

**烟火宁夏双飞5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 12317516207757M | **出发地** | 浙江省-宁波市 | **目的地** | 银川市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ★ 【人文旅行】最宁夏特色夜市 最西北罐罐茶煮茶 最城市的网红烟火小巷寻找银川人最朴素的生活气息★ 【美食盛宴】品尝宁夏特色美食，吴忠网红餐厅羊杂碎或玻璃碗拌面，中卫非遗蒿子面★ 【缤纷景点】国家一级博物馆——宁夏博物馆中国电影从这里走向世界——5A镇北堡西部影城中国最好玩的地方之一爸爸去哪拍摄地——5A沙坡头旅游区 岁月失语，唯石能言——4A贺兰山岩画沙漠里的草原，一脚跨两省——4A通湖草原 ★ 【贴心服务】0 购物 0 自费，1 客 1 接站 0 等待；为您解决游玩的后顾之忧； | | | | |
| **产品介绍** | 烟火宁夏沙漠星空自然人文之旅 5 天 4 晚&lt;宁夏博物馆/镇北堡西部影城/贺兰山岩画/沙坡头/通湖草原/民俗体验/网红餐厅/城市印记打卡&gt;— 行程规划师寄语 —岁月浅浅，余生漫漫，把生活嚼的有滋有味，把日子过得活色生香。予一半烟火谋生活，许一半诗意得清欢。生活中的美有很多种，唯有这人间烟火最抚凡人心，温顺这个世界。行程速览 Speed of travel 日期行程景点早餐中餐晚餐住宿D1宁波✈银川银川接机///银川4钻酒店D2银川烟火早市-镇北堡西部影视城-贺兰山岩画观光夜市-人文西北罐罐茶√√/银川4钻酒店D3银川-吴忠-中卫宁夏博物馆-吴忠特色餐厅-通湖草原-向阳步行街√√/中卫4钻酒店D4中卫-银川沙坡头-中卫特色餐-打卡网红自强巷-鼓楼步行街√√/银川4钻酒店D5银川✈宁波银川送机√ | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| DAY1：宁波✈河东机场→银川市区今日亮点：飞抵西北腹地星星的故乡，塞上江南好客宁夏，寻找你的城市印记餐饮：全天不含餐，敬请自理 住宿：银川品质4钻酒店今日安排：宁波出发，乘机前往银川。银川集结，开启一段美好旅程。【烟火宁夏】专职接机师傅会在出发前一天20:00前和游客取得联系。银川市，西靠贺兰山，东临黄河水，这片塞上平原不仅有着雄浑壮丽的西北风光，还孕育了延续千年的灿烂文明。除了边塞风光，如今在现代艺术和文化领域，银川也正大放异彩。“一城寻味何处觅”，独特的美食印记，会让你对这里记忆犹新，各种羊肉、烧烤、夜市；边走边吃，无限满足；这是这座城市里最活色生香的民间味道。温馨提示：1．出发前携带个人有效身份证件原件（以备住宿和登记所需）。2．请保持手机畅通；工作人员将在出行前一天20：00前联系您，请注意查收短信或接听电话，避免耽误出行时间。3．入住酒店检查房间设施，如有问题立即告知服务员或者导游。4．西北地区沙漠活动较多，需要穿一双合脚、防沙、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦。5．西北紫外线强烈，准备好防晒霜、太阳镜、防晒服、纱巾、帽子等做好防晒措施；6. 晚上18:00之前抵达的游客，可以在市区各商圈、夜市，寻找自己的的城市印象；特别推荐：❤银川商圈：新华街商圈、万达商圈、阅彩城商圈；❤银川市区著名建筑：鼓楼、南门、玉皇阁、团结路景观大道、览山公园、海宝塔、宁夏博物馆等；❤银川美食夜市：敬德街夜市、鼓楼尚街夜市、阅彩城宁夏观光夜市、怀远夜市；❤银川美食：小叶手抓、老毛手抓、北颂冰煮羊、百草滩羊泉水涮羊肉、德隆楼、红柳枝烤肉、羊尕子烤肉等各类烧烤。