现代时尚感。		
第六天	成都——上海 酒店内享用自助早餐后，原地休养。中餐后根据航班时间，前往机场返回上海。	早、中、	

提供标准:

往返飞机票、空调旅游大巴（含机场接送）、4星酒店双标房、5早10正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略

- 1、春熙路是成都最繁华的地段，有几家大型的百货，如太平洋，王府井，伊藤洋华堂，百盛，春熙新馆等等。
- 2、天府广场商圈有大型的摩尔百胜，百货大楼，仁和春天，美美百货。
- 3、成都远洋太古里，是远洋商业外成都打造的一个文化商业街，中式风格的仿古建筑，加上后工学时代代的简约设计，正是当下流行的都市时尚风。
- 4、新世纪环球中心，成都标志性的购物中心，集购物美食娱乐为一体。商场环境也非常高端大气。

美食特产

特色美食：川菜、成都小吃、成都火锅、成都串串、冒菜

当地特产：张飞牛肉、火锅底料、双流老妈兔头、茶叶

线路 6：海南三亚双飞六日疗休养

◆ 行程亮点

- 海南，最富盛名的疗养城市，沐浴阳光、拥抱大海、漫步雨林、饕餮海鲜，尽情享受美丽的海滨风光、慢生活。

◆ 推荐行程

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海——三亚 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至机场，统一办理登机牌。 抵达后，安排入住酒店；	晚	三亚
第二天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1: 亚龙湾沙滩 ，海水蔚蓝清澈，沙白如玉，被《中国国家地理杂志》评为中国最美八大湾之一。生态环境一流，周边云集豪华别墅度假村。 2: 亚龙湾中心广场 ，是亚龙湾的地标，广场有图腾柱、周围设计的五组白色风帆式尖顶帐篷和大型彩色喷泉，构成强烈的中国古天文意识和东方神秘色彩。 3: 百花谷商业街 ，位于亚龙湾核心地带，汇集餐饮、购物、休闲和娱乐的热带风情街。	早、中、晚	三亚
第三天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1: 大东海 ，三面环山、是离三亚海湾中离市中心最近的一个，设施配套齐全，漫步沙滩，环境宜人。 2: 椰梦长廊 ，是一条海滨风景大道，置身于碧海蓝天椰子树的环境中，感受海南的美丽与悠闲。 3: 海棠湾免税购物中心 ，以海棠花为主题，建筑风格时尚、梦幻。目前全球规模最大的单体免税店。	早、中、晚	三亚
第四天	今日全天休息疗休养、自由活动； 也可选择自费参观其他景点： 推荐 1: 蜈支洲岛（160 元） 推荐 2: 呀诺达雨林文化旅游区（158 元）	早、中、晚	三亚

	<p>推荐 3: 亚龙湾天堂森林公园 (175 元)</p> <p>推荐 4: 槟榔谷 (135 元)</p> <p>推荐 5: 鹿回头风景区 (42 元)</p> <p>推荐 6: 天涯海角 (95 元)</p> <p>备注: 以上推荐景点需疗休养人员自愿要求组团前往参观, 且费用自理, 方可由导游代办安排。或者自行前往参观。</p>		
第五天	<p>今日安排:</p> <p>上午酒店内享用自助早餐后, 参观游览:</p> <p>1: 崖州古城: 古城现存文明门、北门小段城墙及崖城学宫、迎旺塔、盛德堂等古建筑。后经元、明、清三代扩建, 使之成为海南岛规模较大的一座坚固的城池。</p>	早、中、晚	三亚
第六天	<p>三亚——上海</p> <p>酒店内享用自助早餐后, 原地休养。中餐后根据航班时间, 前往机场返回上海。</p>	早、中	

提供标准:

往返飞机票、空调旅游大巴 (含机场接送)、4 星酒店双标房、5 早 10 正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略

- 1、国际免税城: 位于海棠湾, 是全球最大单体免税店, 不用出国就可以满足扫货清单。
- 2、旺豪超市: 目前三亚规模最大最受欢迎的大卖场, 尤其当地海南土特产非常齐全, 是采购特产的理想之处。
- 3、鸿港新贸城: 是一个很老派的市场, 专门批发水果, 水果种类齐全。

