

主编 葛政学

畅游肇庆

张贤伦



中国旅游出版社

主编 葛政学

暢遊寧波



中國旅游出版社

责任编辑：王春峰

责任印制：冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

畅游宁波/葛政学主编.—北京：中国旅游出版社，2008.8

ISBN 978-7-5032-3471-2

I.畅… II.葛… III.①游记—作品集—中国—当代②诗歌—作品集—中国—当代③散文—作品集—中国—当代 IV.I217.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第071998号

书 名：畅游宁波

编 著：葛政学

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cmta.gov.cn

发行部电话：010-85166507 85166517

制 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京翔利印刷有限公司

版 次：2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：13.75

印 数：10000册

字 数：250千

定 价：128.00元

I S B N 978-7-5032-3471-2

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

编辑名录

支持单位：宁波市人民政府

主办单位：宁波市旅游局

总 顾 问：徐明夫 叶胜强

总 策 划：陈佳强 陈明宪

主 任：宣柏林

副 主 任：陈 刚 杨雄鹰 刘伟国 朱敏惠 葛政学

编 委：陈 刚 杨雄鹰 邵道良 洪光茂 王水维

范立书 王小平 王鸿飞 范良江 蔡伟杰

周京波 李云来 钱 勤 徐敬旺 唐海伦

李德军 葛政学 兰万福 纪云飞 李启鑫

赵宏桢 范 俊 邬斌梦

执行主编单位：宁波新思维商务策划有限公司

主 编：葛政学

副 主 编：邬斌梦 林成城 朱嘉俊

总 撰 稿：葛政学 潘家苹 袁红清

撰稿/图片：沈戈锋 贾焉娜 王忠良 姚 军 徐创荣 洪佩平 竺志军

江琪芳 席建国 戴国平 王挺威

美 编：蒋燕娜

编 辑：蒋燕娜 水璟璟 汪 敏 陈晓斐 蔡 俊 方清梅 郑菁菁 潘相宜 阮慧颖

孔 杰 董 程 谢雅琴 文 姬

采 编：郭 颀

校 对：蒋燕娜 李 艳

出 版：中国旅游出版社

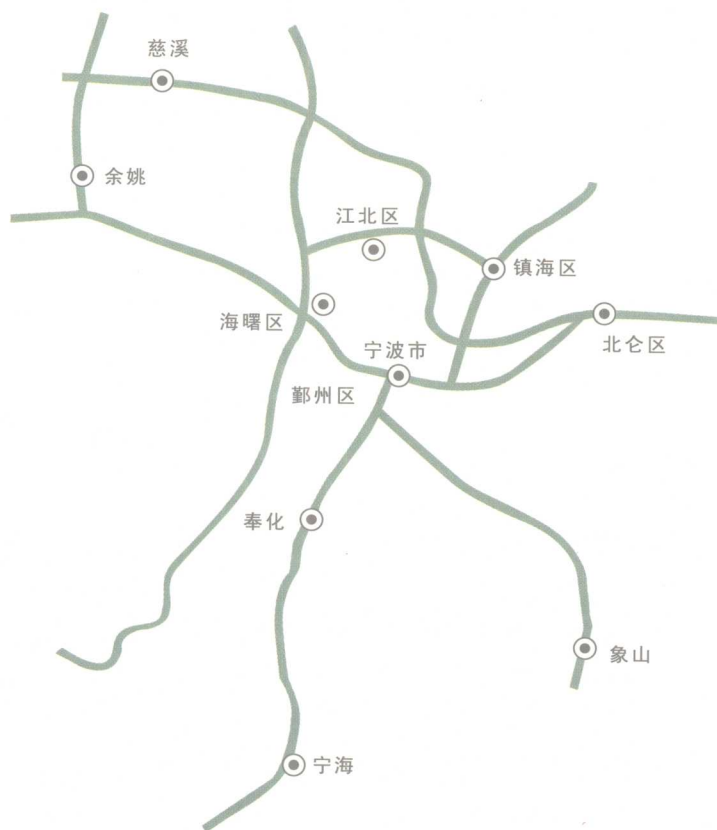
封面题字：鲍贤伦

封面国画：陈承豹 中国画作品《四明山图》

宁波旅游

OVERVIEW 概述

Ningbo Tourism



宁波概述

宁波位于我国东海之滨，长江三角洲南翼。是具有7000年历史的“河姆渡文化”的发祥地，唐宋以来，一直是我国重要的对外贸易口岸。全市总面积9365平方公里，总人口533万。全市辖宁海、象山两个县，余姚、慈溪、奉化三个县级市。市区设海曙、江东、江北、镇海、北仑、鄞州（原为鄞县）六个区。

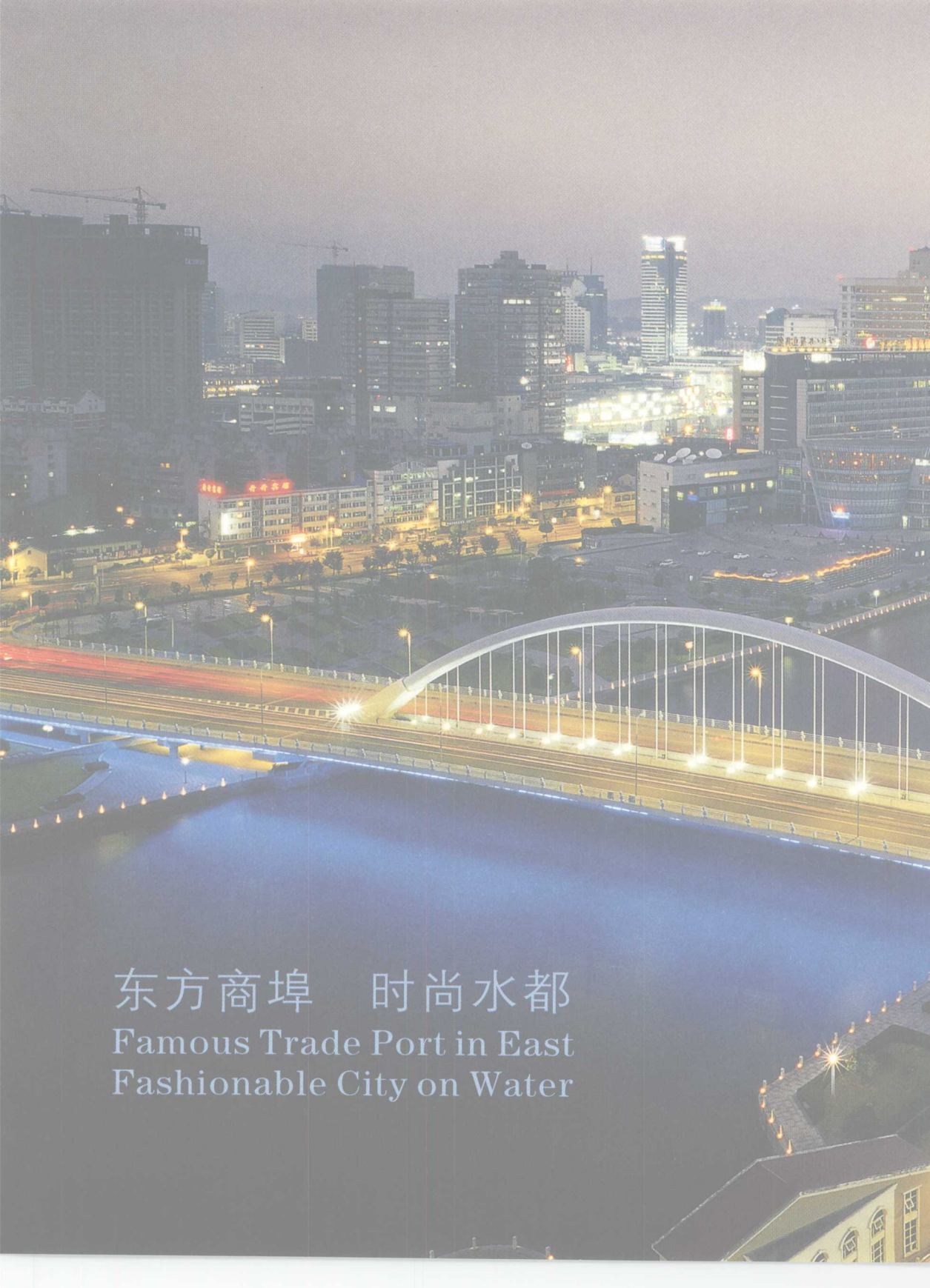
宁波是历史文化名城，同时也是著名的旅游城市。溪口-雪窦山风景名胜区为国家级风景名胜区，浙江省第一大湖东钱湖为省级风景名胜区，天童森林公园为国家森林公园。宁波还有天童寺、阿育王寺和雪窦寺等著名寺庙。中国古代建筑的杰作保国寺、古代水利建筑它山堰、宁海的南溪温泉、余姚的四明湖旅游度假区、象山的石浦渔港，为众多中外旅游者所向往。以镇海招宝山为代表的明朝抗击外来侵略的海防历史遗迹和以四明山为中心的浙东革命斗争史迹给宁波增添了凝重的人文景观。

