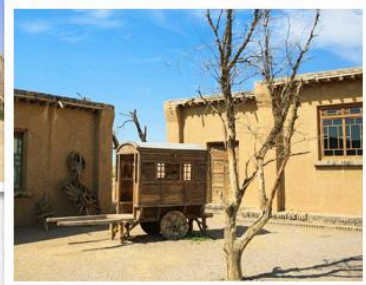


寧夏黃河文明沙坡頭、黃河石林、賀蘭山岩畫、西夏王陵 8 天 (同業銷售)

中國最美的五大沙漠之一【沙坡頭風景區】沙坡頭旅遊區是中國三大鳴沙—沙坡鳴鐘所在地，這裏集大漠、黃河、高山、綠洲為一處，集西北風光之雄奇，又兼江南景色之秀美。自然景觀獨特，人文景觀豐厚，有中國最大的天然滑沙場，有總長 800 米、橫跨黃河的“天下黃河第一索”——沙坡頭黃河滑索，有黃河文化的代表——古老水車，有中國第一條沙漠鐵路。



水洞溝

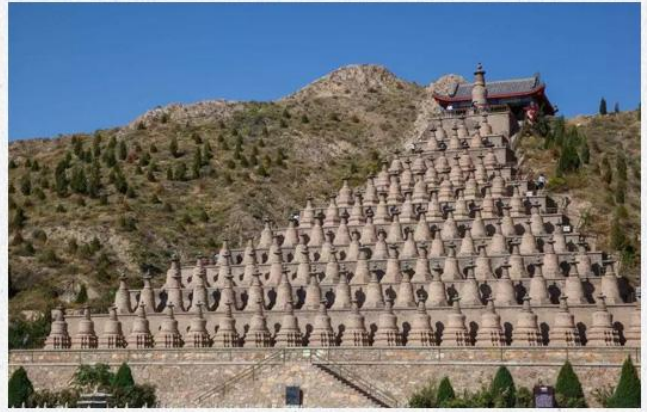
中國史前考古的發祥地

它是中國目前最早發掘的舊石器時代遺址之一，被譽為“中國史前考古的發祥地”。水洞溝遺址，屬黃河一級支流，是舊石器時代晚期原始人的發祥地，水洞溝溝寬50-200米，溝深6-14米，兩岸為棕鈣土。由於沿河有泉水溢出，形成許多小洞，故稱“水洞溝”。水洞溝遺址見證了中西方文化交流的歷史，這裏保持了古樸的雅丹地貌。



賀蘭山岩畫

賀蘭山在古代是匈奴、鮮卑、突厥、回鶻、吐蕃、黨項等北方少數民族駐牧遊獵、生息繁衍的地方。他們把生產生活的場景，鑿刻在賀蘭山的岩石上，來表現對美好生活的嚮往與追求，再現了他們當時的審美觀、社會習俗和生活情趣。



青銅峽108塔

青銅峽108塔，全部都用磚砌成，並抹以白灰。塔群坐西朝東，背山面水，隨山勢起伏而建，從上到下按奇數排列成一個三角形的塔陣，除最上面的第一座塔較大之外，其餘均為小塔。每當風和日麗，108座塔倒映在金光閃閃的水波中，景色奇特，幽雅明麗。



黃河石林景區

位於白銀市景泰縣東南部，與中泉鄉龍灣村毗鄰，規模宏大，占地約10平方公里。景區群山環抱，環境幽靜，空氣清新，風景秀麗，以古石林群最富特色，景區內石林景觀與黃河曲流山水相依，頗具天然大園林神韻。

銀川開海逸衡酒店(洲際品牌酒店2024開業)



航班參考：

天 數	出發時間	抵達時間	起飛/抵達城市	航空公司	航班編號
第1天	15：30	17：30	桃園/上海	東方航空	MU5008
第1天	20：00	23：25	上海/蘭州	東方航空	MU720
第8天	09：00	11：45	蘭州/上海	東方航空	MU6808
第8天	15：50	17：40	上海/桃園	東方航空	MU5005

