

遨游西北·甘青大环线

青海湖-塔尔寺-茶卡盐湖-门源-张掖丹霞-大地之子-无界海市蜃楼-鸣沙山月牙泉-莫高窟-翡翠湖
全景大环线 8 日品质度假游

—— 遨游西北：带您深入西北盛境，体验遗世独立的唯美故事 ——



产品特点 Product Characteristics

景区
设计
SPOTS

- 1 中国藏传佛教格鲁派（黄教）六大寺院之一，“神奇西北 100 景”【**塔尔寺**】
- 2 中国最大内陆湖，被誉为“上帝的最后一滴眼泪”【**青海湖二郎剑**】
- 3 传说中的天空之境，一生不可错过的美景【**茶卡盐湖天空一号**】
- 4 大型历史情景剧·万国来朝的盛景演绎【**秘境敦煌**】
- 5 中国品牌旅游景区 TOP20、“中国最美的七大丹霞”之一【**张掖七彩丹霞**】
- 6 戈壁滩上的网红打卡景点【**大地之子**】【**无界海市蜃楼**】
- 7 敦煌八景之一，被誉为“塞外风光之一绝”【**鸣沙山月牙泉**】
- 8 全国第一批重点文物保护单位，世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术地【**莫高窟**】
- 9 网红打卡地，柴达木盆地最美的湖泊【**翡翠湖**】

尊享
礼遇
VIP

【赠送】丝绸之路标志性纪念品+拍照丝巾+杏皮茶+青海老酸奶+高原能量包

【赠送】翡翠湖/茶卡盐湖（航拍+团队照）+敦煌古城古风换装+《回道张掖》风情晚会

美食
升级
FOOD

安排当地特色餐食

锁阳汽锅鸡+大漠风情宴+烤全羊宴+敦煌驴肉黄面+昆仑养生宴+高原土火锅+青海湖虫草药膳+藏王风情宴+河湟家宴

行程介绍 Itinerary Introduction



D1 全国各地-兰州/西宁（参考航班）

)



行程路线



根据航班时间客人自行前往机场乘机赴兰州/西宁，抵达后，接机为接送组接机（期间无导游）接到游客后，送往指定酒店入住，抵达酒店后自行办理入住手续后可自由活动，如果时间充分，可自行参观市内景点，晚上可自行前往正宁路/水井巷夜市品尝当地美食。客人出发的前一天，我方接机人员会通过短信或电话联系客人请保持手机畅通。当天晚上 21:00 左右导游会通知第二天集合出发时间。



酒店标准



兰州市/西宁市当地酒店

标准：当地准四

双人标准间，独立卫生间，全天供应热水，免费 wifi



餐饮标准

早餐：自理

午餐：自理

晚餐：自理



温馨提示

- 1、请至少提前 2 小时抵达出发机场，自行办理登机手续；请一定留意起飞机场时间；
- 2、今日抵达兰州后接站人员会提前通知，请每位游客保证手机畅通
- 3、来西北旅游，早晚温差较大，请一定带好御寒衣物，气候干燥，请一定多饮水、多吃水果。
- 4、送至酒店入住后自由活动，无行程安排，不含导服、餐、车服务。