宁波文人荟萃，历史上曾有较高层次的具有地方特色的学派，如四明学派、阳明学派、浙东学派，出现了虞世南、高则诚、王守仁、朱舜水、黄宗羲、万斯同、全祖望、张煌言等一批文化名人。宁波的藏书文化深厚，涌现过一大批藏书数万卷的藏书名楼。天一阁是国内现存最古老的藏书楼，已有400多年的历史，它是中国藏书文化的代表之作。

在深厚的文化积淀中孕育而成的宁波传统工艺诸如骨木镶嵌、宁式家具、朱金木雕、金银彩绣等，用材讲究，手艺精绝，风格独特。

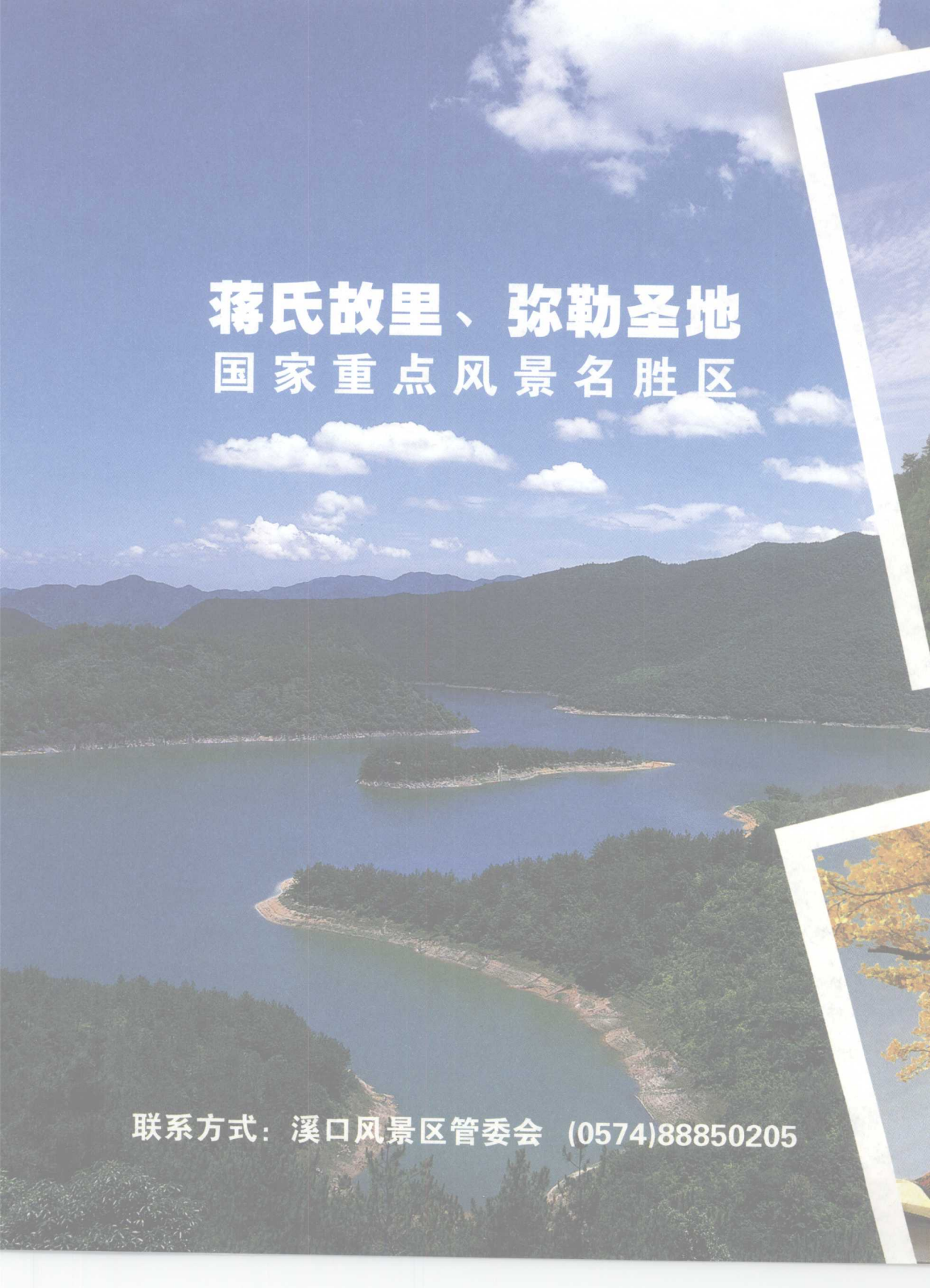
