



廣西精品旅遊線路——世界長壽之鄉長壽探秘遊



世界长寿之乡长寿探秘 5 日游

线路特色：

- ◆独家赠送价值 198 元/人的【梦巴马】实景演出!!!
- ◆品尝最原生态的巴马【簸箕宴】（黄玉米、香猪、油鱼、火麻汤等）
- ◆特别赠送篝火晚会，可参与瑶妹敬酒、瑶族抛绣球婚礼等!
- ◆游览电影《二次曝光》取景处之一的水波天窗（百鸟岩），乘船让您经历三昼夜的水上溶洞。

第一天:柳州—巴马

用餐: 晚

住宿: 巴马

贵宾早柳州乘车前往世界著名长寿之乡—**巴马**（车程约 7 小时），途径东兰享用中餐。抵达巴马县城后入住酒店，

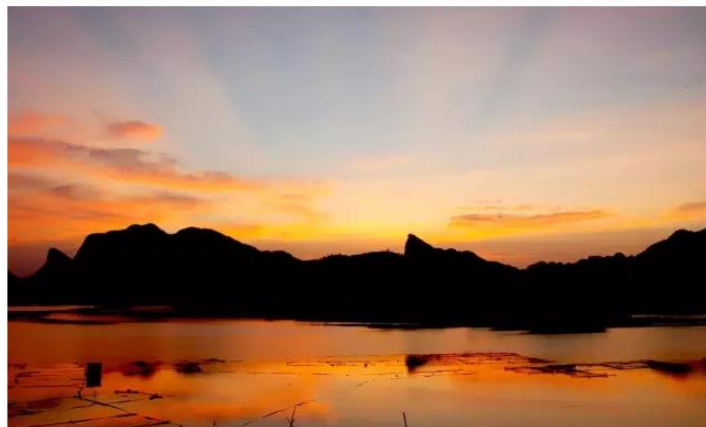
第二天:母鸡山—长寿岛、梦巴马

用餐: 早中晚

住宿: 巴马

早餐后自由游览**母鸡山公园**，爬到山顶，在做有氧运动的同时可以饱览整个巴马县城。下午前往赐福湖游览【**长寿岛¥100**】集旅游观光、养生健康、休闲娱乐、文化演出为一体的旅游综合景区。岛上还原了巴马少数民族纯木制结构建筑，景区主要游览景点有太极广场，布洛陀山、中华养生文化长廊（180 米长的养生文化长廊中探寻古人对养生之道的论述）、亲水平台、参观游览香猪赛跑，内容丰富，趣味无穷，是到巴马旅游不可不去的长寿圣地、养生乐园。景区特别赠送特色簸箕宴。晚餐后参加岛上的篝火晚会。让每个游客在长寿岛上体验民俗走刀山、引火烧身，瑶族婚礼等风情演出，享受景区的自然环境里，尽情参与狂欢、放松，度过一个激情、浪漫、洒脱，自我欢乐、自我陶醉的温馨之夜……满足旅游者在旅途中渴望收获真正的户外休闲娱乐，领略景区的民族特色—长寿乡的世外桃源。篝火结束后观赏大型实景演出《**梦·巴马¥198**》，通过真山、真水、真景演绎真实的巴马人家生活，整台演出由 200 名专业演员与 100 多名原生态瑶族阿哥、阿妹共同演绎。体会瑶族婚礼、铜鼓舞、上梁、补粮等长寿孝道文化。

走进巴马，边游边养，长寿文化养生文化圣地——赐福湖长寿岛！



第三天: 水晶宫、百鸟岩、盘阳河

用餐: 早中晚

住宿: 巴马

早餐后赴位于巴马那社乡大洛村牛洞屯的国家 AAAA 级景区冰雕世界 地磁之宫-----养神【**水晶宫¥180**】（车程约 1 小时，游览 1.5 小时）世界地质公园珍藏版，水凝成晶，聚晶成宫，由非重力水沉积物形成的亿万朵卷曲石花，簇簇雪绒石毛，漫天雪白晶霜与根根鹅管晶针，价值连城，震撼人心！难怪 2011 年中国国家地理杂志喀斯特专辑中赞其“在已开发的 100 多个旅游洞穴中是最美丽的一个！”后游览【**命河**】神奇独特的“命河”，是寿星南极仙翁恩赐寿乡巴马的印鉴，保佑着一代

又一代的巴马人健康、长寿。“命河”是天昭巴马长寿的标志，是巴马长寿生命之源！中餐后前往养生仙境【**水波天窗（又名百鸟岩）¥90**】百鸟岩是整个盘阳河段最后一个地下出水口，盘阳河是巴马的母亲河，65%的巴马百岁老人生活在盘阳河边，盘阳河段水质全程为弱碱性，水质达到了国家一级水质的要求，在碧波荡漾中，乘观光船游览水波天窗（电影二次曝光拍摄地），舟游百鸟岩天窗群，或赏皎月由缺变圆，或感一轮轮美景跃动于碧波光影之上，美轮美奂，变化万千。天窗之间，黑白轮回、阴阳交替，入梦出梦、透过洞内景物光线的不同，您置身其中仿佛恍若几天几夜隔世。游毕到**盘阳河漂流**码头，下车自由漫步盘阳河畔，青山绿水，鸟语花香，尽情吸氧。



