**【相约雪乡】——冰城哈尔滨、中国雪乡、激情滑雪、梦幻家园摄影基地+欣赏二人转、雪地温泉、俄罗斯族家访、冰凌谷、冰雪幻境冰雪画廊 双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | G0101705303862GU | **出发地** | 福建省 | **目的地** | 黑龙江省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【壹品体验】冰城大东北、雪景、冰景、民俗、吃、喝、玩、乐全覆盖；【壹品美食】金刚山小烧烤/俄式演绎餐/惊蛰杀猪菜/太极养生宴/过大年饺子宴/关东灶铁锅炖；【壹品美景】激情滑雪3小时/冰雪大世界/冰雪画廊/梦幻家园/二人转【壹品住宿】当地五星酒店+雪乡2-3人炕+景区四星【壹品保证】时尚花布方巾、防寒三宝、爱心包、滑雪服使用3天； 免费提供汉服、花棉袄拍照、围炉煮茶； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **厦门--哈尔滨**尊敬的贵宾，欢迎参加此次行程！请携带身份证等有效证件于航班起飞前2小时抵达各地机场乘机飞往哈尔滨，当走出机场的那一刻，深深的吸上东北的第一缕空气，轻轻的呼出白白的烟雾，这种萌萌哒的体验也许是自己心中期待已久的感觉--抵达哈尔滨后，指定户外用品商店领取保暖三件套（口罩、手套、耳包），今日无行程安排，全天自由活动，但今天不建议您玩得太晚，因为东北旅游一般车程较长，起床会比较早，良好的睡眠可以让您的心情变得美丽，开心旅行！今日晚餐自理，可自行品尝当地美食。美食推荐：东北菜的代表菜有白肉血肠、锅包肉、东北乱炖、溜肉段、地三鲜、猪肉炖粉条、小鸡炖榛蘑、扒熊掌、拔丝地瓜、酱骨架，杀猪菜等等，东北人喜好吃的酸菜和用蔬菜蘸大酱的蘸酱菜也是东北饮食区别于其他菜系的一大特点。到达后一定要找一家东北菜馆品尝一下东北美食！【温馨提示】1.出行前请再次确认携带有效身份证原件或其他有效证件，上下飞机请携带好贵重物品。2.按照国际惯例，客人正式入住时间是下午14点后，入住时间须视当时的用房情况来定。3.抵达入住酒店，请先检查酒店内设施，如有损坏立即联系导游。房间内消费类用品游客请看清价格表；4.由于地域因素，北方住宿条件有限，同等标准下酒店住宿要比南方发展城市稍差一些，请勿以南方城市心态衡量，请谅解。5.哈尔滨的冬天室外温度大约在零下 25 度左右，抵达哈尔滨后可根据贵宾准备的防寒用品适当添加。参考酒店：傲雪四季酒店、悦华东方酒店、智选假日酒店、臻图酒店、凯里亚德酒店或同级；【小贴士】关于接机：抵达哈尔滨后，有专车接机，请保持手机畅通！ 1.导游于提前一天电话或短信联系客人，确认客人信息，请保持手机畅通。2.出行前请再次确认携带有效身份证原件，上下飞机请携带好贵重物品，记录好托运行李数量，托运行李不允许有锂电池，准确托运规则请参考机场规定。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D2** |
| **行程详情** | **哈尔滨--（300KM车程3H）亚布力**早餐后，开始出发乘车前往第24届世界大学生冬季运动会雪上项目承办地----【亚布力滑雪旅游度假区】(车程3.5小时左右）。（如遇大雪天气高速封路属于人力不可抗拒因素，则改为火车费用自理，我社可协助客人购买火车票）。沿途欣赏千里冰峰、万里雪飘的北国风光，途中聆听导游/司机管家讲解亚布力基本概况。参观亚布力社会主义新农村——最大、最具特色的农家大院，观赏新建的欧式火车站、欧式建筑风格的风车别墅。