

江西【五星赣南】深度康养双飞 6 日游

瑞金 | 红井 + 二苏大 | 阳明湖 | 罗汉岩 | 三百山 | 赣州宋城 |
古浮桥 | 九堡赶大集 | 丁屋岭 | 汀州古城 | 汀州文庙 | 明清古街

团期及报价:

可选团期: 2026 年 1 月 27 日、1 月 31 日

清华专享价: 3380 元/人 (含三百山索道、玻璃栈道、阳明湖游船)

单房差: 700 元/半间

产品推荐理由:

★独家设计: 北京独立成团, 20 人独立成团

★品质承诺: 100%真纯玩, 0 购物 0 擦边 0 车消 0 套路, 一步到位的好旅行

★精华景点: 畅游两大 5A 景点+四大 4A 景点+1 大 3A 景点, 慢游赣南天下美

行程拒绝走马观花, 全天深度游览“三百山”是一座不爬山的山

★豪华酒店: 指定入住瑞金挂牌五星荣誉国际酒店, 5 晚连住不挪窝, 给您舒适的睡眠

★客家美食: 全程精选社会餐厅用餐, 含 5 早 8 正;

特别安排品尝: 瑞金网红餐厅客家宴+阳明湖银鱼汤宴, 满足您的味蕾

特别安排品尝: 五星国际酒店云顶旋转观光餐厅, 豪华自助晚餐, 海鲜、肉类、
日料、凤爪、蛋糕、水果... 超多自助, 边吃边欣赏夜景, 超爽哦

★独家体验: 赠送五星温泉体验, 洗尽尘劳, 感受自然

脐橙季节赠送赣南脐橙采摘活动

赠送瑞金九堡赶大集, 邂逅九堡古镇的烟火与美味

简易行程:

天 数	行 程	用 餐	住 宿
第 1 天	北京--瑞金--红井--二苏大	中/	瑞金
第 2 天	赣州宋城--赣州古浮桥--阳明湖	早中晚	瑞金
第 3 天	罗汉岩--中央革命根据地历史博物馆--泡温泉体验	早中晚	瑞金
第 4 天	全天三百山深度游览	早中晚	瑞金
第 5 天	九堡赶集--丁屋岭--汀州文庙--明清古街--汀州古城--瑞金	早/晚	瑞金
第 6 天	瑞金--赠送赣南脐橙采摘活动--北京--温馨的家	早	温馨的家

详细行程:

第一天	北京--瑞金--红井--二苏大 （航班以实际出票为准）
	用餐：中餐、晚餐自理 住宿：瑞金荣誉国际酒店或同级
<p>北京乘坐航班前往赴江西赣南。参考航班：北京大兴-瑞金 CA8697 （08:55-11:50）</p> <p>抵达瑞金接团后享用中餐。</p> <p>下午乘车前往【红井景区】位于江西省赣州市瑞金市沙洲坝镇，是“红色故都”瑞金的核心理红色旅游景点之一，也是国家 5A 级旅游景区。1933 年，毛泽东带领红军和群众在此开挖了一口水井，解决了当地群众的饮水难题。1950 年，瑞金人为迎接中央南方老根据地慰问团的到来，维修了这口井，取名为“红井”，并在井旁立了一块石碑，上面书写着“吃水不忘挖井人，时刻想念毛主席”，红井也因此成为党和苏维埃政府关心群众生活、为人民群众办实事的历史见证。景区内不仅有红井这一核心景点，还有毛泽东故居、中央各部委旧址群等 20 多处革命历史遗迹和纪念馆。</p> <p>后乘车前往【二苏大景区】是国家 5A 级旅游景区；从红井到二苏大只需 6 分钟车程，景区的核心景点是中华苏维埃共和国临时中央政府大礼堂，人们通常称之为“二苏大”礼堂。该礼堂于 1933 年建成，是当年红军在瑞金的标志性建筑，具有重要的历史意义。景区内还有中央革命博物馆、瑞金革命烈士纪念馆等景点，游览时间约 1 小时。</p> <p>晚餐自理。</p> <p>【温馨提示】：</p> <p>1、请您携带好身份证件。报名时请向旅行社留好手机号，方便领队出发前给您联系；旅途中请注意自身安全和保管好自己的贵重物品！</p>	