第四天：百魔洞—长寿村

用餐：早 中 晚

住宿：巴马

早餐后乘车前往被英国皇家洞穴协会命名为“天下第一洞”的【**百魔洞¥85**】，这里常年祥云环绕，经测定此洞中负氧离子浓度高达每立方厘米七万个，是人们进行康复疗养的绝好圣地。洞内有暗河、奇山、天坑，洞顶居住着瑶民，气势恢弘的地质景观美不胜收（游约 2 小时，离县城 35 公里，约 45 分钟车程），中餐后到长寿村—**巴盘屯**（离百魔洞 6 公里，车程约 10 分钟）与百岁老人交流长寿秘诀（请自备小红包，给自己增福给老人添寿）（游约 40 分钟）。

第五天：仁寿山庄—活泉

用餐：早 中 晚

住宿：活泉山庄

早餐后前往【**仁寿山庄¥100**】（巴马-平林长寿村 10 公里），仁寿山庄是清光绪皇帝钦命宫广西提督学院赠送“惟仁者寿”寿匾给寿民邓诚材老人的故居。让您更深地了解孝道文化，体验巴马民间补粮习俗，参与制作并品尝巴马民间小吃。中餐后回酒店午休。下午前往活泉山庄参观游览【**活泉瑶池¥99**】景区，观赏巴马最优质矿泉水活水源头，可自行打水生饮，了解巴马水文化的独到之处。傍晚在山庄内享用特色养生晚餐。

第六天：博物馆—返程

用餐：早 中

早餐参观游览【**巴马长寿博物馆**】，大楼共分两层，展厅总面积 1500 平方米，博物馆主要展示巴马的革命历史和长寿民族文化两大部分，其中民族展厅分别展示了巴马瑶、壮、汉等民族各方面史料。据长寿博物馆黄所长说，长寿博物馆于 2006 年 10 月建成，是自治区支持建设的巴马 50 周年县庆重点项目之一，是全国第一个文化为主要陈列内容的专题性博物馆。是巴马县集旅游、购物、娱乐、科研为一体的综合性人文旅游景点。游毕返程，途径东兰享用中餐。

行程备注：

住宿：全程入住酒店标准双人标准间（行程中团队住宿出现单男单女时，团友有义务听从及配合导游安排三人间或补足房差）

交通：自备空调旅游大巴车，保证一人一座。

用餐：行程所列 5 早 9 正（正餐餐标 30 元/人 10 人一桌、9 菜一汤。根据人数适量调整）

导游：行程内全程导游服务；

门票：行程所列景点第一大门票；

不含：单房差，行程中一切私人消费；

儿童：12 岁以下儿童含半餐和车位；不含门票，不含床，产生费用请自理。

老年人：本行程已按 60 岁以上老年人优惠价格核算

本行程已经按照优惠套票的价格计算，如因客人原因不游览景点不能退票。

- 1、报团时需要提供准确无误的名单及身份证号码方便我公司购买旅游意外保险；我公司投保单位：江泰保险公司，险种：旅游保险（该保险限制 80 周岁（不含 80 周岁）以下，超过 80 周岁没有旅游保险，敬请留意）
- 2、本行程购买景区团队套票，已享受到团队套票优惠，因游客原因不能游览单个景区，则无法退费。免费景点因景区原因不能游览，我公司不退费用且不做更换；
- 3、因政治性调价及人力不可抗拒的自然因素以及飞机、火车、轮船本身延误或取消、因交通堵塞、交通事故及其他各种以外事件等一切非旅行社所能控制的原因造成的团体滞留及所产生的费用由游客自理；
- 4、我社在不减少旅游景点的情况下有权调整行程；
- 5、12 岁以下、1.1M 以下执行小孩价格，小孩含餐费、当地旅游车位费、导游费，其他费用自理；
- 6、因巴马为山区，65 岁以上老年人、以及有心脏病、高血压及脑血栓等高危人群请慎行。如客人要参团，在参团前必须签健康证明，证明自身适合前往巴马旅游。
- 7、客人在旅游其间如意见单中未提出异议我公司将备案为客人满意。返程后再提出异议，请谅解我公司不予处理。

70 岁以上老年人出团游览健康书

兹证明_____（名字），身份证号：_____出生年月：____年__月__日，已了解本次行程的活动日程，身体的状态可以胜任本地活动安排的内容。

家属签字： 电话：

游客签字： 电话：

温馨提示：

巴马 4 月份平均温度为 18-25 度早晚温差较大，请记得增添衣物。

巴马是世界级长寿之乡，也是国家级贫困县，由于旅游发展较晚，整体的旅游环境和其他的旅游城市相比较弱，我们将竭尽最大的能力为贵宾提供优质服务弥补硬件设置的不足。

全程行程需徒步的时间约为 2-3 小时。水晶宫 1.5 小时，需穿着平底或者舒适的鞋子行走更为方便。

巴马乡下的垃圾处理能力有限，建议将行程中产生的垃圾随手带回巴马丢弃。

为了保护巴马的长寿老人，在长寿老人家里照相不能使用闪光灯，也不要提供饮料或者食品给老人品尝。

到长寿老人家里拜访，根据本地的风俗，需自理红包一个给老人，费用一般为 5-10 元左右，为老人赐福添寿的同时也给自己赐福添寿。