参观【元茂屯生态民俗村】这里是小说《暴风骤雨》里的村屯原型。村内木门土屋，古朴原始，石材、木料的结合充分体现了中式和西式的传承，也彰显了这里古朴而不失高雅的风格。还原了【中国土改第一村】土地改革时期的民俗人文景观。感受民俗文化、回归天地自然。后走进【俄罗斯族家访】体验他们的生活，俄罗斯族阿姨为您准备了列巴蘸盐，吃列巴、提拉米苏、米嘎达、瓦哈列、饼干、糖果、巧克力，饮咖啡；亲手参与制作复活节彩蛋，品尝俄罗斯阿姨腌制的酸黄瓜，与俄罗斯人一起学俄语、唱歌跳舞、合影拍照，留下美好回忆！夜阑珊，只为你绚烂——【夜游冰凌谷】（此项目受天气影响，预计12月10号左右开放，在此之前无其他景点置换，无任何退费）进入景区，映入眼帘的是晶莹剔透，绚丽多彩的世界，那些雾凇冰挂，冰瀑高悬，仿佛是一件件灵气活现的精美艺术品。在LED灯照明技术的映衬下，呈现出一束束耀眼的炫彩迷光，变成的灯的海洋。让您仿佛在梦幻世界里走一遭，给您一场非比寻常的视觉盛宴。【冰天雪地泡温泉】"泡着温泉看着表，舒服一秒是一秒″洗去一身的疲惫与寒冷，远离城市的喧器与大自然亲密接触，感受冰火两重天，完美复制北海道“飘雪温泉″的浪漫氛围； 今日美食：绿水青山杀猪菜（‘杀猪菜’起源于东北的农村，每年秋收农忙之后，人们为了庆祝丰收，或过年前把家中的肥猪宰杀，制成各种菜肴，招待乡邻。这就是原始的东北地方杀猪菜。黑龙江人特别喜欢吃杀猪菜。"杀年猪"，一般多在腊八之后杀，故又有"小孩小孩你别哭，过了腊八就杀猪"的民谚。过去乡下一到"腊八"，过年的大幕就徐徐拉开了:杀年猪、做豆腐、办年货……十里八村、家家户户，就连清冷的空气中，也洋溢着一股浓浓的喜庆气息。）东北手工水饺（现包现煮，一盘盘香喷喷的饺子陆续出锅，寓意团圆，平安之意），可自行体验diy包饺子。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 亚布力 |
| **D3** |
| **行程详情** | **亚布力88KM/2.5H雪乡**早餐后，参观游览冰雪景观、摄影天堂【冰雪幻境冰雪画廊】穿越苍莽的林海雪原，赏大自然的鬼斧神工，探访冰雪童话王国，雪花胜景—冰河雪谷：银川玉柳、雪谷通幽、银瀑当空，胜景索客情 静欲动，飞亦行。免费赠送雪地长龙漂移，感受冰雪间的速度与激情；体验六条立体式飞碟赛道，唱响雪海的美丽音符；雪地转盘，体验冰雪的魅力，儿童游乐区里的雪滑梯， 雪地拉拉车，传统的小爬犁，雪地秋千、雪地平衡杠等，任性玩、可劲儿嗨（具体游玩体验项目以景区当天实际安排为准）游览结束后乘车穿行在纯洁的冰雪童话王国，前往梦中的冰雪童话世界【中国雪乡】沿途欣赏银装素裹，白雪皑皑林海雪原风光；雪乡的雪无可复制，造就了中国雪乡在冰雪资源中的独一无二的地位， 也是无可撼动的王者地位，选择雪乡，是您冬季的不二选择，也是最最正确的选择，抵达后：沿木栈道爬上半山腰的观景台，可以俯拍庄园和雪乡的全景。雪乡网红玩法如下： 我在东北赶大集逛吃逛吃：观看雪乡夜景，逛一逛 【雪韵大街年货大集】进入冬季，东北年货大集就火起来啦！红色的大灯笼高高挂，沿街的小商贩们摆起了自家的年货，冻梨冻柿子、热乎乎的烤地瓜、羊肉串的香味阵阵袭来......或穿插着拿冰糖葫芦的小朋友蹦蹦跳跳，一派热闹景象！年味十足！ 我在黑土地蹦过迪：让我们围着暖暖的篝火，扭起东北大秧歌，欢歌笑舞，在北方雪童话的故乡，笑逐颜开…(篝火晚会为赠送项目，如遇天气或特殊情况自动取消不退费)，雪地维密老乡秀：来到这里我们穿上东北特色的大花棉袄，拿起来大烟袋，盘腿坐炕上嗑嗑瓜子，聊聊家常学上两句标准的东北话，剪个窗花，贴个对子，玩玩嘎拉哈，东北人的热情是天生的，无论你来自哪里，这里都会让你觉得是故乡；热情秧歌队表演：雪乡乡亲们浩浩荡荡的花车巡游、秧歌巡演，还在等什么，躁起来吧！