宁波是浙东交通枢纽，陆、海、空、水立体交通发展迅速，尤以“东方大港”之称的北仑港称誉国内外。栎社机场与香港和全国各地主要城市之间架设有空中桥梁。铁路、公路、水运以及市内交通四通八达。

Ningbo Tourism



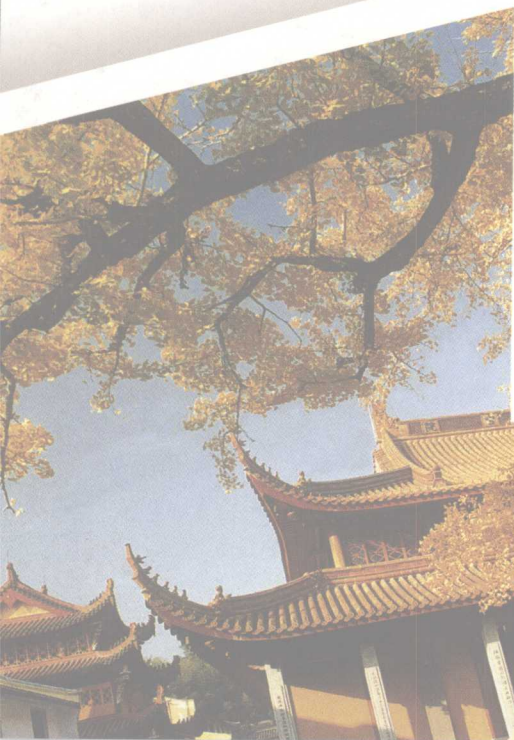
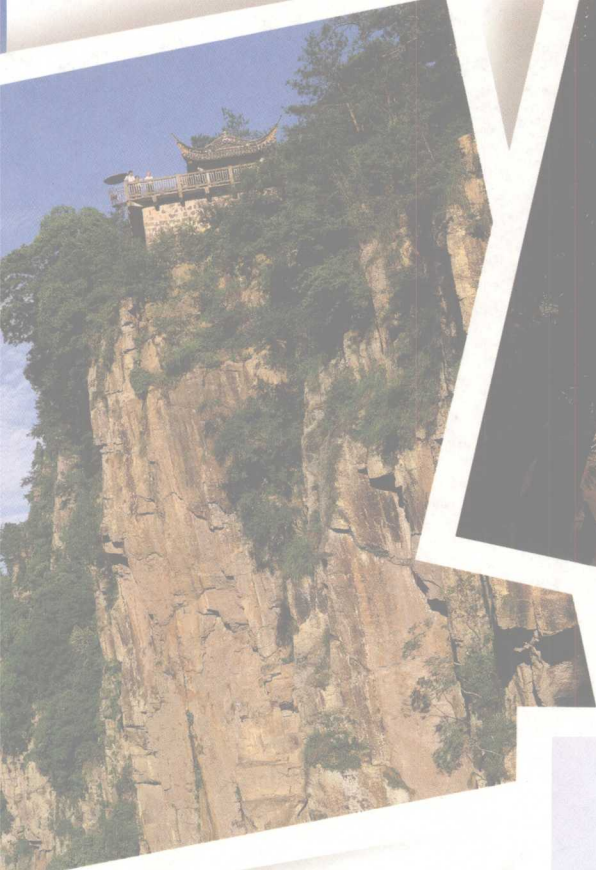
东方商埠 时尚水都
Famous Trade Port in East
Fashionable City on Water





