

禅宗登封少林寺、中国第四石窟之一龙门石窟、**中国第 42 届牡丹花展**、神秘·栾川
网红圣地老君山/八百里太行最美处万仙山·郭亮村/人工天河红旗渠、清明上河园

全程不进购物店·走进河南全景·大环线·山水文化精品双卧八日游

- 产品经理推荐 -

河南为中华民族主要发祥地之一。人杰地灵，英才辈出。

这里曾孕育出我国古代的思想家李耳、庄子，等历史人物。

先后几十个朝代迁都于此，中国七大古都河南就占有三个(洛阳、开封、安阳)

这片土地上，曾上演过一幕幕历史话剧，春秋诸侯争霸、群雄逐鹿等。

历史的风云变幻，无不在中原大地留下深深的痕迹.....



全程不进购物店.走进河南全景.大环线.山水文化精品双卧八日游

行程亮点

- ※【少林寺】禅宗祖庭，天下第一名刹、中华第一寺院、中国少林拳发源地
- ※【龙门石窟】中国四大石窟之一、世界文化遗产，中国现存窟龕最多的石窟
- ※【牡丹园】中国第41届牡丹节举办地洛阳、国色天香牡丹园
- ※【老君山】伏牛山世界地质公园、国家AAAAA级旅游景区老君山集自然景观与道教文化与一身中华大地的瑰宝
- ※【金 顶】金顶又称五母金殿最佳观景地，山顶金殿的前世今生
- ※【云台山】国际首批5A级景区、国际奥委会全国唯一指定向运动员、外宾推荐山水品牌
- ※【万仙山】国家4A级景区、八百里太行最美处、
- ※【郭亮村】世界最危险的村庄、举起手来拍摄地、中央电视台第二届《乡愁》拍摄地
- ※【红旗渠】国家5A级景区、世界第八大奇迹、生命之泉、人工天河
- ※【大峡谷】国家5A级旅游景区、国家重点风景名胜区被韩国观光协会评为:韩国游客喜爱的名山之一
- ※【清明上河园】是国家 AAAAA 级景区、是中国著名八朝古都一座大型历史文化景区
- ※【开封府】国家 AAAA 级旅游景区、是北宋京都官吏行政、司法的衙署，被誉为天下首府

11 大超值赠送/安排

- 1) 匠心安排《只针对中国人》开放的景区-老君山《不接待外国人和持绿卡国际友人》
- 2) 匠心安排《升级五钻酒店》报名前 100 名.二/三月份免费升级一天五钻酒店《四月份不在升级五钻住宿》
- 3) 匠心安排《超值住宿》管家式安排全程商务酒店住宿，不住宿景区农家酒店（除万仙山景区体验生活外）
- 4) 匠心安排《回归旅游本质》让旅游回归本质.轻松愉快.真正纯玩.全程不进购物店
- 5) 匠心安排 **《中国第 42 届》一年一度.中国洛阳牡丹花展**
- 6) 匠心赠送《古都夜八点》畅游古都洛阳城
- 7) 亲情赠送《大型现场实景》少林寺武术雄风表演（随缘观看）
- 8) 匠心安排《老君山金顶》全家祈福“平安健康”红色祈福丝带一条

秒懂行程

天数	行程安排	交通	早	中	晚	住宿城市
Day1	深圳站-郑州火车站	卧铺	×	×	×	车 上
Day2	郑州-洛阳（少林寺、龙门石窟、中国第 42 届牡丹园）	空 调	×	√	×	洛阳/周边

Day3	洛阳-栾川（老君山、金顶）	旅 游 车	√	×	√	焦 作
Day4	焦作-太行（云台山.红石峡.潭瀑峡）		√	×	√	焦 作/万仙山
Day5	焦作-林州（万仙山.郭亮村.挂壁公路）		√	×	√	万仙山/林州
Day6	林州-开封（红旗渠+太行大峡谷）		√	×	√	开 封
Day7	开封-郑州（清明上河园/小宋城、开封府）		√	×	×	车 上
Day8	郑州-返程：送站	卧铺	×	×	×	温馨的家

