

海南健康康养度假 10 日



康养旅居，一种美好的生活方式！

※※旅游作为一种积极的康养的生活方式，无论在国内还是在海外“康养+旅游”已经成为一种生活潮流，通过多姿多彩的旅游、生活、娱乐等方式，提高健康生活的品质和幸福指数，修养身心。



● 产品特点

- **行程特色**：每天享受不同的南国风光！结合定点康养，满足您对海南旅游度假康养的所有想象。
- **精选住宿**：全程入住特色养生康养基地。
- **热门景区**：南山 5A、大小洞天 5A、天涯海角 4A、凤凰岭、海花岛、亚龙湾、玫瑰谷、椰田古寨。
- **美味餐食**：海鲜餐、特色餐、水果宴一个不落。
- **品质保障**：精选专业优秀导游、耐心解说、贴心细致服务，机场-酒店接送服务；海南地接指定一级 GPS 安全监控系统空调旅游巴士。
- **免费赠送**：随团赠送一双发热按摩保健袜及健康随身礼包。
- **独家安排**：9D 检测。9D-MRA 细胞声呐断层扫描检测是以诺贝尔奖核磁共振为原理，融合光谱共振、音频共振、量子共振，以光速对人体 12 大健康系统,256 个脏腑、腺体的健康状况及 12000 多项指标进行扫描检测。
- **接待承诺**：①不增加行程外购物店（景购和免税店不属于购物店范畴）；②不更换景点、不压缩游览时间。

● 『行程简表』

日 期	行 程	交通	用餐安排			酒 店
			早餐	中餐	晚餐	
第一天	出发地>>>海口/博鳌>>>入住酒店，	飞机	X	X	√	海口康养基地
第二天	海口»临高解放公园»儋州东坡书院»儋州海花岛	大巴	√	√	√	儋州海花岛
第三天	南山佛教文化苑»天涯海角»亚龙湾	大巴	√	√	√	三亚康养中心
第四天	三亚海上巴士	游艇/大巴	√	√	√	三亚康养中心
第五天	椰田古寨»万宁石梅湾»兴隆咖啡谷»巴厘村	大巴	√	√	√	万宁温泉康养中心
第六天	兴隆»沙美村»博鳌亚洲论坛永久会址+玉带滩游船»晚上博鳌基地沙滩篝火欢迎会	大巴	√	√	√	琼海博鳌康养中心
第七天	太极/八段锦-走进乐城-午休-9D 健康体检-专题健康讲座-健步走+足浴	大巴	√	√	√	琼海博鳌康养中心
第八天	基地活动	大巴	√	√	√	琼海博鳌康养中心
第九天	基地活动	大巴	√	√	√	琼海博鳌康养中心
第十天	根据航班时间返程	大巴	√	X	X	温馨的家

行程内容

天数	今日安排	下榻基地
D1	出发地→海口	海口基地
早餐：不含 中餐：不含 晚餐：健康养生餐 （今日用餐视航班时间安排）		
乘机抵达“国际旅游岛”接机员已提前在此恭候您到来，随后前往下榻康养基地，沿途您可欣赏到海南省省会城市—海口美丽的景色。		
行前叮咛： 1.出行提示：出门前请再次检查相关登记证件是否随身携带（身份证/护照/其它） 2.接站提示：团队由专人接团，散客在海口机场免费接送，请提前告知管家您的航班/动车班次 3.入住提示：前台自行出示身份证件提“客人姓名”办理入住手续 4.气候提示：目前海南天气炎热、到达后请勿使用大量冰饮及水果、以防不适 5.着衣提示：建议穿着防晒衣物、携带运动鞋		
D2	海口-临高-儋州	海花岛康养基地
早餐：简餐 中餐：团餐 晚餐：海花岛海鲜餐		
◎ 享用丰盛的自助早餐。 开启海南大环岛行程！ ◎ 前往爱国主义教育基地【临高角解放公园/不少于 60 分钟】，这里是中国人民解放海南岛的主要登陆点，具有重大历史意义；公园建有滨海文化长廊，配备多媒体影视机，再现当年中国人民解放军千帆竞发渡海作战解放海南的情景。 ◎ 前往儋州【东坡书院/不少于 90 分钟】，书院建于北宋年代，是苏东坡在儋州留下的最重要的文化遗迹。环境优美，生态和谐，古木幽茂，群芳竞秀是它的代名词，当中的东坡湖碧波荡漾，荷香四溢，栈道水榭，景随步移。 ◎ 午餐后前往【海花岛】，有“东方迪拜”之称的海南海花岛位于海南省儋州市，由恒大集团历时十二年、耗资千亿打造而成，涵盖童世界、水上王国、海洋乐园、国际会议中心、国际会展中心、国际购物中心、运动健身中心、欧堡酒店、希尔顿双塔酒店、别墅酒店、风情饮食街、风情商业街、茗茶酒吧街、博物馆、大剧院、音乐厅、电影城、娱乐中心、五国温泉城、婚礼庄园、珍奇特色植物园、影视基地和影视酒店、游艇俱乐部。		