东北大秧歌走起！真的是锣鼓喧天、人山人海，沿着队伍前行；晚上参观【梦幻家园摄影基地+欣赏二人转】，在海拔最高的观景平台上观赏美妙的雪景，千姿百态的雪如诗如画。呼吸大自然清新的空气；观赏积雪从房檐悬挂到地面形成的独特“雪帘”，雪乡处处是美景，您可以尽情的进行摄影创作，将雪乡的美摄入您的相机中，留下美好的回忆，观看雪乡夜景，洁白如玉的白雪在大红灯笼的照耀下，宛如朵朵白云飘落人间，幻化无穷……欣赏特色【东北本土二人转】，地地道道的东北本土人专人专场专团唱东北地地道道的二人转，感受更民俗的二人转段子、评书表演等，雪乡因雪而灵而魅，雪乡的夜景尤为美丽，仰望晴朗的夜空，浩瀚的星海，洁白如玉的白雪在大红灯笼的照耀下，宛如朵朵白云飘落人间，幻化无穷，雪乡的夜越夜越温暖，越夜越妩媚……【私密东北4人暖炕】幸福就是老婆孩子热炕头—空气中带着不容置疑的寒冷，而心情却是无比雀跃的在白雪的“伪装”下，一座座农户也批上了保护色。整个世界被雪覆盖，好像连嘈杂都一并遮盖去了。今日美食：关东灶铁锅炖（东北特色灶台大铁锅，里面放进去排骨、豆角、白菜、粉条、茄子一起咕嘟咕嘟炖，再加上玉米面的窝头，那叫一个香!（具体菜品以当天安排为准）今日美食：山林柴火饭（酱闷小盒鱼、火爆山鸡、手撕山兔肉、辣爆野猪肉-东北雪乡农村的美食柴火饭、这种饭有柴火的香味，大铁锅煮饭才是家最温馨的味道；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 雪乡 |
| **D4** |
| **行程详情** | **雪乡310KM/5.5H哈尔滨**早上：建议不要睡懒觉，清晨的雪乡最静谧最安详的时分，当太阳慢慢从地平线升起，当第一抹夕阳照亮了雪乡，当蘑菇屋的烟囱冒出白烟，当村里的猎犬开始吠叫，当游客还未出来嘈闹，这个世外桃源、人间仙境将会是一副怎样的风景？你的相机，推开大门的那一刻，你还以为自己穿越了呢，随手一拍就是明信片！【发圈必备：95°泼水成冰】在东北一种超级玩法爆棚。这一甩一跳，在太阳的映趁下，奇幻出现了，高扬并甩动手臂洒出的水，在户外低温下瞬间成冰，在玩耍者周围形成冰的弧线，美丽且刺激，小伙伴们给这项游戏起了个名字：泼水成冰，抓拍的伙伴一定要按住【连拍键】，精选一张最佳展开角度，发个朋友圈一定被疯狂点赞。【初级滑雪3小时】雪乡万嘉滑雪场体验初级滑雪（雪场免费提供场地雪鞋、雪板、雪杖），这是一次难得的人生体验，珍惜好机会，感受雪上飞行的刺激，体验寒地独具魅力的的滑雪运动（如因天气原因景区未开放，则此项目取消，无费用退还）【玉雪长龙栈道穿越 】沿途登山时可参观到原始挖参人的生活原貌旧址——棒槌山山寨。在最高处的“风光无限观景台”在最高处的风光无限观景台，可一览冬季白雪皑皑，千里冰封，万里雪飘的雪景。游客在欣赏雪景的同时，还可以在此体验穿林海、跨雪原的乐趣。【童话主题邮局】明信片已经逐渐退出我们日常的交流渠道，在北纬44度的童话邮局，不少来到雪乡旅游的游客，都会选择几张明信片通过童话邮局寄给远方的朋友，一同分享在雪乡的旅游乐趣。如果你对印刷好的明信片不感兴趣，还能使用自己拍摄的美图进行个性化邮票打印，立等可取。 游览结束后乘车返回哈尔滨（车程约 5 小时)。夜幕降临后进军美丽的【冰雪大世界】—开启奇幻之旅！（冰雪大世界16:00夜场营业，游览时间约2小时，在每年一届的冰雪大世界中，您都会观赏到世界上最高、最美、最雄伟、最具魅力的冰雪奇观。