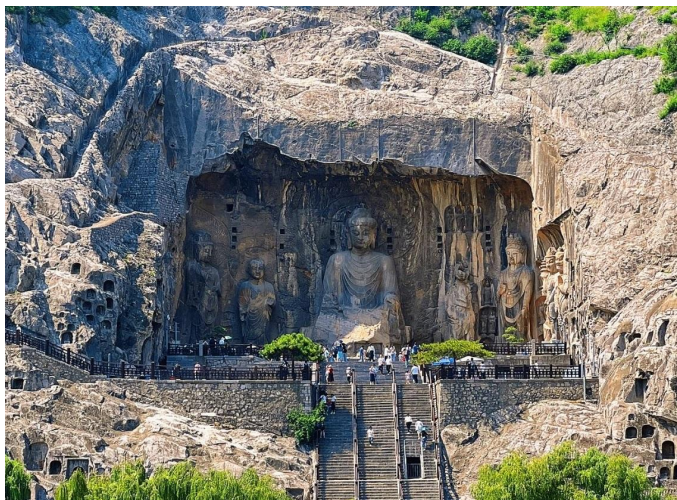
第一天：深圳-郑州

自行抵达深圳站集合，当地根据火车时间乘车赴河南郑州火车站！观看沿途风光河南简称：“豫”：河南大部分地处暖温带，南部跨亚热带，属北亚热带向暖温带过渡的大陆性季风气候，河南历史悠久，河南位于中国中东部、黄河中下游，因大部分地区位于黄河以南，故称河南:远古时期，黄河中下游地区河流纵横，森林茂密，野象众多，河南又被形象地描述为人牵象之地，这就是象形字“豫”的根源，也是河南简称“豫”的由来。《尚书·禹贡》将天下分为“九州”，豫州位居天下九州之中，现今河南大部分地区属九州中的豫州，故有“中原”、“中州”之称。河南是中华民族和华夏文明的重要发祥地;文化灿烂，人杰地灵、名人辈出，是中国姓氏的重要发源地;河南也是全国重要的交通通信枢纽和物资集散地。

参考航班：深圳-郑州 K1348 08:08-05:31+1

第二天：郑州-洛阳（147km 2H）

早上 06:00-07:30 分导游郑州火车站接团：之后乘车赴素有“禅宗祖庭，天下第一名刹”之誉，国家 5A 级景区，中原第一寺--【**少林寺**】是中国禅宗的发源地，电影《少林寺》拍摄基地，少林武术发源地，可观看大型武术表演“武林雄风”，参观少林寺僧常住院及历代高僧墓地塔林等景点。后乘车赴河南洛阳：后参观中国古代封建政权的宗教艺术，世界文化遗产，全国首批重点文物保位，中国四大石之一，中国现存窟龕最多的石窟，国家 5A 级景区—【**龙门石窟**】参观西山上以唐朝、北魏等朝代为主的代表石窟潜溪寺、宾阳三洞、万佛洞、莲花洞以及说以武则天为原形而建造的卢舍那大佛等景点。之后游览国第 42 届牡丹花节、国色天香--【**牡丹园**】洛阳牡丹花始栽培始于隋，鼎盛于唐，宋时甲于天下，千百来，经过历代花工的辛勤培育，已有黑、红、黄、绿、白、紫等 9 大色系的牡丹品种达 1100 多个，花会期间，整个洛阳城中到处都盛开着姹紫嫣红的牡丹花，全城将沉浸在整片花的海洋，让你真正体验“惟有牡丹真国色，花开时节动京城”《3 月份为室内牡丹，敬请注意》晚餐后入住酒店。



第三天：洛阳-栾川（136km 2H）

早餐后乘车赴国家AAAAA级景区，国家级自然保护区，伏牛山世界地质公园，国家地质公园。前往【老君山景区】中国北方道教信众拜谒圣地，中原山水文化杰出代表原名景室山，是秦岭余脉八百里伏牛山脉的主峰，西周时期，因“守藏室史”李耳（著名的“老子”）到此归隐修炼，被道教尊为太上老君，唐太宗赐名为“老君山”，沿袭至今，成为道教主流全真派圣地。乘中灵索道或者云景索道：游览【十里画屏】：世界规模最大的花岗岩滑脱峰林地貌，十里长的栈道一挪一景，处处是画。【金顶道观群】走完十里画屏就到达金碧辉煌，大气磅礴的金顶，这里主要参拜、祈福的殿堂。祈求官运、福禄、姻缘都可以。独家赠送老君金顶全家祈福“平安健康”红色祈福丝带一条》晚餐后入住酒店

