

# 金秀康养·山水瑶城纯玩双卧 8 日游

第一天	上海-柳州	餐：自理	住宿：火车
<p>客人自行前往上海松江，乘火车前往柳州，沿途宝览祖国大好河山。</p> <p>参考车次： 上海-柳州 K1556(10:13/12：19)或 K149(17:30/15:25),具体时间以出票为准。</p> <p>温馨提醒：出行前检查并携带有身份证。</p>			
第二天	柳州-金秀	餐：晚	住宿：金秀
<p>客人抵达柳州，专业导在柳州火车站迎接贵宾，后乘前往—“人世间之桃源仙国”金秀（行车约 1.5H）。金秀—“中国瑶医药之乡”、世界瑶都，是一个神秘而又令人向往的世界瑶都，是弘扬世界瑶族文化的窗口，是展示瑶族文化艺术的中心。著名人类学家、社会学家费孝通先生指出：“世界瑶族研究中心在中国，中国瑶族研究中心在金秀。”此外，【山水瑶城景区】是国内首创将县城与瑶族文化相结合打造的首个 AAAA 级景区。办理酒店入住。晚餐后自由活动。</p> <p>来宾市金秀瑶族自治县，地处广西大瑶山主体山脉上，森林覆盖率达 88%，被中国气象服务协会授予“中国天然氧吧”称号，“中国长寿之乡”，自然景观多姿多彩，浓郁的瑶族风情、古朴原始的森林瀑布景观令人流连忘返，被誉为“世界瑶都·康养圣地”和“人世间之桃源仙国”，是理想的旅游、度假、避暑、养生胜地。金秀坐落在大瑶山腹地的金秀河谷中，海拔 775 米左右，是广西海拔最高的县城，景区景观精致秀气，周围群山环抱，层林叠翠，金秀河穿城而过，蜿蜒流淌，空气清新，年均气温 17 摄氏度，空气负离子平均含量达 9193 个一厘立方米，独特的地理位置和良好的生态环境，形成了冬无严寒，夏无酷暑的宜人气候，是难得的旅游休闲避暑度假胜地</p>			
第三天	金秀圣堂湖-木达木弄	餐：早、中、晚	住宿：金秀
<p>早餐后前往金秀特色康养休闲旅游示范基地、国家 AAAA 级景区【圣堂湖景区】（约 40 分钟车程，乘船游览圣堂大峡谷，总游览约 2H）地处大瑶山腹地，全长 16 公里，是奇特的丹霞地貌景观。两岸群峰嵯峨，树木葱茏竞秀，悬崖峭壁夹峙，湖光山色，峰回路转，游船穿行于绝壁之间，青山绿水而过，游人在船上可欣赏两岸高耸的峰峦和奇峰怪石，流泉飞瀑尽收眼底，青翠欲滴的山坡上，猴群时隐时现。湖水更是波澜不惊，纤尘不染，天空中没有尘烟侵扰，水面上没有都市的喧闹。偶有山风拂过，把一峡清水吹皱，我们才感觉到她血脉的流淌和心脏的跳动，或游客们“哈哈”的欢笑声，衬托着四周的空旷阒寂和圣堂湖的温柔娴静。</p> <p>中餐品尝金秀一绝——【圣堂湖全鱼宴】宴。</p> <p>前往网红避暑胜地【木达木弄景区】（约 40 分钟车程，游览时间约 2H），瑶语意为你来你好的意思，位于来宾市金秀瑶族自治县长垌乡古占屯，与古占瑶寨一坡相望。是一个集自然风光、高空栈道、瀑布溪涧、水上游乐、休闲度假于一体的原生态旅游景点。这个地方山清水秀，多处瀑布，溅起的水花落身上，清凉爽快，有很多瑶族人民，也有很多穿着瑶族服装来游玩的旅客，充满瑶族风情。近距离的体验民族风情，听瑶话，听瑶歌，看瑶妹瑶哥，风景如画，人与自然，惬意。</p>			
第四天	大瑶山-盘王界	餐：早、中、晚	住宿：金秀

早餐后前往国家 AAAA 级景区【大瑶山-盘王界】【约 20 分钟车程，大瑶山盘王界景区，游览约 4 小时】景区通过全长 8.5 公里的悬崖游步道、1650 米拖挂式索道以及两部 120 米、150 米垂直观光电梯，实现了全程无障碍游览，也是广西首座山岳型无障碍景区。全年龄段游客都能轻松登顶欣赏大瑶山壮丽风光。巍巍大瑶山，莽莽苍苍，云雾缭绕间隐着一方神秘圣境——盘王界。这里群峰竞秀，林海浩瀚，瑶族先民的古老传说与自然奇观交相辉映，仿佛时光在此凝结成永恒的诗篇。踏入景区，但见奇峰异石拔地而起，飞瀑流泉叮咚作响，原始森林郁郁葱葱，每一寸土地都诉说着盘王文化的厚重与自然的鬼斧神工。盘王界，不仅是大瑶山的瑰宝，更是瑶族精神的图腾。在这里，山水有灵，文化有根，每一处风景都承载着千年的记忆，等待着每一位旅人前来探寻、感悟与沉醉。

