

# 🏔️ 川渝之旅 2026

## 成都·重庆·九寨沟10日游

----

\*\*出行日期:\*\* 2026年3月12日 - 3月21日

\*\*旅行天数:\*\* 10天9晚

\*\*旅行目的地:\*\* 中国重庆、九寨沟

----

## 📁 目录

- 1. 行程概览
- 2. 出行清单
- 3. 每日详细行程
- 4. 酒店信息
- 5. 景点介绍
- 6. 注意事项

----

## 🗓️ 行程概览

日期	星期	行程	住宿
3月12日	四	抵达重庆	重庆福朋喜来登
3月13日	五	重庆自由活动	重庆福朋喜来登
3月14日	六	重庆自由活动	重庆福朋喜来登
3月15日	日	重庆→九寨沟	九寨沟英迪格
3月16日	一	九寨沟景区	九寨沟英迪格
3月17日	二	九寨沟→黄龙→九寨沟	九寨沟英迪格
3月18日	三	九寨沟→平武→重庆	重庆福朋喜来登
3月19日	四	涪陵·武隆	重庆福朋喜来登
3月20日	五	大足石刻·两江夜游	重庆福朋喜来登
3月21日	六	合川→返程	-

----

## 🧳 出行清单

### 📁 证件类

- [ ] 身份证/护照
- [ ] 驾照 (如需租车)
- [ ] 旅游健康承诺书 (高海拔地区)

### 👕 衣物类

- [ ] 保暖外套 (九寨沟、黄龙海拔高)
- [ ] 舒适运动鞋
- [ ] 墨镜、帽子
- [ ] 雨伞/雨衣

### 💊 药品类

- [ ] 氧气罐/氧气袋
- [ ] 红景天 (预防高原反应)

- [ ] 感冒药、肠胃药
- [ ] 常用止痛药

### ### 📱 电子类

- [ ] 手机充电器
- [ ] 充电宝
- [ ] 耳机

### ### 🧴 日用品

- [ ] 防晒霜（高原紫外线强）
- [ ] 润唇膏、保湿霜
- [ ] 湿巾、纸巾

----

## ## 📅 每日详细行程

----

### ### 🇨🇳 Day 1 | 3月12日（周四）| 抵达重庆

\*\*主题：\*\* 集结日

\*\*行程安排：\*\*

- 各地成员抵达重庆江北国际机场
- 入住重庆福朋喜来登酒店
- 晚上自由活动

\*\*推荐活动：\*\*

- 逛解放碑商圈
- 看洪崖洞夜景
- 吃重庆火锅 🍲

\*\*住宿：\*\* 重庆福朋喜来登酒店

----

### ### 🏙️ Day 2 | 3月13日（周五）| 重庆自由活动

\*\*主题：\*\* 适应日

\*\*推荐景点：\*\*

- 长江索道
- 磁器口古镇
- 南山一棵树观景台

\*\*美食推荐：\*\*

- 重庆小面
- 辣子鸡
- 江湖菜

\*\*住宿：\*\* 重庆福朋喜来登酒店

----

### ### 🏞️ Day 3 | 3月14日（周六）| 重庆自由活动

**\*\*主题: \*\*** 出发前准备

**\*\*行程安排: \*\***

- 自由活动
- 准备出发九寨沟
- 注意休息，为高原行程做准备

**\*\*住宿: \*\*** 重庆福朋喜来登酒店

----

**### 🏔️ Day 4 | 3月15日 (周日) | 重庆 → 九寨沟**

**\*\*主题: \*\*** 出发九寨沟

**\*\*行程安排: \*\***

时间	活动
09:30	酒店出发
12:00	途中午餐 (江油/平武)
17:30	抵达九寨沟
17:30-19:00	晚餐
19:00	入住酒店

**\*\*车程: \*\*** 610km, 约8小时

**\*\*住宿: \*\*** 九寨沟英迪格酒店

**\*\*注意: \*\*** ⚠️ 今日车程较长，建议准备零食、水果

----

**### 🏞️ Day 5 | 3月16日 (周一) | 九寨沟景区**

**\*\*主题: \*\*** 九寨沟深度游

**\*\*行程安排: \*\***

时间	活动
09:00-12:00	则查洼沟或日则沟
12:00-13:30	诺日朗游客中心午餐
13:30-18:00	树正沟
18:00-19:30	晚餐
19:30	入住酒店

**\*\*门票: \*\*** ✅ 已含VIP观光车、导游

**\*\*住宿: \*\*** 九寨沟英迪格酒店

----

**### 🏞️ Day 6 | 3月17日 (周二) | 九寨沟 → 黄龙 → 九寨沟**

**\*\*主题: \*\*** 黄龙仙境

**\*\*行程安排: \*\***

时间	活动
----	----

时间	活动
09:00-11:30	九寨沟→黄龙
11:30-13:00	午餐
13:00-16:30	黄龙风景区
16:30-19:00	黄龙→九寨沟
19:00-20:30	晚餐
20:30	入住酒店