第二天	赣州宋城—赣州古浮桥—阳明湖 用餐： 早餐、中餐、晚餐 住宿： 瑞金荣誉国际酒店或同级
<p>早餐后乘车前往【赣州宋城区】又名江南宋城古城墙（福寿沟+魏家大院+灶儿巷+古浮桥+八镜台+古城墙蒋经国旧居+郁孤台）位于赣州市内，始建于汉代，距今有二千年的历史，后来经过南宋、元、明、清、民国，历时 900 多年的不断修缮、加固，使赣州城形成了一道周长 13 华里，高大雄伟的城墙，现保存较完整的古城墙建于北宋嘉佑年间，是江南现存规模最大的古城墙，也是全国屈指可数的北宋砖墙之一。城墙平均高了米，从东门至西门长 3.6 公里，垛墙、炮城、马面、城门都保存完好虽经岁月更迭，风雨侵蚀仍紧紧地环抱守护着赣州古城，1996 年被列入全国重点文物保护单位。江南宋城历史文化旅游区拥有民俗店铺、文创艺术馆，独具赣州市井风情的“宋潮街市坊”“客家艺术坊”等特色景观，是一个集历史人文体验、商旅融合为一体的夜间经济新集聚区。</p> <p>【郁孤台】位于赣州城区西北部贺兰山（别名：田螺岭）顶，海拔 131 米，是城区的制高点，赣州宋代古城墙自台下逶迤而过，属市级文物保护单位，1985 年 12 月列为第一批省级重点风景名胜区点，因坐落于山顶，以山势高阜、郁然孤峙得名。郁孤台始建于唐代，详细年份已经无法考证，唐代时虔州刺史李勉曾登台北望，将台更名为“望阙”。历代文人墨客登临郁孤台多有题咏，其中以辛弃疾的《菩萨蛮·书江西造口壁》最为著名，郁孤台一楼正厅是江泽民同志亲书《菩萨蛮》。</p> <p>【赣州古浮桥】赣州古浮桥，学名叫惠民桥，又称东津桥、东河浮桥，位于赣州市章江区，是赣州市的“国宝”级文物。浮桥长约 400 米，连接贡江的两端，由 100 多只小舟板并束之以缆绳相连而成。整座浮桥分为 33 组，用缆绳把它们连接起来，然后用钢缆、铁锚固定在江面之上。赣州古浮桥始建于宋乾道年间（1163—1173）已有 800 多年历史。赣州古浮桥使用了 100 多个木舟并列，并以绳索相连固定在江面之上。赣州古浮桥经历无数次战火硝烟，于 1958 年再次修复延续至今。</p> <p>下午乘车前往【阳明湖】（含游船，深度体验：乘坐观光游船进岛内，体验三岛奇景，观看人妖表演）国家 4A 级景区，这里森林覆盖率超 90%，负氧离子每立方厘米达 6 万个，有着“天然氧吧”的美誉，湖水清澈翠绿，湖面开阔处视野宽广、波平如镜，狭窄处仅容一舟通行，群山环抱，湖光山色美不胜收。建于 2002 年的风月岛，是阳明湖现存自然景色最好、配套设施最全、开发规模最大的景区，设有百岛欣赏区、森林射箭场等众多游玩景点。此外，游客还可欣赏到客家歌舞等表演，品尝各种鱼味及风味小吃。</p>	
第三天	罗汉岩—中央革命根据地历史博物馆—泡温泉体验 用餐： 早餐、中餐、晚餐 住宿： 瑞金荣誉国际酒店或同级
<p>早餐后乘车前往游览国家 4A 级景区【罗汉岩】罗汉岩属于典型的丹霞地貌，以其“峰险、岩奇、洞幽、泉清、水秀”著称。历史文化：相传南北朝时期，陈武帝曾率兵驻扎于此，后人将此山唤作“陈石山”。后来又有传说称，伏虎禅师在此挖掘出十八尊石罗汉，人们便将山岩唤作“罗汉岩”。唐宋以后，罗汉岩成为赣闽边界风景名胜地和宗教名山。在苏区时期，罗汉岩还曾是红军的重要据点。· 旅游景观：景区内</p>	

