**豫见唐宋·探寻非遗 ——文学少年河南研学之旅行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 0.966361750493630vU | **出发地** | 全国联运 | **目的地** | 洛阳市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 洛阳博物馆 国家3A景区龙门石窟 国家5A景区白马寺 国家4A景区中岳嵩山-国家5A景区少林寺-国家5A景区浚县古城 国家4A景区太行大峡谷 国家5A景区 殷墟遗址-国家5A景区 河南博物院 国家4A景区 |
| **产品介绍** | 天数上午下午用餐住宿备注第一天（7.5）优选G1974苏州北-洛阳龙门（07:44-13:00）备选G1970苏州北-洛阳龙门（06:35-11:42）周公庙-洛阳博物馆九州池《凤武神都》晚餐 洛阳全季洛邑古城丽景门or全季洛邑古城应天门第二天（7.6）回洛仓-大运河博物馆龙门石窟早餐午餐晚餐 洛阳全季洛邑古城丽景门or全季洛邑古城应天门 第三天（7.7）白马寺龙马负图寺早餐午餐晚餐登封中州少林大饭店 第四天（7.8）中岳嵩山-嵩阳书院汉三阙观星台早餐午餐晚餐 登封中州少林大饭店 第五天（7.9）少林寺浚县古城早餐午餐晚餐 浚县华景国际酒店 第六天（7.10）羑里太行大峡谷早餐午餐晚餐 安阳安阳宾馆中原宾馆世贸美居第七天（7.11）殷墟遗址文字博物馆早餐午餐晚餐 安阳安阳宾馆中原宾馆世贸美居 第八天（7.12）河南博物院高铁/航班返回优选G1828郑州东-苏州北（14:40-18:13）午餐  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **7月5日（G1986苏州07:56-郑州东12:57）苏州-郑州东-洛阳-周公庙-洛阳博物馆-九洲池**接团后前往洛阳周公庙，【周公庙】位于河南省洛阳市老城区定鼎南路与凯旋东路交叉口附近，地处洛阳市中心城区，毗邻隋唐洛阳城应天门遗址，是纪念西周时期著名政治家、思想家周公姬旦的祠庙。后赴【洛阳博物馆】是国家一级博物馆，也是中国地方性的综合历史博物馆。是洛阳唯一的一座综合性历史博物馆。博物馆的陈列以河洛文化为主体，以仰韶文化、龙山文化、夏、商、两周和两汉文物为主要内容，分为原始社会、奴隶社会、封建社会等5个陈列室。展出文物1700件；晚上去九州池观看《凤武神都》，结束后入住酒店。交通：大巴景点：周公庙 洛阳博物馆 九洲池到达城市：洛阳市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 洛阳 |
| **D2** |
| **行程详情** | **7月6日 回洛仓-大运河博物馆-龙门石窟**上午游览【回洛仓】全国重点文物保护单位，位于今河南省洛阳市小 李村，始建于隋炀帝大业年间，是隋炀帝在洛阳设置的"国家粮仓"，其 主要功能是为洛阳都城内的皇室和百姓供应粮食。2014 年6 月 22 日在卡塔尔多哈召开的联合国教科文组织第 38 届世界遗 产委员会会议上，回洛仓作为中国申报的"中国大运河"核心组成部分内 成功入选世界文化遗产名录。后游览及体验【大运河博物馆】洛阳隋唐大运河博物馆，位于河南省 洛阳市，是依托洛河北岸的全国重点文物保护单位——古建筑群山陕会馆 筹建而成的。该博物馆以“运河源、隋唐韵、河洛技 ”为设计理念，截至 2022 年占地约 47.7 亩，建筑面积约 3.3 万平方米，展出了近 400 件(套) 大运河相关文物精品，并通过现代科技与古老文物结合，向公众生动阐释 大运河遗产的文化底蕴与深刻内涵。洛阳山陕会馆是一组结构严谨、风格 独特的古建筑群，是清朝初年山西、陕西商人为经商方便，在洛阳古运河 北岸边、紧邻洛阳当时的南关码头和洛汭严关，集资筹建的经商聚会场所。下午乘车赴国家重点文物保护单位、“世界文化遗产” 、中国三大石窟艺术宝库之一的【龙门石窟】（游约2.5小时），现存佛像十万余尊、窟龛二千三百多个，可谓是中国石窟艺术的宝藏，是北魏至唐代皇家贵族发愿造像最集中的地方，北魏时期洞窟以古阳洞、宾阳中洞和莲花洞、石窟寺最具代表价值，典型地反映了北魏王朝举国崇佛的历史情态，也是中国传统文化与域外文明交汇融合的珍贵记录；唐代洞窟中，以规模宏伟、气势磅礴的奉先寺大卢舍那像龛群雕最为著名，代表着唐代雕刻艺术的巅峰成就，是我国石刻艺术的典范之作，被誉为“东方维纳斯”。还可参观香山寺重温武则天“香山赋诗夺锦袍”的千古佳话，游览诗魔白居易安眠之地白园等景点。晚餐后入住酒店休息。交通：大巴到达城市：洛阳市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 洛阳 |
