

## 以“探寻五朝帝都·悦享京味慢生活”为主题的 北京六日疗休养

北京是世界历史文化名城和古都之一。早在七十万年前，北京周口店地区就出现了原始人群部落“北京人”。而北京建城也已有两千多年的历史，最初见于记载的名字为“蓟”。公元前 1045 年北京成为蓟、燕等诸侯国的都城；公元前 221 年秦始皇统一中国以来，北京一直是中国北方重镇和地方中心；自公元 938 年以来，北京又先后成为辽陪都、金上都、元大都、明清国都。1949 年 10 月 1 日正式定为中华人民共和国首都。

### ◆ 行程特色：

- 零距离接触共和国的标志【天安门】
- 观北京奥运会标志性建筑物【鸟巢、水立方】
- 胡同院落，历史见证，探索品味老北京的历史变迁
- 中华文明历史的中国第一座世界艺术博物馆【中华世纪坛】
- 中国唯一的国家级大型综合性军事博物馆【中国人民革命军事博物馆】
- 感北方水乡、历史文化区【什刹海】，饱览世界最大博物馆【国家博物馆】

### ◆ 行程安排：

日期	行程安排	餐	宿
D1	<p><b>上海虹桥站—北京南站（行程约 4.5 小时）</b></p> <p>青浦指定地点集合车赴上海虹桥高铁站乘坐 G10 次高铁（10:00-14:28）抵达首都北京，晚餐后，入住酒店休息。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	×	北京
D2	<p><b>天安门广场～毛主席纪念堂-国家博物馆</b></p> <p>早餐后，乘车（约 20 分钟）前往游览—天安门广场（游览时间约 1.5 小时）广场上坐落着上世纪北京十大建筑之一的外观【人民大会堂】，这里是全国人民代表大会和全国人大常委会召开国家会议的场所。外观【人民英雄纪念碑】，缅怀为了新中国而奋斗献身的先烈们。【毛主席纪念堂】瞻仰伟人遗容（如因政治性原因导致闭馆时，则无法参观）。中餐后考察【国家博物馆】1959 年国家历史博物馆和国家革命博物馆落成，同年 10 月正式对外开放，历博主要陈列从 170 万年前的原始人类起到 1840 年</p>	早 中 晚	北京

	<p>的文物史料,革命博物馆主要陈列 1840 年鸦片战争以来中国近现代历史文物,资料等,国家博物馆,它也是国家 50 年代的十大建筑之一。下午自由活动或酒店休息。</p> <p><b>推荐景点:【恭王府】</b>(自费门票 70 元/人,游览约 2 小时)中国最大贪官-和绅的府邸,是清代规模最大的一座王府,也是目前保存最好的一座王府,始建于清乾隆年间。来恭王府,逸事趣闻远过于王府本身的价值。</p>		
<p>D3</p>	<p><b>789 艺术区~奥林匹克公园-鸟水外景</b></p> <p>早餐后,乘车(车程约 45 分钟)前往考察【798 艺术区】(约 2 小时)是一个世界闻名的,时尚而且具有生命力的文化创意产业集聚区。中餐后考察北京 2008【奥林匹克公园】(游览时间约 1 小时)在美轮美奂的 2008 奥运主场馆外观“鸟巢”“水立方”前拍照留念。下午自由活动或酒店休息。</p> <p><b>推荐景点:【八达岭长城】</b>(自费门票 45 元/人,小交通缆车 140 元/人或滑车 100 元/人,游览约 2.5 小时),“不到长城非好汉”,八达岭长城是中华民族精神的象征之一,是世界各国元首、首脑、政要访华必须造访之处。八达岭长城是明长城中保存最好的一段,也是最具代表性的一段,是明代长城的精华,是长城重要关口居庸关的前哨,海拔高达 1015 米,地势险要,城关坚固。</p>	<p>早中晚</p>	<p>北京</p>
<p>D4</p>	<p><b>什刹海公园-王府井大街</b></p> <p>早餐后,乘车(约 30 分钟)前往【什刹海公园】(约 2 小时)考察观有东方韵味归属之称燕京八小景之一的“银锭观山”。【王府井大街】(游览约 2 小时)(商业街内购物属于个人行为,非旅行社制定购物行为,友情提示您注意上平的质量和价格!)是北京最负盛名的步行商业街,是号称“日进斗金”的寸金之地。下午回酒店休息。</p>	<p>早中晚</p>	<p>北京</p>
<p>D5</p>	<p><b>中国华世纪坛-首都博物馆-军事博物馆</b></p>	<p>早中</p>	<p>北京</p>