有奇峰怪石、峡谷深潭、悬崖飞瀑、密洞峭谷等 126 处景物景观，主要景点包括“罗汉岩”摩岩石刻、试剑石、蜡烛峰、神龟出水、慈恩亭、弦月湖、海云寺、十八罗汉园、罗汉岩（大岩洞）、丹壁岩、一线天、油笏潭、猴子观井、太平军抗清遗址、三叠泉、驼背岩和好汉坡等继游览海云寺：一年四季，常常云雾缭绕，古道如盘龙，石阶似飘带，在云雾中时隐时现，人行其中，举足踏云，飘然若仙，似凌空而去，真是“出凡尘喧嚣之外，入虚无飘渺之间”。二十世纪九十年代初在政府的支持和信众的赞助下，海云寺重修旧貌。大雄宝殿、千佛塔等寺观建筑群错落有致，金碧辉煌。原全国政协副主席、中国佛教协会会长、著名书法家赵朴初亲笔题写“海云寺”一匾并高悬于大雄宝殿门前。

午餐后乘车前往【**中央革命根据地历史博物馆**】是一座为纪念土地革命战争时期中国共产党及其领袖毛泽东、朱德、周恩来等老一辈无产阶级革命家直接领导创建中央革命根据地和红一方面军，缔造中华苏维埃共和国的历史而建立的专业性纪念馆。它位于江西赣州瑞金市，是首批全国百个爱国主义教育示范基地之一、国家一级博物馆该馆以丰富的文物、详实的史料以及先进的展陈手段，生动再现了中华苏维埃共和国的历史演变和中国共产党领导苏区军民的艰难奋斗历程。

游览结束后**赠送温泉体验**（赠送项目，不参加不退费；如需泡温泉请携带泳衣）

第四天

三百山深度游览

用餐：早餐、中餐、晚餐

住宿：瑞金荣誉国际酒店或同级

早餐后乘车前往【**三百山**】深度游览位于江西省赣州市安远县境内三百山是安远县东南边境诸山峰的合称，是东江的源头，粤港居民饮用水的发源地，是国家级风景名胜区、国家森林公园、国家 5A 级景区、全国首批保护母亲河生态教育示范基地，也是全国唯一对香港同胞具有饮水思源意义的旅游胜地。

【**三百山索道**】上山，减去爬山上坡的缓急~体验透过车窗遥看四周连绵起伏的青山绿树，郁郁葱葱，重重叠叠；细细品味群山竞秀、奇山秀水的东江源头。福鳌塘、天池：索道上站后，可以先前往天池，这是一个位于山顶的天然湖泊，四周群山环抱，湖水清澈，是拍照的好地方。福鳌塘又称“火山瑶池”海拔 850 米，为古火山口积水成湖，形如一只龙头鱼身的鳌鱼，相传有一只鳌鱼镇压着火山，保护周边村民安居乐业，并留下了“鲤鱼仙子跳龙门，化身鳌鱼镇火山”的美丽传说。

【**滴水观音**】滴水观音菩萨雕像，其宝相慈祥庄严，左手持净瓶，右手举柳枝，屹立在三百山东江源湖畔与对面的思源宝鼎遥相辉映，为天下苍生挥洒甘露。雕像总高 11.69 米，与主峰海拔相称。本体高 9.36 米，莲花底台 2.33 米。雕像的形态、手法符合佛教的意义，具备当今美学、建筑学、雕塑学、佛像艺术的时代特色。思源宝鼎：取名“思源”是因为三百山是东江的发源地，也是香港同胞饮用水的源头，“思源”一词完美的表达了安远和香港血脉相连、一衣带水的情谊。

