

主编 江梦飞



宁波游览



宁波出版社

目 录

宁波——腾飞中的现代化国际港口城市	(1)
宁波游览图	(6)
一、名胜古迹	(8)
溪口——雪窦山风景名胜区 (9) 天童寺 (13) 阿育王寺 (15) 天一阁 (16) 河姆渡遗址博物馆 (19) 保国寺 (21) 招宝山风景名胜区 (23) 东钱湖风景名胜区 (27) 梁山伯庙与梁祝公园 (28) 南溪温泉 (30) 它山堰与它山庙 (31) 朱贵祠 (32) 四明山革命烈士陵园 (34) 中共浙东区党委旧址 (35) 王锡桐起义遗址 (37) 上林湖越窑青瓷遗址 (37) 钱币博物馆 (39) 月湖风景名胜区 (40) 鼓楼 (41) 天封塔 (42) 七塔禅寺 (44) 天宁寺塔 (45) 五桂楼 (46) 庆安会馆 (47) 伏跗室 (48) 郡庙 (49) 郑氏十七房 (50) 江北岸天主教堂 (51) 大革命时期总工会旧址 (51) 清真寺 (52) 达蓬山 (53) 四明湖 (54) 龙泉山 (55) 宋皇城沙滩 (56) 天童森林公园 (57) 中山公园 (58) 姚江公园 (58) 儿童公园 (58) 江厦公园 (59) 海曙公园 (59) 南郊公园 (60) 杉杉公园 (60) 南塘公园 (61) 甬江隧道 (61) 儿童乐园 (61) 动物园 (62)	
二、名人名居	(63)
白云庄 (63) 张苍水故居 (64) 钱肃乐故居 (66) 周信芳故居 (67) 陈之佛故居 (67) 潘天寿故居 (68) 应修人故	

居 (70) 柔石故居 (71) 殷夫故居 (72) 邵荃麟故居 (72)
三、海外宁波帮…………… (74)

爱国侨商吴锦堂 (74) 海外赤子王宽诚 (75) 影视巨子
邵逸夫 (75) 钟表大王李惠利 (76) 著名金融家、世界围棋
“应氏杯”创导者应昌期 (77) 世界船王包玉刚 (78) 爱乡
楷模赵安中 (79) 华裔日商孙忠利 (80)

四、民俗风情与工艺美术…………… (82)

民俗风情…………… (82)

甬剧 (82) 姚剧 (83) 宁海平调 (84) 四明南词 (84)
宁波走书 (85) 评话 (85) 奉化龙舞 (86) 宁海狮舞 (87)
花轿迎亲 (87) 龙舟 (88) 高跷 (88)

工艺美术…………… (88)

金银彩绣 (88) 骨木镶嵌 (89) 朱金木雕 (89) 宁波传
统家具 (89) 树根雕刻 (90) 竹编 (90)

五、文物精粹…………… (91)

猪纹方形陶钵 (91) 鸭形陶水注 (商代) (91) 五联釉
陶罐 (东汉) (91) 蒜头瓷壶 (东汉) (92) 越窑三足蟾蜍水
注 (北宋) (92) 河姆渡遗址稻谷 (93) 铜钺 (战国) (93)
铜权 (元代) (93) 浑银地宫殿模型 (南宋) (94) 隆兴通宝
金币 (南宋) (94) 古木屐 (94) 黄庭坚草书墨迹 (95) 常住
田碑 (95) 宸奎阁碑铭 (96) 妙喜泉碑铭 (96) 南宋旅日华
侨碑 (96) 蟠螭纹犀角杯 (97) 宁波花轿 (97)

六、土特名产、甬式名菜、风味小吃…………… (99)

土特名产…………… (99)

石斑鱼 (99) 明府鲞 (99) 新风鳗鲞 (100) 爵鲞 (100)
青蟹 (100) 梭子蟹 (100) 长街蛏子 (101) 西店牡蛎 (101)
泥螺 (102) 弹涂鱼 (102) 海蜒 (102) 虾皮 (103) 宁波