蒋氏故里、弥勒圣地 国家重点风景名胜区

联系方式：溪口风景区管委会 (0574)88850205



序

■文/葛政学

宁波是个美丽而干净的滨海城市，是个古韵与现代化并存的城市，是个经济和环保双赢的城市。同时，也是养育着我的城市。作为土生土长的宁波人，我们的上一代见证了宁波的起步，我们这一代则见证着宁波的繁荣与发展。宁波从一个靠海的小港城逐渐发展成为了一个大规模的现代化港口城市，并向着国际化大都市的目标而前进。

一部电影中有这样一句话：想要了解一个城市，就坐着电车去寻求这个城市的印记。当坐着公交车环游整个宁波的时候，就能深深感受到那些印记的魅力，其中在我脑海中始终萦绕的是两处，它们可以说是宁波的象征：宁波港和天一广场。宁波港是包括北仑港在内的三大港口的集合体，是天然的深水良港，有舟山群岛作天然屏障，平时港口水面平静，少有风浪，聚集着国内外众多船只，集散着大量货物的国际港口；天一广场是集购物、饮食、娱乐于一体的时代广场。正中央有偌大的舞台和音乐喷泉，每当节假日就会有各种各样的活动，吸引着八方宾客。

另外从山水风景方面来看，宁波可谓首屈一指，国家级风景名胜区溪口雪窦山，浙江省第一大湖东钱湖为省级



风景名胜，国家级森林公园天童森林公园等一大批特色风景区不胜枚举。还有中国古代建筑的杰作保国寺、古代水利建筑它山堰、宁海南溪温泉、象山的石浦渔港等这些别致的景点星罗棋布。更不用说余姚的丹山赤水、天下玉苑，宁海的浙东大峡谷、伍山石窟，东钱湖的福泉山陶公岛、小普陀了。在宁波春来可以上福泉山品香茗，夏至则去松兰山海滨游水嬉戏，秋来觅我旧梁园，赤日炎炎天地暄。冬到四明山，她好似白雪皑皑的长白山，拥有云、雨、雾、雪以及雾凇冰凌等众多气象奇观，是人们回归自然，保健和舒缓身心的绝佳去处。