D2

兰州-门源/武威-张掖-嘉峪关

行程路线

- 1、早餐（酒店赠送）后乘车前往张掖（备注：4-5 月份高速经河西走廊直达张掖；6-8 月份国道途径门源抵达张掖）；
- 2、河西走廊，简称“河西”，地处黄河以西、祁连山和巴丹吉林沙漠中间的甘肃省西北部，是一个呈北西—南东走向的狭长地带。因位于黄河以西，又形如走廊，故名河西走廊。主要涉及甘肃省武威、金昌、张掖、酒泉、嘉峪关等城市。
- 3、门源，是“丝绸之路”的辅道，是古老的黄河文明早期发祥地和传播地之一。门源四季美景各不同：6-8 月沿途欣赏中国最壮观的【百里油菜花海】景色，蔚蓝的天空下，放眼是一望无际的金色海洋。远处的祁连山上的白雪又给这金黄添加一笔白色，大片的金黄的油菜花，起伏的碧绿山坡，在蓝天白云的映衬下，使人瞬间安静下来，让人陶醉。
- 4、抵达张掖，古为河西四郡之一，取“断匈奴之臂，张中国之掖（腋）”之意。境内有着得天独厚的自然景观，是除了海洋以外，任何一种地质地貌都有的城市；后前往参观【张掖七彩丹霞地质公园】（国家 5A 级景区，游览约 1.5 小时，不含观光车 38 元/人，此项目根据景区规定为必须消费）这里是中国丹霞地貌发育最大最好、地貌造型最丰富的地区之一。2006 年被中国《国家地理》杂志评为“中国最美的丹霞地貌”，神奇的丹霞地貌群奇特，五颜六色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，犹如斜铺的彩条布，在太阳的照耀下，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。
- 5、后乘车赴张掖/临泽/嘉峪关入住酒店休息。



酒店标准



张掖/嘉峪关当地酒店

标准：当地准五

全天供应热水，独立卫生间，免费 wifi



餐饮标准

早餐：含

午餐：自理

晚餐：锁阳汽锅鸡



温馨提示

- 1、当日车程较长，中午请自备午餐；
- 2、西北地处干燥，早晚温差大，请随时准备薄厚衣物的更换；
- 3、高原紫外线比较强，因此建议备好太阳帽、墨镜和防晒油等防晒物品；
- 4、清晨和傍晚是拍摄丹霞最佳的时间，请按照景区相关规定游览。

D3

嘉峪关-大地之子-无界-鸣沙山-敦煌

行程路线

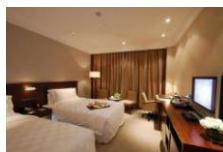
- 1、早餐（酒店赠送）后乘车从酒店出发赴敦煌；
- 2、中途前往瓜州，抵达后参观【大地之子】虽说它是一个雕塑，但并不刻板，看上去那就是一个真实的婴儿：呆萌的表情，紧闭双眼，安静的趴着，就像窝在母亲怀抱中的孩子一样，睡姿安详。我们人类就像是地球母亲的孩子，只有在大地母亲的怀抱里才能够如此的安详，所以这座雕塑的设计师希望通过雕塑的建造手法，唤醒人们对地球保护的重视。后参观【无界】「戈壁上的海市蜃楼」看似简单的白色钢管，却在这片戈壁上勾勒出好一个极乐世界。宽广无垠的四周，让这座“海市蜃楼”显得格外的孤独，亦给路人别样的震撼。
- 3、后乘车赴敦煌，全程欣赏一望无垠的大漠戈壁风光，感受大漠之中的荒凉与寂寥。
- 4、抵达后前往游览沙漠奇观【鸣沙山-月牙泉】（国家 5A 级景区，游览约 2 小时）这里沙泉共处，妙造天成，古往今来以“沙漠奇观”著称于世，被誉为“塞外风光之一绝”。鸣沙山以沙动成响而得名，山为流沙积成，沙分红、黄、绿、白、黑五色。沙随足落，经宿复初；此种景观实属世界所罕见。
- 5、后返回酒店，入住休息，晚特别安排大漠烤全羊宴。

烤全羊安排标准 1-8 人 安排团餐+烤羊腿 9-15 人 安排团餐+半只烤全羊 16-25 人 安排团餐+一只 14 斤烤全羊

特别赠送：大型历史情景剧“秘境敦煌”道不尽古丝绸之路的繁华，讲不完多民族融合的历史，一场还原张掖两千多年沧桑变化的秀，仿佛回到张掖郡甘州城，伴随骠骑将军马蹄下的飞沙，看到隋炀帝西巡万国来朝的盛景！