冻 鹅 (103) 水蜜桃 (103) 杨梅 (104) 金柑 (104) 银杏 (105)
雪里蕻咸菜 (105) 干菜笋 (105) 奉化芋艿头 (106) 宁波茶叶 (106) 黄古林草席 (107)

甬式名菜 (107)

锅烧鳗 (107) 雪菜大汤黄鱼 (108) 腐皮包黄鱼 (109)
苔菜拖黄鱼 (110) 黄鱼海参 (111) 网油包鹅肝 (112) 冰糖甲鱼 (113) 苔菜小方烤 (114) 甬式鳝丝 (114) 奉化芋艿头 (115)

风味小吃 (116)

龙凤金团 (117) 水晶油包 (117) 猪油汤团 (117) 豆沙八宝饭 (118) 三丝宴面 (118) 酒酿园子 (118)

七、宁波名店、宁波名牌 (120)

宁波名店 (120)

宁波状元楼宾馆 (120) 宁波东福园饭店 (120) 宁波梅龙镇大酒店 (121) 宁波大有南货号 (121) “缸鸭狗”汤团总店 (121) 宁波升阳泰商场 (122) 宁波老三进鞋帽商店 (122) 宁波四明大药房 (122) 宁波寿全斋药店 (123) 宁波冯存仁药店 (123) 宁波源康纺织品商场 (123) 宁波天胜照相馆 (124) 红帮裁缝 (124)

宁波名牌 (125)

八、楹联集锦 (126)

九、服务便览 (133)

旅游线路简介、旅游服务、商城商厦、主要市场、民航、火车、轮船长途汽车、民航铁路航运公路售票处，市内公共汽车、邮电、急用电话、星级宾馆、涉外饭店、文化娱乐体育活动中心、医疗卫生

后记 (151)

宁波——腾飞中的现代化 国际港口城市

宁波，简称甬，地处东海之滨，是中国古代“海上丝绸之路”始发港和近代“五口通商”口岸之一，本世纪 80 年代，是我国首批沿海开放城市之一，拥有省一级经济管理权限的计划单列城市，国家历史文化名城。

宁波历史悠久，人文渊薮。早在 7000 年前，勤劳、聪慧的先民们就在这块富饶、充满灵性的土地上繁衍、生息、创造了以稻作，耜耕农村、黑陶和干栏式建筑为特征的河姆渡文化。春秋时为越国境地，秦始皇统一六国后，置会稽郡，辖鄞、鄞、句章三县。唐开元二十六年（738 年）在鄞江桥小溪设州治，因境内有四明山而称明州。唐长庆元年（821 年）明州刺史韩察迁州治自小溪至三江口（今宁波老城区），筑内城，不久筑周长 18 里的罗城（外城），奠定了古代宁波城的地理空间，也标志着宁波城市的正式形成。南宋绍熙元年（1190 年）升称庆元路。明洪武十四年（1381 年）为避国号“明”之讳，取“海定则波宁”之意，改称宁波府，一直沿用至今。

宁波良好的地理位置，自唐宋以来就一直是我国对外交

通、贸易和文化交流的著名港口城市，同日本，朝鲜、东南亚以及阿拉伯各国友好往来，关系密切，为开创和繁荣举世闻名的“海上陶瓷之路”作出过卓越的贡献，现仍保存着众多的古海运码头、市舶司、使馆、会馆、海关等史迹。公元9世纪前后以慈溪上林湖为代表的越窑青瓷创造了中国青瓷烧制技术的最高水平。保国寺是江南地区迄今保存最完好的北宋木结构建筑，鄞县它山堰则堪称“中国水利史上”的奇迹，还有规模恢宏民宅典型“郑氏十七房”等等。

宁波历代人文荟萃，硕儒俊彦辈出。虞世南、高则诚、王守仁、朱舜水、黄宗羲、万斯同、全祖望、张煌言、潘天寿、柔石、殷夫等彪炳史册，饮誉海内外，在我国政治、哲学、思想、教育、史学、文学诸领域产生过深远而广泛的影响。与之相呼应的是甬上独树一帜的藏书文化，藏书楼有南宋的“碧沚”，明代的天一阁，清代的抱经楼、五桂楼和烟屿楼等等，而天一阁已成为现存年代居亚洲第一和世界第三的家族藏书楼。

