

以“穿行北疆边境·体验异国风情”为主题的 内蒙古呼和浩特六日疗休养

呼和浩特，蒙古语意为“青色的城”，简称“青城”，因召庙云集，又称“召城”，是祖国北疆的历史文化名城。呼和浩特是一座具有鲜明民族特点和众多历史遗存的塞外名城，这里不但拥有独特美妙的自然风光和丰富多彩的民族文化，还有历史积淀深厚的古迹名胜，再加上绚丽多姿的蒙古歌舞、精彩的蒙古式摔跤，这里的一切都让人心旷神怡，流连忘返。

◆ 行程特色：

- 尊享贵宾礼仪【祭敖包、下马酒】
- 走进北疆的历史文化名城【呼和浩特】
- 穿越草原腹地，零距离感受高原草场【希拉穆仁草原】
- 感受满蒙联姻的历史见证，“西出京城第一府”之称【清公主府】
- 观赏草原游牧民族的珍宝，感受草原民族的民风民俗【内蒙古博物院】
- 绥远城将军驻地，百年丁香树，清香中了解绥远城八旗驻防历史【将军衙署】

◆ 行程安排：

日期	行程安排	餐	宿
D1	<p>上海-呼和浩特（飞行约5小时）</p> <p>青浦指定地点赴上海虹桥机场（参考航班：MU2409 11:45—16:15 经停太原）抵达呼和浩特，优秀导游身着民族服装接团，后入住酒店休息。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	× × 晚	呼 和 浩 特
D2	<p>呼和浩特—希拉穆仁草原（约2小时车程）—呼和浩特</p> <p>早餐后乘车赴【希拉穆仁草原】，（游览约3小时）希拉穆仁草原因古老的希拉穆仁河而得名，穿越千里屏障阴山脉抵达草原，热情好客的牧民必以下马酒相迎，草原自由活动。午餐品尝蒙古族传统风味—手扒羊肉，席间举行蒙古族最崇高的礼节—银碗哈达献歌敬酒；下午观看蒙古族赛马摔跤表演。适时返回市区晚餐后入住酒店。</p> <p>推荐项目：骑马/勒勒车可游览三大景点：牧民家、敖包山、高草地；自理 380元/人（不同接待中心略有差别，以实际接待为准）</p>	早 中 晚	呼 和 浩 特

			
<p>D3</p>	<p>呼和浩特——公主府（1小时车程）——哈素海-呼和浩特（1小时车程）</p> <p>早餐后乘车赴全国唯一一座保存完整的清代公主府第、国家（游览1小时，周一闭馆，可根据实际情况调整时间）和硕恪靖公主府，又名呼和浩特市博物馆或清公主府，位于呼和浩特新城区赛罕路，建于清代康熙年间，距今已有三百多年的历史，是康熙皇帝的六女儿和硕恪靖公主居住过的府邸，公主府占地 18000 m²，是塞外保存最完整的一处清代四合院群体建筑。</p> 	<p>早中晚</p>	<p>呼和浩特</p>
<p>D4</p>	<p>呼和浩特——将军衙署（约1小时车程）——博物院（约0.5小时车程）——大召寺——（约1小时车程）</p> <p>早餐后乘车前往漠南第一府、清朝绥远大将军统领九边重镇的权威及满清八旗制度的由来，绥远城将军衙署作为绥远城统领满、蒙、汉八旗驻军及掌管西北军政的最高权力机构，也在绥远城告竣时落成。后乘车前往内蒙古自治区成立60周年的精品献礼工程、自治区标志性建筑之一【内蒙古博物院】（周一闭馆游览1.5小时）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后前往午餐用餐地点，享用午餐。</p> 	<p>早中晚</p>	<p>呼和浩特</p>