参观特色冰酒吧、冰旅馆、冰滑梯、雪雕、攀冰岩表演、冰上杂技、歌舞表演等丰富多彩的冰雪活动及30多项的文化娱乐活动带来的无穷乐趣，流连忘返）（赠送项目，不去不退）权益一：国风汉服旅拍自由拍摄客栈提供汉服服装任您挑选，充足时间在雪乡拍照打卡权益二：冬日新玩法，冰雪露营轻体验童话氛围与冰雪狂欢，坐在帐篷里看飘雪、喝暖茶，感受万籁俱寂的静谧权益三：围炉煮茶，打造专属冬季仪式感“轻煮岁月，慢煮茶”，隔着屏幕似乎都能感受到其中的温暖。这个冬季，不妨带上家人，与冰雪热茶为伴，邂逅一场假日的别样浪漫。今日美食：俄罗斯西餐+演绎（为您精心安排舌尖上的美食俄罗斯西餐，品尝俄罗斯的美食文化，牛扒、列巴、红汤、沙拉、红肠、罐羊等。观看表演，仿佛置身欧洲的感觉）金刚山烧烤（东北烧烤又是中国烧烤的精华，哈尔滨烧烤可以称之为中国最好吃的烧烤之一，金刚山是哈尔滨最火爆的一家，也是最好吃的烧烤，一边看着热闹的演出，一边品尝着好吃的美食，没有什么是一顿烧烤不能解决的问题，）交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **哈尔滨市区**早上：早上睡到自然醒，早餐后出发打卡哈尔滨网红地：【打卡-圣•索菲亚教堂广场】抵达后游览哈尔滨的标志性建筑远东地区最大的东正教堂圣索菲亚教堂——充满着肃穆坚毅与沧桑感。【打卡-中央大街】亚洲最长的商业步行街---含括历史的精深久远和展示建筑艺术的博大多姿，为世上少见，融汇了欧洲各个世纪的建筑风格，踩在坚实而精巧、光滑而细腻的石头路面上，在中央大街奢侈的可以体验一份华梅西式大餐，也可以尝一尝闻名已久的马迭尔冰棍，或者买一个像路面方砖似的马迭尔面包，去冷饮厅里面寻找温暖，品尝白色瓷碗里面5元一份嗷嗷纯正的酸奶）。下午：继续打卡哈尔滨网红地：【打卡松花江-赫哲族冬捕】（此项目受天气影响，预计1月初左右开放，赠送项目，如因天气原因导致赠送景点无法参观，无任何退费）冬季东北特色娱乐体验、冬季松花江面上体验冬捕，体验东北独特的冬捕文化，在冰冷的松花江上，一网打尽活蹦乱跳的鱼，感受赫哲族民族生活特点，体验冰爬犁、抽冰尜、冬捕表演（以当日景区安排为准）。【打卡-防洪纪念塔】——哈尔滨的标志性建筑，是为了纪念哈尔滨人民战胜1957年特大洪水而建造，，体现了哈尔滨人民团结一心、共同战胜洪水的英雄气概，这座塔已成为英雄城市哈尔滨的象征;每个来哈尔滨的人，无不到这座塔下拍照留念。【打卡-百年滨洲铁路桥】由于年代已久,哈尔滨人管它叫做老江桥，完成了它最重要的历史使命,不再会有铁马奔跑了，随着旁边新铁路桥的投入使用，百年老桥的通行也成为历史。经过改造的老桥成为了中东铁路博物馆，成为松花江上的观光线。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **哈尔滨—厦门**早餐后可自由活动，中午12点之前退房，如下午或晚班机行李可寄存酒店前台，如延时退房，房费自理，后根据航班时间送往机场，把心中的留恋藏在心底，结束美妙的旅程！【温馨提示】1.请根据通知时间提前退房，出发时间在中午12点后的，请提前退房，再自行安排活动（请注意酒店退房时间，避免不必要的损失，外出前可将行李寄存前台。如延时退房，房费自理）。2.我社统一安排时间送机/送站，各位游客飞机/火车时间不等，如不愿早到，请自费前往机场/火车站，送机送站费用不退；为保证顺利返程，将在航班起飞前3-4小时出发赴机场。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.