优越的自然环境，深厚的文化积淀，孕育造就了宁波独具风格的山水、人文景观、传统工艺和土特名产。享有“西湖风光、太湖气魄”美称的浙江省第一大湖东钱湖，“东南佛国”天童寺，珍藏佛祖舍利而闻名于世的阿育王寺，蒋氏父子故里，奉化溪口——雪窦山风景区，避暑胜地南溪温泉等，一直为中外旅游者钦慕和向往。

号称“三金”的朱金木雕、泥金彩漆和金银彩绣代表着宁波工匠精细工巧、内涵丰富的创造力，并体现在宁波传统家具、建筑和服饰中，而“奉帮”（红帮）裁缝则已成为宁波服饰文化的代名词；作为甬上饮食文化的代表，具有近三百年历史的老店宁波状元楼，以供应甬帮“十大名菜”而遐迩

海内外，创建于本世纪 20 年代的老店“缸鸭狗”，以制作猪油汤团等甜食点心而闻名，为宁波地方饮食文化构筑了一道亮丽的风景。

以镇海招宝山为代表的明清时期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，是近、现代史上宁波人民英勇不屈、誓死捍卫祖国疆域、维护民族尊严的象征。

建国以来，特别是改革、开放 15 年来，宁波被列入国家重点投资地区，国民经济和社会事业呈现一派持续、快速、健康发展的蓬勃生机，“以港兴市，以市促港”战略决策的实施，促进了宁波社会主义现代化国际港口城市的建设。目前已形成以北仑港为轴心，以宁波经济技术开发区、宁波保税区和大榭岛为重点，省、市级开发区梯度推进各具特色的对外开放新格局，经济结构逐渐优化，颇具规模的企业集团不断涌现，“雅戈尔”、“杉杉”、“一休”、“罗蒙”等一批著名品牌走向全国，走向世界……

宁波港作为我国四大国际深水中转枢纽港之一，拥有 500 吨至 10 万吨级泊位码头 43 个，还建成了 20 万吨矿石码头，1996 年货物吞吐量达到 7638 万吨，跃居我国大陆港口第三位。

1996 年宁波已跻身于中国城市综合实力 50 强和投资环境 40 优行列。今年全市国内生产总值达到 800 亿元，比上年增长 19%，其中第一产业增长 8%，第二产业增长 20%，第三产业增长 16%。

全市农业总产值达 70.1 亿元，比上年增长 4.5%；全市工业增加值达 360 亿元，比上年增长 20%；全市外贸出口总额达到 44 亿美元，比上年增长 25%，其中自营出口 26.7 亿