| **D3** |
| **行程详情** | **7月7日 白马寺-龙马负图寺**上午游览我国佛教第一古刹、中国第一个官办寺院、被佛教 奉为“释源 ”、“祖庭 ”—【白马寺】，该寺始建于东汉，是佛 教传入中国的第一座官办寺院，现存遗址、古迹为元明清历朝遗 留，参观驼经石马、山门、断文碑、赵碑、天王殿、大佛殿、大 雄殿、接引殿和摄摩腾、竺法兰翻译佛经的清凉台上的毗卢殿等。 殿内都有造像，多为元、明、清时期的作品，其中元代夹纻干漆 造像如三世佛、二天将、十八罗汉等，具有极高的艺术和研究价 值。还可游览取自印度、泰国、缅甸等不同国家风格各异的国际 佛殿苑建筑群。下午游览【龙马负图寺】，龙马负图寺位于河南省洛阳市孟津区会盟镇雷河村，北临黄河，南依邙山，距洛阳市区约20公里，是中华文明发祥地“河图洛书”传说的重要遗址之一。晚餐后入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 登封 |
| **D4** |
| **行程详情** | **7月8日 中岳嵩山-嵩阳书院-汉三阙-观星台**上午游览【嵩山嵩阳景区】，游览始建于于宋代、中国古代四大书院之一的【嵩阳书院】（游约1.5小时），书院内中轴线上建筑共五进，分别是大门、先圣殿、讲堂、道统祠和藏书楼。中轴线两侧配房相连，共有古建筑106间，多为硬山滚脊灰筒瓦房，与中原地区众多的红墙绿瓦，雕梁画栋的寺庙建筑截然不同，具有浓厚的儒家气息。下午随后游览【汉三阙】，又称东汉三阙，即太室阙、少室阙、 启母阙，为全国重点文物保护单位，位于河南省郑州市登封市嵩 山腹地及周围。汉三阙是一种特殊的石雕艺术，是中国现存最古 老的国家级礼制建筑遗存，是研究建筑史、美术史和东汉社会史 的珍贵资料。2010 年8 月 1 日，包括太室阙、少室阙、启母阙在 内的天地之中历史建筑群被列为世界文化遗产。随后游览【观星 台】，天地之中历史建筑群建筑之一，位于登封市城东南 7.5 公 里的告成镇周公庙内，距周公测景台二十米，是我国现存最古老的天文台，世界上著名的天文科学建筑物，1961年中华人民共和国国务院公布为全国重点文物保护单 位。联合国教科文组织第 34 届世界遗产大会 2010 年8 月 1 日审议通过，将“天地之中 ”8 处 11 项历 史建筑列为世界文化遗产，包括少林寺建筑群（常住院、初祖庵、塔林）、东汉三阙（太室阙、少室 阙、启母阙）和中岳庙、嵩岳寺塔、会善寺、嵩阳书院、观星台。晚餐后入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 登封 |
| **D5** |
| **行程详情** | **7月9日 少林寺-浚县古城**上午游览有“禅宗祖庭、天下第一名刹 ”之称的少林武功与禅 宗的发源地---【少林寺】（游览约 2.5 小时） ，随缘欣赏精彩 的少林功夫表演（定时表演） ， 自山门起沿少林寺中轴线游览少 林寺核心建筑群--常住院，是主持和尚和执事僧众起居活动的地 方，参观天王殿、大雄宝殿、藏经阁（法堂）、方丈院、立雪亭、 千佛殿等，欣赏康熙御笔少林寺匾、镇寺之宝唐太宗御碑、乾隆 御碑，后参观少林寺历代高僧长眠地--塔林。下午游览【俊县古城】浚县是河南省唯一的县级国家历史文 化名城， 境内有名胜古迹 300 多处，大部分位于古城内，其中国家 级重点文物保护 单位 1 处 10 项、省级重点文物保护单位 5 处 11 项、市县级重点文物保护单位 95 处，优秀历史建筑单体及院落44 项，重要城市历史环境要素及遗迹、遗存 13 项。该项目的策划、规 划、开发坚持有效保护与合理利用历史文化资源，有利于提升城市形象和文化品位，提升城市的综合竞争力，对河南省乃至全国其它历史文化名城的旅游保护工作起到 借鉴作用，前景十分看好。 2019 年 12 月 6 日被评为国家 4A 级景区。晚餐后入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 安阳 |
