

以“邂逅海滨风情·臻享山海仙境”为主题的 山东青岛六日疗休养

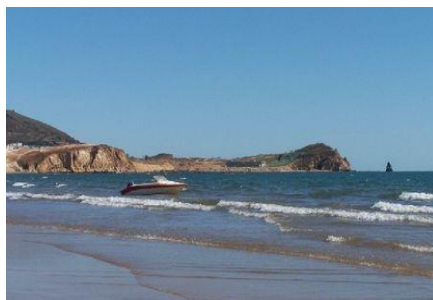
青岛，简称青，旧称“胶澳”，别称“琴岛”、“岛城”。青岛是沿海重要中心城市、沿海开放城市、新一线城市、经济中心城市、国家历史文化名城，是国际性港口城市、滨海度假旅游城市、幸福宜居城市，被誉为“东方瑞士”。青岛是全国首批沿海开放城市、中国海滨城市、全国文明城市、国家卫生城市、国家园林城市，国家森林城市，也是中国最具幸福感城市。青岛作为世界啤酒之城、世界帆船之都，是国务院批准的山东半岛蓝色经济区规划核心区域龙头城市。

◆ 行程特色：

- 海滨城市的海陆连接带【栈桥】
- 领略青岛最早的“南京路”【劈柴院】
- 外观中国唯一的祝圣教堂【天主教堂】
- 感受“青岛的华尔街”【青岛德国风情街】
- 亲临青岛最富特色的临海公园【鲁迅公园】
- 走进中国最具幸福感城市，东方瑞士【青岛】
- 体味“亚洲最好的奥运场馆”【青岛奥林匹克帆船中心】

◆ 行程安排：

日期	行程安排	餐	宿
D1	上海—青岛（飞行约 1.5 小时） 青浦指定地点集合车赴上海浦东机场乘坐飞机（H01115（15:00-16:30））抵达青岛，晚餐后入住酒店休息。	× × 晚	青 岛
D2	青岛-青岛雕塑园-石老人黄金海岸 早餐后游览【 青岛雕塑园 】（游览约 60 分钟）青岛海滨雕塑园依山面海，环境优美。园区的设计结合了优美的自然环境和丰富的滨海景观，充分调动雕塑、道路、水体、植物等造园因素，突出了雕塑公园的特色。在欣赏公园美丽景色的同时，也能欣赏到各种风格迥异的雕塑，徜徉于自然与艺术的氛围中，心情自然放飞！后游览【 石老人黄金海岸 】（游览约 60 分钟），青岛市区最大的海水浴场之一，左端海中巨石即为“石老人”，成为集度假、观光旅游、海上运动、沙滩运动、休闲娱乐为一体的综合性旅游度假区。自由活动。行程结束后返回酒店。 推荐景区： 青岛最具盛名景点——【 崂山巨峰风景区 】（自理 120 元/人，游览 3 小时），这里有“海上名山第一”之称，山上树木葱郁，空气清新，海天一色的美景更是	早 中 晚	青 岛