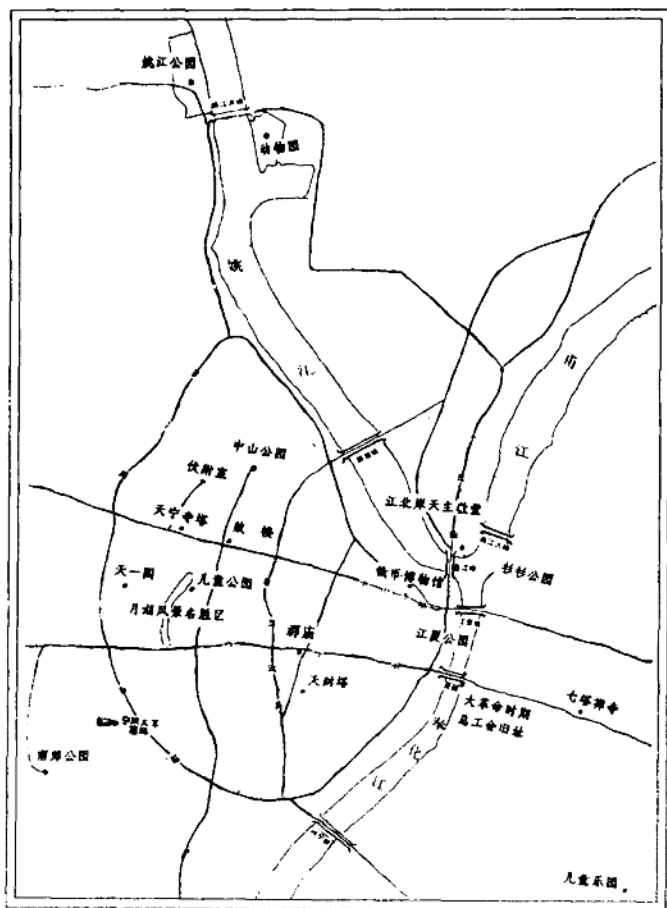
美元，比上年增长 12.7%。全市城镇居民人均生活费收入和农民人均纯收入，剔除物价因素实际增长 3% 和 7%。经济的飞速发展，带动了各行各业的建设。邮电通讯 1996 年市话交换机总容量已达 98 万门，并实现与国内 500 多个城市、国际上 182 个国家和地区的长途直拨电话。交通运输形成了航空、铁路、江海、内河、公路等海陆空兼备的立体运输网络。栎社机场的建成，使民用航空线达到 30 条，宁波可以直飞香港、厦门、温州、北京、南京、武汉、昆明、重庆、成都、深圳、广州、福州、西安、兰州、青岛、大连、哈尔滨、沈阳、郑州、海口、桂林等城市；杭甬高速公路的建成，使宁波至杭城的时间仅需一小时多点时间就可到达；甬江隧道、甬镇、鄞奉、余甬公路的建成通车，方便了宁波市区及宁波和邻近县市的交往，市区一批主要马路中山路、百丈路、药行街、柳汀街、环城西路、环城北路、中环路、翠柏路、姚隘路及甬江大桥等已改造竣工，并在中山路药行街等城区干线进行灯光装饰和街景美化，形成灯火辉煌的三江口不夜城。

今日的宁波高楼大厦鳞次栉比，并以前所未有的速度和规模拓展城区，明楼、南苑、锦苑、联丰等一大批新区如雨后春笋，蓬勃发展。与之配套的文化设施、公共绿地遍地开花。建筑面积 9563 平方米，拥有 4558 个观众座席、设施一流的市体育馆已投入使用；占地 18 亩、设有 8 个室内（外）网球场（馆）、由香港和港公司董事长、宁波甬港联谊会名誉会长李坤先生和夫人李吴剑鸣女士投资 400 万人民币和市政府投资 460 万人民币共同建设的李坤网球中心在市体育中心的西北角落成；市文化艺术中心总占地面积 4.5 万平方米，已在市区灵桥西堍南侧动工兴建，建成后将以宁波大剧院为核心，文化艺术区为主体，并辅之以娱乐、餐饮、文化广场

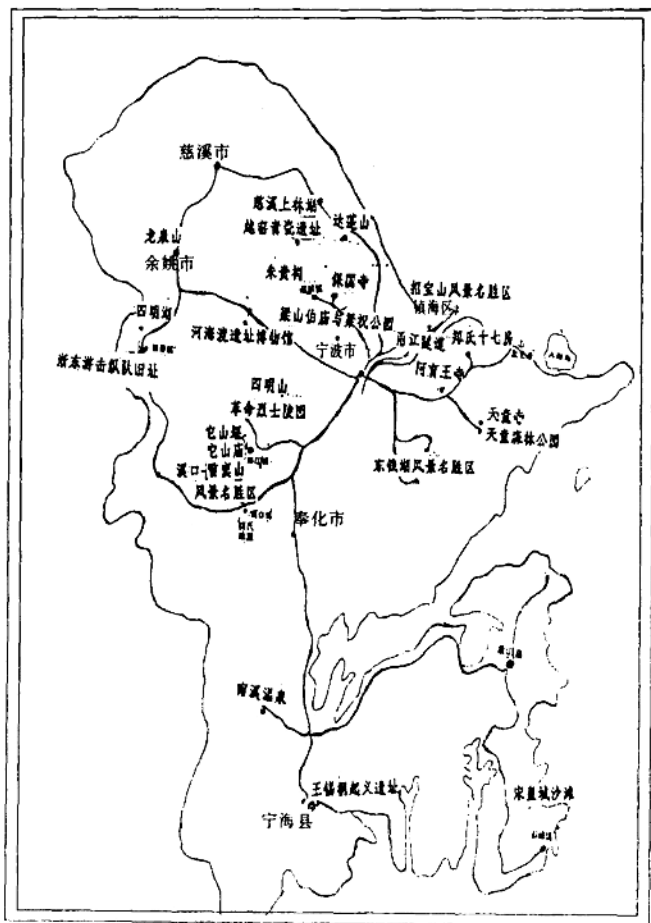
等配套服务项目，成为宁波市内规模最大、设施最好、功能最全的现代化多功能文化娱乐活动中心，为宁波市民提供高档次、高品味、雅俗共享的文化活动场地。