酒店标准



敦煌当地酒店

标准：准四

独立卫生间，全天供应热水，免费 wifi



餐饮标准

早餐：含

午餐：大漠风情宴

晚餐：烤全羊宴



温馨提示

- 1、敦煌位于大西北，且靠近沙漠，紫外线较强，日晒时间长，请备好防晒霜、墨镜、防晒帽、防晒衣等。
- 2、敦煌早晚温差较大，建议带一件厚外套，以备傍晚时分天气变凉。
- 3、敦煌是瓜果之乡，可品尝到甜美的应季水果，但是为了防止水土不服，建议不要暴饮暴食。
- 4、欣赏/拍摄月牙泉有两个最好的角度：一是爬上沙山顶，俯瞰月牙泉；二是近距离的平视月牙泉；
- 5、爬沙山时，请按照景区的指示牌，在规定范围内进行活动，请勿独自出外，以免危害到自身安全；
- 6、鸣沙山阳光辐射大，紫外线强，请备防晒用品，以免晒伤。7-8 月沙山会被晒得滚烫，此时应尽量避免直接接触；

D4

莫高窟-翡翠湖-德令哈



行程路线

- 1、早餐（酒店赠送）后乘车从酒店出发；
- 2、前往【莫高窟】（含 B 类票，游览约 2 小时，含景区观光车）又名“千佛洞”，是我国三大石窟宝库之一，被誉为 20 世纪最有价值的文化发现、“东方卢浮宫”，坐落在河西走廊西端的敦煌，以精美的壁画和塑像闻名于世。现有洞窟 735 个，壁画 4.5 万平方米、泥质彩塑 2415 尊，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术圣地，在这里，开启一场真正的西北人文之旅；
- 3、乘车穿越浩瀚的戈壁，经过柴达木盆地腹地【南八仙魔鬼城】，感受柴达木盆地的荒凉与苍茫。
- 4、打卡网红景点【大柴旦翡翠湖】（不含景区观光车 60 元/人，此项目根据景区规定为必须消费）湖泊大小不等、形态迥异、深浅不一的盐池中的高浓度盐水在当地称之为“卤水”，由于所含的矿物质浓度的不同，也就形成了颜色多彩的景象，特别是风平浪

静的时刻，宛若镜面般的散布在四处，倒影着蓝天白云，柴达木山的皑皑雪峰，身处其间，看着身影在脚下，此刻的感受，也只有身在其间才能深刻感受。

4、后乘车赴德令哈，抵达后入住酒店休息。



酒店标准



德令哈当地酒店

标准：当地准四

独立卫生间，全天供应热水，免费 wifi



餐饮标准

早餐：含

午餐：驴肉黄面

晚餐：昆仑养生宴



温馨提示：关于莫高窟（我社行程报价中所含门票为 B 类票，按 100 元核算）

2021 年 4 月 1 日起，莫高窟执行新的门票政策，首先售卖 A 类门票（238 元，包含数字观影、8 洞窟） 限额 6000 张。参观当天 A 类门票发售完毕之后，才开始售卖 B 类门票（100 元，包含 4 洞窟）。故根据行程安排，参观当日如遇景区 A 类门票仍有名额，则需游客补交门票差价 138 元/人，参观 A 类门票包含内容。如遇 A 类门票已经发售完毕，则无需补交门票差价，正常按 B 类门票包含内容参观，此规定为敦煌研究院规定，敬请谅解。

D5

德令哈-茶卡-青海湖



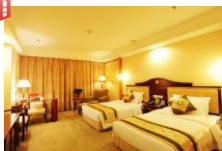
行程路线

- 1、早餐（酒店赠送）后乘车从酒店出发；
- 2、乘车赴茶卡小镇，参观 AAAA 级景区、被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的 55 个地方”之一的【茶卡盐湖·天空壹号】（游览约 2 小时，不含景区小火车 60 元/人，此项目根据景区规定必须消费）浩瀚的盐湖被旅行者们称为中国“天空之镜”，与塔尔寺、青海湖、孟达天池被称作“青海四大景”；它如同一个宝镜，放射出银色的光芒，盐砣似雪山般矗立，展示着柴达木盐湖的迷人风光和博大富有；景区里有众多的盐雕可以观赏，还可以乘坐小火车，到盐湖的深处观光；游客可以赤脚走到湖面上观看和拍摄自己的倒影，如果足够幸运，白天可以看到在这些河面上形成的海市蜃楼。
- 3、游览 AAAAA 级景区、中国最美的五大湖泊之首的【青海湖二郎剑景区】（游览约 2 小时，不含景区电瓶车及游船）又名“措温布”，即藏语“青色的海”之意，位于青海省西北部的青海湖盆地内，既是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。青海湖畔五彩缤纷的野花，把绿色的绒毯点缀的如锦似缎，数不尽的牛羊和膘肥体壮的驃马犹如五彩斑驳的珍珠洒满草原，引人无限遐思。7、8 月份是青海湖最美之时，环湖千亩油菜花竞相绽放，碧波万顷的湛蓝外围散布着金灿灿的亮黄。
- 4、后入住酒店，安心休息，以便迎接次日行程。