美食特产

特色美食: 海鲜、文昌鸡、抱罗粉、椰子饭、椰子鸡、

当地特产: 热带水果、水果干、海南咖啡、椰子糖、黄辣椒酱

线路 7：广东汕头双飞六日疗休养

◆ 行程亮点：

- 汕头是一座迷人宜居的沿海城市，保留着传统的名俗名风，以潮汕具体特色的文化及美食为大家所认知。
- 安排潮汕当地特色餐，汕头牛肉丸火锅宴，传统潮州菜，滋味久久难忘。
- 全程入住汕头豪华型酒店，风格新颖，服务上乘，地理位置便捷，让你精致愉悦享受假期。

◆ 推荐行程：

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海虹桥 T2——揭阳潮汕 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至机场，统一办理登机牌。抵达后驱车前往汕头，办理入住酒店。	晚	汕头
第二天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐，驱车游览南澳岛： 1：宋井风景区（20 元，门票自理） 2：青澳湾海滨沙滩 ，青澳湾滩平阔、沙细白、水清碧、无淤泥、无污染、无骇浪、比美“夏威夷”，享受日光浴、拾贝壳、倾听海的韵律，感受蓝天、白云、沙滩、浪花 3：南澳岛北回归线标志塔	早、中、晚	汕头
第三天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，自由活动休息；下午游览 1：汕头小公园 ，老市区骑楼建筑，汕头埠旧城风貌，观 90 年代汕头各式传统建筑。 2：汕头开埠陈列馆 ，陈列汕头城发展的历史及文化产物，记录汕头这座城市的成长。	早、中、晚	汕头
第四天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，驱车前往饶平县（车程约 1 小时） 1：青岚地质公园（80 元，门票自理） ：地质遗址包括花岗岩地貌景观、晚侏罗纪火山岩地层剖面和坪溪温泉。 2：绿岛山庄（50 元，门票自理） 潮州新八景之一。	早、中、晚	汕头

第五天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，前往潮州游览（车程约1小时） 1：明代古城墙，广济城门、江滨长廊； 2：湘子桥： 被誉为世界上最早的启闭式桥梁、中国四大古桥之一； 3：开元寺： 潮州闹市中的一片净土、广东四大名寺之一，此乃唐玄宗赐建之皇家寺院，古朴典雅，庄严肃穆； 4：石牌坊街、甲第巷；	早、中、晚	汕头
第六天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，整理行李，在规定的时间内退房，集合前往机场返回上海。由我社安排的专车接机送回青浦。	早、中	汕头

提供标准：

往返飞机票、空调旅游大巴（含机场接送）、4星酒店双标房、5早10正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略

- 1、汕头苏宁广场：最繁华的商业街、商品品种齐全。
- 2、汕头金新路美食一条街：各类潮汕传统美食，名小吃；
- 3、汕头长平路美食街：聚集汕头夜市美食，砂锅粥，牛肉火锅，海鲜排挡；