宁波作为有名的侨乡，目前旅居港澳台和世界各地的宁波籍人士及其后裔有 10 多万人，他们中不少人是当地的政界、财界、学术界等杰出人物，被邓小平誉为“宁波帮”，已成为开发宁波，建设宁波的强大力量。从改革开放到 1996 年，海外华侨“宁波帮”已向我市捐赠近 1500 个项目，折合人民币 4 亿元。他们帮助创办了我市第一所综合性大学——宁波大学及包玉刚图书馆，助建中小学或教学楼 220 多座、幼儿园 34 座、托儿所等 63 座，医院、门诊楼、住院部 26 座及教育卫生等各种仪器设备。“宁波帮”对我市的科技、文化、教育等方面建设起推波助澜作用。在以江泽民同志为首的党中央的正确领导下，坚信有邓小平同志建设有中国特色的社会主义理论和党的“十五大”精神指引，通过全市人民和海外侨胞的共同努力，到 2010 年，宁波将建设成为经济实力雄厚、对外高度开放、科学事业发达、人民生活富裕、社会秩序良好、城乡环境优美的社会主义现代化国际港口城市。

宁波市名胜古迹线路图



宁波市名胜古迹线路图



一、名 胜 古 迹

1. 溪口——雪窦山风景名胜区
2. 天童寺
3. 阿育王寺
4. 天一阁
5. 河姆渡遗址博物馆
6. 保国寺
7. 招宝山风景名胜区
8. 东钱湖风景名胜区
9. 梁山伯庙与梁祝公园
10. 南溪温泉
11. 它山堰与它山庙
12. 朱贵祠
13. 四明山革命烈士陵园
14. 中共浙东区党委旧址
15. 王锡桐起义遗址
16. 上林湖越窑青瓷遗址
17. 钱币博物馆
18. 月湖风景名胜区

19. 鼓 楼
20. 天封塔
21. 七塔禅寺
22. 天宁寺塔
23. 五桂楼
24. 庆安会馆
25. 伏跗室
26. 郡 庙
27. 郑氏十七房
28. 江北岸天主教堂
29. 大革命时期总工会旧址
30. 达蓬山
31. 四明湖
32. 龙泉山
33. 宋皇城沙滩
34. 天童森林公园、中山公园、姚江公园、儿童公园、江夏公园、海曙公园、南郊公园、杉杉公园、南塘公园
35. 甬江隧道
36. 儿童乐园
37. 动物园

溪口——雪窦山风景名胜区

溪口——雪窦山风景名胜区由溪口镇、雪窦山、亭下湖三个景区组成，是以幽谷飞瀑、湖川山色和蒋氏故里为主体的三大景系，融人文景观、自然风光和佛教文化于一体，是国家风景名胜区之一。该风景区位于宁波市西南 35 公里处。