温馨提示：

老君山景区参观期间，大部分台阶、切记观景不走路、走路不观景。

老君山是秦岭余脉八百里伏牛山脉、网红打卡地、力压三雄。

中灵大索道或者云景大索道（两个索道交替运行）

峰林小索道往返 80 元人，游客根据自己的身体情况自由选择。



第四天：焦作-云台山

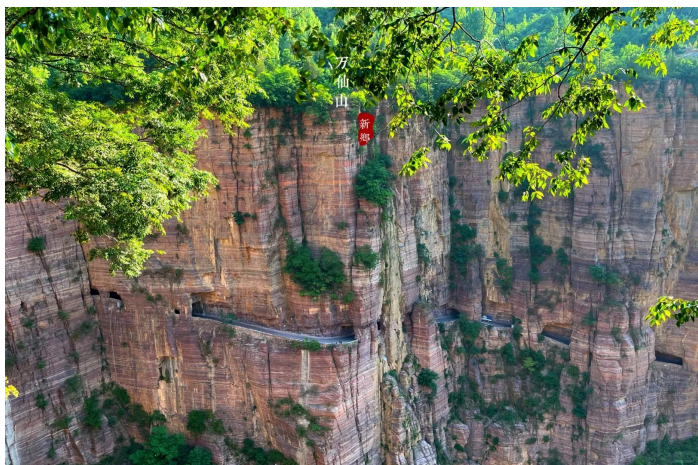
早餐后乘车赴全球首批世界地质公园，外宾推荐山水品牌景观目的地---中国首批世界地质公园,国家AAAAA级重点风景名胜—【云台山】景区，游“盆景峡谷”之称的【红石峡】（又称温盘峪）景区中一线天、棋盘石、

渡仙桥、含羞石、龟背石、飞来石、钟乳石、青龙瀑、黄龙瀑、天女散花瀑等景观；中餐后游览 “三步一泉，五步一瀑，十步一潭”【潭瀑峡】（又称小寨沟）景区中瘦身石、情人瀑、“Y”字瀑、不老泉、水帘洞、蝴蝶石、龙凤壁等景观以及【泉瀑峡】（又称老潭沟）景区中五老峰、私语泉等景观以及落差 314 米，雄冠九州全国最大瀑布云台天瀑（季节性瀑布）等景点；后《参观河南政府扶贫.平卖土特产超市》晚餐入住



第五天：焦作-新乡（85km 1.5H）

早餐后乘车赴国家 AAAA 级旅游景区-【万仙山景区】位于太行山南麓，是一个风光旖旎、景色秀丽的旅游胜地、国家级风景名胜区和国家地质公园，后换乘景区环保车到达中华影视村-【郭亮】郭亮村三面环山，一面临崖，近乎绝境，被称为“世界上最危险的村庄”；先后有《清凉寺声》《倒霉大叔的婚事》《举起手来》等 40 多部影片在此拍摄。沿绝壁行走看红岩绝壁大峡谷，峡谷宽 5-500 米，堪比美国科罗拉多大峡谷，游览被誉为“世界第八大奇迹”红岩绝壁长廊，郭亮村绝壁长廊又称郭亮洞，全长 1250 米，始建于 1972 年，全部由郭亮村十三位村民历时 6 年独立手工开凿完成郭亮洞被称世界最险要十条路之一、“全球最奇特 18 条路”之一；晚餐后入住酒店。