宁波还是一个充满着文化气韵的城市。在历史上这里曾经是地方学派纷呈之所，有四明学派、阳明学派、浙东学派，涌现了虞世南、高则诚、王守仁、朱舜水、黄宗羲等一大批文化名人，至今仍可见一群文人志士，畅谈古今，品评天下之景。宁波的藏书文化天下一绝。市内大批藏书名楼矗立，其中有“万卷书香”之称的天一阁是国内最古老的藏书楼，400多年的悠悠历史使之成为中国藏书文化的代表，如此闻名遐迩的地方，难怪会吸引着来宁波的游客都要去睹其墨香。宁波的佛教文化也是举世闻名的：天童寺乃天下禅宗五刹之一；阿育王寺珍藏着释迦牟尼的真身舍利；雪窦山为全国佛教五大名山之一；保国寺则是长江以南最为古老的木结构建筑寺院。

当美景与文化碰撞便孕育出了具有宁波特色的节日庆典。每年五月的“中国（宁海）开游节”，在全国生态示范县宁海举行，其境内有叠峰青水、绿岛碧海，风光秀丽；明代大旅行家徐霞客传世之作《徐霞客游记》，就是在宁海开篇的。

余姚、慈溪是中国的杨梅之乡，每年六月是遍山杨梅成熟的时节：闪烁紫，边摘边吃，别有风味，因此引来了许多中外游客，从而形成了另一道亮丽的风景线。

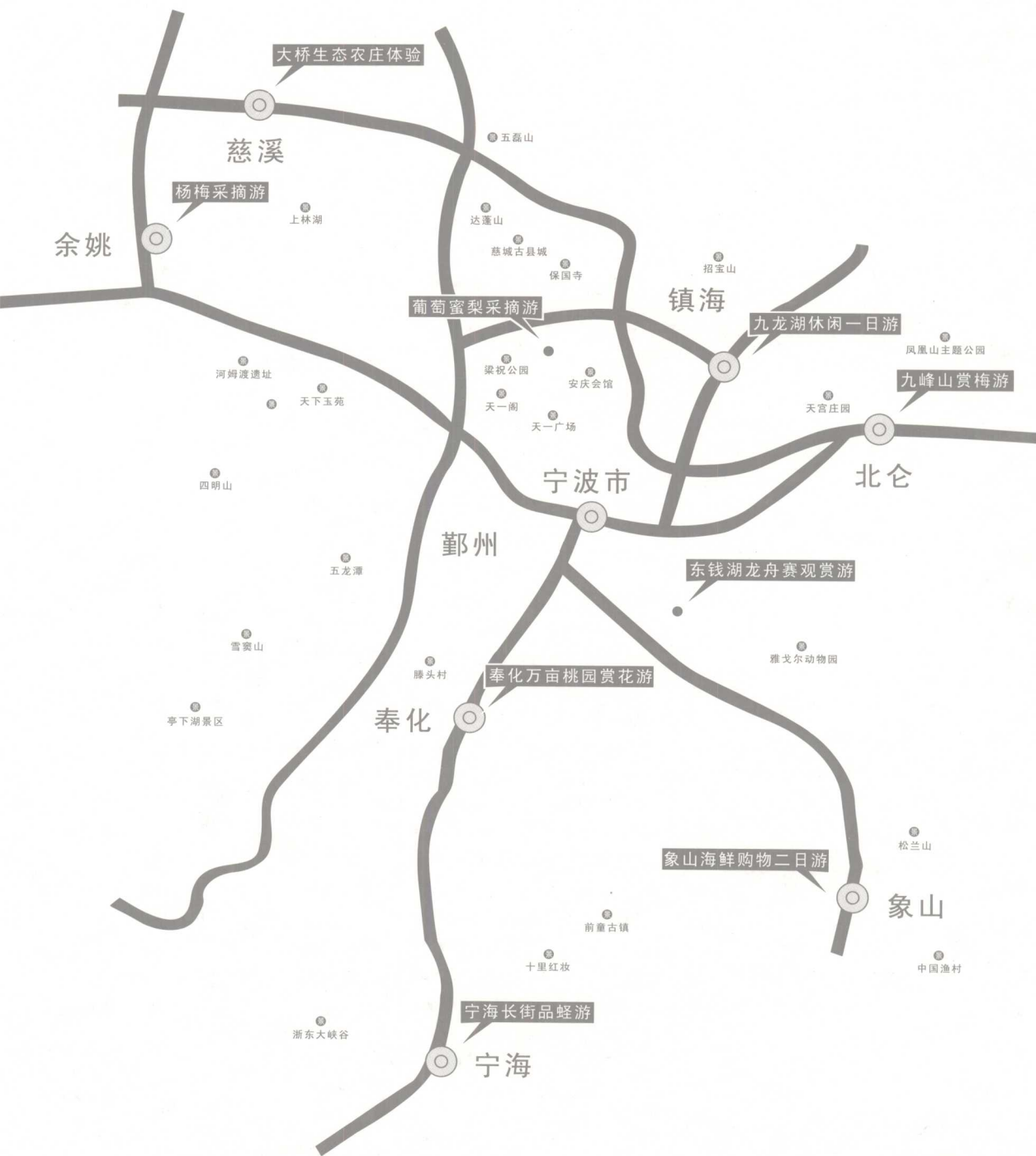
象山石浦是我国四大渔港之一，每年九月的象山“中国开渔节”，以开渔为主题，带有“渔”字文化的文艺活动，也引来了各方客人。与此同时在宁波的鄞州区还举行“中国梁祝爱情节”节庆活动；“梁祝故事”是我国四大民间传说之一，可以说人人皆知。爱恋中的男女，相约在梁祝公园举行婚礼，以此见证对爱情的忠贞。