餐饮：早餐/中餐/晚餐 夜市敬请自理 住宿：银川4钻酒店DAY2：早市→影视城→贺兰山岩画→观光夜市→罐罐茶体验今日亮点：北方特色小镇影视城魅影、穿越万年时光隧道追寻贺兰山纹身饮：早餐/中餐/晚餐 夜市敬请自理 住宿：银川4钻酒店今日安排：【乡村大集或早市】（车程 30分钟，逛集时间 2 小时左右）一个个摊位，日用杂货、瓜果蔬菜、生鲜水产、服装鞋帽、手工艺品，各式各样的商品琳琅满目。赶集的人们踩着水泥石板，穿梭在拥挤的集市中，商贩的叫卖声、顾客的还价声不绝于耳，墙角拐弯处的麻辣烫、烩肉和荞麦面，也是人们经常光顾的美食，慢悠悠的逛早市，会感人间烟火温暖踏实，慢品人间烟火气，闲观万事岁月长。【镇北堡西部影城】AAAAA级景区（含明城堡、清城堡、月亮门、老银川一条街，参观时间2.5小时）这个位于西北的影视基地与其他的基地风格不同，这里演绎出很多人间故事，那段至尊宝与紫霞仙子男人寻味的爱情故事至今都在上演。【贺兰山岩画】AAAA级景区（参观时间2小时），是中国游牧民族的艺术画廊，它记录了远古人类在3000年前至10000年前放牧、狩猎、祭祀等生活场景，揭示了原始氏族部落自然崇拜、图腾崇拜、祖先崇拜的文化内涵，是研究中国人类文化史、原始艺术史等的文化宝库。【枸杞园】枸杞基地参观，了解当地风土培育出具有国家地理标志的宁夏枸杞。【罐罐茶】体验当地市井煮茶生活罐罐茶并不是茶的种类而是当地传统的饮茶品类。西北人对于罐罐茶可谓：忙时也喝、闲时也喝、烦躁时也喝、欢喜时也喝，饿了喝、饱也喝，渴了喝、不渴也喝，似乎生活中总离不开它。一饮涤昏寐，再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。【阅彩城观光夜市】这里集聚了宁夏及国内外特色美食、民俗文化、特色商品，在这个最银川的夜市，拥有最家乡的味道，在这个看的见山，望的见水，记得住乡愁的地方，不仅仅拥有迷人的夜景，诱人的美食，香醇的氛围更让你流连忘返。 夜市自由活动美食推荐：- 羊肉类：保记的羊肉泡馍，馍筋肉烂，汤汁浓郁；羊尕子深夜食堂的盐烤羊肉，原汁原味，肉质鲜嫩；还有烤羊肉串，外焦里嫩，香气四溢。 - 面食类：西竹拌面，面条劲道，酱料独特，口感丰富；中卫蒿子面，面条爽滑，蒿子的清香与臊子的鲜美相得益彰；马优素老搓面馆的搓面，手工制作，口感筋道，汤鲜味美。- 小吃类：晶糕，色泽诱人，香甜软糯；羊蹄，炖煮得十分软烂，入口即化，味道醇厚；辣糊糊，是宁夏特色小吃，可选择自己喜欢的食材在辣糊糊中煮制，口感香辣浓郁；还有搅团、鱼汤泡饭、手工空心挂面等。- 其他美食：蓝街烤鱼，鱼肉鲜嫩，口味多样；汉中热米皮，米皮软糯，辣椒油香气扑鼻；粉汤水饺，饺子与凉粉搭配，汤鲜味美；以及全国各地的特色美食，如臭豆腐、烤面筋、火爆鱿鱼、酸辣粉等。夜市自由活动温馨提示：- 财物安全：夜市人流量较大，人员复杂，要注意保管好自己的财物，如手机、钱包、相机等，最好将贵重物品放在身前可见的位置或有拉链的口袋内，避免丢失或被盗。- 饮食卫生：选择有正规营业执照和卫生许可证的摊位就餐，避免购买和食用来源不明的食物，以防食物中毒或肠胃不适。如果对某种食物过敏或有特殊饮食要求，在购买前要向摊主确认清楚。- 遵守秩序：在夜市中要遵守公共秩序，不要随意插队、拥挤或大声喧哗，避免与他人发生冲突。在品尝美食时，要注意保持环境卫生，将垃圾放入指定的垃圾桶内。 DAY3：早市→影视城→贺兰山岩画→观光夜市→罐罐茶体验今日亮点：北方特色小镇影视城魅影、穿越万年时光隧道追寻贺兰山纹身餐饮：早餐/中餐/晚餐 夜市敬请自理 住宿：银川4钻酒店今日安排：【宁夏博物馆】（周一闭馆，讲解费自理，可租博物馆的耳机讲解）国家一级博物馆，馆藏文物4万件，其中胡旋舞石刻墓门、鎏金铜牛、力士志文支座被鉴定确认为国宝级文物。