彩云南现-云南腾冲、芒市、瑞丽、玉溪

8 日康养体验之旅



一、行程特色：

1、**多元地貌一网打尽：**集合火山地热、高原湖泊、湿地瀑布、边境风光，感受滇西丰富自然地貌。

2、**边境人文深度体验：**打卡一寨两国、姐告国门。

3、**康养旅居探访：**探访云南康养旅居上佳之选和顺侨乡古镇，感受中缅边境风情与滇西悠久的古镇历史文化。

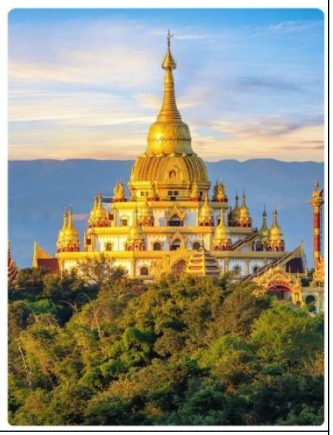
4、**多重特色体验尽享：**热海浴谷温泉舒缓身心，北海湿地游船、抚仙湖脚踏船戏水，银杏古村秋日徒步，解锁多种沉浸式游玩项目。

5、**地道滇西风味盛宴：**品尝腾药宴、马帮宴、铜瓢牛肉、孔雀宴、簸箕宴、抚仙湖石锅鱼等美食，遍尝少数民族与地方特色美食。

6、**温泉体验+品质住宿：**安排四钻品质酒店，腾冲连住温泉酒店，升级一晚五钻抚仙湖酒店，旅途休憩舒适惬意。

二、行程：

日 期	行　　程
第一天	**大 连 - 昆 明**　　**参考航班：信息附后**
	乘机起飞，降落七彩云南之都春城昆明，乘车赴酒店入住休息。
	用餐：无　　住宿：昆明

第二天	**昆 明 - 保 山**	**参考车次：待告**
	早餐后乘车前往昆明站动车二等座赴保山站，抵达后乘车前往**【板桥古镇】**。板桥古镇曾是南方丝绸之路上的从兰津古渡进入保山的第二个古渡上的重要驿站。镇上用栎炭土炉烤制的蛋糕堪称一绝。 芒市游览**【勐焕大金塔】**是“亚洲第一空心佛塔”塔高 76 米，通体鎏金，融合了南亚傣王宫的建筑风格，远远望去非常壮观。 参观游览**【傣族古镇】**坐落于芒市旅游资源的“心脏”地带，打造沉浸式文旅体验构建全龄生活大城成就芒市文化地标。 	
	用餐：早餐、午餐（保山铜瓢牛肉）	住宿：芒市
第三天	**芒 市 - 瑞 丽**	
	早餐后乘车赴瑞丽，游览**【莫里瀑布】**是瑞丽江的源头，也是德宏乃至滇西南落差最大的瀑布。 **【姐告国门】**瑞丽这座西南边陲的小城与缅甸木姐镇紧紧相连，边境的居民可以凭借居民个通行证穿行于中缅之间。逛一逛热闹的口岸集市，尝尝边境的各种缅甸小零食和饮品，与国门合照，肃穆又庄严。 	
	用餐：早餐、午餐（傣族孔雀宴）	住宿：瑞丽
第四天	**瑞 丽 - 腾 冲**	
	早餐后乘车赴**【一寨两国】**一个寨子，两个国家。中缅边境 71 号界碑就在这里。 **【龙江大桥】**也叫龙江特大桥，是亚洲山区最大的钢箱梁悬索桥。 **【布岛族】**也称长脖族，以脖颈跨上铜项圈为美。 **【热海公园】**是一座以地热奇观闻名于世的综合性地质公园。**【热海温泉】**（含价值 268 元热海浴谷温泉套票）它是一个热气蒸腾的山谷，这些热气都是从地下冒出来的地热蒸汽。这里泉眼之多、蒸汽之盛、流量之大，全国罕见。赠送温泉蛋，把用草绳捆扎成条状的鸡蛋，放到热水槽内或是大滚锅左右两侧的天然大蒸汽锅里，鸡蛋 Q 弹软糯。 	
	用餐：早餐、午餐（热海腾药宴）	住宿：腾冲
第五天	**腾 冲**	
	早餐后乘车赴**【腾冲火山地质公园】**中国四大火山群之一，99 座火山沉睡在此，其中大空山、小空山可以徒步登顶，站在火山口边缘，仿佛能听见地球的心跳。 **【腾冲银杏古村落赏秋】**位于云南省腾冲市固东镇江东社区，被誉为“中国银杏第一村”。	