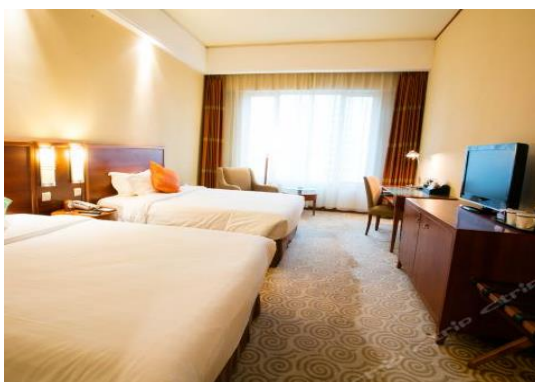


	让人流连忘返。登山远眺，令人心旷神怡。		
D3	青岛-五四广场-音乐广场-青岛奥林匹克帆船中心 上午睡到自然醒，午餐后游览新城市地标【五四广场】游览约 40 分钟），标志性雕塑“五月的风”，螺旋上升的风，造型是火红色，体现了“五四运动”反帝、反封建的爱国主义基调和民族力量。这里已成为新世纪青岛的标志性景观之一。游览【音乐广场】（游览约 40 分钟）音乐广场以音乐为主调。数字钢琴王、地面乐谱书和全场背景音响形成音乐广场的主题。八支专业音响和三十支背景音箱，使游人不论身居广场何处，都可欣赏到效果极佳的音乐。人行甬道边，有序分布的琴键式坐凳，更加突出了广场的音乐特色。近览【青岛奥林匹克帆船中心】（游览约 30 分钟）；青岛奥林匹克帆船中心坐落于青岛市东部新区浮山湾畔，北海船厂原址，毗邻五四广场和东海路，市内的著名风景点“燕岛秋潮”位于基地内燕儿岛山的东南角，该地依山面海风景优美，2008 年第 29 届奥运会和第 13 届残奥会帆船比赛就在这里举行。结束后返回酒店。 推荐景点：百年建筑——【青岛德国总督府】（自理 30 元/人，游览约 40 分钟），这是一栋每年都吸引海内外建筑师前来参观学习的建筑，这是一栋见证青岛历史沧桑的建筑，这是一栋接待过多位国家领导人的建筑，这更是一栋低调奢华气质内敛的建筑。来到这里，我们才知道原来这里的一灯一瓦、一个台阶一扇窗都是这样的不同寻常。  	早中晚	青岛
D4	青岛-青岛德国风情街-劈柴院-天主教堂 上午睡到自然醒后集合前往午餐餐厅，后乘车约 20 分钟，游览馆陶路【青岛德国风情街】（游览时间约 60 分钟），20 世纪 30 年代，馆陶路已经成为青岛的金融经济中心，被称作是“青岛的华尔街”，随着德国与青岛在建筑、文化、艺术领域的交流与共融，共同塑造了青岛独特的城市风貌和人文景观。德国与青岛的对话与融合，已经成为厚重的历史，永远镌刻在城市基座上。后前往最早的商业街—中山路、青岛最早的小吃街【劈柴院】（约 40 分钟）这里原先是个“劈柴市”，全是卖劈柴的，故称为劈柴院。逐渐成了一条商业步行街，也是青岛有名的小吃街，可以尽情享受其中，自由活动。外观中国唯一的祝圣教堂——【天主教堂】（游览约 30 分钟）它是青岛最大的哥特式建筑、也是中国最美的十大教堂之一，堪称基督教建筑艺术的杰作。也逐渐成为青岛的婚纱摄影基地。晚餐后入住酒店休息。 	早中晚	青岛