<p>D5</p>	<p>睡到自然醒，全天自由活动！</p> <p>推荐景点：AAAAA 景区【银肯响沙湾】（自费响沙湾 130 元，含索道往返）</p> <p>呼和浩特—响沙湾（约 2.5 小时车程）—呼和浩特（约 2.5 小时车程）</p> <p>早餐后参观中国首家沙漠度假景区银肯响沙湾，（游览 3 小时），因“这里的沙子会唱歌”而得名的响沙湾。坐落在内蒙古鄂尔多斯市达拉特旗的库布其沙漠中，地处中国沙漠东端，是中国距内地及北京非常近的沙漠，可谓大漠龙头，罕台川河水从它前面流过，响沙湾沙高 110 米，坡度 45 度，呈弯月状形成一个巨大的沙山回音壁。这里沙丘高大，比肩而立，浩海茫茫，一望无际。顺着云梯攀援而上，当人们从沙顶向下滑动，便会听到犹如飞机掠空而过的巨大轰鸣声；当你对着两手猛力向中间捧沙时，便会听到哇哇的蛙鸣声。响沙湾因而得名。游览结束后乘车前往呼和浩特</p> <p>推荐活动：仙沙岛或悦沙岛（自费 300 元/人）</p> <p>仙沙岛项目：冲浪车、骑骆驼、沙漠摩托车、沙漠卡丁车、高空滑索、轨道自行车、沙滩排球、中心舞台表演、果老剧场等</p> <p>悦沙岛项目：沙漠观光小火车、沙漠海滩休闲区、沙漠艺术宫鄂尔多斯婚礼、沙雕城堡、健身互动、骑骆驼等。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>早 中 晚</p>	<p>呼 和 浩 特</p>
<p>D6</p>	<p>呼和浩特（约 3 小时）✈️上海</p> <p>早餐后乘车前往呼和浩特白塔机场乘坐航班返回上海，接回出发地，结束六天疗休养行程。</p> <p>参考航班： CA1553 10:50-13:20 浦东 T2 航站楼 HO1240 10:25-13:05 浦东 T2 航站楼 MU2410 17:05-21:10 经停太原 虹桥 T2，结束六日疗休养行程。</p>	<p>早 中 ✕</p>	<p>/</p>

◆ **参考酒店：**

内蒙古维力斯大酒店



内蒙古华辰大酒店



◆ 考察介绍:

► **希拉穆仁草原:** 希拉穆仁草原位于内蒙古自治区包头市达尔罕茂明安联合旗。希拉穆仁蒙古语意为“黄河”希拉穆仁草原旅游俗称“召河”，因在希拉穆仁河畔有一座清代喇嘛召庙“普会寺”而得名。寺院原为呼和浩特席力图召六世活佛的避暑行宫，建于乾隆 34 年(1769 年)。寺内二重殿洞，雕梁画栋，颇为壮观。普会寺背后环绕着希拉穆仁河，跨过河上大桥可达阿勒宾包山上观赏草原风光。一望无际的景色，让人如醉如痴。

► **清固伦恪靖公主府博物馆:** 清固伦恪靖公主府，是康熙皇帝第六女恪靖公主下嫁喀尔喀蒙古土谢图汗亲王敦多布多尔济后居住过的府邸，约建于清康熙三十六年—四十五年间(1697—1706)年，是内蒙古迄今保存最为完整的一座皇家品级建制的府邸。它是研究清代北部边疆地区建筑及其历史不可多得的实物依据、也是边疆各族人民友好团结、共同开发边疆、建设边疆的历史见证。清和硕恪靖公主府现为全国重点文物保护单位，呼和浩特博物馆馆址。

► **将军衙署:** 了解绥远大将军统领九边重镇的权威及满清八旗制度的由来，绥远城将军衙署作为绥远城统领满、蒙、汉八旗驻军及掌管西北军政的最高权力机构，也在绥远城告竣时落成。绥远城将军衙署旧址是内蒙古自治区文物保护单位。位于呼和浩特市新城区。清绥远城于乾隆四年(1739)建成后，改右卫建威将军为绥远将军，统领本地驻兵并辖漠南蒙古王公及大同宣化驻兵。将军衙署设在城中心鼓楼西侧，按一品封疆大吏衙署规格营造，占地面积 3 万余平方米。

► **内蒙古博物院:** 内蒙古自治区博物馆位于呼和浩特市新华街 2 号，成立于 1957 年 5 月 5 日。该馆有四项基本陈列：“内蒙古古生物陈列”、“内蒙古历史文物陈列”、“内蒙古革命文物陈列”、“内蒙古民族文物陈列”。分别展示了内蒙古生物进化的历程和戈壁的变迁，展示了匈奴、东胡、鲜卑、突厥、契丹、党项、蒙古等八个民族的历史，展示了内蒙古人民从“五四运动”到新中国成立的革命斗争史；展示了蒙古族、鄂伦春族、鄂温克族、达斡尔族人民创造的独具特色的民俗文化。



◆ **服务标准:**

项 目	明 细
机 票	上海/呼和浩特/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

◆ **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，涂抹防晒霜，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

普通话和傣语: 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

在傣语中，族人称自己为“礼耻苏”，意思是住在深山或山区里的人，于是，衍生开来便有了傣傣的说法。