美食特产：

特色美食：汕头牛肉火锅、潮汕卤水、潮汕特色海鲜、甘草水果、广东凉茶
各式砂锅粥、夜粥、猪肚鸡火锅；

特色小吃：蚝烙、牛肉丸、粿条汤、凉果、老妈宫粽球、无米果、落汤钱；

当地特产：汕头牛肉丸、潮州老婆饼、南澳岛海鲜干货，潮州老药佻，老陈皮等；

线路 8：广东深圳双飞六日疗休养

◆ 行程亮点

- 深圳，中国南部海岸线上一座美丽的生态园林海滨城市。一年四季如春，毗邻香港，是一座新的不夜城，旅游购物天堂。

◆ 推荐行程

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海——深圳 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至机场，统一办理登机牌。抵达后，安排入住酒店；	晚	深圳
第二天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，原地休养；下午参观游览： 1: 莲花山风景区： 莲花公园内最特别的是有一条绿色隧道，以草砖铺出一条小径，民众可利用这条绿色隧道遨游整个莲花公园； 2: 红树林公园： 红树林自然保护区位于深圳湾畔，是我国面积最小的国家级自然保护区，被国外生态专家称为“袖珍型的保护区”。	早、中、晚	深圳
第三天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，原地休养，下午参观游览： 1: 中英街： 游览一国两制的缩影，沙头角中英街是特区中的特区。 2: 大梅沙： 大梅沙海滨公园的规划设计充分考虑山海结合、屏山傍海的自然景观优势，以绿荫冠盖的观景长廊连接椰树林立、花草群艳的大小广场为主线。	早、中、晚	深圳
第四天	今日全天休息疗休养、自由活动； 也可选择自费参观其他景点： 推荐 1: 东部华侨城 大峡谷（200 元）/茶溪谷（200 元） 推荐 2: 世界之窗（200 元）	早、中、晚	深圳

	<p>推荐 3: 锦绣中华 (200 元)</p> <p>备注: 以上推荐景点需疗休养人员自愿要求组团前往参观, 且费用自理, 方可由导游代办安排。或者自行前往参观。</p>		
第五天	<p>今日安排:</p> <p>上午酒店内享用自助早餐后, 参观游览:</p> <p>1: 东山寺: 建于明朝洪武二七 (公元 1394 年) 年, 一代风水大师赖布衣云游大鹏湾, 路经东山龙头石山, 发现该地有紫霞光, 此乃吉祥之光, 便告诉当地村民, 此为胜地, 在此建一座庙宇, 可保一方平安, 于是建成了东山寺。</p> <p>2: 大鹏所城古镇: 位于深圳市东部龙岗区大鹏镇鹏城村, 占地 11 万平方米, 始建于明洪武二十七年 (1394 年)。是深圳目前唯一的国家级重点文物保护单位。</p> <p>3: 较场尾: 金水湾这一条海岸线上, 大大小小 20 多栋颜色靓丽、造型不一的房屋, 环境安静舒适, 听着鸟叫虫鸣, 仿佛回到了快乐的乡村童年。</p>	早、中、晚	深圳
第六天	<p>深圳——上海</p> <p>酒店内享用自助早餐后, 原地休养。中餐后根据航班时间, 前往机场返回上海。</p>	早、中	

提供标准:

往返飞机票、空调旅游大巴 (含机场接送)、4 星酒店双标房、5 早 10 正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略:

国际免税城: 前海自贸商城, 深圳万象城购物中心;

美食特产:

特色美食: 粤式茶点, 港式下午茶, 海鲜餐, 深井烧鹅, 湛江白切鸡等;

当地特产: 番石榴 (台湾芭乐果), 火龙果, 6.7 月荔枝, 龙眼等

线路 9：陕西西安双飞六日疗休养

◆ 行程亮点

- 西安是中华文明和中华民族的重要发祥地，丝绸之路的起点，有着 7000 多年文明史、3100 多年建城史、1100 多年的建都史。去西安旅游最重要的两件事就是：赏古迹、尝美食。

◆ 推荐行程

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海——西安 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至机场，统一办理登机牌。 抵达后，安排晚餐，入住酒店；	晚	西安
第二天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：秦始皇兵马俑博物馆（120 元，门票自理）： 世界第八大奇迹。 2：张学良公馆（每周一闭馆） 公馆建于 1932 年、因张学良和杨虎城在这里策划了震惊世界的“西安事变”，故又称“西安事变博物馆”	早、中、晚	西安
第三天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：大唐芙蓉园（120 元，门票自理）， 以西安作为“盛唐之都”的辉煌历史为主线，运用现代高科技手段和丰富多彩的节目，对唐代的灿烂文化进行了生动演绎和全面再现。 2：夜游大唐不夜城： 犹如故事中的“上元节”时，热闹非凡。	早、中、晚	西安
第四天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：西安博物院： （周二闭馆）一座集博物馆、名胜古迹、城市园林为一体的博物馆。 2：回民小吃一条街： 西安小吃的集中地 3：明城墙： （54 元，门票自理）西安的标志性景观，也是我国迄今保存最完整的。	早、中、晚	西安