D3	儋州-尖峰岭国家森林公园-南山佛教文化苑-天涯海角	三亚康养基地
早餐：健康养生早餐 中餐：团餐 晚餐：水果宴		
◎ 享用丰盛的早餐； ◎ 前往游览国家 5A 级景区【南山佛教文化苑/不少于 120 分钟】，参观南山两园一寺一谷和世界吉尼斯纪录--108 米南海观音圣像，在这片佛教圣地、梵天净土中找回返璞归真、回归自然的亲身感觉； ◎ 接着前往海南地标性景区、人生的驿站，情缘的港湾【天涯海角/不少于 90 分钟】，①这里融碧水、蓝天于一色、烟波浩瀚、帆影点点；②椰林婆娑，奇石林立，如诗如画；③漫步蜿蜒的海岸线如同进入一个天然的时空隧道，在“南天一柱”、“海判南天”、“天涯海角”等巨型摩崖石刻中徘徊，追寻古人足迹，体验浮世沧桑；④天涯海角景区的特殊地理位置，使人们心中的“陪你到天涯海角”的誓言找到了物化的载体，可以和 TA 一起来到这个神秘、浪漫、美丽的地方见证了彼此的甜蜜爱情，留下一生的永恒回忆。行程结束后自由活动。 ◎ 【亚龙湾沙滩】浪漫迷人的天下第一湾，漫步在有“白如雪、细如面、软如绵”之美誉的 7000 米亚龙湾黄金沙滩，勇敢的新郎可以带着温柔美丽的新娘潜入神奇的海底世界，以大海作教堂，潜水服作婚纱，牵手海底，再来个浪漫的海底婚礼。		
D4	三亚海上巴士	三亚康养基地
早餐：基地早餐 中餐：游艇餐 晚餐：健康养生餐		
前往三亚开启【海上一日游】线路：游艇观光三亚港-凤凰岛-小青州-龙王庙海域-情人湾-三亚角-东岛海域保护区 早上 7 点酒店出发。9 点 20 分前到达游艇码头。9 点 20 分领队讲解游玩流程以及潜水注意事项。 10:10 分 游艇出海起航。 11:20 分 游艇到达国家一级珊瑚保护区开始进行海上娱乐。 13: 00—14:00 游艇上午餐 15: 00 返航 16:00 到达码头。返回博鳌酒店。 船票套餐项目包含： 深潜+浮潜，全程领队，专业潜水教练,香蕉船、皮划艇、独木舟.海上蹦蹦床，海上跷跷板，海上魔毯，海钓🐟，小型歌舞演艺/竞猜互动卡拉 OK 等等、午餐一楼简餐 .简单水果、啤酒饮料畅饮。 需要准备：泳衣 毛巾 防晒霜 拖鞋 以下自愿消费： 船票套餐项目不含 1.一次性咬嘴 60 元或者全面镜 160 （潜水必须购买） 2.潜水水下相片 300/500 元（自愿） 3.二楼 三楼 VIP 餐 150（自愿） 4.飞龙 280（6 分钟左右） 5.拖伞 280（6 分钟左右） 6.摩托艇体验 60（1 分半左右）自驾 100（4-5 分钟左右） 7.尾波冲浪 150（7 分钟左右）		