【交通】：厦门至哈尔滨往返经济舱机票。2.【用车】空调旅游车，一人一正座，不提供座次要求。3.【住宿】：哈尔滨：傲雪四季酒店、悦华东方酒店、臻图酒店、奥利加尔酒店、凯里亚德酒店或同级 亚布力：映山公寓、滑雪者之家、亚雪宾馆、亚雪假日、别墅区双标间或同级酒店 雪 乡：雪乡4-6人炕（独立卫浴）■特别说明：①如遇特殊原因（房源紧张、酒店装修、政府征用等），不能安排指定酒店或参考备选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店（或未在参考酒店之列），敬请知晓。特别说明：②东北地区经济发展落后，同星级酒店规模设施落后发达地区（例如五星酒店相当于发达地区四星），不足之处还望理解见谅。（酒店内消费客人自理）。③行程所列酒店均属行业内评定标准，非国家旅游局授牌的星级酒店；行程安排不指定酒店，均根据当天实际情况前往指定酒店入住）（免责申明：携程网评钻级为动态浮动展示，仅做网评参考；若因钻级浮动造成的投诉均不予受理；实际酒店标准以具体所列酒店名称为行程标准，敬请理解！）2.【餐饮】：用餐共5早6正，早餐均为酒店提供，不吃不退。6正餐，餐餐特色风味餐，正餐八菜一汤，十人一桌，正餐餐标50元/人，不吃不退费用。不足十人逐渐减量，北方饮食口味偏重，与南方存在饮食差异，客人可自行准备小菜，客人自愿放弃用餐费用不退，尽请谅解！！）3.【门票】：已含行程景点首道大门票及赠送项目，雪上娱乐项目不含，客人可根据自己的喜好自行选择参加；4.【导游】：当地优秀导游服务，全程热诚对待每一位远方来的客人。（接送机为接送车队师傅）注明：若团队人数8人以下全程无导游，由司机服务（司机提供基础服务，不进景区，不提供讲解服务） |
| **费用不包含** | 1.【小交通】不含小交通雪地摩托380元自理2.【保险】不含航空保险、旅游意外险。3.【个人消费】不含个人消费（如酒店内消费和自由活动消费）及行程中不含的餐。4.【其他】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。5.儿童2-12岁报价含：南京往返哈尔滨机票、当地旅游车位、半价正餐费。不含：门票、床位、早餐费（早餐费按入住酒店收费规定，由家长现付），小孩也不享受赠送的景点，产生门票须自理。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 东北的冬季相对于南方来说是比较寒冷的，但是并没有想象中的那么冷。室内有暖气，一般温度都在18度以上。但由于东北的气候特点，还是有些注意事项要注意一下：着装方面：1.鞋子：“寒从脚下起”从保暖的角度讲，鞋是最重要的。冬季北方路有冰雪，路面比较滑，穿防滑雪地鞋，鞋里面必须垫面垫，切记不要穿单皮鞋，否则很容易将脚冻伤，高帮的登山鞋也非常实用.2.衣服：功能性强，具有防风、防水、保暖、透气性好、质地轻柔的羽绒服为冬季旅游的首选服装。请注意：每件衣服不能过于肥大，已防空气侵入。3.裤子：滑雪裤是好选择,如没有滑雪裤就要求从里到外依次是棉内裤+厚羊毛裤+厚休闲裤。请注意：裤宜长不宜短，不可露出足踝部。4.手套：备两幅，一副薄的纺织手套一副，一副户外手套，【为什么要两种手套呢？因如果带着厚实的户外手套是无法按动快门的，如果不带手套又会很冷，影响摄影质量，因此强烈推荐在拍照时使用较薄的全指手套，拍摄完毕后再戴上厚实的户外手套】。5.帽子：厚实的帽子最好可以遮到耳朵、除此之外强烈推荐“CS”款头套，就是只露眼睛的那种保暖头套（包括了帽子、可拆卸口罩，可以把包裹得严严实实的）在寒冷的地方真的很管用。