| **D6** |
| **行程详情** | **7月10日 羑里城-太行大峡谷**上午游览【羑里城】位于河南省安阳市汤阴县城北约4 公里 处的羑里城，是世界遗存最早的国家监狱，也是风靡全球 的周易文化发祥地。它以博大精深的文化内涵而名扬海内外，" 划地为牢"、"文王拘而演周易"历史典故均源自于此。下午随后游览世界地质公园、国家 5A 景区、国家文联写生基地、“北 雄风光最胜处 ”（车程约 1 小时），游【桃花谷】（游约 2 小时）， 谷内奇峰突兀，峭拔雄壮，一条蜿蜒曲折的桃花溪水贯穿峡谷，一路 聆听三九桃花开的美丽传说，游览黄龙潭、母潭、步云栈道、子潭、 飞龙峡谷、九连瀑等。晚餐后入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 安阳 |
| **D7** |
| **行程详情** | **殷墟遗址-文字博物馆**上午游览世界文化遗产、甲骨文发源地、中华第一古都遗址---【殷墟博物馆】，这里出土了大量都城建筑遗址和以甲骨文、青铜器为代表的文化遗存。参观殷墟博物院、司母戊大方鼎、仿殷大殿、车马坑、妇好墓等；司母戊鼎、 展现了中国商代晚期辉煌的青铜文明，甲骨文的发现将中国文字史提到了商朝，确立了殷商社会作为 信史的科学地位，被评为 20 世纪中国“ 100 项重大考古发现 ”之首。下午游览国家级博物馆中国第一个文字专题博物馆安阳 【文字博物馆】，博物馆集文物保护、陈列展示和科学研究功能 为一体，入藏文物四千余件，涉及甲骨文、金文、简牍和帛书、 汉字发展史、字书法史、少数民族文字、世界文字等多个方面， 展现了中国文字的博大精深与世界各国文字的魅力。晚餐后入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 安阳 |
| **D8** |
| **行程详情** | **河南博物院- 郑州东返程**早餐后游览【河南省博物院】河南博物院是现代化的历史艺术类博物 馆，河南博物院荟萃全省馆藏文物精品 3000 余件，首批推出8 个不 同类型陈列。馆藏文物达 13 万多件，其中一、二级文物 5000 余件， 以史前文物、商周青铜器、历代陶瓷器、玉器最具特色。内设基本 陈列馆、专题陈列馆、临时展览馆。首批推出 2 个基本陈列和 6 个 专题陈列，内容丰富，蔚为大观。午餐后高铁/航班返回，优选G1828郑州东-苏州北（14:40-18:13） |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 特别说明及接待标准交通去程G1974苏州北07:44-洛阳龙门13:00 二等座489元+10元手续费返程G1828郑州东14:40-苏州北18:13 二等座463元+10元手续费用车 38座车10000元/辆门票 60岁以下：龙门石窟90+白马寺35+龙马负图寺30+中岳嵩山套80+汉三阙20+少林寺80+羑里城40+太行大峡谷60+殷墟遗址80+九州池《凤舞神都》A区128=643元/人1.2米-12周岁以下： 九州池《凤舞神都》A区128元/人1.2米以上-18周岁以下：龙门石窟45+白马寺18+龙马负图寺30+中岳嵩山40+汉三阙10+少林寺40+羑里城20+九州池《凤舞神都》A区128= 331元/人住宿 洛阳龙门亚朵等400/间含早\*2晚登封少林国际等380/间含早\*2晚安阳迎宾馆400/间含早\*3晚用餐 全程含7早14正餐，早餐酒店含，正餐60/人/餐讲解 讲解：洛阳博物馆400+殷墟博物馆400+文字博物馆400+大运河博物馆400+河南博物院400=80元/人耳麦：洛阳博物馆10+大运河博物馆10+河南博物院10+龙门石窟15+少林寺15=60/人景交 龙门石窟电瓶车往返20+少林寺电瓶车单程15+太行大峡谷60=95元/人导游 500/天\*8天+300元/天\*8天 =256/人保险 旅行社责任险、旅游意外险 20元/人 |
| **费用不包含** | 1)因不可抗力因素所引致的额外费用;2)旅游者因违约、自身过错、自由活动期间内行为或自身疾病引起的人身和财产损失。3)旅游期间一切私人性质的自由自主消费，如:洗衣，通讯娱乐，酒水或自由自主购物等。4)因战争、气候、台风、海啸、地震、航班延误/取消等不可抗力引起的额外费用、旅游人身意外保险等。5)住宿产生的单房差以及出发前换人产生的费用。6)儿童的酒店早餐、门票、床位、火车票等费用。7)费用包含中未提到的其他一切费用。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 本行程已享有优惠价，不再退任何费用。 |