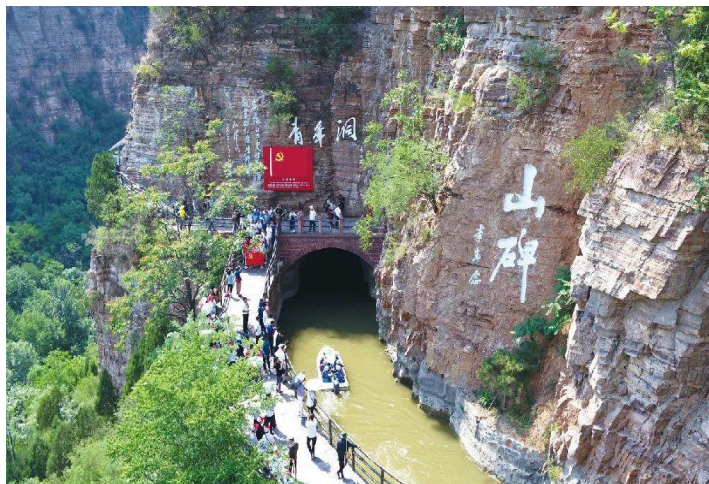


第六天：新乡-林州（109km 1.5H）

早餐后游览国家5A级旅游景区、国家重点风景名胜区、文联写生基地、太行山核心景区、被韩国观光协会评为韩国游客喜爱的名山之一、素有“百里画廊”之称—【太行大峡谷】：游览“谷中幽谷”【桃花谷】。

桃花谷山水明秀，奇峰突兀，溪涧交融，潭瀑相连，景观奇特，森林公园浑然天成，九连瀑、等景点珠联璧合；后乘坐景区观光车登太行之巅【**太行天路**】，景区位于太行之巅，沿途十余座观景台，是俯瞰太行山壮美风光的绝佳连瀑位置。犹如置身百里画廊，满眼望去，无处不是大气磅礴的国画山水长卷，深邃的峡谷、直立的岩壁，带给游客强烈的视觉震：

中餐后赴世纪工程、世界八大奇迹，被誉为“人工天河”的---【**红旗渠**】参观分水枢纽工程--【分水苑】，观大型浮雕、六幅彩照、纪念碑、分水闸、及相关展厅等；后游览【青年洞】是红旗渠总干渠上的咽喉工程，在太行山悬崖绝壁之上走宽8米高4.3米渠道，忆虎口崖除险队长任养成和社员腰系大绳下崖除险惊天动地的场面、思崖当房石当床的艰苦条件；回顾【**1959年至1961年期间由于大跃进运动及全国性的粮食短缺和饥荒；大环境下修建的生命之渠；**】了解人民用自己勤劳的双手，在太行山脉上逢山凿洞、遇沟架桥、一锤一钎坚持若干十年，建成的盘绕林滤山长达1500公里的引水灌溉工程；以展厅的形式了解红旗渠的修建过程；观一线天、双锁关、步云桥、山碑、青年洞、十水言碑、小三峡络丝潭等；晚餐后入住酒店。



第七天：开封-郑州（车程 37km 0.8H）

早餐后游览北宋时“天下首府”，当时全国最大的府衙—【**开封府**】除了能够看大批珍贵史料，轶事和陈展外，还能够看到“开衙仪式”“包公断案”“演武场迎宾表演”“喷火变脸”等丰富多彩的表演活动，另外可参观府门、仪门、正厅、议事厅、梅花堂、天庆观、潜龙宫、清心楼、牢狱、英武楼、寅宾馆等景点。之后游览特色民俗餐饮商业街区—【**小宋城**】，主要经营开封特色小吃及全国各地风味小吃，并先后获得“开封人的待客厅”、“外地游客的首选地”、“开封市的新名片”、“文化旅游新地标”等美誉。整个营业区内以木质仿古建筑为主，回廊流水，亭台楼榭及戏台上传出的传统戏曲演唱声，仿佛瞬间把人带回了质朴又轻缓的北宋时代。或者游览国家首批 AAAA 级旅游景区、以宋代张择端的《清明上河图》为蓝本按照 1：1 的比例，集中再现原图风物景观的大型宋代历史文化主题公园-【**清明上河园**】。使您一朝步入画卷，一日梦回千年，园内可欣赏精彩表演包公迎宾、盘鼓迎宾、汴河漕运、民间绝活高跷、斗鸡、编钟乐舞以及梁山好汉劫法场等景点：结束河南之旅，到郑州火车站，乘火车返回温馨的家。