溪口景区 溪口因剡溪之水而得名，是我国近代史上历史人物蒋介石、蒋经国父子故里。

步入镇口，一座颇为壮观的城楼——武岭门映入眼帘，东西楼额“武岭”两字，分别为国民党元老于佑任和蒋介石题写。位于右侧的溪口博物馆，馆内的三个展厅分别陈列着奉化历史沿革、风俗民情、土特名产、别具特色。进入武岭门往左、文昌阁在古樟掩映下耸立岭头，颇有“奎阁凌霄”胜景之气势。文昌阁往西俯视，拱形的憩水石桥静静地座落着，精巧玲珑，桥下溪水清清，流水潺潺，鱼儿依依，惹得文人墨客雅兴大发。据说当年蒋介石，宋美龄每每返归故里，常常赏鱼、垂钓于此。当地旅游部门利用和开发剡溪，设龙游、竹筏等项目，供游人尽情嬉乐。与文昌阁毗邻的两层水泥结构建筑，又名小洋房，是当年蒋经国留苏回溪口时的旧居。小洋房的对面就是当年蒋介石亲自兼任校长的武岭中学，校园内古木丛生，怪石嶙峋，颇具学舍氛围。

沿三里长街前行，不远处就是蒋介石故居——丰镐房（现为全国重点文物保护单位）。丰和镐原来分别是西周国都丰邑、镐京的简称，丰镐又是蒋介石家房的房号。这是一幢前厅后堂、两厢四廊和庭院的传统建筑，楼轩相依、廊庑回环，墨柱赭壁，前庭及左右有三个小花园，并有月洞门相通。庭院花树遍植，芳香树茂，院中雕梁画栋，琳琅满目，内容不外乎八仙过海、姜太公钓鱼、文王求贤、刘备招亲等。东西厢房分别是蒋介石夫人宋美龄和原配毛福梅住所。中堂为“报本堂”，是蒋家祭祖祠神之地。堂门外走廊上方书有“寓理帅气”匾额，是蒋介石在儿子蒋经国40岁生日时写的，意在勉励其继承父志、以理服众和统帅万物。两边楹联“报本尊亲是谓至德要道、光前裕后所望孝子贤孙”也是蒋介石亲

笔。出镇口北行 1 公里的苍松翠柏处，就是蒋介石生母王采玉的墓地——蒋母墓道。整个建筑由石牌坊、下轿（马）亭八角亭、墓庐和坟墓组成。蒋母墓庐，又名慈庵，庵内中置刻着孙中山先生《祭蒋母文》，于佑任手书蒋母事略，蒋介石亲撰《哭母文》等四座碑石。坟墓座落在白岩山鱼鳞岙处，墓碑“蒋母之墓”为孙中山先生亲书。

溪口镇景点还有蒋介石的祖父蒋玉表，父亲蒋肃庵开设盐铺遗址，镇西有蒋介石所建的风景如画的武岭公园。

雪窦山景区 雪窦山素有“四明第一山”之誉，以幽谷飞瀑著称，位于溪口镇西北 8 公里处。

雪窦山地处四明山东麓，海拔 600 多米，山岙灵秀，岩壑雄奇，瀑布绚丽，林泉幽深。山上乳峰呈窦，水如乳从窦出，故名雪窦。在入山亭、御书亭、含珠林、锦镜池、相量岗等自然景观和人文景观中，尤其以雪窦寺、妙高台和千丈岩瀑布引入瞩目。

雪窦寺，古称雪窦资圣禅寺，天下禅宗十刹之一。寺始建于晋，屡经兴毁，唐咸通八年（867 年）重建。改名瀑布观音禅院。唐景福元年（892 年），常通禅师主持寺事，扩建寺院，遂成十方名刹。宋真宗赵恒御书“应梦名山”四个大字。“文革”期间遭劫难。1986 年重建大雄宝殿等殿宇，寺内有举世无双的千尊弥勒佛像，神态各异，栩栩如生。由韩美林设计的另一尊世界最大的弥勒佛像，高 65 米，宽 60 米，也正在规划之中。气势恢宏的观音殿天王殿已落成对外开放。