西夏文物、回族文物的收藏数量和质量为文博行业所瞩目；馆藏文物鲜明的地方特色和民族特色，在全国博物馆中，独树一帜。【吴忠最特色网红餐厅】午餐带您品尝宁夏特色民族美食感受烟火中的吴忠早午茶。很多人刚到宁夏就有耳闻吴忠的杜优素西施羊杂，这里羊杂美味是美名远扬，更重要的是大家都说老板娘长得也十分的标致，大多数食客来到这里都是“酔翁之意不在酒”，他们在品尝美食的同时，更主要的是想要一睹“羊杂西施”的芳容。况且人人都说：”来吴忠不吃杜优素，就算你没来过吴忠“。“杜优素羊杂碎”已有近四十年的历史如今已是第三代传人掌门。斥巨资打造的新店，更是宁夏人追逐打卡的餐厅之一。【通湖草原】（含电瓶车）宁夏内蒙交界处、国家4A级景区、“沙漠中的伊甸园”这里也是电影《刺陵》的拍摄地，刺陵客栈就是剧组搭建的摄影棚改建而成的。 这里与沙坡头相邻，被称为“沙坡头的后花园”，却比沙坡头苍茫，草原、沙漠、湖水形成天然美景，空气清新，牛羊成群，与洁白的蒙古包融合成一幅迷人的画卷。（车程约95公里，约1.5小时，游览约120分钟 ）。中卫自由活动温馨提示：1．中卫夜市生活比较活跃，夏季以向阳步行街夜市为代表（各式烧烤、卤豆腐、羊蹄子、辣爆方便面、素杂烩、蒿子面、拉拉粉）营业时间持续到凌晨1点左右，建议游客在12点返回酒店休息；2．次日还会有沙漠活动，请各位游客早点休息，并提前准备好，防晒霜、太阳镜、遮阳帽、纱巾、运动鞋等。 特别推荐：❤素杂烩：素杂烩里的备料很简单，都是豆腐，菠菜之类的，来过中卫的人无不称赞它“物美价廉，特色鲜明，别有风味”❤辣糊糊：现在推出无油辣糊糊，锅底醇厚，越煮越有味。小串串品类多，辣而香❤中卫拉拉粉：凉拌着吃，调料主要是蒜汁、辣椒油，酸辣之中透着蒜香。其口味只要特点是酸辣香；DAY4：沙坡头→网红自强巷→鼓楼步行街今日亮点：腾格里沙漠、城市打卡，感受老银川与新银川的时光交错餐饮：早餐/中餐/晚餐 夜市敬请自理 住宿：银川4钻酒店今日安排：【沙坡头】国家AAAAA级景区（参观时间2.5小时）沙坡头集大漠、黄河、高山、绿洲为一处，具西北风光之雄奇，兼江南景色之秀美。站在沙坡头往下望去，农田纵横满目葱郁，黄河型奔流而过，灌溉出这片富饶的土地，连接着中国第四大沙漠，腾格里沙漠，近距离感受大漠风光的壮阔广袤，雄浑气象；体验黄河上的网红玻璃桥,感受中国国际滑沙中心从垂直高度90米处乘坐滑沙板滑沙的快感，游客可在景区自费参加滑沙、羊皮筏子、飞越黄河等各类娱乐项目。Citywalk打卡【自强巷】一边是老城街巷的人间烟火，一边是前来打卡的年轻身影，这条长300来米的巷子承载着历史文化记忆，走进自强巷，时光仿佛在这里慢了下来。从梦幻的星空到复古的街景，每一步都像是在艺术的长廊中漫步，这里已成为银川Citywalk必打卡的地方。 巷子附近有一家【迎宾楼】是银川的老字号了，也是很多在外的宁夏人的记忆坐标。对于游客来说最出名就是它的经典老冰棍和各种实惠的面点了，当然羊肉也是本店的招牌。附近的建发现代城李还有个【钟书阁】像畅游书海，拍照打卡，商场闲逛都是不错的选择。【鼓楼】银川鼓楼又称“十字楼”，建于明朝，后历代有修缮，造型别致，银川地标之一。可以登楼，免费的，值得打卡。鼓楼前的步行街不长，游客熙熙攘攘。漫步步行街感受银川老城流淌的悠悠岁月。 沙漠活动温馨提示：❤ 60岁以上老年人（含60岁），孕妇，腰间盘突出，有心脏病史，高血压病史以及医生建议不适合剧烈运动的人员不可以参加此次活动都，隐瞒病史参与此项活动后果自负❤ 沙漠旅游请做好防晒、防暑、防寒措施：沙漠中紫外线较强，请涂防晒霜，穿透气性好、吸汗的长袖、长裤，准备帽子、纱巾（或脖套）、墨镜（在晴朗的天气，沙漠中的光线会很强烈，所以注意遮阳）。沙漠中比较晒，容易脱水，适量参与沙漠中的活动，准备防中暑的药物。