第五天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览 1: 袁家村： 中原腹地的“关中印象体验地，”在这里，漫步仿古美食街，品尝正宗的陕西地方特色美食，让您在短时间内领略地道的陕味的农家味道。 2: 法门寺（120元，门票自理），佛教圣地	早、中、晚	西安
第六天	西安——上海 酒店内享用自助早餐后，原地休养。中餐后根据航班时间，前往机场返回上海。	早、中	

提供标准：

往返飞机票、空调旅游大巴（含机场接送）、4星酒店双标房、5早10正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略：

- 1、东大街店铺鳞次栉比，人潮涌动，最为繁华，堪比北京的王府井。繁华地段到了大差市渐渐冷落，过建国路店铺更少，人也少，临到东门，商业氛围被民间自娱自乐的街头艺术所替代。
- 2、西大街最有古城特色，最令人浮想联翩。坐落在街口的是庄严雄伟的鼓楼，比北京的鼓楼大得多。鼓楼的门洞敞开拱车辆游人行走，踱步青石路，就进了北院门。这里是回民兄弟的天下，近几年所有门面都成为店铺，家家经营回民食品，有烤肉、胡辣汤、柿子饼、泡馍、小炒、点心、干果，琳琅满目，美不胜收
- 3、北大街相对安静，店铺少，有古色古香的西安大剧院、五四剧院、和平剧院，分支小巷里还有闻名遐迩的易俗社、话剧院等等，文化气息浓烈。
- 4、南大街是最短的，南城楼的东北角书院门街口，保留了一隋代建筑，宝庆寺花塔。花塔附近有关中书院，院内廊下一间一间的古代考场还历历在目。

当地特产：陕北狗头枣、洛川苹果、秦岭苦荞茶、富平琼锅糖、临潼石榴、火晶柿子

线路 10：黑龙江哈尔滨双飞六日疗休养

◆ 行程亮点：

➤ “最佳时间”旅行概念，最佳的时间观赏最适合的景区才是最完美的旅行。春夏秋季是哈尔滨当地最适合的休养季节，这一时段拥有宜人的气候条件，这里气候宜人。

◆ 推荐行程：

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海——哈尔滨 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至机场，统一办理登机牌。 抵达后，安排晚餐，入住酒店；	晚	哈尔滨
第二天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：伏尔加庄园（150元，门票自理）： 以俄罗斯文化为主题，游览【巴甫洛夫城堡】一层（纯正俄罗斯商品）、二层（工艺美术品）、三层（俄罗斯油画展）；【普希金沙龙】每年都举办各类文化展览活动；【圣尼古拉教堂】，见证了哈尔滨的百年历史；沿着花海走下丽丽娅宫来到【爱神雕塑文化园】，其以俄罗斯经典木结构建筑【小白桦餐厅】为核心，与周边雕塑群相辉映，充满文化艺术气息，登临空中花园的最高点【丽丽娅宫】庄园美景尽收眼底。	早、中、晚	哈尔滨
第三天	今日安排：萧红故居 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1：萧红故居： 历史文化类人文风景旅游区。探索萧红的成长环境和生活轨迹，而且还可以领略30年代北方人民生活方式与风俗习惯，是学习、研究中国现代文学的重要场所。 2：防洪纪念塔： 哈尔滨标志性建筑 3：中央大街： 亚洲最长的商业步行街 4：索菲亚教堂广场： 远东地区最大的东正教堂外观 5：老道外“中华巴洛克”建筑群	早、中、晚	哈尔滨

第四天	今日全天休息疗休养、自由活动； 也可选择自费参观其他景点： 1: 太阳岛公园（30元，门票自理）：太阳岛镇岛之宝——太阳石拍照 2: 室内冰雪大世界（180元，门票自理） 3: 俄罗斯民族风情小镇（30元，门票自理）：获得小镇特别为您准备的小镇入镇签证，参观俄罗斯大妈的手工作坊，感受异域情怀。	早、中、晚	哈尔滨
第五天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1: 大庆铁人纪念馆（每周一闭馆） 2: 大庆油田科技博物馆：大庆油田的重要窗口，也是对广大观众进行爱国主义教育和石油科普知识的一个重要场所。	早、中、晚	哈尔滨
第六天	哈尔滨——上海 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1: 关东古巷，景区内为东北特色餐饮、小吃、小饰品，仅作参观了解。适时根据航班时间，前往机场返回上海。	早、中	

