**尊享西藏双卧12日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZYJQXZ0426 | **出发地** | 蚌埠市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 精华景点，一网打尽：布达拉宫、羊卓雍湖、船游雅鲁藏布江、雅尼国家湿地公园（含玻璃栈道）、江心岛骑马射箭、雅鲁藏布江大峡谷（车游）、巴松错、纳木错、含藏袍旅拍（市场独家行程） |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **上海-拉萨**5.20日合肥晚上19:00统一乘车前往蚌埠火车站，5.22日15:05分抵达拉萨，接团前往酒店休息。拉萨，在藏语中为"圣地"或"佛地"之意，是西藏人心目中的圣城，更是旅行者心中的天堂。随着青藏铁路的开通，拉萨已非遥不可及。繁华和人潮并非拉萨的本来面目，在这座笼罩着神秘面纱的城市。让我们一起去探寻它的神秘魅力！温馨提示：乘坐车次为Z164次，上海始发，到拉萨为第三日晚19：35分，由于进藏火车票非常紧张，为您提供的火车票不一定是所选择出发城市的车票，但这并不影响您的正常出行；华东所有城市出发的车票均无差价可退，敬请知晓。各站发车时间：上海18:33、苏州19:24、无锡19:49、南京21:19、蚌埠22:56（各站均可上车）注意事项：1、此产品因火车时间较长，且火车上不含餐食，故请提前准备相关食品。2、报名时需要出游人持本人有效的二代身份证原件于报名当天自行前往火车站或附近火车票代购网点进行进行网络信息采集实名验证。为了确保能正常出行，请未通过审核的游客配合尽快完成审核程序。西藏火车票紧张，我们会根据实际情况进行整体调配，所以会出现出行人姓名和火车票姓名不符现象，请理解配合！但我们会确保你正常出行，行程不会因此有所影响。3、所出火车票票面多数为上海始发，若需在出行前退团或出游中退票的游客请注意，西藏团体票在48小时以内无法办理退票，火车票金额全损；或分段开出的车票无法办理退票， 火车票金额全损。如所出车票为团队票或分段票，出票后不能办理退票，损失自行承担，敬请谅解！4、火车票旺季时期异常紧张时，我们可能会分段开出（两个车次），例如：上海至拉萨火车票，您的车票可能是两段，例如上海至西宁，西宁至拉萨，那您到西宁时，就需要换铺位。两段的火车票其中可能有一段是由其他客人在火车上给您，请您勿担心。（完整参考车次请参考12306官网完整版本） 5、由于华东进藏火车票紧张，因此不接受指定铺位、指定同车厢等要求。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**上海至拉萨的火车上交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D3** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**5.20日合肥晚上19:00统一乘车前往蚌埠火车站，5.22日15:05分抵达拉萨，接团前往酒店休息。拉萨，在藏语中为"圣地"或"佛地"之意，是西藏人心目中的圣城，更是旅行者心中的天堂。随着青藏铁路的开通，拉萨已非遥不可及。繁华和人潮并非拉萨的本来面目，在这座笼罩着神秘面纱的城市。让我们一起去探寻它的神秘魅力！温馨提示：乘坐车次为Z164次，上海始发，到拉萨为第三日晚19：35分，由于进藏火车票非常紧张，为您提供的火车票不一定是所选择出发城市的车票，但这并不影响您的正常出行；华东所有城市出发的车票均无差价可退，敬请知晓。各站发车时间：上海18:33、苏州19:24、无锡19:49、南京21:19、蚌埠22:56（各站均可上车）交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨-巴松错（3380M）-林芝（2800M**1、早上8:30左右导游致欢迎词从拉萨出发前往林芝，总行车时间约8小时左右，易晕车者请提前自备晕车药，建议提前自备小零食。2、中午12:00巴河镇用午餐，并稍作休息；路途中用餐环境有限，请游客谅解。