6.围巾：外出参观时，口、鼻、脖子用围巾围起来，冷空气不会刺激到呼吸器官，便不会流鼻水。7.背包：建议使用登山包，不要带太好的，耗损太大，初级驴友用的背包就好。方便放这些零碎品，玩嗨了，口罩，手套、围巾等小物件，很容易弄丢，到时候可是真心的冷啊。备注：如果在当地购买或随身携带不方便，也可以选择在到达东北的第一站城市购买一些物美价廉的适用品，当地可选择的质地及品种较多。保健常识：1.护肤：因东北室外天气十分干燥、室内多用暖气取暖，室内空气不是很流通，湿度一般在20%左右。所以护肤、保湿很重要，准备油性较大具保湿功效的脂类护肤品就很重要，可防止干燥、皱裂，室内入睡前最好敷上一片补水面膜或者适当使用护肤品并在床头放上一杯水可增加房间的湿度。2.护眼：如果是眼镜一族，最好选戴隐形。因为戴眼镜真的很不方便，一方面如果是金属框架的眼镜容易冻伤，另一方面戴口罩时呼气时镜片容易产生雾气，脸部的热气也会布满你的镜片挡你的视野。太阳镜不可少，雪地上因阳光反射强烈，必须戴上有色眼镜来保护眼睛防止太阳光刺伤眼睛。3.润喉：在寒冷干燥地区，常常会感到口渴，因此建议每人随身带一些润喉片，旅游途中服用。4.饮食：东北地区因为气温低，尽可大口喝酒、大口吃肉，但是味道偏重，所以如果饮食方面有不适应的地方及早向导游提出，以做调整；旅游途中，尽可能的多喝水，多吃水果；由于气温较低，所需热量相应增加，多食瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处，也可随身携带些饼干、巧克力、沙琪玛等，以补充热量。另外，最好携带旅行用的保温杯，这样可保证随时喝到热水。5.预防感冒：冬季，东北地区室内外温差较大，因此外出时要穿好外套，扣好扣子或拉上拉练，戴好帽子或系上围巾。进入房间或车内首先要把外衣打开，使寒气散放出来。在室外活动，出了汗也不可解开衣服或摘下帽子让冷风吹。如果觉得酒店房间较热，可开窗子冷却一下，但不宜过久开窗，而且睡觉时一定要关上，以免感冒。安全常识：1.在冰面或雪地上行走时，要记住“走路不要高抬脚，小步滑行跌不倒，双手不要插衣袋，跌倒也不出意外”。 在积雪较厚的户外进行活动时，请一定听从领队的安排，不要擅自离队或到一些不清楚状况的区域拍照，以免发生意外；进行有一定风险的活动时（如：冰上项目、滑雪等)，一定要听从领队和教练的指导。如果因为不小心而造成局部伤冻，要敷上冻疮膏，而且有冻伤后不要用热水去敷，防止造成更深的创伤，条件允许的情况下，用28-40度接近体温的水复温，是好的康复方法。2.在室外切记不要直接用手触摸金属物品，否则有可能被粘掉皮哦3.小心保管好现金以及贵重物品，游览时不要带在身上大量的钱物，更不要配戴贵重的首饰，以免遗失。4.护照、现金、信用卡等贵重物品不可放在外套口袋里，要放在腰包或夹克衣袋里随身携带。户外活动：户外活动，尤其在积雪较厚的户外进行活动时，一定请听从领队的安排，不要擅自离队或到一些不清楚状况的区域拍照，以免发生意外；在冰雪上行走时，膝盖应微屈，身体的重心向前倾，小步行走，这样就不易滑倒。选择一双好的雪地鞋能帮助您解决大问题。进行有一定风险的活动时（如：冰上项目、滑雪等)，一定要听从领队和教练的指导，活动前，搓搓手，跺跺脚，搓搓耳朵，让全身筋骨活络起来，注意裸露在外的皮肤保暖，有了暖意再活动时才不容易冻伤，也不会因摔倒造成骨折等伤害；如果因为不小心而造成局部伤冻，要敷上冻疮膏，而且有冻伤后不要用热水去敷，防止造成更深的创伤，可以用雪搓、用冷水缓解，这样才能逐步康复 |