注意事项：孕妇、高血压、心脏病等身患疾病者不建议登船

注意：全程所有游乐项目都在游船上进行，不登岛，不上岸！

D5	椰田古寨-万宁石梅湾-兴隆咖啡谷-巴厘村	兴隆温泉康养基地
----	----------------------	----------

早餐：健康养生早餐	中餐：团餐	晚餐：团餐
-----------	-------	-------

乘车前往【石梅湾】车程约 40 分钟，石梅湾是一片原始的南国景观，三面环山，一面向海，山形秀美，石梅湾长长的海滩两端，各向海中伸出两座峰峦。湾内植被繁茂，有大片椰林、橡胶等热带作物，椰树槟榔，相映成趣。白沙碧海，蓝天流云，自成画卷，更有青梅翠带，溪流湖泊，秀屿奇石，细浪柔沙，美不胜收。港湾平时风平浪静，滨海沙滩长约 7 公里，近百米内水深不过 3 米。您可在这里欣赏美景、并把它用相机记录下来，保存这美丽的记忆。前往【兴隆咖啡谷】是一个集有机咖啡种植、加工、品尝、休闲体验、观光旅游的生态环保循环庄园。这里依山傍水，翠绿环绕，完全具备咖啡生长优越的自然环境条件。也是《十二道锋味》取景地喔，这里出品的兴隆有机咖啡 100%选取原产地兴隆最优质的原豆，采用原生态的物理加工方式，原汁原味焙炒很好的保留了咖啡特有的香醇，为兴隆咖啡的精品。轻抿一口，浓厚的咖啡香味充满口腔，缓缓细咽，柔和的口感回味无穷。木桥小河将咖啡屋与咖啡体验馆链接，在这里还可以学习咖啡和糕点的制作，除了咖啡与小吃，庄园内动植物丰富，就像一本科普书，随便走走拍拍看看植物野生的样貌，别有一番风味。【巴厘村】以兴隆南洋归侨文化为背景，通过南洋“风情”、“风俗”“风光”“风味”将兴隆南洋归侨回国后的生活串联起来，从多侧面详实记录、全方位真实呈现出来。“巴厘村”是海南没有重复主题的归侨文化景区，由归侨文化馆，椰香坊，植物观赏区，太阳河舞台，雨林博物馆，南国体验馆六大板块构成。入口的善恶门，是巴厘村标志性建筑之一，印尼语叫做坎迪班塔，是最佳的拍照点。造型奇特的涂鸦和绘画是景区的一大亮点，具有浓郁印度教和印尼民俗特征的涂鸦，深受游客喜爱，处处都能拍出美丽的照片！不容错过的是在太阳河舞台，欣赏巴厘村风情歌舞。跟随欢快的音乐节奏，来自印尼的舞蹈老师和南洋归侨子女会邀请来宾与之共舞，冲淡旅途的疲倦，留下美丽的回忆！

D6	兴隆-沙美村-博鳌亚洲论坛永久会址+玉带滩游船 -晚上博鳌基地沙滩篝火欢迎会	博鳌宝莲城康养基地
----	---	-----------

早餐：基地早餐	中餐：海南特色公道餐	晚餐：基地养生餐
---------	------------	----------

早餐后前往【沙美村+沙美印象】乘车前往（游玩约 120 分钟）。沙美村背靠金牛岭，面朝生态湿地沙美内海，被九曲江、龙滚河环绕，“山水林田湖草”，有着别具特色的田园隐士之美。获评海南省五星级美丽乡村，中国美丽乡村称号，后参观【沙美印象】一个绝美古镇，您可以在亲子草坪上喝茶、看书、摄影拍照，享受这一刻的宁静，也可以穿梭在古色古香的建筑中，享受这一刻的静谧屿平静。下午前往【博鳌亚洲论坛永久会址】位于海南琼海的东屿岛上，这里不容错过的当属那气势恢宏的会议中心和拥有神奇回音效应的祈运台。后前往游览【船游玉带滩】是琼海市博鳌镇一处沙滩半岛，这里有着河、海交汇处的独特景观。站在狭长的玉带滩上，一测试波涛汹涌的南海，一侧是风平浪静的三江交汇处，景色非常奇特。

行程结束后前往琼海博鳌宝莲城。入住博鳌宝莲城康养基地，宝莲城占地 1600 亩，绿化率高达 70%，园内古木参天，千棵大树，百亩大湖，1.2 公里私属沙滩，环境优美，空气清新。