十月是一年一度的东钱湖龙舟节，可以领略美丽的东钱湖，同时观看龙舟大赛，也是中国龙文化的一种延续……

宁波还是我国著名的服装之乡，每年的中国服装节吸引着众多的中外客商，有着中国第一个红帮裁缝流派和第一个西装流派都诞生于此，是中国当代服装最经典的代表。

宁波美景、宁波文化以及更为多彩的宁波人的生活，她将会带给你更多的惊喜与美妙！





宁波精品线路推荐

春季:

九峰山赏梅游

九峰梅园，品九峰山农家菜，城湾人家休闲、品茶。

奉化万亩桃园赏花游

萧王庙林家村赏桃花，品尝农家菜，棠云马龙坑踏青、挖笋。

宁海长街品蛭游

游览伍山石窟景区，赴“蛭子之乡”长街镇品尝蛭子宴，亲近海洋学习蛭子的养殖方式，体验柯蛭子乐趣。

夏季:

杨梅采摘游

丈亭镇杨梅采摘观光区采摘杨梅，四季山庄品尝农家菜，观赏动物，垂钓。

葡萄蜜梨采摘游

江北都市农业园区洪塘蜜梨、葡萄采摘，安山（或灵山）品尝农家菜，游览保国寺。

四明山清凉避暑游

赴余姚北溪漂流、嬉戏，北溪村品尝农家菜，赴避暑胜地四明山国家森林公园，在天然大氧吧呼吸新鲜空气，避暑休闲放松体验。

秋季:

山水揽胜地

A赴余姚四明山游览丹山赤水景区，柿子采摘，四明山梨洲村或北溪村品尝农家菜，游览余姚牟山湖，品尝牟山湖大闸蟹。

B赴鄞州五龙潭，看溪流飞瀑、怪岩险峰，欣赏山水音乐表演、山乡民俗表演，溪边烧烤。

东钱湖龙舟赛观赏游

东钱湖观赏中国宁波东钱湖国际龙舟赛，欣赏水上娱乐表演秀以及民间文艺表演，书法绘画等，向阳渔港私家菜馆品尝湖鲜，游小普陀景区。

冬季:

休闲健身游

赴奉化商量岗景区体验冰山滑雪，观看民族杂技表演，烤野味，赴宁海温泉鱼疗。

草莓采摘游

A赴奉化大堰天湖明翠景区游览，在甬江源宾馆用餐，赴尚田草莓采摘。

B赴江北都市农业园区采摘草莓，安山（或灵山）品尝农家菜，游保国寺。

象山海鲜购物二日游

赴象山德和根雕馆体验根雕文化，到象山民俗文化村品尝海鲜十六碗，游览象山影视城。

游览中国历史文化名镇石浦渔港古城，原生态海滨休闲旅游区中国渔村，松兰山嬉水踏浪。

目录

三江篇

■ 天一阁·····	5
■ 月湖公园·····	7
■ 庆安会馆·····	9
■ 海洋世界·····	10

江北篇

■ 保国寺·····	15
■ 甬城绿岛——宁波都市农业园·····	17
■ 慈城——江南第一古县城·····	19
■ 宁波老外滩·····	21
■ 宁波大剧院·····	23
■ 宁波美术馆·····	24
■ 绿野农庄·····	25
■ 日湖胜境·····	26

鄞州篇

■ 深秋时节访天童·····	31
■ 阿育王寺·····	32
■ 蝶恋——梁祝公园·····	33
■ 中国梁祝爱情节·····	35
■ 百梁桥抒怀·····	37
■ 中国四大古水利工程之一——它山堰·····	38
■ 酒未沾人欲醉——酒埕岩·····	39
■ 浙东第一漂——李家坑漂流·····	41
■ 天童森林公园·····	43
■ 万达广场·····	45
■ 身临其境，亦真亦幻之五龙潭·····	47
■ “都市里的农庄”——天宫庄园·····	49
■ 流动的历史，凝固的建筑——千年古村走马塘·····	51

东钱湖篇

■ 望湖人·····	57
■ 对你的唠叨·····	59
■ 宁波雅戈尔动物园·····	61
■ 小普陀景区·····	63
■ 南宋石刻公园·····	65
■ 感受大自然的“魅力”——福泉山·····	67
■ 陶公岛·····	68

奉化篇

■ 蒋氏故里，弥勒道场，度假圣地·····	73
■ 人间弥勒·····	75
■ 旅游圣地商量岗·····	76
■ 最是农家春意浓——记滕头生态游·····	77
■ 黄贤森林公园·····	79
■ 大堰天湖明翠原生态旅游区——甬江源·····	80
■ 三石农庄·····	81
■ 王鹤农庄·····	82
■ 天湖国际旅游度假区·····	83
■ 酒不醉人人自醉——向阳海岸·····	84
■ 华信国际大酒店·····	85
■ 溪口银凤锦江旅游度假村·····	87
■ 静静的山庄·····	89
■ 豪园度假酒店·····	90

余姚篇

■ 小憩龙泉山	95
■ 千年河姆渡	97
■ 山村名胜——丹山赤水	99
■ 体验玉文化——天下玉苑之行	101
■ 走进四明山高山农家乐	103
■ 四明山国家森林公园	105
■ 四窗岩	106
■ 红色之旅——浙东四明山抗日根据地旧址群	107
■ 四明湖旅游度假村	108
■ 鹿亭休闲旅游	109
■ 亲近北溪，享受漂流	110
■ 感受余姚四季旅游节庆	111
■ 健康生活——休闲保健之旅	113

象山篇

■ 魅力象山渔文化	119
■ 松兰山海滨旅游度假区	121
■ 象山影视城	123
■ 石浦渔港古城	125
■ 中国渔村	127
■ 象山新业态	129
■ 象山景区景点分布示意图	130
■ 黄金海岸大酒店	131
■ 象山港国际大酒店	132
■ 宁波荔港大酒店	133
■ 宁波松兰山海景大酒店	134

宁海篇

■ 宁海徐霞客开游节	139
■ 浙东大峡谷	143
■ 东海云顶	145
■ 梁皇山	147
■ 前童古镇	149
■ 十里红妆	151
■ 宁海湾	153
■ 宁海森林温泉	155