【**玻璃天桥**】体验全长 330 米，宽 2.5 米，最高落差 198 米，是目前江西最长的玻璃天桥。山间云雾缭绕，横跨两山的玻璃桥仿佛横架云端，恰似人间仙境。玻璃眺台应用杠杆原理，内接崖壁，外挑 6.6 米采用国家专利技术的三层夹胶防爆玻璃，每平米可承重 300 公斤，桥面可同时容纳 25 人。

【**漫云栈道**】全长共 3166 米，其中（玻璃栈道）全长 80 米，不仅有透明玻璃的刺激，还有 3D 碎屏特效 3D

的惊险体验，让人在对脚下的透明战战兢兢之余，更乐享于踏云而行的快感。

【三百山瀑布群】三百山中飞流瀑布众多，大大小小共计 50 多处，其中气势最为恢宏的就是“东江第一瀑”一定不要错过。瀑布在山涧中流落滔滔不绝的落下整个瀑布落差有近百米，瀑布右侧还有一处天然观瀑台，石台边树木盘横，自动形成天然的栏杆，保护游客安全；游船东风湖：两岸青山滴翠绿树掩映，有“南方小三峡”的味道；舟行碧波上人在画中游，湖面碧波荡漾，轻雾弥漫，黛色的群山影映在平滑如镜的湖水中，虚实相衬，湖光山色一览无遗。

【游船东风湖】两岸青山滴翠，绿树掩映，有“南方小三峡”的味道，舟行碧波上，人在画中游，湖面碧波荡漾，轻雾弥漫，黛色的群山影映在平滑如镜的湖水中，虚实相衬，湖光山色一览无遗。

第五天

九堡赶集--丁屋岭--汀州文庙--明清古街--汀州古城--瑞金

用餐：早餐、中餐自理、晚餐 **住宿：**瑞金荣誉国际酒店或同级

早餐后车赴赣州最神秘的街，上过大央视的**【瑞金九堡圩】**瑞金有九宝：分别是山坑芋子、慈坑生姜、艾刀石花生、河坝里甘蔗、黄渡湾红菜头、庙北垅晒烟、后龙山蕃薯、粪箕窝松树、铜钵山竹子。九堡圩：是瑞邑第一圩场，赶圩，是客家人特有的集会方式，以特定的农历日期为约，买卖货物、亲友相聚，尽在热闹的圩日。每月的农历“二、五、八”定为圩日。九堡圩是一个专吃“草”的美食街，特色美食有芭蕉米果、红薯叶米果、仙米冻，仙草米冻，每一口都是纯纯的客家乡土味，各色美食应有尽有，快来品尝吧！

后乘车前往**【丁屋岭】**屋岭景区位于古城镇丁黄村，是一个传统的客家古村落，拥有丰富的历史和文化。该村以其无水泥建筑的原始村落形态而闻名，村内有黄泥墙、黑灰瓦、木房子和石台阶，展现了客家山民的传统生活方式。丁屋岭的空气清新，风景如画，村民们仍然保留着扎花灯、打铁、造纸等传统工艺，被誉为“客家山民原始生活的活化石”。此外，丁屋岭还有一个独特之处，即数百年无蚊虫，传说是因为村外有一只石蟾蜍守护着村庄转道文庙，红墙映着古柏，飞檐垂着铜铃触摸斑驳的碑文，看阳光透过窗棂在地上拼出几何，喧嚣被香火轻轻按住。

【汀州文庙】又称孔庙，汀州府学，位于福建省长汀县（城关）兆征路 20 号。福建省级文物保护单位 1996 年被公布为第四批省级文物保护单位汀州文庙建于宋绍兴三年(1133 年)是汀属八县推崇儒教的重要场所。汀州文庙历史上是一个庞大的建筑群，除主殿之外还有讲学堂、名宦祠、启圣祠、宗圣祠等等。