第一天：桃園 / 上海 / 蘭州

今日於桃園國際機場集合，由專業領隊協助辦理登機手續，經由上海轉機前往蘭州。

【蘭州】甘肅省轄地級市、省會，簡稱“蘭”或“皋”，古稱金城，I型大城市，甘肅省中部，西部地區重要的中心城市之一，絲綢之路經濟帶的重要節點城市。蘭州自秦朝以來已有兩千多年的建城史，自古就是“聯絡四域、襟帶萬裡”的交通樞紐和軍事要塞，以“金城湯池”之意命名金城，素有“黃河明珠”的美譽。蘭州得益於絲綢之路，成為重要的交通要道、商埠重鎮，後成為中國最早接受近代工業文明的城市之一。

- 1、贈私人訂制小駱駝
- 2、沙漠防風脖套
- 3、接機點心+迎賓水果

■【車上販售土特產】枸杞，枸杞原漿，八寶茶，大棗，二毛皮圍巾

早餐：X

午餐：X

晚餐：機上簡餐

住宿：準五星蘭州瑞嶺國際酒店或同級

第二天：蘭州 - 1H 景泰【黃河石林旅遊區(老龍灣景區+電瓶車+飲馬大峽谷景區+遊船+羊皮筏子)】 - 2.5H 中衛

【黃河石林 - 遊覽約 3 小時】位於甘肅省景泰縣東南部的中泉鄉龍灣村，景區北臨黃河幹流龍灣河曲，南接連綿不斷侵蝕丘陵，黃河由東向西流過景區。黃河石林堪稱中華自然奇觀，極具旅遊開發價值。石林景區有八個溝之多，是在地殼強烈的抬升之下，黃河河谷形成深切峽谷，使溝穀不斷變寬，局部輕弱層在水及重力作用下迅速下切，沿溝穀兩側形成大量的石峰、石柱，同時又受到風蝕作用的改造，在崖壁上形成了許多如窗櫺的構造，在水蝕風蝕的強烈作用下形成了現在獨特的景觀。整個景區分為“一軸三片 一帶”和六個功能區，即：【南山廣場服務區】、【南灣服務區】、【龍灣古村休閒區】、【蟠龍洞景區】、【飲馬大峽谷景區】和【夾灘娛樂區】。蟠龍洞景區神秘幽邃，天然龍鳳盤旋，洞內四季恆溫，洞內有地方神像，是老龍灣人世世代燒香供佛的地方，可品四奇三絕。飲馬大峽谷景區沙礫峰叢奇峰絕壁，規模宏大、氣勢磅礴，似太空世界，為公園的核心部分。

【飲馬大峽谷景區】是黃河石林最大的一條溝，傳說成吉思汗在此飲過馬而得名。峽谷內疏闊處可以行走車馬，狹窄處卻是灰身難行。兩邊是百米高的石柱石筍、崖壁千仞、山傾壁危、雄偉無比，給人萬山壓頂的感覺。

早餐：酒店內

午餐：農家風味 RMB 50 人

晚餐：蒿子面風味 RMB 60 人

住宿：準五星中衛禹都樂滋或中衛優派萊斯酒店或同級

第三天：中衛【青銅峽 108 塔(含大船)、東塔民俗村家訪(體驗油香饊子製作)、西關清真寺(含民族服裝體驗)】-3.5H 銀川

【青銅峽 108 塔】是中國現存的大型古塔群之一，位於銀川市南 60 公里的青銅峽水庫西岸崖壁下，佛教的紀念塔，佛教認為人有 108 種煩惱，為了去掉人生眾多的煩惱，善男信女要戴 108 顆寶珠，念 108 遍經。據說來這裏遊覽的人們，只要拜了塔，便可消除人生一切煩惱。備註：3 月 108 塔遊船停運改陸路參觀，4 月以後開船即可安排。