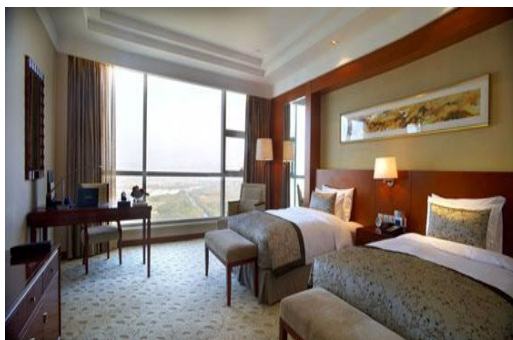
D5	青岛-青岛鲁迅公园-青岛第一海水浴场 早餐后前往乘车约 15 分钟，游览【青岛鲁迅公园】(游览时间约 40 分钟)红礁、碧浪、青松、幽径，亭榭逶迤多姿，山光水色，淡雅清新，景色十分迷人。是一处兼有园林美和自然美的风景区。有“山穷路断疑断崖，临岸回折又一景”的情趣。【青岛第一海水浴场】(游览时间约 60 分钟)，曾是亚洲最大的海水浴场。这里三面环山，绿树葱茏，现代的高层建筑与传统的别墅建筑巧妙地结合在一起，景色非常秀丽。海湾内水清波小，滩平坡缓，沙质细软，作为海水浴场，自然条件极为优越。行程结束后返回酒店。 	早 中 晚	青 岛
D6	青岛-上海浦东（飞行约 1.5 小时） 早上享用自助早餐后前往青岛市区，沿途欣赏青岛城区风貌。车程约 20 分钟，游览青岛百年历史的象征【栈桥】（参观约 40 分钟），这里是青岛最早军事专用人工码头，现在是青岛的重要标志性建筑物和著名风景游览点。桥南端筑半圆形防波堤，堤内建有民族形式的两层八角楼，名“回澜阁”，游人伫立阁旁，欣赏层层巨浪涌来，“飞阁回澜”被誉为“青岛十景”之一。享用午餐后游览中国最美五大城区之一【八大关风景区】（参观约 90 分钟）是青岛海滨风景区的主要组成部分，是中国黄海之滨主要疗养胜地。景区内的每一条道路都有一个特殊的树种为代表，自然风光与优美建筑相结合，环境幽静，空气清新！下午适时前往机场乘坐参考航班 H01116（15:10-17:00）回上海浦东机场，接回出发地结束六日疗休养行程。  	早 中 ×	/ /

◆ 参考酒店：

青岛贵都国际大饭店



青岛金海大酒店



◆ 考察介绍:

- **栈桥:** 是青岛最早的军事专用人工码头，现在是青岛的重要标志性建筑物和著名风景游览点。桥南端筑半圆形防波堤，堤内建有民族形式的两层八角楼，名“回澜阁”，游人伫立阁旁，欣赏层层巨浪涌来，“飞阁回澜”被誉为“青岛十景”之一
- **八大关风景区:** 青岛海滨风景区的主要组成部分，是中国黄海之滨主要疗养胜地。景区内的每一条道路都有一个特殊的树种为代表，自然风光与优美建筑相结合，环境幽静，空气清新！
- **青岛雕塑园:** 青岛海滨雕塑园依山面海，环境优美。园区的设计结合了优美的自然环境和丰富的滨海景观，充分调动雕塑、道路、水体、植物等造园因素，突出了雕塑公园的特色。
- **石老人黄金海岸:** 青岛市区最大的海水浴场之一，左端海中巨石即为“石老人”，成为集度假、观光旅游、海上运动、沙滩运动、休闲娱乐为一体的综合性旅游度假海滩。
- **五四广场:** 标志性雕塑“五月的风”，螺旋上升的风，造型是火红色，体现了“五四运动”反帝、反封建的爱国主义基调和民族力量。这里已成为新世纪青岛的标志性景观之一。
- **青岛奥林匹克帆船中心:** 青岛奥林匹克帆船中心坐落于青岛市东部新区浮山湾畔，北海船厂原址，毗邻五四广场和东海路，市内的著名风景点“燕岛秋潮”位于基地内燕儿岛山的东南角，该地依山面海风景优美，2008年第29届奥运会和第13届残奥会帆船比赛就在这里举行。
- **青岛德国风情街:** 20世纪30年代，馆陶路已经成为青岛的金融经济中心，被称作是“青岛的华尔街”，随着德国与青岛在建筑、文化、艺术领域的交流与共融，共同塑就了青岛独特的城市风貌和人文景观。
- **青岛鲁迅公园:** 红礁、碧浪、青松、幽径，亭榭逶迤多姿，山光水色，淡雅清新，景色十分迷人。
- **青岛第一海水浴场**曾是亚洲最大的海水浴场。这里三面环山，绿树葱茏，现代的高层建筑与传统的别墅建筑巧妙地结合在一起，景色非常秀丽。



◆ 服务标准:

项 目	明 细
机 票	上海/青岛/上海（双飞机票，含机建）
住 宿	四星标准酒店双标间（宿 5 晚，按 2 人/间房计；出现单房，请补房差）
交 通	当地空调旅游车（按人数配车，含车费、路停费、司贴）
门 票	无
餐 费	10 正餐（团队标准餐）
导 服	全陪与当地优秀导游服务
接 送	上海段机场来回接送（含路停费）
保 险	旅行社责任险 750 万、往返航空保险 200 万、旅游意外险 30 万

◆ 注意事项:

1. 青岛环境优美，道路整洁，极为干净，因此烦请到青岛旅游的朋友不要乱扔垃圾、随地吐痰。
2. 青岛隶属山东，青岛人与其他山东人一样也是吃大葱、大蒜长大的，所以说话比较冲，脾气比较火爆，请大家谅解。同时，不要招惹他们，如有矛盾产生可立即拨打 110。
3. 机场、火车站、长途汽车站外面的出租车大多都有黑你钱的情况，所以尽量不要乘坐，机场有到市区的机场巴士，票价 15 元，贵一些，但比起出租车要便宜得多了。火车站和长途站外都有公交车，想去哪儿、做什么车？找个店铺或路人问一下就行。如果非要坐出租的话，离开场、站的范围在坐吧。
4. 海边游览时，尽量不要在离海边 500 米之内的餐馆用餐，蒙人的，尤其是海鲜，价贵且口味不佳。
5. 海边游览时请自带相机，海边照相的游商浮贩大多是外地流窜犯，心肠很黑，坑蒙拐骗无所不干，小心上当受骗。
6. 海边的酒店旅馆当然最好，打开窗户就是海，晚上还能听着涛声入眠呢。如果您不在乎钱的话，住上几晚是最惬意不过了——风景好的地方房价自然要贵的。
7. 内陆人士如果是第一次吃海鲜的话，建议先少点几个试吃一下吧，编者见过不少吃海鲜过敏的朋友，主要就是上吐下泻、全身起大红斑的症状，不懂的还以为是饭店卫生没搞好导致食物中毒了。如有过敏现象请立即去医院就诊，不用担心，青岛的医院对这种情况有着丰富的经验。
8. 青岛是避暑胜地，夏季气温要比内陆低七八度，晚上气温更低，内陆人士来青岛之前最好准备一件长袖外衣，以免身体不适应而导致感冒。
9. 崂山上的矿泉水可以免费饮用，但请不要弄脏它，因为别人也要喝的。



10. 海上游艇观光的服务水平参差不齐，请货比三家。

11. 自驾游的朋友可要注意了，青岛的单行道很多，注意观看交通标志标线，多问路，实在不行就跟着车流走就行。青岛属丘陵地带，道路蜿蜒曲折，方向感不强的朋友多加注意。

◆ **安全警示：**

1. 海边游玩时尽量不要在退潮时爬到海上的礁石太久，对海况浪情不了解的人士容易被海水围困而遇险，青岛警察每年都从海里解救出十几二十个被困在礁石上的外地游客。

2. 风浪较大时尽量避免靠近海水，因大浪有反抽作用，极易将人拖入水中溺毙。

3. 海水不是湖水、河水，水温较低，下海游泳前要做足准备运动，以免腿脚抽筋而发生危险。

4. 游泳时尽量不要到深水区，不要离岸太远，离岸越远水温越低，容易导致体力不支而发生危险。另外，海上风浪较大，不熟悉洋流的人容易忽视其危险的存在。青岛每年溺水而亡者多达十几人。

5. 退潮以后下海玩耍的时候要时刻关注着海浪的发展态势，有些地方涨潮时海水呈包围之势，极易产生先将人围困海中而后将其淹没的现象。

6. 烈日当头时游泳不要时间太长，以免晒伤皮肤。

7. 游泳时发现有海蜇(水母)，不要触碰它，以免被蜇伤，应远离它并呼叫救援人员打捞。

8. 请不要靠近浴场里的防鲨网，以免被其缠绕而被拖入水中。