以“探边陲秘境•感异俗风情”为主题的
云南德宏六日疗休养

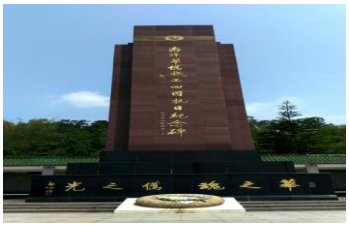
德宏傣族景颇族自治州是云南省下属的地级行政区，位于中国云南省西部，面积 1.15 万平方千米，辖芒市、瑞丽市、梁河县、盈江县、陇川县，州人民政府驻芒市。东面与保山市相邻，而北、西、南三面都被缅甸包围，故这五个县级单位当地人又俗称“外五县”。“德宏”是傣语的音译，“德”为下面，"宏"为怒江，意思是：“怒江下游的地方”。有傣、景颇、汉、傈僳、阿昌、德昂等民族。1953 年 7 月建立德宏泰族景颇族自治区，1956 年改德宏傣族景颇族自治州。州人民政府驻芒市芒市镇。

◆ 行程特色：

➢ 饱览边陲和谐图【瑞丽江广场】
➢ 走进边境最美村寨【边寨喊沙】
➢ 零距离接触中缅友谊馆【芒市广场】
➢ 观傣族宫殿式建筑【芒市民族文化宫】
➢ 感受中国通往南亚、东南亚的重要门户【芒市】与边陲异俗风情

◆ 行程安排：

日期	行程安排	餐	宿
D1	上海-昆明-德宏芒市 青浦指定地点集合车赴上海浦东机场飞昆明后自行转机飞芒市，抵达后入住酒店。 **参考航班：** 上海-昆明 MU5818/1325-1645　昆明-芒市 MU5704/1835-1935	× × ×	芒市
D2	芒市一地 早餐后，游览【**芒市广场**】是芒市人民平时休闲游玩和举行大型活动的地方。整个广场的设计融合当地特色的民族元素，广场两头各设了一个象征性大门，分别代表傣族和景颇族；广场标志之一四根高耸的目瑙柱富含了景颇文化；中缅友谊馆也设在广场内。每年这里会举行浩大的泼水节和目瑙纵歌节，极为壮观。游览【**民族文化宫**】占地 154 亩，1988 年建成。步入文化宫，只见大门造型为三角尖塔式，门洞为葫芦形，系傣族宫殿式建筑，色彩金碧辉煌，具有浓郁的傣族特色。内有傣族泼水节的标志“白龙亭”，景颇族目脑纵歌的标志“目脑示栋”。宫内还有“周恩来总理纪念亭”，该亭为叠阁形，上覆金色陶瓷瓦顶，基座为四面八方形，栏杆用大理石镶砌，共有 20 个门户，有用汉、傣、景颇三种文字写的横额和题记，记述了 1956 年 12 月，周恩来总理和贺龙副总理出国访问期间，同缅甸总理吴巴瑞一行在芒市主持召开了两国边民联欢大会，促进了中缅两国人民的胞波友谊。另外还有喷水池、儿童乐园、广场等，宫内溪水潺潺，热带亚热带植物枝繁叶茂，是旅游观光、盛夏纳凉的好去处。中餐后，	早 中 晚	芒市

	酒店休息或自由活动。晚餐后，入住酒店。 **推荐：**游览【勐巴娜西珍奇园】(自费门票 50 元/人)：位于德宏州芒市城东南，是国家 AAAA 级景区，现已建成具有古朴、自然、珍奇特色的高品位景点，勐巴娜西珍奇园汇集了全国少见的大量古树名木，是全国罕见的生态园林。 		
D3	**芒市一地** 早餐后,游览【**南洋华侨机工回国抗日纪念馆**】是南洋华侨机工回国抗日纪念公园的二期工程，位于德宏州畹町森林公园旁。纪念馆于 2014 年 9 月 3 日奠基，2015 年 8 月 27 日基本建成，整个纪念馆设计为一座意断形连之桥，断桥被处理成三角形，代表着 3000 余名南桥机工,又象征着历时 3 年的漫漫远战之路,同时三角形像一个 V 字形，同英文胜利的意思。中餐后，酒店休息或自由活动。晚餐后，入住酒店。 **推荐：**游览【勐焕大金塔】(自费门票 50 元/人)：座落在云南省德宏州州府-芒市东南部孔雀湖畔的雷牙让山顶。青山绿水间的“勐焕大金塔”光彩夺目，金光灿灿，显得雄伟壮观，是芒市标志性的建筑。 	早 中 晚	芒 市
D4	**芒市一地** 早餐后，乘车前往国家 AAA 景区【**边寨喊沙**】，一秒进入“傣族”模式。品舌尖上的傣族味道-【**孔雀宴**】，加入【**傣族泼水盛宴**】接受傣族姑娘小伙的热情“洗礼”，与孔雀王子一起起舞体验当地独有的【**竹竿舞**】。游览【**天涯地角**】、【**大国门**】。之后返回酒店休息或自由活动。 	早 中 晚	芒 市
D5	**芒市一地**	早 中 晚	芒 市

	早餐后，游览【**瑞丽江广场**】是瑞丽市最大的文化休闲场所，临瑞丽江修建，广 场绿草如茵，鹅卵石铺就的小道在树木间蜿蜒，广场上富有民族特色的建筑飞檐重叠，泼水龙亭风铃阵阵，入口处的知青纪念碑巍然屹立。广场一侧的人工湖上有三座桥：胞波桥、泼水桥、目瑙桥，分别象征中缅胞波友谊万古长青、欢腾的泼水节、万人同舞目瑙纵歌。每年的中缅胞波狂欢节、泼水节，瑞丽江广场都会作为节庆活动的主要场所容纳数万边民同欢。中餐后，入住极端休息或自由活动。晚餐后，入住酒店。		
D6	**德宏芒市-昆明-上海** 早餐后，根据航班时间乘机飞昆明，后自行转机飞回上海机场接回出发地，结束六日疗休养行程。 参考航班： 芒市-昆明 MU5757/1045-1145　昆明-上海 MU9452/1350-1650	早 × ×	/

◆ 参考酒店：

华丰孔雀湖度假酒店

◆ 服务标准：

项 目	明　　细
机 票	上海/昆明/芒市/昆明/上海（四飞机票，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	8 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

◆ **温馨提示：**

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。
2. 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。
3. 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），未满 16 周岁者请携带户口本原件。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。
4. 请出团前注意当地天气预报，云南地处云贵高原，当地昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物，云南日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上太阳帽、太阳镜，涂抹防霜，以保护皮肤。天气变化多端，请携带雨具。
5. 云南山高坡大，限速有严格规定。行程地海拔较高，空气含氧量低，故上坡时车速有时仅 20—30 迈，还望谅解！
6. 云南属少数民族地区，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗；
7. 云南当地带中央空调的酒店空调均定时开放，还请见谅！

◆ **小知识：**

普通话和傣语：你好-叔早利，谢谢-银利，再见-乖罕，小伙子-卜冒，小姑娘-卜哨

普通话和傈僳语：谢谢-娜米史史，再见-哗，麻烦-香莫瓦，小伙子-冉骨米，小姑娘-冉梅米

在傈僳语中，族人称自己为“礼耻苏”，意思是住在深山或山区里的人，于是，衍生开来便有了傈僳的说法。