3、下午13:30左右抵达巴松错（游览时间约2个小时）4、下午18:00左右抵达林芝，后享用林芝特色石锅鸡。5、20:00左右入住酒店休息！景点介绍：巴松措：巴松措是西藏自治区首个自然风景类国家5A级景区，是西藏高原众多圣湖中的一个，人称“措高湖”。此湖四面环山，宛若镶嵌在高山峡谷中的一块碧玉。正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的。岛上有唐代的建筑“错宗工巴寺”，是西藏有名的红教宁玛派寺庙。晚餐品尝鲁朗石锅鸡：石锅的特色与招牌饮食，十分著名。烹制用的石锅是当地人用整块石头凿制而成的。石锅鸡采用当地土鸡，加入一些藏药、手掌参，味道鲜美。交通：行程用车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝-船游雅鲁藏布江-江心岛骑马射箭-车游大峡谷（2880M）-索松村**1、酒店享用自助早餐后乘车出发开始今天的行程！2、10:30左右抵达雅尼湿地景区，开始深度游览，观两江汇流美景、行走西藏第一个玻璃栈道、观赏星空泡泡屋、泛舟雅鲁藏布江（约2个小时）。3、乘船登上雅鲁藏布江江心岛（体验江心岛上各种娱乐项目；骑马射箭;火车走廊、彩虹迷宫、旋转秋千……）4、14:00左右游览雅鲁藏布大峡谷（游览时间约3个小时左右）。5、晚入住大峡谷景区内的索松民居，客人自行安排此日晚餐，去当地藏民家体验地道的当地美食。景点介绍：雅尼国家湿地公园（原苯日神山景区）：当世界上雅鲁藏布江穿山越岭到达林芝，与尼洋河交汇，形成广阔的三角洲湿地。尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。雅江的水黄浊、尼洋的水青绿；泾渭如此分明。两江交汇之处，苯日神山高耸入云，这是奔波叫的神山，在藏人心中地位尊崇。雪山高耸，河流蜿蜒，形成旖旎的山水风光和史诗般壮阔的绝美画卷！西藏第一个玻璃栈道能观赏到藏在高原深闺处的雅尼湿地景区，雪山高耸，河流蜿蜒，形成旖旎的山水风光和史诗般壮阔的绝美画卷。这条曲线蜿蜒曲折，连绵不绝的高原湿地，如画卷般美得让人惊艳，近观碧水、沙洲、绿树；远眺雪峰、群山、蓝天。有着江南的烟雨迷离，又有着高原的圣洁壮美，美得让人久久不忍离去。泛舟雅鲁藏布江：苯日娘欧码头出发，在尼洋河和雅鲁藏布江汇流处乘风破浪。千山古桑王，苯日神泉。乘上太空舱式的游船，从这里开始，拉开了雅鲁藏布江大峡谷美丽的序幕。雅鲁藏布江是世界上海拔最高最长的高原河流，发源喜马拉雅的雪山奔流到此，形成壮阔的高原大河。两岸雪峰伫立，山间四季桃花彩林更替，脚下大江奔流不息。泛舟其上，是为人生幸事。江心岛上骑马射箭：江心岛独特的雅江与尼洋河汇流的湿地生态环境和自然景观资源， 整个江心岛定位是以 “户外越野游乐岛” 为主题概念打造，成为集定向越野拓展、 户外游乐体验和周末休闲度假的户外旅游目的地。 江心岛建成后成为了整个雅尼湿地公园的核心景区， 也是西藏首家以户外越野岛为概念打造的体验产品。江心岛上绿草如茵，在上面骑马射箭别有一翻趣味；岛上的风车走廊、彩虹迷宫、儿童游玩拓展设施、 网红旋转秋千等项目也值得你去体验。雅鲁藏布大峡谷紧紧围绕南迦巴瓦峰，因其雄伟壮阔而被誉为“人类最后的密境”。奔腾的雅江裹挟天上之水东行，轰鸣出世间仅有的千古绝唱。峡谷内可观古老的大渡卡古堡遗址，赏千年古桑树，驻足在巨石桃树为爱情祈愿铭祷，远眺南迦巴瓦峰俊美雄姿。南迦巴瓦峰海拔7780M，是世界第十五高峰中国第二高峰，享有“中国最美的山峰”称号。索松村：索松村座落在百米高的山崖上，山下是激昂的雅鲁藏布江，抬头便是以南迦巴瓦为首的9座神山；站在田梗中央，环顾四周，深深感叹大自然的鬼斧神工。夜晚入住索松村民宿，清晨起来，南迦巴瓦峰透过落地玻璃窗映入眼帘，仿佛它守护了你一夜的睡眠，然后唤你钻出被窝，迫切的就想要拥它入怀。温馨提示：桃花节期间、重大节假日或遇到人力不可抗拒因素导致索松村房源紧张则改为入住林芝携程4钻酒店。交通：行程用车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **索松村-雅鲁藏布江风光-当地特色村庄-拉萨**7:30早餐后乘车从酒店出发返回拉萨。2、10:30左右参观西藏特色藏式村落（行程特色赠送，游览时间约1小时）。