【東塔民俗村家訪】與回族兄弟面對面聊天，瞭解回族人民的生活習俗及飲食起居，並且品嚐多款回族小吃：油香、蓋碗茶等吳忠的清真風味小吃，起自民間，獨樹一幟。其中外焦裡嫩的油香最為著稱，是回族民間傳統食品之一，系一種外形圓厚，中有一孔之油餅，色紅潤，味香甜。在回族節慶，日常待客及婚、喪、嫁、娶之時，都離不開油香。油香還起聯絡感情的作用，如穆斯林內部左鄰右舍之間發生誤會，一方在節日做好油香，登門送上，對方即可接受，此時，油香便成了增進友誼的媒介。按照常規，油香是不送給非穆斯林的，但在中國和睦相處的大家庭中，每當節慶，穆斯林也打破常規，向其他民族人民贈送油香。

【西關清真寺】該寺始建於清康熙二十六年，初期極為狹小簡陋。後經多次擴建續修，至光緒二年遂建成宏大規模的清真寺。該寺原為一寺兩院形式，前院為四合院，有禮拜大殿、南北廂房。大殿主體結構為重梁起架，兩脊三拱、五轉七制的中國古典式建築風格。現在的清真寺系 1995 年再度修建的，佈局緊湊，設計新穎。現有建築物 3 座，南北兩側為兩層小樓，為會客廳、阿訇、滿拉學習生活用房。

早餐：酒店內 午餐：回族家訪 RMB 50 人 晚餐：手抓羊肉風味 RMB 60 人
住宿：準五星銀川閱海逸衡或銀川希爾頓歡朋酒店或同級

第四天：銀川【西夏王陵(含 3D 電影+雙陵+電瓶車)、賀蘭山岩畫(含電瓶車)】

【西夏王陵】又稱西夏陵、西夏帝陵，是西夏歷代帝王陵墓所在地，在 53 平方公里的陵區內，分佈著九座帝陵，253 座陪葬墓，是中國現存規模最大、地面遺址最完整的帝王陵園之一。

【賀蘭山岩畫(含電瓶車)】是中國遊牧民族的藝術畫廊，在南北長 200 多公里的賀蘭山腹地，就有 20 多處遺存岩畫，其中最具有代表性的是賀蘭口岩畫，約有千餘幅個體圖形的岩畫分佈在溝穀兩側綿延 600 多米的山岩壁上。

早餐：酒店內 午餐：蘑菇燉土雞風味 RMB 50 人 晚餐：紅燒肉風味 RMB 60 人
住宿：準五星銀川閱海逸衡或銀川希爾頓歡朋酒店或同級

第五天：銀川【鎮北堡西部影視城、志輝源石酒莊(含品酒)、中國枸杞館】

【鎮北堡西部影視城】是集觀光、娛樂、休閒、餐飲、購物於一體的國家 AAAAA 級旅遊景區。鎮北堡西部影城以其古樸、原始、粗獷、荒涼、民間化為特色，主要景點有明城、清城、老銀川一條街等多餘處影視拍攝景觀組成。《大話西遊》、《東邪西毒》、《新龍門客棧》、《紅高粱》等 100 多部電影在此取景。

【志輝源石酒莊(含品酒)】是利用沙石采空區的高低地勢建成的複式酒莊，被譽為"中國的波爾多"。可參觀酒窖、酒文化展廳，並可現場品嚐正宗的寧夏葡萄酒，在葡萄成熟的季節，還可到自釀區親自體驗如何釀造葡萄酒。

注 1：此莊園並非購物站，旨在讓貴賓們瞭解葡萄酒的製作過程，會安排貴賓們品嚐 3 種葡萄酒，您可以依照個人喜好認購瓶裝酒或者橡木桶儲存的葡萄原酒等。

注 2：如遇志輝源石酒莊停止參觀則改其他酒莊。

【中國枸杞館】寧夏做為枸杞的原產地，栽培枸杞已有五百多年的歷史，寧夏枸杞果實碩大，肉質飽滿，色澤鮮紅，味道甜美，每年 5 月下旬到 9 月份，是枸杞的成熟與採摘季節，紅透的枸杞如瑪瑙玲瓏，十分喜人！