| **温馨提示** | 温馨提示:1、河南省全年年均气温为12.8～15.5°C。7月最热，月均气温为27～28°C；1月最冷，月均气温为-2～2°C。年均气温13-15度。2、河南地区语言以河南话方言为主，普通话在省内大城市通用。 3、外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，不要光顾路边无牌照摊档， 防止暴饮暴食。多喝开水，多吃蔬果类。吃饭最好找那些具有当地特色的小店、老字号，只有那里才能品尝到地道的当地风味。逛一逛当地的农贸市场，在那里不仅可以买到实惠东西，而且会加深你对当地风土人情、民情民貌的了解。4、豫系名菜有:鲤鱼三吃、鲤鱼焙面、扒猴头、番茄煨鱼、郑州鲜味鸡、道口烧鸡、河南烤鸭等，此外，还有著名的洛阳水席，24道带汤佳肴中汇集了洛阳知名的风味菜点。怀府特色驴肉宴、药膳等。5、在到那里游玩最好备好零钱。小心扒手。6、在河南购物，各地的方式还略有不同。河南省的物产非常丰富，这为到此一游的游客提供了多样化的购物选择。 历史悠久、丰富多彩的手工业品以禹州钧瓷、南阳玉雕、洛阳仿唐马（唐三彩）、滑县点锡壶、济源盘砚（古称天坛砚）等为著名传统产品。其他特产有河南卢氏、栾川木耳，信阳毛尖茶，灵宝大枣，封丘石榴，杜康酒，淮阳金针菜，黄河鲤鱼，以及豫北四大怀药（生地、牛漆、山药、菊花）等。比如在嵩山少林寺购物，买方可以自由侃价，但侃定价又不买者，后果会非常严重。而在开封、洛阳和郑州等大中城市购物，游客会发现市场活跃，而最能够吸引游客的并非是大型商场，而往往是土特产品商店或集贸市场。河南省文化底蕴深厚，手工艺品种类繁多，但是在旅游景点购买时还请仔细辩别挑选。7、出门在外，气候变化无常，请最好带上雨伞或雨衣。并准备一些常用的肠胃药和感冒药，以备不时之需。8、各地景区的物价一般比市区略高，而且在小商贩处购买东西有可能碰到假货，所以请在出门前备足电池和胶卷，避免在景区购买。9、河南地区的景点大多历史悠久，当地景区尤其在年代较为久远的建筑游览区，非常注意环境保护和清洁维护工作，还请游客多加留心，共同呵护我国的文化遗产和生态环境。10、爬山时，请准备一双舒适合脚的鞋子，女士请避免穿高跟鞋和裙子。并预备一点水和干粮，以便及时补充体力。11、到云台山、嵩山等森林旅游景点参观时请注意山中氧气充足，陈年枯枝烂叶也较多，还请不要在景区内吸烟或野炊、生篝火，以免引起山林火灾。12、河南有许多名寺名庙，它们是旅游者颇爱光顾游览的重点，但旅游者在游历寺庙时有四忌需牢记心头，以免引起争执和不快。 　 A 忌称呼不当。 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”。喇嘛庙中的僧人称其“喇嘛”，即“上师”意，忌直称为“和尚”、“出家人”，甚至其它污辱性称呼。　 B、忌礼节失当。 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，忌握手、拥抱、摸僧人头部等不当之礼节。　 C、忌谈吐不当，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，以免引起僧人反感。 　 D、忌行为举止失当。 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。同时，也要照看好自己的孩子，以免孩子因年幼无知而做出不礼貌的事。13、您在旅游过程中有服务不满意的地方，敬请在当地提出其合理要求，以便旅行社及时处理，团友投诉以当地填写的意见反馈表为准，行程结束后请各位团友真填写意见单，恕不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉.烦请组团社与客人签合同时，请客人在温馨提示上签字。多谢合作与支持! |
| **退改规则** | 出发前七天取消损失火车票退票费；出发前三天取消损失团费30%；出发当天取消损失团费50% |
| **签证信息** | 国内游 |
| **报名材料** | 身份证 |