	【北海湿地公园】（含湿地游船）静卧于高黎贡山怀抱之中，是一处海拔近两千米的高原火山堰塞湖。湖面生长漂浮草排，水草丰茂、水鸟云集，乘船漫游，感受高原湿地清新悠然的自然野趣。	
	用餐：早餐、午餐（腾冲马帮宴）	住宿：腾冲
第六天	**腾 冲 - 保 山 - 昆 明**	**参考车次：待告**
	早餐后乘车前往【和顺古镇】距今已有 600 多年的历史。从明代戍边的遥远背影中走来，边境少数民族文化、中原汉文化、东南亚文化、马帮文化等在此地融合，孕育出了一座高度包容和谐的滇西小镇。在和顺走走逛逛，中国人理想的田园牧歌式生活，本该如此。 后乘车前往保山站，乘动车二等座返回昆明，乘车赴酒店入住休息。	
	用餐：早餐、午餐（景颇族簸箕宴）	住宿：昆明
第七天	**昆 明 - 澄 江 - 昆 明**	
	早餐后乘车赴【抚仙湖】被誉为“高原明珠”，是云南仅次于滇池和洱海的第三大湖，也是中国第二深的淡水湖。它最迷人之处在于湖水的清澈，能见度可达 12 米以上，古人称之为“琉璃万顷”，大家一起前往湖边蹬【脚踏船】，【月亮湾湿地公园】该公园位于广龙小镇，是抚仙湖的必选打卡点之一，一边是波光粼粼的抚仙湖水，一边则是铺满整个湖岸的花海，放眼望去花海呈几何形状排列，让人仿佛置身于一幅色彩斑斓的油画之中，还有附近的红色沙滩和抚仙湖海岸线也是很美的景点。	
	用餐：早餐、午餐（抚仙湖石锅鱼）	住宿：抚仙湖
第八天	**澄 江 - 昆 明 - 大 连**	**参考航班：信息附后**
	早餐后乘车赴昆明机场，乘飞机返温暖的家！	
	用餐：早餐	

三、服务包含：

1.酒店：全程入住网评 4 钻酒店，升级 1 晚澄江抚仙湖网评 5 钻酒店；

2.用餐：7 早 6 正 （酒店含早）；

3.门票：所含景点第一大门票；

4.交通：大连昆明往返机票含税；昆明保山往返动车二等座

5.用车：空调旅游车；

6.导游：当地中文导游优秀服务；

7.保险：旅行社责任险，赠送旅游意外险。

四、服务不含：

1.全程不提供自然单房差，自然单房差由客人自理；

2.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）酒店押金，单间差或加床费用；

3.自由活动期间的餐食费和交通费、“旅游费用包含”内容以外的所有费用、自费选择的项目；

五、备注：

上述行程仅供参考，如因受天气因素、航班变化、城市交通、国际形势等因素影响，届时可能发生参访项目的变化或顺序上的调整;如有无法执行的项目，将会做出合理的安排。

六、参考航班：

方案一：南方航空（经停武汉）

去程 大连-昆明 CZ6425 08:05-14:05 (经停武汉 1 小时)

回程 昆明-大连 CZ6426 15:10-20:40 (经停武汉 1 小时)

方案二：海南航空（经停长沙）

去程 大连-昆明 HU7641 09:40-15:45 (经停长沙 1 小时)

回程 昆明-大连 HU7642 16:50-22:25 (经停长沙 1 小时)

大连中国国际旅行社有限公司

2026 年 11 月