3、12:30左右用午餐，餐后乘车原路返回拉萨。4、18:00左右抵达拉萨，晚上品尝烤羊篝火藏餐景点介绍：拉林高速：早餐后乘车沿着西藏的“最美天路”拉林高等级公路一路北上，从“雪域小江南”林芝到“日光之城”拉萨，这条“西藏最耀眼的绿色长廊”全程经过达孜县、墨竹工卡县和工布江达县这三个县城；平均海拔3500米，沿途雪山绵延，景色美不胜收，可以说拉林高速是318国道的升级版。它囊括了西藏大部分精华景色，沿途雪山、森林、河流、湿地、藏寨、草原景别丰富，风光无限。当地特色村庄：藏式村落错落有致，藏家小院花香袭人。特色村落与绿水青山、蓝天白云俨然一副赏心悦目的水彩画。在这里听藏家故事；欣赏藏族舞蹈；观看极具民族特色的房子；感受藏族人民用歌舞表达各种情感；发现工布藏族的服饰与我们所见过的藏族服装的不同。他们的服装是无袖无领的，下幅分作前后两面三刀摆，齐膝像是裙子又不同于裙子，古色古香。相传是为了纪念吉布藏王的一种服饰，至今已经有七百多年的历史了。无论春夏秋冬，他们的外面都着此装。烤羊篝火藏餐： 烤羊藏餐是西藏藏特色美食，选取青藏高原土生土长的绵羊，皮肉鲜嫩脂肪少，过去一般重大喜庆日子摆于宴席之上，现在来自四面八方的游人也有机会品尝一回。除了烤羊，还有烤鸡、烤猪、青菜、腌萝卜等小菜，藏族酥酪糕、糌粑、青稞酒、酥油茶等具有当地特色的小吃。交通：行程用车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨-羊卓雍措（4440M）-触摸圣水-圣湖旅拍**1、7:30早餐后乘车从酒店出发返回拉萨。2、09:00左右参观西藏当地特色工艺品店（游览时间约90分钟）了解西藏天珠文化及唐卡制作历史与工艺。3、10:30左右参观了解西藏藏医学的历史发展及功效（约90分钟）西藏藏医学诞生于3800多年以前，具有源远流长的历史，博大精深的内容，是藏族人民通过生存实践不断积累完善而形成的，它是世界四大传统医学之一。4、12:00左右用午餐，餐后乘车前往羊湖。5、15:30左右抵达羊卓雍措（参观时间约60分钟）6、19:30左右享用晚餐牦牛肉汤锅。景点介绍：羊卓雍措：藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔4441米，总面积638平方公里，大约是杭州西湖的70倍，湖水深20-40米最深处60米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较多想珊瑚一样，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。圣湖旅拍:也许你这一辈子都没见过这样的蓝和绿，大片大片的，就像上帝的颜料盘毫不吝啬地全倒在了这里，浓郁却又不过艳，湖就该那样蓝，山就该那样绿，在赏风景之余，您的一颦一笑都被摄影镜头所记录。湖边有玛尼石堆和经幡山，与这湖光山色融为一体，如同行走在画间。这时候的风光最能让新人放松了，见过很多表情僵硬的客人，在这“美色”面前，也忍不住一展笑颜。记录此时的美好和幸福，定格精美瞬间；让您在多年后翻起，还是能让您心头涌上幸福，这是圣湖旅拍的意义。交通：行程用车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **（拉萨海拔3400M）布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-八角街-网红下午茶**早餐后乘车从酒店出发。因为布达拉宫时间不定，具体时间要根据布达拉宫做出调整，所以时间由导游灵活安排。2、圆梦布达拉宫（布达拉宫内限时1小时）温馨提示：疫情期间布达拉宫实行电子实名预约参观，请客人配合我社工作人员提前1天预约，保证客人上布宫。疫情期间购买门票不接收现金支付，请客人使用支付宝或微信支付门票，结束以后导游根据客人票根报销，实报实销。疫情期间导游不能带领客人参观布宫，请客人可自行参观也可以自费租赁电子讲解（30元/人费用自理）2、药王山观景台（50元人民币背景拍照地，游览时间约10分钟）3、大昭寺广场（时间随意）。 