特别安排：茶卡盐湖或翡翠湖无人机 360°全景旅拍（此项目如因天气原因无法安排不退费，不做任何等价交换）



酒店标准



茶卡/青海湖当地酒店

标准：准四

独立卫生间，全天供应热水，免费 wifi



餐饮标准

早餐：含

午餐：精美团餐

晚餐：高原土火锅



温馨提示:

- 1、茶卡盐湖及翡翠湖地处高原地区，紫外线强，光照反射剧烈，建议佩戴墨镜，同时做好防晒措施。
- 2、当日拍照时，建议穿着颜色鲜艳的衣物或携带颜色鲜艳的丝巾，拍照效果最佳。
- 3、建议贵宾们游玩前备点湿纸巾，皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，以免对皮肤造成一定的损伤；
- 4、在湖中拍照尽量戴上鞋套以免弄脏湖面，由于盐层比较粗糙，赤脚走路时会有不舒适感，此外不建议走的太深；
- 5、青海湖地处高原偏远地区，住宿、餐饮条件有别于市区，敬请谅解。
- 6、请贵宾们不要在景区内乱扔垃圾，共同维护脆弱的生态美景；
- 7、青海湖是当地藏民心中的圣湖，切忌不要在湖中游泳，且湖水温度低，易引起感冒；

D6

青海湖-塔尔寺-西宁



行程路线

- 1、早餐（酒店赠送）后乘车从酒店出发；
- 2、中途参观神秘的青藏高原【藏族村落】，感受汉藏结合地区原始与现代相结合的民俗风貌，领略在五彩经幡下的藏族同胞日新月异的生活和那一颗亘古不变的虔诚的心。
- 3、后抵达藏传佛教圣地【塔尔寺】（游览约 2 小时，不含观光车 35 元/人，讲解费 20 元/人，耳麦 20 元/人，此项目根据景区规定为必须消费）（景区内设有购物场所，非旅行社安排）已有 400 多年历史，是藏传佛教格鲁派（黄教）六大寺院之一，黄教创始人宗喀巴大师的诞生地。栩栩如生的酥油花，绚丽多彩的壁画和色彩绚烂的堆绣被誉为“塔尔寺艺术三绝”，寺院建筑恢宏、珍宝丰富，宗教氛围浓郁，是西宁最受欢迎的旅游目的地之一，在此地聆听佛音，净化心灵。
- 4、晚餐升级品尝【藏王风情宴】，领略藏族同胞用火一样的热情为您奉上的载歌载舞的视听盛宴，享受青藏高原至上的饕餮美食。
- 5、入住酒店，安心休息，以便迎接次日行程。