第八天：抵达温馨家园

翌日下午抵达温馨家园，结束河南之行。

郑州-深圳 Z146 20:13-15:08+1 或 K1347 22:28-19:38+1

具体行程及景点若有顺序变更，以旅行社的安排为准！※

费用包含

- 往返交通：**往返火车硬卧（随机出票不保证铺位）
去程：深圳-郑州 K1348 08:08-05:31+1
回程：郑州-深圳 Z146 20:13-15:08+1 或 K1347 22:28-19:38+1
- 当地交通：**当地空调旅游车，车况良好，保证每人一座；不承诺车辆的大小，25 座以下车型无行李行李舱。
- 入住酒店：**当地商务酒店住宿 2-3 人间（干净、卫生、电视、独卫、热水）
二/三月份:报名前 100 名:免费升级一天河南携程五钻酒店住宿（温馨、舒适）
一天万仙山民 宿酒店 2-3 人间（干净、卫生、电视、独卫、 热水） 单房差：400 元人
因为河南属于经济欠发达区域，住宿条件不能和（北上广一线城市相比！希望大家理解）
四月份全部住宿准三酒店：不再升级五钻酒店！敬请注意！
- 用餐安排：**全程含 5 早 5 正（10 人一桌，保证 10 菜 1 汤）
行程内所列餐食具体安排请见行程安排。
如出现游客自行放弃用餐，因用餐为提前预订，旅行社不退换差价，敬请理解。
- 收客都是按照 60 岁以上收客价格，敬请注意！
根据河南省政府条例：60-69 岁之间除开封府，其他门票全免
60 岁以下河南现补门票差价：少林寺 80 元/人+龙门石窟 90 元人+牡丹园 25 元人+老君山 50 元人+云台山 100 元人+万仙山 50 元人+红旗渠 80 元人+太行大峡谷 60 元人+清明上河园 120 元人+开封府 65 元人=720 元/人【当地现付导游】
60-69 岁河南现补门票差价：清明上河园 60 元人+开封府 32 元/人=117 元/人【当地现付导游】
- 导游服务：**当地专业地接导游。如 10 人以下（含 10 人）司机兼向导。
温馨提示：河南当地人说话比较直爽，若有冒犯之处，请谅解，谢谢！
- 购物说明：**全程无购物安排
回归旅游本质：轻松愉快、真正纯玩.
当地政府支持农民创业、安排农民当地土特产超市平卖场
- 保险服务：**包含旅行社责任险；
【保险】60 岁以上景区保险：万仙山 5 元+少林寺 5 元+开封府 5 元+老君山 5 元=20 元【请客人现付导游】
- 儿童说明：**儿童团费含旅游车费、导游服务费，全价正餐、其他自理；不含门票、不含床位费及早餐（如产生早餐费用、超高产生门票及其他费用由家长现付；出团前请检查身份证是否过期并携带身份证原件，小孩请携带户口本本人页原件；

费用不含

- 1.旅游接待标准以外的所有费用；
- 2.自由活动期间的餐，交通以及其他费用；
- 3.旅游意外伤害险以及其他保险；
- 4.个人的一切消费（如洗衣费，电话费，自行购物，行李超额托运费，以及其他未提及的服务费）；
- 5.因旅游者违约，自身过错，自身疾病导致的人身财产损失而产生的额外费用；
- 6.因交通延误，因疫情原因取消行程，因战争，罢工，自然灾害等不可抗拒的因素而导致的额外费用；
- 7.行程中未标注的景点门票、区间车等费用；
- 8.酒店内儿童早餐费用以及儿童报价意外产生的其他费用；

【保险】60岁以上景区强制保险：万仙山5元+少林寺5元+开封府5元+老君山5元=20元【请客人现付导游】
【必消】山水景观必消环保车费用：云台山进山环保车+万仙山进山环保车+太行大峡谷环保车+河南当地车费+综合服务费用=499 元人【当地现付导游】

自愿消费

少林寺+龙门耳麦连租30元/人 少林寺电瓶车15元人【单程】 红旗渠电瓶车20元人【往返】
龙 门电瓶车 20 元人【往返】 万仙山大环线电瓶车 60 元/人 老君山第一节索道 130 元人

河南旅游温馨提示

省会郑州早晚高峰期拥堵严重，游客可自备一些零食点心以备不时之需。春秋两季温差较大，冬夏两季时间较长，夏天最高气温可达 40 摄氏度左右，冬季最低气温可达零下 10 度左右，冬天有雾霾；出租车起步价 8 元，每增加一公里调表 2 元，晚上十点以后起步变为 10 元。洛阳位于郑州以西 120 公里，牡丹花会期间吃住价格较高，平季稳定；四季分明，夏天夜市繁华，冬天饭店和小吃店关门较早。开封位于郑州以东 60 公里，市区狭小，但是基本所有景区都在城墙以内，穿梭景点之间坐车时间不长，景区的商铺较多，宗教信仰的市民很多，晚上的夜市小偷较多，游客需谨慎。