抵达后由礼仪小姐为您送上**花环**，晚上用餐后我们将到海边进行我们的海边**【篝火晚会及沙滩卡拉 OK】**，在美妙的歌声中欢迎大家的到来。

D7	太极/八段锦-走进乐城-午休-9D 健康体检 -专题健康讲座 -健步走+足浴	博鳌宝莲城康养基地
----	---	-----------

早餐：早餐 中餐：基地养生餐 晚餐：基地健康养生餐

【太极/八段锦锻炼】 7:00 起床，8 点整由专业老师带领大家进行晨起锻炼，后前往使用养生健康早餐

早餐后前往**乐城国际医疗旅游先行区**：这里是国际医疗旅游目的地、尖端医学研发和转化基地、国家级新医疗机构集聚地。园区试点发展特许医疗、健康管理、照护康复、医美抗衰等国际医疗旅游相关产业，未来将打造成为价值医疗为导向，药械创新为引领的国际医疗旅游先行区，五年内，将建成国家特色新高地，十五年内：成为全球药械创新高地。参观**【博鳌乐城国际医疗旅游先行区-药械展】**此次药械展是国际先进医疗技术在中国的一次集中展示，汇集了 16 个国家，80 余家国际知名药械厂商，参展的 810 余种产品组，441 种产品未在国内上市，394 种产品首次在国内展出。

午休后开启我们全民健康体检筛查，**9D 检测**。9D-MRA 细胞声呐断层扫描检测是以诺贝尔奖核磁共振为原理，融合光谱共振、音频共振、量子共振，以光速对人体 12 大健康系统，256 个脏腑、腺体的健康状况及 12000 多项指标进行扫描检测，受检者只需戴上特殊采集器，十分钟就能完成人体主要部位的检测。被检测者能够直观得知存在隐患与身体活力状况，预估到我们距离疾病有多远，对疾病的发生有积极预防的作用。晚餐后，稍作休息，**【健步走+足浴】**，由健康管家陪同进行园内健步走，约 30 分钟（请备好基地赠送的保健袜），后前往健康管理中心进行健康足浴。

D8	基地活动	博鳌宝莲城康养基地
----	------	-----------

早餐：健康养生早餐+诺丽果汁 中餐：健康养生餐 晚餐：健康养生餐

【太极/八段锦锻炼】 7:00 起床，8 点整由专业老师带领大家进行晨起锻炼，后前往使用养生健康早餐

早餐后基地自由活动，基地有健康管理中心及健身、娱乐等场所。

午休后**【申时茶】**约 40 分钟，在申时，下午 3 点，喝茶人“正襟危坐”，采用腹式呼吸法，喝上 7 杯茶，饮茶量通常在 0~500ml 左右，申时茶可以让身心停下来，安顿地把茶喝透彻，另外申时茶也能解困驱乏，根据个人需要在申时饮茶，不仅大有益处，而且也能平静情绪，培养良好的用茶习惯。

【健康报告一对一讲解+专题健康讲座】根据专家安排进行健康讲座，有心血管专题、肠胃专题、饮食专题、运动专题等

【健步走+足浴】晚餐休息后，由健康管家陪同进行园内健步走，约 30 分钟（请备好保健袜），后前往健康管理中心进行足浴。

D9	基地活动	博鳌宝莲城康养基地
----	------	-----------

早餐：健康养生早餐+诺丽果汁 中餐：健康养生餐 晚餐：健康养生餐

【太极/八段锦锻炼】 6:00 起床，7 点整由专业老师带领大家进行晨起锻炼，后前往使用养生健康早餐。

基地自由活动

D10	返回温暖的家	温馨的家
-----	--------	------

欢乐的时光总是短暂，我们暂别这美丽的海南，返回温暖的家，让我们期待下次与您的相聚时刻...

特别说明：以上行程仅供参考，根据当地实际情况可进行调整

接待标准：

1. 住宿：全程入住琼海华美达酒店，双人标间或大床，不设单人间，单人需补单房差
2. 管家：当地优秀管家全程 24 小时服务；基地还配备专属健康管家
3. 用车：含全程大巴车
4. 不含项目：客人自行产生的费用，以及不可抗拒的因素产生的费用。
5. 儿童：儿童不占床位（不含体检）收餐车费，占床位与成人同价。
6. 餐饮：详见行程