酒店标准



西宁当地酒店

标准：当地准五

独立卫生间，全天供应热水，免费 wifi



餐饮标准

早餐：含

午餐：虫草药膳

晚餐：藏王风情宴



温馨提示

- 1、在寺院里，不能用手摸佛经、佛像、法器，更不能跨越；
- 2、转经轮时，一定是从左向右，不要乱摸藏族人的头和帽子；
- 3、塔尔寺佛堂内不允许游客拍照；

D7

西宁-平安驿袁家村-西宁/兰州



行程路线

- 1、早餐（酒店赠送）后乘车从酒店出发；
- 2、参观【高原昆仑玉展示中心】了解 2008 年奥运会奖牌“金镶玉”中高原昆仑玉的独特之处。
- 3、前往参观【藏医药展览馆】是目前世界上唯一展示藏医药文化内容的综合性展馆。藏医药文化具有数千年的历史传承，在文成公主进藏后更加发扬光大，文献丰富，内容广博，在世界医药文化领域独树一帜。
- 4、游览【平安驿袁家村·河湟印象】平安驿袁家村如今是海东市有名的民俗文化旅游小镇，不仅吸引着本地人前去觅食，也令不少外地游客对这里产生了无限向往。不仅是有古朴的建筑，还有地道的青海风味。走进这里，仿古式门楼、雕梁画栋的戏楼、承载信

仰的诚信塔，反映河湟文化的书屋和民俗建筑重现了老平安驿的历史风貌。	
5、后乘车赴西宁/兰州，入住酒店休息。	
 酒店标准	
	兰州市/西宁市当地酒店 标准：当地准四 独立卫生间，全天供应热水，免费 wifi
	餐饮标准 早餐：含 午餐：河湟家宴 晚餐：自理
D8 兰州/西宁-全国各地（参考航班）	
	行程路线
	今日自由活动，根据航班信息前往机场办理登机手续，结束愉快之旅。
	餐饮标准 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理
	温馨提示
	1、因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，所以，返程车次或航班均不一致，地接旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等待旅行社工作人员的联系； 2、兰州/西宁酒店的退房时间规定为中午的 12：00 之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等候旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管；
费用明细 Details Of Charges	
	没有不必要的忧虑，一切都舒适透明
	区间交通 根据实际人数选用空调旅游车，保证一人一个正座
酒店安排	5 晚当地四星酒店，2 晚当地五星酒店
餐饮安排	行程中团队标准用餐，全程安排 7 早餐 10 正餐（十人一桌）如每桌人数不是 10 人，酌情增减菜品数量，参照菜单中个别菜品可能随时令有所调整。（自由活动期间用餐请自理，如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）。
门票包含	景区首道大门票
司导服务	含行程内持证中文导游服务
其它	代购十万元旅游人身意外伤害保险（最高赔偿额不超过 10 万，最终解释权归保险公司所有）
赠送项目	赠送项目为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，不参加不退费不换等价项目！
	1、 单房差 单房差/如 1 人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。
	2、 不可抗力原因所引致的额外费用 因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。
3、 景区配套便民设施及服务体验项目	
①必须消费：七彩丹霞观光车 38 元/人+翡翠湖观光车 60 元/人+茶卡盐湖小火车 60 元/人+塔尔寺观光车 35 元/人+耳麦 20 元/人+讲解费 20 元/人=293 元/人	
②自愿消费：青海湖游船 140 元/人、青海湖电瓶车 20 元/人、鸣沙山月牙泉电瓶车 20 元/人、鸣沙山骑骆驼 120/人	
4 儿童价特殊说明：儿童价格为 1.2 米以下儿童价格。含车位费、午餐、导游服务费、保险，不含门票、火车票、机票、餐费、住宿费，如产生，需自理；1.2 米以上儿童按成人收取，证件门票优惠按旅行社采购价格退还差价。	
优惠门票退费标准	此价格享受当地补贴，因此无门票退费等政策，客人需配合出示相关身份证件。
 注意事项	
一、交通：	
1、火车：往返空调硬卧（火车上餐自理）。报名时需提供出游者清晰的身份证正反面扫描件，报价中所包含火车席位为火车硬卧，若出到软卧，请客人现补票面差价。由于火车票实名制，行程中如涉及火车硬卧及动车二等座时，无法指定车次及铺位，随机出票，敬请谅解！	
2、飞机：往返飞机经济舱。报名时需提供出游者清晰的身份证正反面扫描件。随机出票，敬请谅解！	

二、住宿：

1、西北地区经济发展相对落后，接待条件相对有限，故绝大多数酒店无空调，如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的本地域或临近地区的其他酒店，西北旅游环境特殊，大多酒店不配备三人间以及加床服务，全程安排双人标间。1 人报名请补单房差，3 人同时报名，可以选择入住两间房（需补单房差）、也可以选择入住一间房（不退单房差），行程中所列酒店均为参考酒店，排序先后无好坏之分。