【明清古街】店头街是中国历史文化名街，是长汀的四大历史传统街区之一，是古汀州城明、清时期的商业街区。店头街，在客家语中是最好的集市商铺的意思。唐代在旧镇南门外有小规模的零星物品交换，北宋时在此设店头市。随着南宋汀江航运的开通，汀江成为闽粤赣边区的经济大动脉。

【汀州古城】长汀古城又称汀州古城，创建于公元 736 年位于福建龙岩市长汀县，地处武夷山脉南麓，南与广东近邻，西与江西接壤，为闽粤赣三省的古道枢纽和边陲要冲，成为汀州古城的坚壁高垒，被称为“福建西大门”是国家历史文化名城、世界客家首府、唐代福建著名的五大州之一国家 AAAA 级旅游景区。

第六天

瑞金--赠送赣南脐橙采摘活动--北京

用餐：早餐 **住宿：**温馨的家

酒店睡到自然醒，如遇脐橙季节行程赠送赣南脐橙采摘体验（如有需要购买橙子，费用自理）；后根据航班时间安排送机！结束愉快的赣南旅程！**参考航班：**瑞金-北京大兴 CA8698 （12:35-15:45）

【温馨提示】：

- 1、今天是行程的最后一天，请您注意好您的随身物品，过安检时您所购买的物品是否能够携带。
- 2、针对我们精心安排的行程和导游服务，请留下您的宝贵意见，签好意见单，感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们会不断的完善自我，提供更优质的服务，如果您对这次赣南之行感到满意，请介绍您的亲朋好友，我们热烈欢迎您再次来到江西赣南，希望您一路平安，最真挚的祝福送给您！

费用包含

1. **交通：**北京-瑞金往返机票经济舱；说明：团队机票不签不改不退，请按顺序使用；
2. **当地用车：**空调旅游车根据人数安排车型，保证每人一正座；自由活动不含用车服务；
3. **住宿：**全程入住挂牌五星瑞金荣誉国际酒店或同级酒店双人标准间，每人一床位。（如果您是单人出游，将尽量安排拼住，如不能拼住全程请补足房差人）；
4. **用餐：**5早8正，十菜一汤，餐标 30 元/人（特色餐除外），若人数增减时，菜量相应增减，但餐标不变，不含酒水。说明：儿童占床位含早，不占床儿童须补早餐费；
5. **门票：**含景点首道门票；**特别提示：**因个人原因自愿放弃的景点均不可退费，行程中的门票按旅行社团体折扣价打包核算，故游客持有任何证件均不再享受当地优惠政策，请知晓！谢谢！
6. **导服：**当地中文导游服务。（满 10 人上导游，不足 10 人司机兼向导）
7. **购物：**全程 0 个购物（景区内小商店与旅行社无关）

费用不含

- 1、全程娱乐项目不包含（如骑马、游船、漂流等娱乐活动等）；
- 2、因不可抗力因素所引致的额外费用；
- 3、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；
- 4、团体旅游意外险及航空意外险(建议旅游者购买)；
- 5、个人消费（如酒水、饮料，酒店内洗衣、电话等未提到的其它服务）；
- 6、单人房差或加床费用；
- 7、酒店押金；
- 8、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。

旅游告知书

一、行程须知：

- 1、团队行程中，不可以提前离团或中途脱团，如您选择中途离团，未完成部分将被视为您自行放弃，不退任何费用，游客离团或脱团后可能发生的任何意外需自行承担责任，敬请谅解。