提供标准：

往返飞机票、空调旅游大巴（含机场接送）、5星酒店双标房、5早10正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略

- 1、中央大街是哈尔滨最繁华的地段，有大型的百货商场。
- 2、秋林商圈有大型的秋林国际购物中心，秋林公司，松雷国际商厦，秋林里道斯食品。

美食特产

特色美食：铁锅炖、酱骨、东北饺子、锅包肉、江边烤肉、华梅西餐厅、马迭尔冰棍、黏糕和黏豆包、“列巴”（一种大面包）、“苏波汤”（俄式红汤）等

当地特产：秋林红肠、雪蛤、菌菇、鹿茸、人参等

线路 11：内蒙古呼和浩特双飞六日疗休养

◆ 行程亮点

- 离开雾霾与高楼林立的城市，来到一望无际的青青草原，呼吸一口草原上的新鲜空气！热情并且质朴的蒙古族人民，精心准备了丰富的户外表演，原生态牧场静候您到来！敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫。风吹草低见牛羊。满眼苍翠的草原：去策马奔腾，潇洒自在；去体验以草为床，看云卷云舒；茫茫沙海入云天：去感受一望无际的沙海，苍凉孤寂日升又日落；黄金家族不朽诗歌：去融入挽弓射雕，大口吃肉大口喝酒，高兴便舞，难过便歌的草原民族生活；绕梁不消的呼麦：这是蒙古族特有的长调，伴着激昂的马头琴，他们呼唤雄鹰，驯服骏马，感谢长生天；

◆ 推荐行程

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海——呼和浩特 根据航班时间按指定地点集中人员，乘坐我社安排的专车出发至机场，统一办理登机牌。 抵达后，安排入住酒店；	晚	呼和浩特
第二天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，参观： 1: 辉腾锡勒草原： 世界上保持最完好的典型的高山草甸草原之一，平均海拔 2100 米，面积 600 平方公里，植被覆盖率 80%—95%。	早、中、晚	呼和浩特
第三天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，休息疗养。 下午参观游览： 1: 内蒙古博物院： 参观内蒙古自治区成立 60 周年的精品献礼工程、自治区标志性建筑之一，（周一闭馆）馆内设有远古时代、高原壮阔、草原英雄等十几个展厅，了解内蒙古从远古到今天的沧桑巨变； 2: 将军衙署： 位于内蒙古呼和浩特新城，建成于乾隆四年(1739 年)，清代曾有 67 位将军在此任职，是管辖绥远城驻防八旗、归化城土默特旗，乌兰察布盟、伊克昭盟和节制宣化和大同绿旗兵事务的机构。现为内蒙古自治区级重点文物保护单位；	早、中、晚	呼和浩特

第四天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，参观： 1: 银肯响沙湾（索道进出 80 元,公交进出 10 元） 推荐：仙沙岛套票（300 元/人，含沙海冲浪车+骑骆驼+探险车+果老剧场杂技表演+四驱摩托车+高空滑索+轨道自行车+秋千园+沙滩排球+沙滩高尔夫） 备注：以上推荐景点需疗休养人员自愿要求组团前往参观，且费用自理，方可由导游代办安排。或者自行前往参观。	早、中、晚	呼和浩特
第五天	今日安排： 上午酒店内享用自助早餐后，休息疗养。 下午欣赏 鄂尔多斯短调民歌 ；蒙古族传统音乐当中不可缺少的一部分。	早、中、晚	呼和浩特
第六天	呼和浩特——上海 酒店内享用自助早餐后，原地休养。中餐后根据航班时间，前往机场返回上海。	早、中	

提供标准：

往返飞机票、空调旅游大巴（含机场接送）、4 星酒店双标房、5 早 10 正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略：最大连锁超市—维多利超市。中山路店摩尔城店等有好多家；