2、我社有权对于人员住宿进行合理分配。

三、用餐

1、用餐不含酒水，如有忌口者可自备食物：房费中所含早餐，若客人不用早餐及正餐，费用不退。

四、门票

1、如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算。

五、用车

当地旅游用车，车型根据此团人数而定，保证每人 1 正座，若客人自行放弃行程，车费不予退还。

六、导游

导游服务，因西北旅游业正处于发展阶段，导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。

七、游览

1、景点游览，自由活动，购物店，自费游览项目以当天实际游览为准。

2、出游过程中，如因游客自身原因放弃行程（餐，住宿，旅游车），均视为自愿放弃，费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者本人自行负责，与本司无关。

3、如遇人力不可抗拒（天气，政治，火车，航班等因素）造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任，所产生的费用由客人自理。

4、出游过程中由于不可抗因素，导致行程未完成，未产生费用现退（赠送项目除外），以旅行社折扣后的价格为准。

5、产品为打包价格，如因游客个人原因，放弃行程或行程中包含的任何项目，所有费用均无法退还，也不做任何等值交换。

6、旅行社在不减少景点的情况下，有权调整行程先后顺序。

7、签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；行程内已含景点均为旅行社折扣后价格，任何证件无效。

8、注：在行程当中如自行打车或租车去往行程内自费景点者，视为自行脱团，一切费用不退！9、此行程为高原地区，海拔为 3000 米左右，高血压/心脏病客人，4 岁以下儿童及 70 岁以上老年人不收。

八、出团通知

出团通知最晚于出团前 1 天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。

九、意见反馈

请配合导游如实填写当地的的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。

西北旅游注意事项

●西北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。

●西北地区属于大陆性干旱气候，昼夜温差大，不同季节、不同海拔区域气候差异显著。气温乍暖乍寒，请注意及时增减衣服，做好防寒及防暑工作。一般来说夏季旅游仍需准备外套或羊毛衫。

●西北部分地区海拔较高，气候干燥且风沙大，夏季炎热高温，请多饮水、准备润唇膏、高倍数防晒霜、遮阳伞、帽子、旅游鞋一样都不能少，同时应配备清热防暑的药物或冲剂。

●丝路之旅景点分散，从一个景点到另一景点之间需要奔波一天。乘车时间长易疲劳，请您做好吃苦准备并注意休息。

●出行时，部分戈壁沙漠区，手机没有信号，会耗电，住宿旅馆时，请记得随时给手机充电，以保障您的通信畅通。

●出门在外，会有水土不服，根据自身身体状况，备用常用药品。

●甘肃、青海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，与少数民族接触不寻问或谈及其宗教信仰，以免造成不必要的误会。

●骑骆驼时，要防止骆驼站起来和卧倒时将人摔下，抱紧驼峰或驼鞍，绷着劲，顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿。

●穆斯林民族地区（包括西北地区回、东乡族等民族），忌吃猪、狗、牛、骡等不反刍动物肉及一切动物的血。很多回族餐厅里禁止饮酒，进入清真寺禁止吸烟、饮酒，在礼拜堂内禁止拍照。在参观游览时，请遵守景区管理规定。

●在旅游地区进行自费项目或选购旅游纪念品时，请事先了解及谈定价钱，一定要听从当地导游的提示。

●一般藏传佛教的寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。有些是严禁拍摄，有些是需付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行，拍摄人物，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦，在野外拍摄时，谨记安全第一。

●西宁地区海拔 2300 米，塔尔寺海拔 2650 米，日月山海拔 3520 米，青海湖海拔 3190 米，茶卡盐湖 2900 米。在上述地区游览时，请注意不要剧烈活动。绝大多数人初到高原，会有轻微的高原反应，主要症状是头痛、呼吸急促，对此不必惊慌，放松心情，大部分人很快就可以适应，亦可自备抗高反药品。