北京飞翎国际旅行社有限公司

地址：北京市东城区和平里东街 12 号 邮编 100013

电话：010-64466318 传真：010-64466002 邮箱：flylinginfo@163.com

- 2、在旅游旺季或其他一些特殊情况下，行程的出发时间可能会提前或略微延后（具体出发时间以导游通知为准）届时请提前做好准备。
- 3、行程中涉及的交通、游览及停留时间以当天实际情况为准。如遇特殊情况（如堵车、天气原因等）在不减少行程中景点的前提下，导游可视实际情况并征得客人同意后，合理调整行程中景点的游玩顺序。
- 4、出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或适当调整游览顺序，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。
- 5、赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，客人亦可有权选择参加或者不参加；
- 6、旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足游客口味需求，敬请见谅。
- 7、旅游期间合理饮食，不要暴饮、暴食或贪食，海鲜不可与生冷鲜果等食物同食，吃海鲜时多饮用醋或大蒜等。

二、特殊天气：

1. 本产品可能会根据天气等因素进行调整，为了您的安全，工作人员有权要求客人中止户外活动，并与您沟通，另行安排，具体以当天实际情况为准。

三、购物须知

- 1、旅游行程中，个别景点景区、餐厅、休息区等区域存在商场等购物场所，均不为我社安排！
- 2、目的地可能存在私人经营的娱乐、消费场所，此类场所大多无合法经营资质，存在各种隐患。为了您的安全和健康，请谨慎考虑消费。
- 3、尽量不在景区内选购物品，谨防上当受骗，避免引起纠纷。

四、温馨提示

- 1、请旅客于旅游期间内，保持您的手机畅通，以便相关接待人员与您联系。
- 2、如您有晕车或晕船的先例，建议您做好防治晕车或晕船的准备工作，以免影响您的愉快旅途。
- 3、请穿着舒适的衣服、鞋子参与活动，准备好防晒霜、防虫液、防风外套、相机等物品。
- 4、请保管好随身物品，尽量不要携带贵重物品，如在行程中遗失或损坏，损失需自行承担；入住酒店期间，遵守酒店规章制度，因自身原因造成的财产损失旅行社仅协助报案或寻找等相应措施，不承担赔偿及相关责任；必要的物品要带齐，违禁品不要带，以免在乘坐交通工具过关卡时遇到麻烦。
- 5、为保证财物安全，行李保管提醒三句话：A、集小成大件数清。B、随时清点不乱放。C、离开不忘回头看。
- 6、因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。
- 7、在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以导游通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解。

8、为防止在旅游途中水土不服，游客应自备一些常用药品以备不适之需，切勿随意服用他人所提供的药品。

五、安全警告

1、游泳、漂流、潜水、滑雪、溜冰、戏雪等活动项目，均存在一定风险。不要前往管理混乱的娱乐场所，不要参与涉嫌违法的娱乐活动；参与行程外活动前请根据自身条件，并充分参考当地相关部门及其它专业机构的相关公告和建议后量力而行。

2、因乘坐飞机前后 24 小时内不适宜潜水，此项目不适合在行程的第一天和最后一天使用，请合理选择出行时间。

3、行程中无游泳活动安排，为确保游客人身安全，不建议到海边游泳，如因个人下海游泳或戏水产生的不良后果由个人承担；

4、注意安全，听从安排，跟随导游进行游览，不要擅自离队，登山时不能只看美景，要注意脚下，拍照时不要越过危险警告标志，如身体不适，及时提出，适当休息；

六、特别说明：

1、如有任何质量问题，请在当地及时跟导游或组团社反馈，以便我们及时配合处理解决！行程结束时请您认真填写《游客意见单》，通过您的意见单我们可以更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据。不签意见单者视为放弃，按无意见处理。另外，由于旅游行业的跨区域性，我社均不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉。

2、由于旅游产品的特殊性，不同时间、不同地区、不同人数等报名都可能存在价格差异，就像同一个航班上的客人机票价格也都不可能一样。我公司不接受因同团客人价格差异而出现的投诉，凡报名参团者视为接受此条。

线路咨询：

郭女士 18500189668（同微信）

刘女士 13801177737（同微信）