早餐：酒店內 午餐：饽饽雞風味 RMB 50 人 晚餐：烤鴨風味 RMB 60 人
住宿：準五星銀川閱海逸衡或銀川希爾頓歡朋酒店或同級

第六天：銀川【水洞溝遺址(遺址博物館+張三小店+水洞溝村+水洞溝標誌碑+明長城+藏兵洞+往返小交通)、通湖草原(含篝火晚會)】-3H 中衛

【水洞溝遺址】水洞溝是中國發掘的舊石器時代文化遺址，被譽為“中國史前考古的發祥地”、“中西方文化交流的歷史見證”。是全國重點文物保護單位，國家 AAAAA 級旅遊景區，國家地質公園。被國家列為全國文物保護的 100 處大遺址之一、“很有中華文明意義的百項考古發現”之一。水洞溝遺址記錄了遠古人類繁衍生息，同大自然搏鬥的歷史見證，蘊藏著豐富而珍貴的史前資料。它向人們展示了距今四萬年前古人類的生存畫卷，是迄今為止中國在黃河地區經過正式發掘的舊石器時代遺址。

【遺址博物館】水洞溝遺址博物館位於靈武市臨河鎮，館內以大型雕塑、幻影成像、文物等展示形式，結合聲、光、電等技術，再現了遠古人類生產、生活和災難驟起被迫遷徙的活動場景。

【張三小店】1923 年，當一陣悠揚的駝鈴聲從遠處漸漸傳來時，有家名叫張三小店的車馬店主人知道一定是有客人從遠方來了。於是主人張三和妻子早早站在門口迎接，來者是兩位黃發藍眼的外國人，後來張三夫婦才知道他們正是法國古生物學家德日進和桑志華，他們這次是從天津出發沿黃河沿岸進行考察，在途經水洞溝時由於天色已晚就住進了張三小店。院內陳列著四尊雕像，他們分別是法國古生物學家德日進、桑志華，中國考古學家裴文中和賈蘭坡先生。這幾位都是對水洞溝的考古發掘做出過巨大貢獻的傑出人士。

【水洞溝村】古老的水洞溝村是由北方的先民們創造了窖洞式和地穴式的居室方式。這種居室往往是建在黃土層較厚的山坡或溝岸上，具有冬暖夏涼的特點。水洞溝人在此基礎上改進了這種居住方式，發展成一種半地穴式建築形式。其方法是在黃土坡上先挖出一定深度的地穴，然後在地穴四壁確定為牆壁的地基上，用土坯壘牆，使之達到一定高度，再以桁條、木椽搭頂，複以柴草，柴草上麵糊以泥土，防止漏水。水洞溝村就是這樣一個古老的半地穴式的聚集村落遺址，中國西北地方群眾習稱其為“地窩子”。

【明長城遺址】水洞溝遺址旅遊區內明代軍事立體防禦體系區是由明長城、藏兵洞、邊溝、大峽穀、紅山堡、甕城等共同構成的。水洞溝景區的明長城為土夯長城，是寧夏境內相對保存最完整的一段長城遺

址。明長城西至入黃河巨龍的長城小龍頭稱為兩龍交匯處，東至鹽池境內。站在長城上放眼眺望，北邊的毛烏素沙漠，南邊的水洞溝景區地貌盡收眼底。

【藏兵洞】在峽谷兩側懸崖上的一個個黑洞，就是著名的“藏兵洞”，所謂藏兵洞，是紅山堡守軍由地上轉入地下，隱蔽軍隊，保護自己，伺機出擊，或在空曠處設伏兵的地道。這在中國是保存較為完整的古代立體軍事防禦體系。在中國的長城防禦體系中，把長城、城堡和地下藏兵洞緊密聯繫在一起的防禦系統，全國這是獨一處。奇特的藏兵洞高出溝底 10 多米，蜿蜒曲折於懸壁之上中，上下相通，左右相連，洞中分叉路口頗多，左右盤旋，猶如迷宮久久不見盡頭。洞內辟有居室、糧食儲藏室、水井、灶台、兵器庫、火藥庫、炮臺、陷阱、暗器孔道等設施。