美食特产：

特色美食：烤全羊、手把肉、火锅、莜面、骆驼宴、烧麦、蒙餐；

当地特产：牛肉干、羊腿、奶豆腐奶皮等奶制品、奶酒、苦荞茶等；羊绒制品、蒙古银饰、刀具、皮具、莜面、豆面、胡麻油等；

线路 12：云南德宏双飞六日疗休养

◆ 行程亮点：

德宏的名字可能并不如昆明、丽江或者大理那样广为人知。它斜倚着奔腾的怒江，静静地伫立在西南边陲的一隅，深藏在连绵的群山和茂密的雨林中，千百年来始终保持着一张质朴、纯粹、宛如处子的面孔。但正如当地特产的玉石一样，她的美丽也是经年累月地积累而成；必要有慧眼之人剖开那外表全不起眼的顽石，才能得见她晶莹剔透和光华夺目的内里。

◆ 推荐行程：

天数	行程安排	用餐	住宿
第一天	上海—芒市 上海浦东飞芒市，抵达后，安排入住酒店；		芒市
第二天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，参观游览： 1: 孔雀湖生态旅游区： 是一个集原始生态与现代风情于一体的水上乐园，因历史上就是绿孔雀栖息地和湖面酷似一只开屏的孔雀而得名。 2: 丰平佛塔： 是德宏州名胜古迹之一。高大雄伟，造型玲珑华丽，错落有致，巧夺天工，建筑构思新颖，具有独特的民族特色，是傣族小乘佛教建筑中的一件珍品。	早、中、晚	芒市
第三天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，乘车前往 瑞丽 （车程约 1.5 小时）参观游览： 中缅一条街、国门、瑞丽玉石城、天涯地角、观姐告边境贸易区、畹町市容，中缅友谊桥、一寨两国。返回芒市	早、中、晚	芒市
第四天	今日安排： 酒店内享用自助早餐后，游览腾冲（车程约 2 小时）： 【绮罗古镇】 小桥流水，古树和那些青砖绿瓦，重檐式的辉煌建筑，构成了一幅宁静和谐的画面。 可自费参加推荐项目 1: 和顺古镇（门票 80 元自理）， 是云南著名的侨乡，更是茶马古道重镇，西南丝绸之路的必经之地。	早、中、晚	芒市

	<p>2: 热海公园 (联票 120 元自理); 有气泉、温泉群 80 多处, 可以体验享受泡温泉 (温泉套餐 288 元)。</p> <p>3: 北海湿地 (联票 108 元自理): 云南省唯一的国家湿地保护区, 属于高原火山堰塞湖锦。</p>		
第五天	<p>今日安排: 酒店内享用自助早餐后, 参观游览:</p> <p>1: 芒市广场: 整个广场设计融合当地特色的民族元素。</p> <p>可自费参加推荐项目</p> <p>2: 勐巴娜西珍奇园 (40 元, 门票自理), 由榕树园、三角梅园、紫薇园、桂花园、鸡蛋花园、盆景园、桫欏园、展览馆和奇石长廊等构成, 珍奇园汇集了全国少见的大量古树名木和世; 界罕见的硅化木玉石。</p> <p>3: 勐焕大金塔 (40 元, 门票自理), 座落在芒市东南部海拔一千零七十九点六米的雷崖让山顶, 自古以来是人们公认的佛教圣地之一。</p>	早、中、晚	芒市
第六天	<p>芒市—上海</p> <p>酒店内享用自助早餐后, 酒店原地休养。下午参观【五云寺】, 因大门前有五颗大青树, 树上长年栖息着许多白鹭, 远看宛若五朵白云。晚餐后芒市飞机返回上海浦东。</p>	早中晚	

提供标准:

往返飞机票、空调旅游大巴 (含机场接送)、4 星酒店双标房、5 早 10 正、优秀导游服务、旅行社责任险、意外险

购物攻略

腾冲玉器城: 玉器、腾冲火山石、傣家刺绣

美食特产:

景颇绿叶宴、饵丝、粑粑、土锅、牛肉干巴、果脯