气象气候：河南地区属温暖半湿润季风性气候，风沙较大气候干燥，请携带护肤防晒用品，并尽可能多喝水，最好饮用白开水，团队所安排的用餐餐厅和入住酒店大多都有免费供应的白开水。

当地早晚温差较大,注意及时加衣物，冬天最低温度能达到零下 10 度，夏天温度最高达 40 度左右，虽然四季分明，但也易造成旱、涝和干旱风、大风、沙暴、冰雹以及霜冻等多种自然灾害。

语言礼貌：河南地区语言以河南方言为主，普通话在省内大城市通用。河南地区人们的思想比较保守，到餐厅或酒店后请不要叫服务员叫小姐，可以直接称呼服务员即可，年龄稍长可称呼师傅（男女均可）年长者请尊呼叔叔阿姨等。

河南地区寺庙景点较多，禁忌也较多。对寺庙的僧人、道人应尊称为“师”或“法师”，对主持僧人应称其为“长老”、“方丈”、“禅师”。与僧人见面常见的行礼方式为双手合十，微微低头，或单手竖掌于胸前、头略低，忌用握手、拥抱、摸僧人头部等不当之礼节。与僧人道人交谈，不应提及杀戮之辞、婚配之事，以及食用腥荤等话。游历寺庙时不可大声喧哗、指点议论、妄加嘲讽或随便乱走、乱动寺庙之物，尤禁乱摸乱刻神像，如遇佛事活动应静立默视或悄然离开。

饮食习惯：河南菜又名豫菜，历史悠久，风味独特，早在宋代，就已形成色香味俱全的宫廷风味菜肴；是中国传统美食之一。河南的特色风味招牌主要有：洛阳真不同的水席、郑州萧记烩面、合记烩面、开封第一楼的灌汤小笼包、少林寺素斋等，在品尝其它的小吃时， 要注意食品的卫生情况，尽量选择环境干净卫生的餐厅或者当地最有名的老字号餐厅用餐，以免起肠胃疾病等。品尝地方特色饮食、风味小吃。会加深你对当地风土人情的了解。

景区游览：游览期间不要单独活动。自由活动期间不要走的过远，带小孩的游客，请管好自己的小孩；请穿着舒适合脚的鞋子，女士请避免穿高跟鞋和裙子。在文化景区旅游一定注意环保和卫生，不要大声喧哗，不要乱刻乱画。

龙门石窟：参观龙门时，景区因为台阶较多，游览时请走路不观景，观景不走路。景区较大，游览时间约 3 小时，停车场到景区入口处有电瓶车，单程 10 元/人，建议客人乘坐单程。景区不允许导游用扩音器，建议客人租用景区的讲解器，音质很好，更能深入了解龙门历史文化，讲解器 20 元/个，需要提前预约。

少林寺：景区步行单程约 2.5km，电瓶车单程 15 元/人，往返 25 元/人，一般建议客人乘坐单程。景区内主要参观三个分景点（常住院、塔林、功夫表演）功夫表演上午 9:30（夏季）、10:30、11:30，下午是 14:00、15:00、16:00、17:00（夏季）表演时间 30 分钟。表演馆内分上下两层、扇形看台、坐席 400 个，一层视野较好，座位无预留、先到先得、客人自行排队找位，旅游旺季增加室外表演，表演内容与室内一致，时间随机。参观嵩山三皇寨建议乘坐往返索道 100 元/人（秋季景色最漂亮）。

老君山：车在停车场停，遇到周六周日节假日停车场会离索道口稍微远些，需要步行 10 分钟左右，（周六周日和节假日）索道需要排队，一索（云景索道或者中灵索道）结束后，可以坐二索峰林索道往返 80 元，或者步行爬山，坐二索也需要爬山 1.5 到 2 个小时。不坐二索的话需要 3 个半小时左右，爬山会比较累（还可以步行 50 分钟左右在将军峰服务区 40 元单上，坐电梯上）金顶需要排队，楼梯比较陡，上下要注意安全，山顶气温比山下要低 10 度左右，夏季需要一个薄外套，春季和秋季需要备一件轻薄羽绒服或者冲锋衣。