4、漫步八角街（无门票，无时限，自由体验；特别提示：以大昭寺为中心顺时针游览八角街）景点介绍：布达拉宫：去西藏是很多人心中一生的梦想，而布宫是你梦中的标志性建筑。缘起于公元七世纪，距今已有1300多年，吐蕃王松赞干布为迎娶唐朝的文成公主，建九层楼宫殿一千间以局公主。占36万余平方米，建筑13万余平方米，主楼高117米，13层，宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧舍、庭院等一应俱全。是历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。整座宫殿具有鲜明的藏式风格，依山而建，气势雄伟。药王山观景台：药王山与与布达拉宫咫尺相对，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰。清晨的药王山，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。大昭寺广场：大昭寺广场是众多信徒朝圣的终点。几百年来信徒不远千里来到这里，三步一叩用身体丈量家乡到这的距离。大昭寺广场终日香火缭绕，虔诚的朝拜者留下了等身长头的深深印痕。关于信仰，这里会给你最完美的解释。如果有一天你迷失了自我，请到大昭寺广场坐坐看看，关于信仰它会会给你答案……广场上的寺庙便是藏传佛教中心寺庙—大昭寺（可根据自己实际情况，自行购买进入参观，费用自理）。八角街：千年拉萨城，源头在八廊。穿梭在弯弯曲曲的狭窄小巷里，那一堵堵斑驳的石墙，饱经风霜。冲赛康市场、娘容辖私塾、邦达昌大院、拉章宁巴、玛吉阿米......容纳在八角街的怀抱中，珍藏在老拉萨的记忆中。在街上静静的体会，慢慢的品尝。感受一下西藏的慢生活。布宫网红下午茶：午后的温暖的阳光，带来慵懒的倦意，避开汹涌的人潮，躲进某个茶馆或不知名的小院。躺在藤椅上，来一杯咖啡或甜茶，三两块糕点，轻轻喝一口，抬头悠悠然看见布达拉宫，遥想起多情的仓央嘉措，耳边仿佛想起他的情诗交通：行程用车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **朝拜圣湖 纳木错一日游（4718M）**07:00 酒店内用早餐07:30 前往当雄县城09:50 途径羊八井，在车内可看见羊八井地热电站远景、念青唐古拉山远景10:30 抵达念青唐古拉山山口，下车拍摄雪山风景、经幡阵、玛尼堆(拍摄约15分钟)近在咫尺的念青唐古拉主峰终年白雪皑皑云雾缭绕，神秘莫测。远眺念青唐古拉，只见山形雄伟，笼罩在薄薄的晨幕之中，油然而生景仰之心。11:30 定点餐厅午餐(用餐时间约40分钟)12:10 前往纳木错景区13:10 抵达那根拉山口，下车拍摄纳木错全景,注意缓慢活动。(拍摄约20分钟)14:00 抵达【天湖纳木措】海拔4718米，是世界上海拔最高的咸水湖， 湖滨广阔、瑰丽迷人、清澈壮观，宛如一粒晶莹的明珠般镶嵌在万里羌塘草原上。2005年被《中国国家地理》评选为“中国最美的湖”，评语：“与神耳语的地方”。15:00 乘车返回拉萨20:00入住酒店休息，餐自理晚，自由活动【行程提示】纳木错海拔高温度低，不宜长时间停留，并请注意保暖景点简介：纳木错：为天湖、灵湖或神湖，是藏传佛教的著名圣地，信徒们尊其为四大威猛湖之一，传为密宗本尊胜乐金刚的道场。纳木错湖面海拔为4718米，从湖的东岸到西岸全长70多公里，由南岸到北岸30多公里，总面积为1920平方公里，是我们的第二大咸水湖，也是世界上海拔最高的咸水湖，最深处约33米以上。纳木错湖水靠念青唐古拉山的冰雪融化后补给，沿湖有不少大小溪流注入，湖水清澈透明,湖面呈天蓝色，水天相融，浑然一体，闲游湖畔,似有身临仙境之感.温馨提示：1、当天车上时间比较长，较为辛苦，需要早起。2、藏北地区海拔比较高，请带好厚外套，擦好防晒霜，带上墨镜，帽子。3、纳木错海拨高，含氧低，若有需要可以提前在拉萨购买好便携式氧气。途中有氧气供应站，但是价格比较贵，自行购买不强迫。我社不接受因为自行购买氧气产生的任何投诉！交通：行程用车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** |
| **行程详情** | **拉萨-上海**早餐后收拾好你的行李，西藏旅途即将圆满结束，10:00送到拉萨火车站，11:30发车！