\*\*车程:\*\* 110km×2程, 约5小时

\*\*⚠️ 高原提醒:\*\*

- 黄龙海拔3000+米
- 可能出现高原反应
- 建议缓慢行动, 不要跑跳

\*\*门票:\*\* ✅ 已含门票、索道、观光车、导游

\*\*住宿:\*\* 九寨沟英迪格酒店

----

### ⬅️ Day 7 | 3月18日 (周三) | 九寨沟 → 平武 → 重庆

\*\*主题:\*\* 返程重庆

\*\*行程安排:\*\*

时间	活动
09:00-11:30	九寨沟→平武报恩寺
11:30-12:30	午餐
12:30-13:30	平武报恩寺游览
13:30-19:00	平武→重庆
19:00-20:30	晚餐
20:30	入住酒店

\*\*车程:\*\* 190km + 450km, 约8小时

\*\*住宿:\*\* 重庆福朋喜来登酒店

----

### 🇨🇳 Day 8 | 3月19日 (周四) | 涪陵 · 武隆

\*\*主题:\*\* 探秘武隆

\*\*行程安排:\*\*

时间	活动
09:00-10:30	重庆→涪陵白鹤梁
10:30-11:30	白鹤梁水下博物馆
11:30-12:30	午餐
12:30-14:30	涪陵→武隆
14:30-17:00	武隆天生三桥
17:00-18:30	晚餐
18:30-21:00	武隆→重庆

\*\*景点:\*\* ✅ 已含门票、交通、导游

**\*\*住宿：\*\*** 重庆福朋喜来登酒店

----

**### 🗓️ Day 9 | 3月20日（周五） | 大足石刻 · 两江夜游**

**\*\*主题：\*\*** 文化之旅 + 夜景之旅

**\*\*行程安排：\*\***

时间	活动
09:00-10:30	重庆→大足
10:30-12:30	大足石刻
12:30-13:30	午餐
13:30-15:00	大足→重庆
15:00-17:00	重庆动物园熊猫馆
17:00-19:00	晚餐
19:00-21:00	两江夜游
21:00	入住酒店

**\*\*亮点：\*\***

- 🐼 重庆动物园看熊猫
- 🌙 两江游船赏夜景

**\*\*住宿：\*\*** 重庆福朋喜来登酒店

----

**### 🧳 Day 10 | 3月21日（周六） | 合川 → 返程**

**\*\*主题：\*\*** 告别日

**\*\*行程安排：\*\***

时间	活动
09:00-10:30	重庆→合川钓鱼城
10:30-12:30	合川钓鱼城
12:30-14:00	午餐
14:00-15:30	合川→重庆机场
-	行程结束，返程

**\*\*返程航班：\*\***

- CX929 重庆→香港 17:20起飞

----

**## 🏨 酒店信息**

**### 重庆福朋喜来登酒店**

📍 渝中区邹容路82号（解放碑商圈）


🛏️ 高级双床房

📅 入住：3月12-15日、3月18-20日（共6晚）

**### 九寨沟英迪格酒店**

📍 九寨沟景区附近

 八人共五间

 入住：3月15-18日（共3晚）

----

## ## 🏛️ 景点介绍

### ### 🏔️ 九寨沟

"人间仙境" - 中国最美的水景

- 海拔：2000-3100米
- 特色：翠海、叠瀑、彩林、雪峰

### ### 🏔️ 黄龙

"人间瑶池" - 彩池奇观

- 海拔：3000+米
- 特色：五彩池、雪山、峡谷

### ### 🌉 武隆天生三桥

《变形金刚4》取景地

- 特色：天龙桥、青龙桥、黑龙桥
- 壮观的天坑地貌

### ### 🗿 大足石刻

世界文化遗产

- 始凿于初唐
- 精美的石雕艺术

### ### 🚢 两江游船

赏重庆夜景最佳方式

- 长江、嘉陵江交汇
- 解放碑、洪崖洞灯光璀璨

----

## ## ⚠️ 注意事项

### ### 🏠 高原反应

- 九寨沟、黄龙海拔高
- 预防措施：
  - 提前服用红景天
  - 携带氧气罐
  - 避免剧烈运动
  - 注意保暖

### ### 🌡️ 天气

- 3月川渝气温：10-20°C
- 高原地区可能更低
- 建议带保暖外套

### ### 🍽️ 餐饮

- 餐标：120元/位
- 当地饮食偏辣，可提前告知调整

### ### 📶 通讯

- 建议开通漫游
- 随身WiFi可租用

### ### 💰 支付

- 支持微信、支付宝
- 少量现金备用

----

### ## 📞 紧急联系

\*\*导游电话:\*\* 待记录  
\*\*酒店电话:\*\* 待记录  
\*\*急救电话:\*\* 120

----

\*祝旅途愉快! 🍷\*

----

\*\*制作日期:\*\* 2026年2月21日  
\*\*Powered by Marble AI\*\*