体验【金秀养生足浴】瑶药浴足能调节血液循环系统促进新陈代谢，使全身的脏器得到很好调理，让享誉三千年的瑶医精髓为人们的身体健康保驾护航。在我国两广一带分布的少数民族瑶族；长寿之乡具有代表性的就是“三泡”瑶药养生汤。金秀制作瑶族香包的历史、寓意和制作工艺瑶族香包在金秀有着悠久的历史 and 深厚的文化内涵。它们不仅是一种装饰品，还具有驱瘟辟邪的功效。香包中常用的中药材如苍术、山奈、白芷、菖蒲等，具有芳香开窍、驱瘟辟邪的作用。佩戴香包不仅是一种民俗，更是一种预防瘟疫的方法。瑶族香包的象征意义和文化价值。瑶族香包不仅具有实用价值，还承载着丰富的文化意义。它们象征着健康、平安和美好的祝愿。通过制作和佩戴香包，瑶族人民表达了对家人和朋友的祝福，同时也传承了瑶族的文化和智慧。

第五天	金秀银杉公园/六段瑶寨/瑶族博物馆	餐：早、中、晚	住宿：金秀
-----	-------------------	---------	-------

早餐后，前往参观【金秀瑶族博物馆】（约 15 分钟车程，逢周一闭馆，游览约 1H），是我国建国后成立的第一个瑶族博物馆，展示了瑶族的民俗文化、生活生产用具，以及世界上班族服饰最多种类最全的博物馆。

前往（30 分钟车程）游览金秀国家森林公园、国家自然保护区、国家 AAAA 级景区【银杉森林公园】（约 30 分钟车程，游览时间约 2H）。景区内国家一级保护植物“活化石”银杉；国家二级保护动物野生猕猴；【大瑶山生态博物馆】大瑶山生态博物馆，有生态环境、陆栖脊柱动物和大瑶山植物标本，堪称“大瑶山的百科全书”，是集观赏、科普、科研于一体的大课堂。

【百草泉】银杉公园百草泉海拔 1195 米的小溪，它的颜色时而是茶色的，山洪暴发的时候，它又是黑色的。这是由成千上万种树叶草药染成的，所以，瑶民们就把这条小溪叫做百草泉，百草泉的水柔软清凉，沁人肺腑洗手、洗脸，皮肤会更加柔嫩。

后前往国家民委授予的“中国少数民族特色村寨”称号茶山瑶寨【六段瑶寨】（约 1 小时车程，游览时间约 2H），是金秀保护最为完整、最有特色的明清时期建成的茶山瑶吊脚楼 71 栋；与金秀其它茶山瑶村与众不同的服饰和保持完整的民风民俗；有金秀最为秀美最为连片近 8000 亩的高山茶园风光；有金秀最为集中的国家一级保护植物红豆杉群落和千年红豆杉古树。

第六天	岭祖大峡谷	餐：早、中、晚	住宿：金秀
-----	-------	---------	-------

早餐后乘车前往大瑶山，在山中隐藏着一片仙境，是国家森林公园、国家自然保护区、国家 AAAA 级景区【岭祖大峡谷】（约 1.5 小时车程，游览时间约 2H，需换乘景区交通车），深谷清幽，碧水如镜，犹如“果冻水”，这大概就是白居易口中的“忽看不似水，一泊稀琉璃”，满目的原生态景色，处处山清水秀，奇峰林立。山泉清澈得像块水晶，碧绿得如同翡翠，水质柔软，清甜可口。溪水悠悠，游鱼嬉戏，山林苍翠，鸟啼声声；猕猴撒欢。挺翠的毛竹把这里装扮成了绿色的世界；五颜六色的石子像珍珠玛瑙一样散落在岭祖大峡谷里的能琴河中，让人叹为观止。

下午自由活动（也可以安排体验瑶医养生）。

第七天	金秀-柳州-上海	餐：早	住宿：火车上
-----	----------	-----	--------

早餐后前往柳州，乘车返回上海。

参考车次：

柳州-上海 K150(13:44/16:00),具体车次以出票为准。

温馨提醒：出行前检查并携带有身份证。

第八天	抵达上海		
-----	------	--	--

今日抵达上海松江。结束广西金秀康养之旅！

◆◆◆接待标准◆◆◆

费用已含	<ol style="list-style-type: none"><li>1、交通：上海至柳州往返硬卧，当地旅游巴士（内设空调）。</li><li>2、住宿：全程 5 晚四钻酒店标准双人标准间；</li><li>3、餐饮：全程 5 早 9 正（正餐餐标：40 元/人/餐），十菜一汤，10 人一桌；升级一餐全鱼宴。</li><li>4、景点：行程所列景点首到门票；不包含景区内娱乐项目。（行程中门票报价为旅行社优惠套票政策报价，所有景区门票属于景区和政府补贴政策支持，已是旅行社折扣门票，持老年证、军官证、学生证、残疾证等任何优惠证件的人群均不再享受门票优惠，自愿放弃以上项目不退任何费用）。</li><li>5、导游：中文导游。</li></ol>
费用不含	<p>必消小交通：盘王界索道+电梯（下行+上行）180 元/人+圣堂湖游船 80 元/人；共 260 元/人。 报名优惠价 200 元/人（报名随团款付清）</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、自由活动期间交通费和餐费、一切个人消费；</li><li>2、旅游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；</li><li>3、因交通延误取消、意外事件或不可抗力原因导致的额外产生费用；</li><li>4、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；</li><li>5、单房差；</li><li>6、其它：行程中注明或行程之外的（项目）及一切个人消费。</li></ol>
报名及取消	<ol style="list-style-type: none"><li>1、确认报名请交纳 500 元定金，如出发前 15 天以内取消，定金不退。</li><li>2、出发前 15-7 天以内取消，除定金 500 元不退外，往返火车票损失按铁路局规定损失收取外，订票损失往返 30 元/人；</li><li>3、出发前 7-3 天取消，除以上第 2 条损失外，另损失车位费 400 元/人；</li><li>4、三天-出发当天取消，则损失合同金额 80%</li></ol>