若干年后翻翻这次旅途的照片，认识的每一个人、看到西藏的每一段风景、听到西藏的每一首音乐、吃到的每一餐美食、都会给你留下美好的记忆！火车抵达各站时间：第三天蚌埠07:21、南京08:57、无锡10:34、苏州11:01、上海12:03返程若遇Z166次火车票异常紧张（如学生返校/运兵/政府征用或其它原因），则选择拉萨—中转（那曲/西宁/郑州/兰州等地）--上海（南京等地）（两段车次不一样，需出站换乘，换成时间过长），敬请理解！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D11** |
| **行程详情** | **火车上**拉萨返程火车上交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D12** |
| **行程详情** | **拉萨-上海**拉萨返程火车上交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、【交通标准】上海-拉萨往返火车硬卧（不保证直达和铺位、不保证同组客人能安排相邻的铺位）2、【用车标准】当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予以退还,因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施。3、【用餐标准】8早餐10正餐；涵盖西藏当地特色餐：鲁朗石锅鸡、雅江鱼宴、藏式牦牛肉汤锅、烤羊篝火藏餐，其他正餐30/正！行程中所列早餐均为赠送用餐，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围。团队餐为我社安排用餐，不含酒水。客人自愿放弃用餐餐费不退！4、【门票标准】布达拉宫、羊卓雍湖、船游雅鲁藏布江、雅尼国家湿地公园（含玻璃栈道）、江心岛骑马射箭、雅鲁藏布江大峡谷（车游）、巴松错、纳木错，藏袍旅拍。含门票及小交通, 报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件均无优惠门票优惠可退。5、【住宿标准】拉萨当地参考酒店：拉萨名族饭店、金穗酒店或同级 林芝参考酒店：天语藏密、中星、东辰景辉或同级 索松参考民宿：公尊德姆农庄或醉美索松酒店或其他民宿(桃花节期间、重大节假日或遇到人力不可抗拒因素导致索松村房源 紧张则改为入住林芝当地携程 4 钻酒店）6、【导服标准】全程专业持证导游讲解服务；7、【保险说明】西藏旅行社责任险 8、【自费说明】不推荐自费。9、【购物说明】进3个店。绝不强迫购物！ |
| **费用不包含** | 所含费用之外的其他一切费用 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏药 | 各种知名藏药（冬虫夏草胶囊，辅酶Q10，玛卡精品等）如：冬虫夏草，藏红花，人生果，雪莲花，贝母，七十位珍珠，红景天，野生灵芝，等等种类繁多。 | 90 分钟 |  |
| 工艺品 | 西藏最大的国际贸易中心广场，各种天珠，转经轮，藏刀，藏银饰品，绿松石饰品，牦牛角饰品，唐卡，蜜蜡，琥珀等等。 | 90 分钟 |  |
| 土特产超市 | 乳胶制品、牦牛肉干、奶贝、茶叶；乳胶或其他特产 | 90 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **退改规则** | 中青旅退改规则：以旅游合同约定为准，如按约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付。因部分旅游资源需提前预订的特殊性，本产品线路在旅行社成团后至出行前6天取消的，也将产生实际损失，具体损失包括但不限于机票、酒店等，如旅游者需要取消订单，应及时联系旅行社，旅行社除协助旅游者减损并退还未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |
| **保险信息** | 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |