



2026年7月·北京家庭旅行

重庆·成都·深圳 — 三城出发·北京汇合

15

出行人数

6日

6晚行程

7/8

出发日期

自由行

出行方式

📅 2026年7月8日(周三) 先遣队抵京 — 7月9日(周四) 全员汇合 — 7月14日(周二) 最后一晚 — 7月15日(周三) 返程·共6晚·5小朋友 + 10大人

① 成都2人国博已约到：7月8日 11:00-13:30 入馆，刷身份证免费进

① 行李寄存在前门（国博存包处大件箱子不一定收）

① 重庆组晚上才到，今晚就在酒店附近简单吃；深圳组7/9傍晚到，明晚才是15人大团圆

DAY

00

先行军·成都上午到·重庆傍晚到

7月8日 周三·成都2人09:40首都T3落地，白天先逛国博；重庆9人改签17:40到大兴机场，晚上11人酒店汇合

⚠️ ⚠️ 重庆9人已改签为17:40到大兴机场！成都2人白天自由活动，国博最晚13:30前必须入馆

成都2人09:40首都T3落地，白天先逛国博；重庆9人改签17:40到大兴机场，晚上11人酒店汇合



09:40 · 到达

成都2人·首都机场T3落地

航班 成都CTU → 北京首都T3，2人（已购✓）

到达 09:40落地，取行李约30分钟，10:20左右出发

出发 打车直奔前门方向（行李随车带走，别先回酒店，来不及）

机票已购 ✓

💡 今天成都2人自由行：前门吃饭→国博→晚上回酒店与重庆组汇合



11:20 · 寄存+午饭

前门寄存行李·老字号午饭

打车 首都T3→前门 约50-60分钟，约90-110元

寄存 前门大街/大栅栏有多家行李寄存点（约15-25元/件/天），手机地图搜「行李寄存」即可

午饭 都一处烧麦、天兴居炒肝、庆丰包子，随便挑一家

提醒 12:40前吃完，步行去国博西门约15分钟

💡 国博存包处大件行李箱不一定收，行李寄存在前门最稳妥



12:50 · 参观

中国国家博物馆（☒ 已预约）

预约 ☒ 已约到 7月8日 11:00-13:30 入馆场次

入馆 ⚠️ 最晚13:30前过安检入馆，12:50到西门排队正好

门票 完全免费，刷身份证入馆

亮点 地下一层「古代中国」基本陈列·后母戊鼎·四羊方尊

时长 约2.5小时，15:30左右出馆

免费 ✓ 已预约7.8场

💡 馆太大看不完，重点看地下一层古代中国，累了随时撤



15:30 · 顺路逛

天安门广场拍照·前门大街溜达

顺路 国博出来就是天安门广场，拍照打卡零成本

前门 回前门取行李，顺便逛前门大街、大栅栏，买点小吃

提醒 别逛太狠，坐了飞机又走了一下午，16:30左右撤

免费

💡 7月10日全员还会再来天安门，今天2人随意逛逛就好，留体力



16:30 · 入住

取行李回酒店 · 办理入住（今晚3间）

打车 前门→丽枫酒店(南苑) 约30分钟，约40-50元

酒店 丽枫酒店（北京南苑和义地铁站店）· 已预订

地址 北京市丰台区南苑街道南苑路 南苑北里二区6号楼1楼

标间A 4人

标间B 4人

标间C 3人

已预订 7.9换5间

成都2人先办入住休息；同一家酒店住全程，7.8住3间11人，7.9起住5间15人



17:40 · 到达

重庆9人 · 大兴机场落地（已改签）

航班 已改签：重庆CKG → 北京大兴机场PKX，17:40到达，9人同组

到达 取行李约30-40分钟，约18:20出机场

去酒店 大兴机场→南苑丽枫 打车约40-50分钟，3辆车每辆约100-120元

顺路 酒店在南苑，正好在大兴机场进城方向上，比首都机场近多了

已改签·17:40大兴

约19:15-19:30到酒店，放下行李直接吃饭



19:30 · 晚餐·11人

酒店附近晚餐 · 轻松暖场

建议 重庆组落地晚，就在酒店附近吃，别再跑王府井

找店 地图搜酒店周边家常菜/涮肉，人均50-80元，11人提前电话订大桌

明晚 烤鸭大团圆留到明晚，15人全员到齐再上！

提前订大桌

💡 今晚简单吃好睡好，明晚才是烤鸭大阵仗

- ① 行程时间均为北京当地时间
- ① 天坛门口购票即可，无需提前预约
- ① 晚上是15人真正第一次大聚，聚餐地点和时间要提前通知所有人

DAY
01

上午11人天坛游 · 傍晚深圳到 · 15人大团圆

7月9日 周四 · 上午天坛公园祈年殿，傍晚深圳4人17:58到京，晚上15人第一次全员聚餐

⚠️ 深圳组17:58到站→打车约30分钟到酒店，18:30前确认全部到位再出发吃饭！

上午天坛公园祈年殿，傍晚深圳4人17:58到京，晚上15人第一次全员聚餐

⚡ 必须提前完成的事项

2/3 已完成



✈️ 重庆/成都机票 · 深圳高铁 均已购✓

重庆/成都→北京(飞机已购)，深圳→北京(高铁G次已购)

已全部购好 ✓



🏠 丽枫酒店(南苑和义)全程已预订✓

7.8住3间标间双床(1晚) + 7.9-7.14住1大床+4标间(6晚)，共7晚全部已订

全部已订 ✓



🍷 全聚德王府井包厢预约

15人须提前电话预约，约18:30到达

出发前3天预约



08:30 · 换房

今日换5间房 · 深圳组到后重新分配

无需换酒店 丽枫酒店同一家，今日起扩到5间，深圳4人（B组）傍晚到

换房时间 深圳组17:58到酒店后，前台统一办理，加开新钥匙

● **单间** 1人

🛏 **标间A** 4人

🛏 **标间B** 3人

🛏 **标间C** 3人

🛏 **标间D** 4人

无需换酒店 5间·15人

💡 深圳组到了先放行李，统一换房，再一起出发吃大团圆饭



09:30 · 游览·11人

天坛公园 · 祈年殿

门票 成人28元/人，60岁以上老人免票，1.2m以下儿童免票

交通 从丽枫酒店打车约15分钟（南苑→天坛东门），建议东门入

亮点 祈年殿蓝顶圆形宏大建筑·回音壁声学奇观·皇穹宇·丹陛桥漫步

时长 约2.5小时，慢走不赶，孩子跑跑很爽

路线 东门→丹陛桥→祈年殿→皇穹宇→回音壁→南门出，打车去前门吃午饭

预约状态 ✓ 11人已全部约好（B组4人9号晚才到京，本项不参与）

成人28元

老人儿童免票

✓ 已预约

💡 酒店在南苑，天坛正好在附近，打车15分钟到！趁早凉快游完，中午去前门吃老字号



12:00 · 午饭·11人

前门 / 大栅栏 附近午饭

推荐 都一处烧麦·天兴居炒肝·爆肚冯 等前门老字号

提示 吃完打车去北海公园，约16点回酒店等深圳组

💡 吃完饭打车15分钟去北海公园，白塔湖景打卡，不赶时间



14:00 · 游览·11人

北海公园 · 白塔湖景

门票 公园10元/成人，60岁以上老人免票，1.2m以下儿童免票；白塔院15元可选

交通 从前门大栅栏打车约15分钟（南门入）；游完打车回酒店约30分钟

亮点 九龙壁大型彩色琉璃壁·白塔俯瞰全北京·北海湖边漫步·五龙亭

时长 约1.5-2小时，散步节奏，孩子可以租船游湖（15元/半小时）

路线 南门进→九龙壁→琼华岛（登白塔可选）→湖边漫步→北门出打车

10元/成人

老人儿童免票

💡 7月下午进去很凉快，树多遮阴，老人孩子都适合，16点出发回酒店等深圳组



16:30 · 休整

回酒店等深圳组 · 换房准备

提示 深圳4人17:58到北京西，打车约30分钟到酒店，18:20-18:30全员集合

换房 深圳组到后前台统一加开新钥匙，扩到5间房

💡 回去稍事休息，等深圳组一到立刻出发吃大团圆烤鸭！



17:58 · 到达

深圳4人 · 高铁抵京

交通 深圳北 → 北京西，高铁（动车已购✓），4人

到达时间 17:58抵达北京西站

去酒店 北京西打车→酒店约30-40分钟，约50-70元

提示 无需特意接站，深圳组打车自行到达餐厅或酒店汇合即可

动车已购 ✓

💡 18:20-18:30左右深圳组到，全员集合！



18:30 · 晚餐·15人

15人大团圆 · 烤鸭大阵仗！

重要 15人首次全员聚齐，烤鸭就是今晚主角！

预约 15人须提前电话预约包厢，告知需要婴儿椅/高脚椅

提前预约包厢！ 15人包厢

💡 昨晚11人涮肉开胃，今晚全员15人烤鸭大团圆，仪式感拉满！

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 全聚德烤鸭(王府井店)

百年老字号·大团圆首选·仪式感最强

📍 北京市东城区王府井大街30号全聚德

人均¥180

四季民福烤鸭(故宫店)

网红人气·皮脆汁多·全员烤鸭大团圆

📍 北京市东城区景山东街22号四季民福烤鸭店

人均¥130

东来顺涮羊肉(王府井)

不想吃鸭·铜锅涮羊肉·百年老字号备选

📍 北京市东城区王府井大街东来顺饭庄

人均¥100



20:00 · 夜游

王府井步行街 · 15人夜游

亮点 王府井小吃街·东方新天地·北京糖葫芦·冰淇淋

提示 饭后散步消化，孩子们喜欢热闹夜市，不赶时间

免费

💡 第一个夜晚，15人一起逛，拍合照，轻松开启北京之旅

- ① 国博：成都2人已于7月8日先行参观✓；其余人今天要进馆需重新预约成功（免费，每账号限5人）
- ① 升旗仪式约04:53，可量力参与，老人4岁小孩不强制
- ① 雍和宫无需提前预约，门口购票即可入场

DAY
02

天安门城楼·国博·雍和宫

7月10日 周五·天安门广场合影+登城楼俯瞰，国博探宝，景山快览，傍晚雍和宫藏传佛寺

⚠️ ⚠️ 注意雍和宫16:30停售，景山出来15:20必须上车！

天安门广场合影+登城楼俯瞰，国博探宝，景山快览，傍晚雍和宫藏传佛寺

⚡ 必须提前完成的事项

0/1 已完成



🏛️ 国家博物馆预约

✓ 已约到7月8日 11:00-13:30入馆场次（成都2人先行参观）；重庆9人改签傍晚到、用不上7.8场，其余人如7月10日(D2)要进馆需重新预约（每账号限5人，现在就能约）

⚡ 7.10场如要去需重约



04:30 · 游览

天安门升旗仪式

时间 7月10日日出约04:53，升旗同步进行

位置 天安门广场中央旗杆前，需提前30分钟占位

要求 每人带好身份证，通过安检进入

预约状态 ✓ 15人全部约好（10人团体预约 + 5人自己单独预约成功）

免费 ✓ 已预约

💡 凌晨出行较累，可量力参与；看完回酒店睡回笼觉到09:30再出发



10:30 · 参观

天安门广场合影·天安门城楼登楼

广场合影 人民英雄纪念碑、毛主席画像大背景，北京最经典合照场景，每人带身份证过安检

城楼门票 15元/成人，凭身份证购票，入口在天安门广场北侧

城楼亮点 登上城楼可俯瞰天安门广场全景，与毛主席画像同视角，拍出震撼大片

城楼开放 8:30-17:30（16:30停止售票）

时长 广场合影约20分钟 + 登楼约30分钟，合计约50分钟

广场免费

城楼15元/成人

💡 先在广场拍大合照，再买票进城楼登高俯瞰广场，两个打卡一次搞定！



11:30 · 参观

中国国家博物馆

门票 完全免费！

开放 9:00-17:30（16:30停止入馆），7月夏季延长至17:30

预约 ⚠️ 提前7天内预约，每账号每周限1次、限5人

预约状态 成都2人已在7月8日先行参观✓；其余人今天要进馆需重新约到，没约到的就在广场/城楼多逛会儿

入馆 凭身份证刷证进入，展品丰富，可租轮椅

时长 约2.5小时，重点看中国古代史基本陈列

免费

提前7天内预约

老人4岁可租轮椅

💡 馆内很大，4岁可能走累，建议带折叠推车或抱着



13:30 · 午饭

前门/王府井午餐 · 老北京风味

位置 国博步行5分钟内，前门大街老字号区域

提示 吃完稍作休息，下午还有景山和雍和宫

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 都一处烧麦馆(前门)

乾隆御赐牌匾·非遗烧麦·北京最古老餐馆

人均¥80

📍 北京市东城区前门大街38号都一处烧麦馆

爆肚冯(大栅栏店)

百年爆肚名店·老北京必吃·脆嫩正宗

人均¥65

📍 北京市西城区大栅栏西街24号爆肚冯

庆丰包子铺(前门)

北京名包·猪肉白菜包最经典·快捷解饿

人均¥40

📍 北京市东城区前门大街附近庆丰包子铺

眉州东坡(前门店)

若实在想吃辣这一顿·四川口味兜底选项

人均¥100

📍 北京市西城区前门附近眉州东坡酒楼



14:30 · 游览

景山公园 · 俯瞰故宫全景

门票 成人3元，老人60+免票

亮点 万春亭登顶可俯瞰故宫全景，360°视野拍照绝佳

时长 约45分钟，上山约15分钟（有台阶）

提示 ⚠️ 15:20出发打车去雍和宫，不要拖！

3元/成人

老人免票

💡 拍完故宫全景大合照就准备撤，老人可在山下等；4岁要背着上山



15:35 · 游览

雍和宫 · 北京最大藏传佛寺

门票 成人25元，老人60+免票，1.2m以下免票

⚠️ **开放** 9:00-17:00，16:30停止售票，15:30前必须抵达！

距景山 打车约15分钟（约3公里）

亮点 雍正帝行宫改建·藏传佛教圣地·18米高万福阁弥勒大佛·香火极旺

旁边 国子监街（孔庙）· 五道营胡同 · 步行5分钟可达

时长 约1-1.5小时

25元/成人

老人/儿童免票

16:30停售·15:30到达

💡 万福阁里那尊18米弥勒大佛太震撼！出来后走走国子监街，古色古香，孩子也喜欢



17:30 · 晚餐

簋街 · 北京夜宵一条街

位置 雍和宫步行约10分钟，东直门内大街，北京著名夜宵街

特色 麻辣小龙虾、涮肚、各类馆子，晚上人气爆棚

💡 逛完雍和宫走过来就是簋街，今晚犒劳一下辛苦了一天的大家！

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 胡大饭馆(簋街)

北京簋街招牌·麻辣小龙虾·夜宵必打卡

人均¥90

📍 北京市东城区簋街胡大饭馆

花家怡园(簋街)

老北京宫廷菜风格·环境好·15人包厢首选

人均¥150

📍 北京市东城区簋街东直门内花家怡园

旺顺阁鱼头泡饼(东直门)

北京名菜鱼头泡饼·汤浓饼酥·离簋街近

人均¥100

📍 北京市东城区东直门附近旺顺阁

眉州东坡(东直门店)

解馋川菜·麻辣过瘾·量大管饱

人均¥100

📍 北京市东城区东直门内眉州东坡酒楼

- ① 故宫门票15人已全部约好，7月11日上午场
- ① A组5人今天上午先单独去清华大学（已约到7.11场次），结束后返回与大部队会合游故宫
- ① 电瓶车可在故宫内租用，老人推荐
- ① 恭王府门票已预约（旺季60元/成人，老人半价30元），参观完步行5分钟到什刹海

DAY
03

故宫·恭王府·南锣鼓巷

7月11日 周六·早入故宫趁凉快，下午游恭王府清代王府，晚上什刹海烤肉+南锣鼓巷夜游

早入故宫趁凉快，下午游恭王府清代王府，晚上什刹海烤肉+南锣鼓巷夜游

必须提前完成的事项

1/1 已完成



故宫门票（15人）

15人已全部预约成功！7月11日上午场，成人60/老人30元

已约好



本日待办全部完成！出发无忧~



07:30 · 参观

清华大学校园游（仅A组5人）

人员 A组5人，已约到7月11日场次

带证 参观时带本人身份证，对应核验

安排 参观结束后打车返回故宫，与大部队会合

时长 约1.5小时

免费

仅A组5人



其余10人不参加此项，仍按原计划08:30直接去故宫



08:30 • 参观

故宫博物院（全程4小时）

门票 成人60元，老人60+半价30元，1.2m以下儿童免票

预约 ☒ 15人门票已全部约好，上午场

开放 8:30-17:00（16:00后停止售票），旺季延长

亮点 午门 → 太和殿 → 乾清宫 → 御花园 → 神武门出

租赁 电瓶车约100元/辆（老人推荐），轮椅可免费租

时长 约3-4小时，可随时在内休息

60元/成人

30元/老人

儿童(1.2m以下)

☒ 已约好

💡 石板路难推车，4岁孩子建议背带+抱，午间找阴凉处休息



13:30 · 午餐

出宫后午餐 · 铜锅涮羊肉主题

位置 神武门出宫后打车10分钟至王府井东来顺

提示 逛完故宫人会很累，坐下来好好吃一顿涮羊肉最惬意

💡 📍 路线提示：神武门出宫后往西北更近恭王府/什刹海；选王府井东来顺（东南方向）饭后还需向西打车约20分钟才能到恭王府，若想减少来回，可选“局气(鼓楼东)”——距恭王府仅10分钟

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 东来顺涮羊肉(王府井)

百年清真铜锅涮肉·手切羊肉·麻酱一绝·北京最经典

人均¥100

📍 北京市东城区王府井大街东来顺饭庄

局气(鼓楼东大街)

创意老北京菜·铜锅羊蝎子必点·胡同风格浓厚·距恭王府最近

人均¥90

📍 北京市东城区鼓楼东大街31号局气

庆丰包子铺(故宫北)

北京名包·猪肉白菜包最经典·快捷解饿不用等

人均¥40

📍 北京市东城区景山前街附近庆丰包子铺

眉州东坡(王府井)

解馋川菜·若出宫就想吃辣可选这家

人均¥100

📍 北京市东城区王府井大街附近眉州东坡



15:30 · 游览

恭王府 · 清代规模最大王府

门票 旺季综合票60元/成人，老人（60+）半价30元，1.2m以下儿童免票

位置 西城区前海西街17号，午餐后打车约15分钟，步行到什刹海只需5分钟

亮点 大戏楼、后花园、万寿山、福字碑 — 保存最完整的清代亲王府邸

时长 约1.5小时，出来步行5分钟即到什刹海烤肉季

开放 8:30-17:00（16:30停止售票），建议15:30进场

60元/成人

30元/老人

儿童免票

💡 府内路面平整，推车友好；大戏楼是精华，别错过；参观完直接步行到什刹海烤肉季



18:00 · 晚餐

晚餐 · 什刹海区域 · 烤肉夜宵主题

位置 什刹海/鼓楼/簋街，吃完步行到南锣鼓巷（19:00逛）

提示 簋街到南锣鼓巷打车8分钟，也可先吃簋街再过去

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 烤肉季(什刹海店)

百年烤肉老字号·湖边炭火烤羊肉·景色绝美

人均¥100

📍 北京市西城区什刹海前海东沿14号烤肉季

胡大饭馆(簋街)

北京簋街招牌·麻辣小龙虾·北京夜宵必打卡

人均¥90

📍 北京市东城区簋街胡大饭馆

老北京炸酱面大王(鼓楼)

现擀炸酱面·浇头丰富·一碗面吃出老北京味

人均¥45

📍 北京市东城区鼓楼附近老北京炸酱面大王

眉州东坡(鼓楼店)

来一顿川菜过瘾·15人宽敞包厢·麻辣痛快

人均¥100

📍 北京市东城区鼓楼东大街附近眉州东坡



19:00 · 夜游

南锣鼓巷 · 胡同文化

特色 老北京胡同代表，各类网红小吃、文创小店

推荐 糖人、糖画、老酸奶、冰淇淋

位置 地铁6号线南锣鼓巷站，步行即到

免费逛街

💡 孩子最爱夜市氛围，建议吃完晚饭再来，人多注意看好小孩

- ① ☒ 建军哥已提交5人抢票（3老人+1小孩+1成人），剩余10人需尽快补票
- ① 包车出发，15人建议包1辆16座以上中巴或大巴
- ① 老人60岁以上凭身份证免票，缆车建议必坐
- ① 4岁小孩长城石板路难推车，建议背带+轮流抱

DAY
04

八达岭长城·全天出游

7月12日 周日·包车早出发，八达岭长城登顶，11:30前下山返京休息

⚠️⚠️ 周日旺季人多！早出发抢先机，7月高温带足水，11:30前必须下山

包车早出发，八达岭长城登顶，11:30前下山返京休息

⚡ 必须提前完成的事项

1/2 已完成



🏔️ 八达岭长城门票预购

☒ 15人已全部抢票成功！A组5人（2大人+2小孩+1老人）+B组5人（2大人+2小孩+1老人，59岁老人携程按老人票约到）+其余5人也已全部约到

☒ 15人全部约到



🚌 预订15座以上包车

06:30从酒店出发，需联系司机或平台预订中巴/大巴

7月9日前确认



06:30·出发

包车从酒店出发

交通 包13座+中巴/大巴，约1-1.5小时到达

建议 提前2-3天预订车辆

费用 中巴约700-1000元/天，可网上或导游预订

提前预订包车

💡 早出发人少，体验更好



08:00 · 游览

八达岭长城

门票 成人40元，老人60+免票（刷身份证），1.2m以下儿童免票，以上半价

缆车 北坡缆车约80-100元/人（老人和4岁强烈推荐）

路线 北坡缆车上 → 长城游览约1.5小时 → 步行/缆车下

亮点 万里长城最标志性段落，可拍到绵延长城全景

设施 长城上有观景台，部分路段较陡，注意老人安全

40元/成人

老人免票

缆车必坐

💡 4岁小孩长城上需抱着，勿单独行走；老人缆车上下，不强求爬台阶



11:30 · 午饭

下山午餐 · 四家备选

方案A 延庆当地农家院（爬完就吃，接地气）

方案B 驱车1小时回市区，选择更丰富

💡 避开中午最热时段（12:00-14:00）不在长城上

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 延庆农家院(居庸关附近)

柴鸡炖蘑菇·山野菜炒饼·爬完长城就能吃·最接地气

人均¥60

📍 北京市延庆区居庸关景区附近农家院

八达岭长城驿站餐厅

景区内·省时省力·爬完即食·中西均有

人均¥80

📍 北京市延庆区八达岭长城景区内驿站

西贝莜面村(北京市区)

西北莜面炖羊肉·健康少油·老人孩子都爱

人均¥80

📍 北京西贝莜面村（驾车回市区多家可选）

嘉和一品粥(回市区)

米粥小菜·爬山后养胃最好·清淡不油腻

人均¥60

📍 北京嘉和一品粥（驾车回市区多家可选）



14:00 · 休息

返回酒店 · 下午强制休息

安排 老人和4岁小孩午睡，年轻人可自由活动

原因 今天起得早又爬山，需要充分恢复体力

💡 下午休息好了，傍晚可以出去吃个好的

- ① 🕒 07:30出酒店打车去北京南站（约40分钟）；08:38 C2561城际，09:35到塘沽，再打车约15-20分钟到东疆亲海公园
- ① 中午北塘古镇吃完海鲜，原地坐462路公交去市区，车程约2小时，正好当休息
- ① 下午五大道·古文化街·意式风情区三个市区景点紧挨着，可打车/步行串联，意风区顺便解决晚饭，紧邻天津站方便赶车
- ① 天津游完当晚20:56从天津站高铁返京，约30分钟到北京南，不在天津过夜

DAY
05

天津东疆亲海公园·北塘海鲜·五大道古文化街意风区

7月13日 周一·早起出发，北京南08:38城际直达塘沽，上午东疆亲海公园+北塘海鲜午餐，坐462路公交转场市区，下午五大道·古文化街·意式风情区，当地吃完晚饭再返京

⚠️ ⚠️ 早起注意！07:30前必须出酒店，提前一晚叫好车

早起出发，北京南08:38城际直达塘沽，上午东疆亲海公园+北塘海鲜午餐，坐462路公交转场市区，下午五大道·古文化街·意式风情区，当地吃完晚饭再返京



06:30 · 早晨

早起早餐·07:30出发

注意 今天要早起！07:30前出酒店，提前一晚约好滴滴

早饭 06:30-07:10吃好含早，今天天津是重头戏

带好 身份证、防晒霜、拖鞋、换洗衣服（海边必备）

提前叫好车

💡 🕒 今天早起是关键，07:30出发才能赶上08:38的塘沽城际！



07:30 · 出发

出发前往北京南站

交通 酒店打车约40分钟至北京南站，07:30出发08:10到站

提示 15人分3-4辆滴滴同时出发，提前一晚叫好

进站 刷身份证进站，留出15分钟过安检

💡 留出富余时间过安检进站，不要卡点



08:38 · 高铁

北京南→塘沽 (C2561城际)

路线 北京南站 → 塘沽站, C2561城际, 约57分钟

到达 09:35到塘沽站, 比天津站近得多!

票价 二等座65.5元/人, 14人已购 (1名6岁以下儿童免票)

下车后 塘沽站打车约15-20分钟到东疆亲海公园

65.5元/人

已购票

💡 直达塘沽是关键, 省下时间上午就能玩海!



09:55 · 游览

东疆亲海公园 · 渤海海边公园

路线 塘沽站打车约15-20分钟→东疆亲海公园 (滨海新区东疆港区)

特色 开放式海边公园, 礁石栈道+沙滩, 可近距离看海鸥, 孩子踩沙玩浪花, 老人乘凉看海

票价 免费开放

时长 约1.5小时, 09:55-11:15

注意 近期海洋预警提示风浪, 安排在上午风浪较小时段, 海边步道注意脚下湿滑

免费

孩子必爱

💡 孩子看到海鸥沙滩兴奋度满分! 带好防晒和拖鞋; ⌚ 11:15出发去北塘吃海鲜, 打车约15分钟



11:30 · 午餐

北塘海鲜街 · 渤海活海鲜午餐

位置 从东疆亲海公园约15分钟车程，北塘古镇海鲜街

特色 现捞活海鲜，梭子蟹·皮皮虾·蛤蜊·鱿鱼，价格实惠

预算 人均50-80元，15人共约750-1200元

提示 现买现做，挑活的让摊主现做，比大餐厅更地道

人均50-80元

现捞现做

💡 北塘海鲜是天津之行的隐藏亮点！吃完原地坐462路公交去市区，车程约2小时，正好当休息

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 北塘海鲜街(综合海鲜摊)

梭子蟹·皮皮虾·蛤蜊·鱿鱼·现捞现做·最地道

人均¥60

📍 天津市滨海新区北塘街道北塘古镇海鲜街

狗不理包子(天津站总店)

天津百年招牌·猪肉包最经典·如时间充裕可顺路吃

人均¥100

📍 天津市河北区天津站附近狗不理包子

耳朵眼炸糕(红桥总店)

天津非遗·糯米炸糕外脆内软·孩子必爱小吃

人均¥25

📍 天津市红桥区北大关街耳朵眼炸糕总店

十八街麻花(桂发祥)

天津名点·酥脆麻花·买一袋带回北京做伴手礼

人均¥30

📍 天津市和平区滨江道94号桂发祥十八街麻花



13:00 · 交通

462路公交 · 北塘转场市区

路线 北塘古镇乘462路公交直达市区，车程约2小时

安排 饭后车上正好眯一觉休息，不用额外安排景点

下车 约15:00到市区，直接开始下午五大道·古文化街·意式风情区

车上休息

💡 一路眯一觉，养足精神逛下午三个景点



15:00 · 游览

五大道 · 万国建筑博览苑

位置 和平区海河西岸，云集200多栋欧式小洋楼

玩法 可步行逛，也可坐观光马车/复古敞篷车（约60-80元/人）省脚力

时长 约1小时，15:00-16:00

拍照出片

💡 老人孩子可以坐马车逛，年轻人步行拍照更自由；🕒 16:00出发去古文化街，打车约15分钟



16:15 · 游览

天津古文化街 · 买手信

位置 五大道打车约15分钟到古文化街

必买 十八街麻花（桂发祥）· 耳朵眼炸糕 · 泥人张彩塑

时长 约1小时逛完，17:15左右结束，打车10分钟到意式风情区

买手信

💡 麻花和炸糕现场买好带回北京当零食，老人孩子都爱



17:30 · 游览

意式风情区 · 逛完当地吃晚饭

位置 古文化街打车约10分钟，紧邻天津站，海河东岸

特色 百年意大利风格建筑群，马可波罗广场拍照，逛完直接在附近吃晚饭

安排 游览+晚餐约2小时，17:30-19:30，15人提前预约好包间

优势 晚饭吃完步行/打车5-10分钟就到天津站，不用再折返赶车

拍照+晚饭

💡 全程最后一顿正餐，紧邻天津站，吃完直接去赶20:56的车，不用折返

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 起士林西餐厅(和平区总店)

天津百年西餐老字号·罐焖牛肉最经典·全家告别聚餐首选

人均¥120

📍 天津市和平区浙江路33号起士林西餐厅

登瀛楼饭庄(和平区)

天津老字号鲁菜·扒海参锅塌里脊·宴请级别

人均¥100

📍 天津市和平区哈尔滨道106号登瀛楼饭庄

海河边餐厅(意风区周边)

家常菜+海鲜，人多聚餐分量足价格实惠

人均¥60

📍 天津市和平区解放北路意式风情区周边



20:56 · 返京

天津站 · 高铁返回北京（已购票）

出发 天津站→北京南站，20:56出发，约30分钟

最晚出发 ⚠️ 14人+行李进站安检需时间，意风区19:30前吃完饭出发去天津站，20:15前到站

到达 约21:30抵达北京南，打车30分钟回酒店，约22:00到酒店

已购票

💡 意风区吃完饭步行到站正好，别错过20:56这班车！

- ① 清华大学需提前2周官网实名预约，每人单独预约带身份证
- ① 北京大学需提前7-8天微信小程序预约，两校步行5分钟可达
- ① 圆明园与颐和园步行5分钟可达，连线游览最佳

DAY
06

清华大学·北京大学·圆明园·颐和园

7月14日 周二·上午游清华园+北大，下午圆明园+颐和园连线，游船昆明湖

⚠️⚠️ 今晚收拾行李！明日7月15日各组错开时间赶机场返家

上午游清华园+北大，下午圆明园+颐和园连线，游船昆明湖

⚡ 必须提前完成的事项

1/5 已完成



🎓 清华大学15人访客预约

A组5人已约到7月11日场次（当天上午先去清华，再返回与大部队会合游故宫）；其余10人尚未约成功，仍需继续抢7月14日场次，每人180天限约1次，带身份证原件，西门南侧通道入校

⚡ 5人已约(7.11)，其余10人抓紧抢7.14！



🎓 北京大学校园参观预约

7月14日(周二)参观；抽签预约：7月6日(周一)17:00起申请；即时预约：7月7日(周二)8:00起申请；微信小程序「参观北大」，仅限大陆身份证实名，每单最多4名成人+2名8岁以下儿童，从东侧门入校

⚡ 7月6日(周一)17:00起可申请抽签！



✈️ 确认7月15日各组返程机票

三城分别确认：重庆/成都/深圳，预算1500元/人往返

尽快确认



🚄 天津高铁票（已购）

北京南→塘沽（C2561，08:38出发，09:35到达，65.5元/人，14人已购，1名6岁以下儿童免票）；回程天津站→北京南，20:56出发

✅ 已购票



天津之眼门票

约45元/人，美团可提前购买，孩子必玩项目

出发前1天购买



09:00 · 参观

清华大学校园游（A组5人已提前完成）

预约 ⚠️ A组5人已于7/11提前单独参观，此项面向其余10人；仍需抓紧约7月14日场次，每人实名

带证 参观时带本人身份证，对应核验

亮点 清华二校门、荷花池、大礼堂、图书馆

时长 约1.5-2小时

免费

其余10人待约



A组5人无需再来，其余10人若约到7.14场次按此安排



10:45 · 参观

北京大学校园游

预约 微信小程序「参观北大」或公众号「北京大学」，即时预约提前7天/抽签预约提前8天

入校 东侧门（地铁4号线北京大学东门站A口），开放08:00-11:00、13:00-16:00

带证 仅限大陆身份证实名，每单最多4名成人+2名8岁以下儿童

亮点 未名湖、博雅塔，从清华西门步行5分钟即到

时长 约45分钟快速打卡

免费

提前7-8天预约



紧邻清华，两校连着逛，省时省力



12:00 · 午餐

五道口午餐 · 四家备选

位置 五道口商圈，清华西门步行10分钟

提示 大学城美食聚集地，餐厅多且好找

🍴 餐厅备选（点导航直达高德）

★推荐 凑凑火锅(五道口)

台式麻辣鸳鸯锅·服务贴心·15人聚餐首选

人均¥120

📍 北京市海淀区五道口凑凑火锅

庆丰包子铺(五道口)

北京传统包子·快捷实惠·老少皆宜

人均¥40

📍 北京市海淀区五道口庆丰包子铺

丰茂烤串(五道口)

北京烤串名店·夏日必吃·大众点评高分

人均¥70

📍 北京市海淀区五道口丰茂烤串

眉州东坡(五道口)

地道川菜·这顿可以解辣·量大管饱

人均¥100

📍 北京市海淀区五道口眉州东坡酒楼



13:30 · 游览

圆明园遗址公园

门票 成人25元，老人60+免票，1.2m以下免票

开放 7:00-19:00（7月夏季）

亮点 西洋楼遗址（殖民掠夺遗迹），历史教育极佳

时长 约1.5小时

25元/成人

老人免票

老人免票

💡 圆明园路面平整，推车和老人都友好；向孩子讲历史故事



15:30 · 游览

颐和园 · 游船昆明湖

门票 成人30元，老人60+免票，1.2m以下免票

距圆明园 步行5分钟，两园相邻

游船 昆明湖游船约30元/人（推荐！老人孩子最喜欢）

亮点 十七孔桥、长廊（全长728米）、佛香阁

时长 约2小时

30元/成人

老人免票

游船老人友好

💡 游船坐着不累，4岁孩子和老人都很喜欢；长廊有阴凉，适合夏天；傍晚回酒店记得收拾行李，明日分批返程！

- ① 退房时间正常12:00前，行李多可请前台寄存至出发时再取
- ① 首都机场（T3为主）：滴滴/出租约120-180元；地铁机场线25元/人约30分钟
- ① 国内航班建议提前3小时到机场，旺季安检排队长；有小朋友可走家庭通道

DAY
07

返程 · 三城各自回家

7月15日 周三 · 退房 · 赶机场 · 各自返乡

⚠ 错开出发时间！早高峰叫车难，建议前一晚预约好

退房 · 赶机场 · 各自返乡



08:00 · 早餐

最后一顿含早餐

提醒 今天是最后一顿含早，吃好再收拾行李

建议时间 8:00-8:30完成，9:00开始打包行李，不要拖



09:00 · 退房

收拾行李 · 办理退房

退房时间 12:00前正式退房，行李可寄存前台至出发前取

检查清单 房卡归还 · 充电器/数据线 · 证件/护照 · 小朋友玩具

建议 大件行李前一晚整理好，早上只收零碎物品



10:00 · 出发

各组错开时间 · 赶机场返程

重庆组 → 首都机场T3国内出发 · 重庆江北 · 提前3小时到机场

成都组 → 首都机场T3国内出发 · 成都天府/双流 · 提前3小时

深圳组 → 首都机场T3国内出发 · 深圳宝安 · 提前3小时

到机场方式 ① 滴滴/出租：约120-180元/辆，旺季提前预约 ② 地铁机场线：东直门/三元桥上车，25元/人，约30分钟

小朋友安检 有小朋友可走安检"家庭通道"，速度更快

建议前一晚预约滴滴

提前3小时到机场

💡 各组建议错开30分钟出发，避免同时叫不到车

预约 & 购票清单

全部汇总 · 按紧急程度排序 · 该抢的别拖!

✓ 已搞定·放心



机票 + 高铁 (全员)

重庆/成都→北京飞机已购, 深圳→北京高铁G次已购

 7月8-9日出发

✓ 已全部购好



丽枫酒店 (南苑和义) 全程

7.8住3间标间双床(1晚) + 7.9-7.14住1大床+4标间(6晚), 7晚全部已订

 7月8日入住

✓ 全部已订



天津城际来回票 (14人已购)

去程: 北京南→塘沽, C2561, 08:38出发, 09:35到达, 65.5元/人; 回程: 天津站→北京南, 20:56出发, 约30分钟到北京南; 1名6岁以下儿童免票

 7月13日去&返

✓ 已全部购好



恭王府门票 (15人)

旺季综合票60元/成人, 老人60+半价30元, 1.2m以下免票; 已预约

 7月11日 (周六) 下午参观

✓ 已预约



八达岭长城门票 (15人全部抢票成功)

A组已约5人 (2大人+2小孩+1老人); B组已约5人 (2大人+2小孩+1老人, 59岁老人通过携程按老人票成功约到); 其余5人也已全部抢票成功

 7月12日 (周日) 游览

✓ 15人全部约到



雍和宫门票 (15人)

成人25元, 老人/儿童免票; 已全部买好

 7月10日 (周五) 下午参观

✓ 已买好



天坛公园 (11人已全部约好)

B组4人7月9日晚才到京，不参与本次天坛游，其余11人已全部约好



7月9日 (周四) 上午参观

✓ 11人已约好



天安门升旗仪式 (15人全部约好)

10人团体预约 + 5人自己单独预约，15人全部预约成功



7月10日 (周五) 04:53

✓ 15人全部约到

● 今天立刻办! (6月29日)



故宫门票 (15人) · 上午场



15人已全部预约成功，7月11日上午场；成人60元/老人30元



7月11日 (周六) 参观



已约好



清华大学访客预约 (A组5人已约好)



A组5人已约到7月11日场次 (当天上午先去清华，再返回与大部队会合游故宫)；



其余10人还未约成功，仍需抓紧申请7月14日场次，每人180天只能成功预约1次，须各自用本人手机单独申请，凭本人二代身份证原件从西门南侧通道刷证入校



A组7月11日已约



其余10人续约7月14日



其余10人抓紧抢7.14场次!



清华大学小程序「清华大学」→ 个人预约 → 选7月14日时段 → 实名申请 (每人自己操作)



北京大学校园参观预约

7月14日(周二)参观; 抽签预约: 7月6日(周一)17:00-21:45起申请; 即时预约: 7月7日(周二)8:00起申请; 仅限大陆身份证实名, 每单最多4名成人+2名8岁以下儿童, 从东侧门(地铁4号线北大东门站A口)入校



7月14日(周二)参观



7月6日(周一)17:00开始抢



7月6日(周一)17:00准时申请抽签!



微信小程序「参观北大」或公众号「北京大学」→ 选7月14日时段 → 实名申请

7月6日前完成



大团圆晚餐包厢预约 (全聚德 / 四季民福)

15人须提前电话预约包厢, 出发前3天以内打电话, 确认好店再约; 全聚德电话 010-67018888



7月9日(周四) 18:30



7月6日前打电话

7月6日前打电话



全聚德王府井总店 010-67018888, 报 15人·7月9日·18:30·包厢



包车 (15人去八达岭)

06:30从酒店出发, 15座以上中巴/大巴, 需提前联系司机或平台



7月12日(周日) 06:30出发



越早越好

7月9日前确认



滴滴/花小猪大车型, 或联系北京当地包车公司



7月3日才能开始约



国家博物馆 (✅ 7.8场已约到)

✅ 已约到7月8日 11:00-13:30入馆场次，成都2人先行参观；重庆9人改签傍晚到用不上，其余人如7月10日(D2)还想进馆，需重新预约（提前7天内随时可约，每账号限5人）

📅 7月8日 11:00-13:30 (成都2人) ✓

📅 7月10日场 按需重约

7.10场如要去尽快约

👉 国家博物馆官网 / 微信小程序，每账号每周限1次、限5人

● 临近再办 (7月7日之后)



圆明园门票 (15人)

成人25元，老人60+免票，1.2m以下免票；不像故宫限流紧张，可当天买，但建议美团提前搞定省排队时间

📅 7月14日 (周二) 下午参观

🔒 随时可买

7月12日前美团买好

👉 美团搜「圆明园」，选7月14日，成人票+老人免票分别操作



颐和园门票 (15人)