同时沙漠温差较大，冬季、夏季服装均应具备，要带好衣物做好防寒工作；❤ 沙漠旅游请做好防叮咬措施：沙漠中也是有生命的，会有很多的小虫子（蚊子），所以到沙漠旅游要穿裤脚（穿沙袜也是不错的选择）、袖口收紧的衣服，防止小虫子乘虚而入，叮咬自己，以防有毒；❤ 沙漠旅游请做好防沙措施：由于沙子细小，所以到沙漠旅游一定要注意沙子对电子产品的侵蚀，一旦不小心沙子进入到电子产品里面就不容易清洗，还会造成损坏。比如手机、相机屏幕、伸缩镜头和一些电子产品的USB接口等等，可备防尘袋、保鲜膜等做防沙法宝；❤ 参加人员必须听从领队安排，听从指挥做到团结互助，安全第一，不要离团队太远，确保随时能取得联系，在活动过程中有问题应及时与领队取得沟通，方便领队做安排；❤ 尊重当地的风俗习惯，保护生态环境，杜绝留下白色污染；❤ 低血糖并发症的队员请根据自身状况自备巧克力、糖果、甜饮料随时补充；❤ 沙漠中会出现无信号情况，请提前告知家人行踪，安排好工作，以免家人担心 ；❤ 在游玩项目时注意安全，要谨记工作人员的安全指导和提醒，防止意外发生。 夜市自由活动美食推荐：【迎宾楼】2019年，经“宁夏老字号认定委员会”认定，迎宾楼等21个品牌入选第一批“宁夏老字号”。一代人的“宁夏味道”。 早上，老人家聚在迎宾楼外，排着长队，只为用料扎实的大馒头和长甜饼；午晚市，四方宾客围坐一桌，涮着羊肉话家常。不少同期的经典餐馆已经成为记忆，但迎宾楼不仅存活于怀旧的情结里，还依然保持鲜活的生命力。【自家红烧牛肉面】一家店面很小的小馆子，没有创业故事，有的就是十几年的坚守。推荐豌杂面【永红家常菜】银川人无人不知的家常菜小馆，正餐时间都是排队，主打经济实惠，家的味道【酱柒柒 甜品匠造坊】直对打卡墙，每一款甜品味道都很棒。【同心春】典型的清真餐厅，店内是禁烟禁酒的。店内的各种面食都是值得品尝。【大庙砂锅村】砂锅种类多，老店。值得推荐。【韩式木炭烤肉】店内的灵魂是自制的香辣酱。推荐菜品：雪花牛肉、牛肋条、鱼子酱寿司、酸菜牛肉石锅拌饭DAY5：银川--宁波今日亮点：远方之后还有生活餐饮：早餐/敬请自理 家里今日安排：早餐后安排车送机场，乘机返回宁波，结束愉快的旅程。我们又将回归我们的日子，过日子，可以有风花雪月，可以有案牍劳形，但是，柴米油盐，粗茶淡饭，这些生活中最是平常的画面，却也饱含着生活最真实的味道。祝好！ 送机提示：❤ 今天是行程的最后一天，请您注意检查好随身物品，以及关注您的航班动态时间，过安检时您所购买的物品是否能够携带，如不能携带请提前安排好邮寄。❤ 请提前检查好自己的随身行李物品，不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。❤ 针对我们精心安排的行程和导游服务，请留下您的宝贵意见，签好意见单，感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们会不断的完善自我，提供更优质的服务，如果您对这次宁夏之行感到满意，请介绍您的亲朋好友，我们热烈欢迎您再次来到大美宁夏，希望您一路平安，最真挚的祝福送给您！ |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 成人：天天发 2人起收； 收客限制：无限制交通：宁波往返银川经济舱（含税），具体航班待定，以实际出票为准。用餐标准：含4早3正餐（早餐为酒店团队房价包含，为酒店配送，不吃不退、精心安排三大特色餐：羊肉臊子面、吴忠特色餐厅羊杂、中卫特色非遗特色餐、）行程门票：镇北堡西部影城、贺兰山岩画（含电瓶车）、沙坡头(首道门票)、通湖草原含小火车、(沙漠娱乐项目根据自身身体情况自行选择参与)用车：当地全程当地旅游车，保证一人一座；5座轿车；4-6人用车：7-9座商务车；6-9人用车：14座商务车；9-12人用车：17-22座空调旅游车；12-15人用车：22-33座空调旅游车；16人以上：35座豪华旅游车；住宿：全程当地4钻酒店，由于当地条件有限，酒店条件不如沿海地区，做好准备■旅行社将根据实际情况安排游客入住。