寺内现藏“钦赐龙藏”经书，钦赐玉印，龙袍、龙钵以及玉佛、名人画卷、书题等珍贵文物。两株汉代银杏巍然屹立寺门。寺前含珠林，据传是唐末农民起义首领黄巢栖身之地。寺西面中国旅行社雪窦山招待所是当年蒋介石幽禁著名

爱国将领张学良将军的旧址，1988年在此址建起的雪窦山招待所，现已作为张将军事迹陈列馆开放，成为国家级风景区雪窦山景区的又一新的人文景点。馆中展出有张学良将军少年家庭、戎马生涯、西安事变和幽禁岁月的部分图片99幅，使瞻仰的人们对抗日千古功臣张学良将军的伟绩有较深刻的了解。在雪窦寺的最北处一座平房前，当年张学良将军亲手种植的两棵楠木已长大成材。雪窦寺也是当年蒋介石憩足之处。

出雪窦寺沿石径拾级登高，驰名远近的“浙东瀑布”千丈岩突兀眼前。千丈岩悬崖削壁，山腰有巨石拦阻。每当春夏之交雨水丰盛时节，巨石般飞瀑自岩顶急泻直下，至半壁又为岩石击撞，如吼雷，似飞雪，呈五色、胜彩虹，难怪唐宋八大家之一的曾巩发出赞叹：“玉虬垂处雪花翻，四季雷声云月寒；凭槛未穷千丈势，请从岩下举头看”。1987重建飞雪亭，专供游人观瀑，尽兴。

顺山涧，穿林径，峰巅平坦处即是妙高台。妙高台又名妙高峰，也称天柱峰，绝壁千仞，深渊万丈。峰顶有坪如台，三面临空，登雪窦绝顶俯视，只见平台不见峰；从山下仰望，只见峰不见台，堪称雪窦山胜景中一绝。本世纪30年代，蒋介石曾在此建别墅，亲题“妙高台”匾额。这里山高林深、风光无限、空气新鲜，是游览避暑的好去处。

亭下湖景区 溯溪水而上，沿雪窦山南行，则能见到一个与山峦依偎平如镜面的大型人工湖——亭下湖，水域面积相当于杭州西湖的7倍。

该景区的自然景观颇具个性，山高水深，不仅拥有湖光山色、险峰幽谷之胜，更兼湖面广阔，烟波浩渺之奇。湖岸线曲折有致，有“小三峡”美称。

亭下湖大坝建于1983年，坝高76米，长317米，宛如巨大屏障，伫立湖面，登上大坝，放眼望去，剡源八曲高岙胜景尽收眼底。据说亭下湖南面晦溪的九曲河道是泛舟荡桨的最佳地方。两岸重山叠岙、绿荫障目；中间溪水急流，飞舟直下，惊心动魄。一路上船行景移、景随舟变，不身临其境，怎能领略“八里九曲八里深，深山幽谷三峡情”之独有神韵。

三隐潭由上隐潭、中隐潭和下隐潭组成，各具气势迥异的瀑布。上隐潭，幽深惊险；中隐潭，缓急多变，风味野趣；下隐潭，兼雄浑与恬静于一体，有“水静沉青碧，岩虚炫彩虹”之美。

从三隐潭往西行2.5公里，就到了传说中仙人骑鳧，徐徐开天之处——徐鳧岩。此处高可攀白云，深可入青林，瀑流响若雷，山壑空森然。近几年，随着对徐鳧岩诸景点的开发，这里已成为人们揽胜之地。亭下湖景区内还有金龟探水、鲛鱼卧波、芳岛春荫等景点。

天 童 寺

天童寺位于鄞东，太白山麓，距宁波市区26公里处，以“东南佛国”闻名海内外。

相传西晋永康元年（公元300年），祖师义兴周游至鄞县东谷，由于酷爱那里的山水，故开山修寺，虔诚诵读经文，孜孜不倦，感动了玉皇大帝，随即命令太白金星化作童子下凡侍护，所以寺称天童山名太白。唐开元二十年（公元732年），法璇僧在太白山谷重建，名“太白精舍”，今人称之为古天童。唐至德二年（公元757年），僧宗弼、县聪等迁太白