

上海崇明岛三天两晚疗休养

入住酒店：崇明光明花博酒店

酒店座落于上海北部的崇明岛，建筑面积 2 万 8 千平方米，距离第十届中国花博会主场仅一街之隔，毗邻“崇明绿肺”——东平国家森林公园。是一家集商务会议、休闲度假为一体的高端综合型酒店，绿荫繁花，生态优美。我们有一流的管理团队，贴心服务的员工，为您的度假、旅行提供真挚热忱的服务。酒店拥有宽敞舒适的好莱坞房、豪华房、花园标房、花园套房、别墅房等 300 余间客房，房间内配有独立浴室、光纤网络、液晶电视、高品质的床品、洁具及用品，大面积的落地玻璃将自然风景引入室内，每一个窗口都是绝美的风景画，为宾客打造尊贵的私人空间和优质的睡眠体验。





具体行程安排>>>

第一日：市区——崇明

- ◎ 08:30-11:00 根据指定点集合出发，乘车前往崇明岛
- ◎ 11:20-12:30 享用午餐
- ◎ 12:30-13:30 乘车前往【西沙】
- ◎ 13:30-15:30 参观【西沙湿地】【明珠湖】

西沙湿地的地质遗迹和景观主要有“河口潮滩地貌地质遗迹”、“湿地地貌地质遗迹”及湿地植被、鸟类、底栖动物等。园内主要保存着两大类十七种典型

的地质遗迹，展示着世界第一大河口冲积岛沧海桑田的地质景观及人与自然和谐相处的生态文明。因为潮汐，这里形成了丰富的地形地貌，湿地中港汉纵横，具有湖泊、泥滩、内河、芦苇丛、沼泽等不同的湿地形态。



明珠湖湖水清澈，环境幽雅，自然风光秀美。据检测，明珠湖大气环境质量为国家一级，水质为国家二级，土壤清洁，无污染、无公害。湖面南北长约3500米，东西宽500-700米，最深处负7-8米，可与杭州西湖媲美。

明珠湖以其所独有的“天然湖泊、茂密森林”而使公园更加流光溢彩。园林与湖泊交相辉映，相得益彰。环湖而建的水源涵养林达2500亩，在这片林中种植了香樟、广玉兰等50多种近80万株名贵树木，还特意保留了林中大量野花野草和自然植被，加之四周茂盛的树林、密布的河网，吸引了许多银鸥、苍鹭、白鹭等七八十种鸟类来此栖息，明珠湖还是崇明的鸕鶿的保护地，环湖林间小道幽幽无尽头，漫步于林荫幽径，虫鸣鸟语，蝴蝶翩翩，鸥鸟翔集，让你品位森林海洋的气息，感受大自然之神奇。



- ◎ 15:30-16:10 乘车返回酒店办理入住
- ◎ 16:10-18:00 酒店内自由活动
- ◎ 18:00-19:00 享用晚餐

第二日：崇明岛

- ◎ 07:30-09:30 酒店内自助早餐
- ◎ 09:30-11:30 乘车前往参观【崇明东平国家森林公园】

上海崇明东平国家森林公园坐落于祖国第三大岛——崇明岛中北部，面积 358 公顷，是华东地区最大的平原人造森林，这里也是上海地区著名的旅游胜地，国家 4a 级旅游景区，上海十佳休闲旅游新景点之一。园内森林繁茂、湖水澄碧、百鸟鸣唱、野趣浓郁，以“幽、静、秀、野”为特色，集森林观光、会议旅游、康复疗养、休闲度假、参与性娱乐等多功能为一体，是人们“回归大自然”的最佳胜地。



- ◎ 11:50-13:00 享用午餐
- ◎ 13:30-15:00 乘车前往前卫村体验【古法印糕制】

印糕，江浙一带多地都有以此为名的米食，但制作手法和口感滋味却相去甚远。崇明印糕以层层米粉包裹流心馅儿料蒸制而成，且以雕刻的木制印板在表面定

型图案，因此每块糕上都有一面宛若落花。木头蒸屉里先倒入混合好的米粉打底，再用一个特制的刮板挖出一个个方正的中心，然后填上馅儿料，上面撒上薄薄一层米粉，再用印花的模具，印上一层花纹糕面，最后一把小刀落下，整个糕体就分成了一小块一小块的。



◎ 15:00-17:30 返回酒店休息

◎ 18:00-19:00 享用晚餐

第三日：崇明岛——市区

◎ 07:30-09:00 酒店内自助早餐，后退房。

◎ 09:00-11:30 乘车前往参观【上实东滩低碳园区】 【东滩蔬果采摘园】 品鉴+ 时令采摘【交流活动】。

园区毗邻东滩湿地公园、东滩鸟类自然保护区，水清、土洁、气净，土地肥沃、远离污染，自然环境优越。土壤中的重金属含量极低，生态环境优良，土地集中连片，有利于规模化、机械化生产，这种资源优势构成了园区可持续发展的重要生产力。

园区是上海市优质农副产品生产基地之一，2012年3月，园区被认定为上海市崇明县国家现代农业示范区—上实分区，成为上海优质农副产品供给基地、生态示范基地和农业旅游观光基地。



园区水稻种植面积4.93万亩



蔬菜种植0.24万亩



水产养殖0.15万亩

- ◎ 11:30-12:00 乘车前往长兴岛
- ◎ 12:00-13:00 享用午餐
- ◎ 13:00-14:30 参观【长兴岛郊野公园】

位于长兴岛西北部，东至长江隧桥、南靠凤凰镇和长江、西至中央沙、北临青草沙水库，总用地面积 29.69 平方公里。公园的设计理念是“自然、生态、野趣”，即在注重现状肌理保护的同时，规划形成丰富的水系、适度变化的地形、厚重的植被、自然的田野风光。长兴岛郊野公园围绕生态、健身和游憩等核心功能，努力营造充满野趣的生态环境、区别于都市化形态的特色酒店和度假村、时尚的体育健身设施、回归自然的田园生活体验等功能。



© 14:30-17:00 乘车返回市区，结束疗休养之行

出行日期：12月1日-12月3日

项目	接待标准
酒店	崇明光明花博酒店，全程2晚入住，按1人1间房
用车	全程空调旅游大巴
用餐	全程2早5正餐，酒店内自助早餐，正餐一桌10人用餐 午餐*3正；晚餐*2正
活动	第二日：前卫生态村-【古法印糕制作体验】 第三日：上实东滩低碳园区-【采摘+品鉴】【交流活动】
参观	长兴岛郊野公园、东平国家森林公园、西沙湿地+明珠湖
其他	包含每位出行人旅游意外险、矿泉水、服务费、税费 及出行陪同工作人员等相关费用