不提供自然单间，如产生单人房差请游客自行现付房差。单房旅游旺季和节假日期间，由于房源紧张，旅行社可能会安排其他的不低于以上住宿标准的住房■因旅游者主观要求标准不同，酒店未达到个人住宿要求标准的不属于旅游行程质量范畴。遇特殊原因（如天气，交通，地面），酒店接待能力，可能变更住宿地点，标准不变。■备注：西北属偏远、发展中地区，住宿条件相对较一般，条件有限，不能和内陆城市的同等级酒店相比，还请请客人多谅解、包涵。儿费费用含： 3个正餐费、车费、接送机、服务费；儿童费用不含：不含银川、中卫、酒店4晚住宿；银川、中卫酒店早餐；所有景区门票。特别说明：儿童不含景区门票，超过1.2米儿童/学生（凭学生证或身份证明）自购门票或补：135元/人 60岁以上退费说明：60岁以上凭老年证或身份证明退费170元/人 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 【注意事项】宁夏地区旅游属发展阶段，硬件条件有限，酒店标准、用餐口味与沿海发达城市有差距，不可相提并论，请您做好相应的心里准备。酒店内基本都提供一次性的洗漱用品，为方便卫生建议您携带自己的物品出行自备拖鞋。出行前携带身份证，另外如果有学生证、老年证和军官证等也可以有的景区会有门票优惠；如果您是记者、教师也可以带上您的有效证件有的景区会有针对性的优惠。宁夏地区属于大陆性干旱气候，昼夜温差大, 不同季节、气温乍暖乍寒，请游客根据自身情况带足御寒衣服、水壶以备外出护肤用。建议里薄外厚，可方便穿脱。紫外线照射强烈、墨镜、太阳帽和防晒等护肤用品要准备。宁夏气候干燥且风沙大，建议您多注意饮水、准备支润唇膏在身边。自备保温杯。携带口罩，面巾防止风沙。宁夏地区属于少数民族聚居地区，各少数民族有其独特的宗教信仰。请游客注意尊重少数民族风俗习惯，以少数民族接触不当众寻问或谈及其宗教信仰，以免造成不必要的误会。沙漠旅行提示：1．骑骆驼漫游沙漠是来宁游客体验神奇经历的理想选择，游客在参加沙漠骑骆驼时，要防止骆驼站起来或卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰。骑骆驼时不要绷着劲，应随着骆驼的步自然骑坐摆动，适时调整坐姿。不要打伞，不要穿着艳丽的衣服在骆驼前面，听从导游，驼工的调配。2．沙漠景区沙子较多较细，摄影包最好有盖，拉链记得拉上。塑料袋要时常更换，因为不长的时间，袋里就会积存大量沙尘。拍完照片后要立即将相机收好。3．参加沙漠娱乐项目，景区规定55岁以上的人员不可参与有危险性的活动。您自身也要了解身体情况。有高血压，颈椎，腰椎问题，心脏病等疾病的人员不可参与。黄河漂流提示：漂流项目在我国许多地区都有，但乘坐羊皮筏子在黄河上漂流就只有宁夏最成规模了。游客在乘坐羊皮筏子时要注意：上下筏子要稳而慢，防止滑倒，要一脚踩几根木杆，不要踩单杆，以免踏空；上筏后坐下时不要过猛，漂流进不要站起来或打闹；须穿戴救生衣，遇到大浪不要惊慌，抓牢木杆坐稳。相机拍摄建议：1．防尘：相机在野外最怕风沙，沙漠中的微尘无孔不入。最好的办法是将镜头调至最短，用塑料袋封好，放在摄影包中备用。摄影包最好有盖，另外，拉链千万不要忘记拉上。塑料袋要时常更换，因为不长的时间，袋里就会积存大量沙尘。拍完照片后要立即将相机收好。2．除尘：一天的拍摄下来，尽管精心保护，相机中也难免有微小沙粒。一个气吹一支羊毛小刷子无疑是十分必需的。千万不要随便用其他东西擦拭镜头。 |