成人30元，老人60+免票，1.2m以下免票；游船另购30元/人（强烈推荐！老人孩子都爱）；旺季建议提前美团购票

📅 7月14日 (周二) 下午参观

🔒 随时可买

7月12日前美团买好

👉 美团搜「颐和园」，选7月14日·游船可现场买票，无需提前



天津之眼门票

约45元/人，不限流，美团提前买可能有折扣，临近买即可

📅 7月13日 (周一) 游玩

🔒 随时可买

7月12日前买好

👉 美团搜「天津之眼」，现场买也行



北海公园门票（15人）

成人10元，白塔院可选加15元，老人/儿童免票；不限流，现场买即可

📅 7月9日（周四）下午参观

🔒 随时可买

现场买

👉 现场窗口/自助机买票，白塔院单独加购



天安门城楼登楼票（15人）

15元/成人，广场合影本身免费，登楼需单独买票；不限流，现场买即可

📅 7月10日（周五）上午参观

🔒 随时可买

现场买

👉 天安门城楼东侧售票处现场买票，带好身份证



景山公园门票（15人）

成人3元，老人免票；不限流，现场买即可

📅 7月10日（周五）下午参观

🔒 随时可买

现场买

👉 现场窗口/自助机买票

✈ 待确认



7月15日各组返程机票

重庆/成都/深圳三城分别确认，预算1500元/人往返，越早锁越便宜

📅 7月15日（周三）返程

🔒 现在可买

尽快确认

👉 各组负责人自行确认，截图发群里告知时间

📅 15人北京行程总览

7月8日—15日全程行程速览，[点击跳转查看详情](#)

到达

7月8日 周三

先行军 · 成都上午到 · 重庆傍晚到

[查看 >](#)

🌅 上午

- 09:40 ✈️ 成都2人 · 首都机场T3落地
11:20 🧳 前门寄存行李 · 老字号午饭

🌞 下午

- 12:50 🏛️ 中国国家博物馆 (✅ 已预约)
15:30 🚩 天安门广场拍照 · 前门大街溜达
16:30 🏨 取行李回酒店 · 办理入住 (今晚3间)
17:40 ✈️ 重庆9人 · 大兴机场落地 (已改签)

🌙 晚上

- 19:30 🍷 酒店附近晚餐 · 轻松暖场

⚠️ 重庆9人已改签为17:40到大兴机场！成都2人白天自由活动，国博最晚13:30前必须入馆

D1

7月9日 周四

上午11人天坛游 · 傍晚深圳到 · 15人大团圆

[查看 >](#)

🌅 上午

- 08:30 🏨 今日换5间房 · 深圳组到后重新分配
09:30 🏯 天坛公园 · 祈年殿

🌞 下午

- 14:00 🏞️ 北海公园 · 白塔湖景
16:30 🏨 回酒店等深圳组 · 换房准备
17:58 🚄 深圳4人 · 高铁抵京

🌙 晚上

- 18:30 🎉 15人大团圆 · 烤鸭大阵仗！
20:00 🏮 王府井步行街 · 15人夜游

深圳组17:58到站→打车约30分钟到酒店，18:30前确认全部到位再出发吃饭！

D2

7月10日 周五

天安门城楼 · 国博 · 雍和宫

[查看 >](#)

🌅 上午

- 04:30 🚩 天安门升旗仪式
10:30 🏛️ 天安门广场合影 · 天安门城楼登楼
11:30 🏛️ 中国国家博物馆

🌞 下午

- 14:30 🌳 景山公园 · 俯瞰故宫全景

15:35 🏯 雍和宫 · 北京最大藏传佛寺

17:30 🍷 簋街 · 北京夜宵一条街

⚠️ 注意雍和宫16:30停售，景山出来15:20必须上车！

D3

7月11日 周六

故宫 · 恭王府 · 南锣鼓巷

[查看 >](#)

📅 上午

07:30 🎓 清华大学校园游（仅A组5人）

08:30 🏰 故宫博物院（全程4小时）

🌞 下午

15:30 🏛️ 恭王府 · 清代规模最大王府

🌙 晚上

18:00 🍴 晚餐 · 什刹海区域 · 烤肉夜宵主题

19:00 🏮 南锣鼓巷 · 胡同文化

D4

7月12日 周日

八达岭长城 · 全天出游

[查看 >](#)

📅 上午

06:30 🚌 包车从酒店出发

08:00 🏔️ 八达岭长城

🌞 下午

14:00 🛏️ 返回酒店 · 下午强制休息

⚠️ 周日旺季人多！早出发抢先机，7月高温带足水，11:30前必须下山

D5

7月13日 周一

天津东疆亲海公园 · 北塘海鲜 · 五大道古文化街意风区

[查看 >](#)

📅 上午

07:30 🚉 出发前往北京南站

08:38 🚆 北京南→塘沽（C2561城际）

09:55 🌊 东疆亲海公园 · 渤海海边公园

🌞 下午

13:00 🚌 462路公交 · 北塘转场市区

15:00 🏛️ 五大道 · 万国建筑博览苑

16:15 🛍️ 天津古文化街 · 买手信

17:30 🍽️ 意式风情区 · 逛完当地吃晚饭

🌙 晚上

20:56 🚆 天津站 · 高铁返回北京（已购票）

⚠️ 早起注意！07:30前必须出酒店，提前一晚叫好车

D6

7月14日 周二

清华大学 · 北京大学 · 圆明园 · 颐和园

[查看 >](#)

 上午

09:00  清华大学校园游 (A组5人已提前完成)

10:45  北京大学校园游

 下午

13:30  圆明园遗址公园

15:30  颐和园 · 游船昆明湖

 今晚收拾行李! 明日7月15日各组错开时间赶机场返家

D7

7月15日 周三

返程 · 三城各自回家

[查看 >](#)

 上午

08:00  最后一顿含早餐

09:00  收拾行李 · 办理退房

10:00  各组错开时间 · 赶机场返程

 错开出发时间! 早高峰叫车难, 建议前一晚预约好

出发前必须提前预约

 **故宫门票** —  15人已全部预约成功（7月11日上午场）

 **国家博物馆** —  已约到7月8日11:00-13:30场（成都2人先行参观）；其余人如7月10日要去需重新预约

 **清华大学** —  A组5人已约好（7月11日），其余10人仍需抓紧约7月14日

 **北京大学** — 微信小程序「参观北大」预约，即时预约提前7天/抽签预约提前8天，东侧门入校

 **恭王府门票** —  已预约（7月11日下午）

 **八达岭长城门票** —  15人已全部抢票成功（7月12日）

 **天津高铁票** —  已购票（14人，去程C2561 08:38，回程天津站20:56）

 **长城包车** — 提前2-3天预订15座以上中巴/大巴

 2026北京家庭旅行·美好的回忆从这里开始
如有疑问请在各天反馈框留言