【通湖草原】通湖草原位於騰格里沙漠腹地，這裡草原、沙漠、湖水形成天然美景，空氣清新，牛羊成群，與潔白的蒙古包融合成一幅迷人的畫卷。藍天、白雲、草場、牛羊和熱情的草原牧民，讓人感受到一種與世隔絕的暢快。白天可在蒼茫的草原上騎馬奔騰，或者騎著駱駝閒逛，亦或是尋一個好地方坐下來飲茶，安靜的欣賞自然美景；晚上和來自各地的遊人一起在篝火晚會上大口吃肉，大碗喝酒，喝著醇正的奶茶，聽著悠揚的馬頭琴，刺激、過癮、快活！

早餐：酒店內 午餐：黃河鯉魚風味 RMB 50 人 晚餐：涮羊肉吃到飽 RMB 80 人
住宿：準五星中衛禹都樂滋或中衛優派萊斯酒店或同級

第七天：中衛【高廟+沙坡頭(含上行扶梯+下行滑沙或纜車)+南北區電瓶車+3D 玻璃橋】-3.5H 蘭州

【高廟】高廟位於寧夏中衛城北，接連城牆的高臺上。始建於明永樂年間，稱"新廟"。清康熙四十八年(西元 1710 年)秋，因地震坍塌重建，後經道光二年、鹹豐三年、光緒八年續建，改稱"玉皇閣"。民國初年增建後改稱"高廟"，建築面積達 2510 平方米，是一處造型完整、氣魄壯美的漢族古建築群。

【沙坡頭-遊覽約 3 小時】沙坡頭位於寧夏回族自治區中衛市，主要保護對象為騰格裏沙漠景觀、自然沙塵植被及其野生動物。地處騰格裏沙漠東南緣，是草原與荒漠、亞洲中部與華北黃土高原植物區系交匯地帶，植物有 422 種，野生動物有 150 餘種，充分展示出一個以亞洲中部北溫帶向荒漠過渡的生物世界。該保護區是中國第一個具有沙漠生態特點，並取得良好治沙成果的自然保護區，是乾旱沙漠生物資源“儲存庫”，具有重要的科學研究價值。沙坡頭景區上行搭乘扶梯下行索道纜車或(滑沙限定 60 歲以下)

【3D 玻璃橋】玻璃橋與 3D 體驗，這才是步步驚心 比張家界玻璃橋刺激 100 倍！首座 3D 玻璃橋，既有玻璃橋的刺激，又有 3D 之驚險。這座 3D 玻璃橋橫跨黃河之上，「黃河 3D 玻璃橋」的燙金字樣相當醒目，全長只有 210 米，但感覺走完這座橋要花光一生的時間！橋面的垂直高度 10 米，橋寬 2.6 米，心大，哪裡都能躺下！橋上不僅有透明玻璃橋面，還有 77 塊 3D 畫面的玻璃，大膽走上去，玩得就是刺激！

早餐：酒店內 午餐：燴小吃風味 RMB 50 人 晚餐：牛肉麵風味 RMB 60 人
住宿：準五星蘭州瑞嶺國際酒店或同級

第八天：蘭州 / 上海 / 桃園

帶著依依不捨的心情前往機場，搭機飛返甜蜜的家。

早餐：打包早餐

午餐：機上簡餐

晚餐：X

住宿：回到溫暖的家

※本行程表及所使用飯店視航空班次的確認及旅館的確認，敝公司保留調整之權利，以出發前說明會准。