	<p>早餐后，乘车（约 20 分钟）【中华世纪坛】（约 1 小时，如关闭观外景）艺术馆，是中国第一家以世界艺术为收藏、展示、研究对象的公益性国家文化事业机构。【首都博物馆】（约 1 小时）集收藏、展览、研究、考古、公共教育、文化交流于一体的博物馆，是北京地区大型综合性博物馆，属中国省市级综合性博物馆。中餐后，考察【军事博物馆】（游览时间约 1 小时）；中国人民革命位于北京天安门西面的长安街延长线上，筹建于 1959 年，是向国庆 10 周年献礼的首都十大建筑之一。下午自由活动或酒店休息。</p>	晚 ×
D6	<p><b>前门大街-北京南站-上海虹桥站</b></p> <p>早餐后，【前门大街】（游览时间约 1 小时）是明清以来皇帝出城赴天坛必经之地，在 500 年历史发展长河中，造就了这里的许多中华老字号，老北京的胡同风情在这里一日看尽。中餐后前往北京南站乘坐 G3 次高铁（14: 00-18: 28）回上海虹桥高铁站接回出发地，结束六日疗休养行程</p>	早 中 / 晚 ×

◆ 参考酒店:

北京翔达酒店



## 北京江西大酒店



## ◆ 考察介绍:

- **【国家博物馆】**: 1959 年国家历史博物馆和国家革命博物馆落成, 同年 10 月正式对外开放, 历博主要陈列从 170 万年前的原始人类起到 1840 年的文物史料, 革命博物馆主要陈列 1840 年鸦片战争以来中国近现代历史文物, 资料等, 2003 年两馆合并称为国家博物馆, 它也是国家 50 年代的十大建筑之一。
- **【前门大街】**是明清以来皇帝出城赴天坛必经之地, 在 500 年历史发展长河中, 造就了这里的许多中华老字号, “同仁堂, 瑞蚨祥, 六必居, 张一元” 等商铺悠久的商业文化, 老北京的胡同风情在这里一日看尽。
- **【什刹海】**: 历史文化积淀深厚, 有文物保护单位 40 余处, 占西城区的三分之一以上, 本地区曾建有王府、寺观、庵庙等多达 30 余座, 什刹海 34 公顷的水面十分自然地融入城市街区之中, 依托水体, 还有湖岸的垂柳、水中的荷花等也成为什刹海颇具特色自然景观, 号称“燕京小八景”之一的“银锭观山”在景区中衬着晚霞, 后海北沿的鸦儿胡同以及白米斜街、烟袋斜街等有大量典型的胡同和四合院, 各种老北京小吃沿街设店, 是北京人也常去的一个兼具现代、创意、古典的景点。
- **【中华世纪坛】**这块长 9 米、高 1.05 米、重 34.6 吨的汉白玉题字碑伫立在中华世纪坛南面入口处, 正面刻着国家主席江泽民的题词“中华世纪坛”, 背面为“中华世纪坛序”。据悉, 这是世界上最大的一块汉白玉。
- **【798 艺术区】**从 2002 年开始, 一些艺术家进入几近废弃的 798 工厂, 新鲜的艺术行为与工厂的旧有规划开始发生矛盾。之后, 危机中的碰撞与成功使这个地区迅速升华, 成为北京的新符号。
- **【首博】**1981 年正式对外开放, 原馆址是“北京孔庙”。于 2001 年 12 月正式奠基兴建。首都博物馆新馆于 2005 年 12 月开始试运行, 2006 年 5 月 18 日正式开馆。首都博物馆的定位决定了首博展览的构成: 基本陈列、精品陈列和临时展览。



◆ **服务标准:**

项目	明 细
高 铁	上海/北京/上海（二等座，含手续费）
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	上海段高铁来回接送（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、报名时请游客务必提供准确姓名及身份证号码，以免产生不必要的经济损失机票因享受团队折扣，一经确认出票，不予签改，火车票确认后我社就会出票，如取消行程或者换人，会产生损失费，请自行承担。
- 3、70 周岁以上老年人预订出游，须出示健康证明并有家属或朋友陪同，方可出游。
- 4、出行期间请随身携带本人有效身份证原件（出行前请务必检查自己证件的有效期限），未满 16 周岁者
- 5、请携带户口本原件。超过 16 周岁的游客若没有办理身份证，请在户籍所在地派出所开相关身份证明，以免影响登机。
- 5、当发生不可抗力因素（如台风、地震、暴风雪、罢工等；包括航班调整、延误、取消）导致游客滞留或变更行程而产生的额外费用由游客自行承担，旅行社仅配合协助安排！因此增加的食宿费用由旅游者承担（北京现付），若因此导致游览景点减少，仅退还门票差额（赠送景点不退费）。
- 6、因八达岭长城段易堵车，为错开堵车高峰确保行程顺利游览，当天需要早出发，酒店为游客提供打包早餐务。
- 7、出行必备：雨衣或雨伞、运动鞋、感冒药、肠胃药、防虫膏药、防晒油等。
- 8、此价格为单人单床价格，酒店住宿多为双人标准间，不提供自然单间，不提供房间内加床，如产生单房差由客人自理。
- 9、赠送项目发生优惠、免票、自愿放弃、或因航班时间、天气等人力不可抗拒原因导致不能赠送的，我社不退任何费用！
- 10、每天早晨请在导游约定的时间到达酒店大堂集合，请勿迟到以免耽误各位游客行程。
- 11、根据故宫博物院发布的公告：对携带水、酒等液态物品及携带刀具等违禁物品者将禁止入院，请游客进入故宫参观时配合相关工作人员进行安检。