

漫游
宁波
攻略

宁波市旅游局编

爱上宁波

My Love to Ningbo

宁波，一个独具风情的城市，
完美融合着自然与人文、古典与时尚。
想了解宁波的前世今生？
跟着阿拉定格宁波……



166个旅行地，等您来点赞！
吃喝玩乐，游遍宁波。

- 告别景点名片式的提要介绍
- 触摸宁波旅游温柔的细节
- 提供自助自驾游最新最全攻略

最时尚、最轻松、最有趣的旅游体验！



166 个旅行地，等您来点赞！
吃喝玩乐，游遍宁波。

宁波市旅游局 编

爱上宁波

漫游
宁波
攻略

My Love to Ningbo

常州大学图书馆
藏书章

最时尚、最轻松、最有趣的旅游体验！

宁波，一个独具风情的城市，
完美融合着自然与人文、古典与时尚。

想了解宁波的前世今生？

跟着阿拉定格宁波……



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上宁波: 漫游宁波攻略 / 宁波市旅游局编. —
宁波: 宁波出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5526-2127-3

I. ①爱… II. ①宁… III. ①旅游指南—宁波市IV.
① K928.955.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 133696 号

爱上宁波 —— 漫游宁波攻略

宁波市旅游局 编

出版发行: 宁波出版社

地址: 宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼

邮编: 315040

电话: 0574-87259609

责任编辑: 晏洋 陈静

印刷: 宁波美达柯式印刷有限公司

开本: 710毫米 × 1000毫米 1/16

印张: 16.5

字数: 250千


版次: 2015年7月第1版

印次: 2015年7月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5526-2127-3

定价: 58.00元

如发现印刷质量问题, 请与承印厂调换, 电话: 0574-87582215

A vertical photograph of a sunset over the ocean. The sky transitions from a pale blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. Several birds are captured in flight against the sky. The ocean waves are visible in the lower half of the frame, and a sandy beach is at the very bottom.

总有一种思绪在缠绕
没完没了
仿佛大海的呼喊
向宁波集结

总有一种声音在召唤
呢呢喃喃
犹如外婆的叮咛
定格儿时的记忆

总有一种味道在牵挂
带你走进飘香的季节
敞胸开怀
与山海共饮

车轮
辗转于东方的跨海大桥上
脚步
流连于江南的田园风光间
味蕾
在绵延曲折的东海岸上绽放
心香
在翠屏叠嶂的四明山间弥散

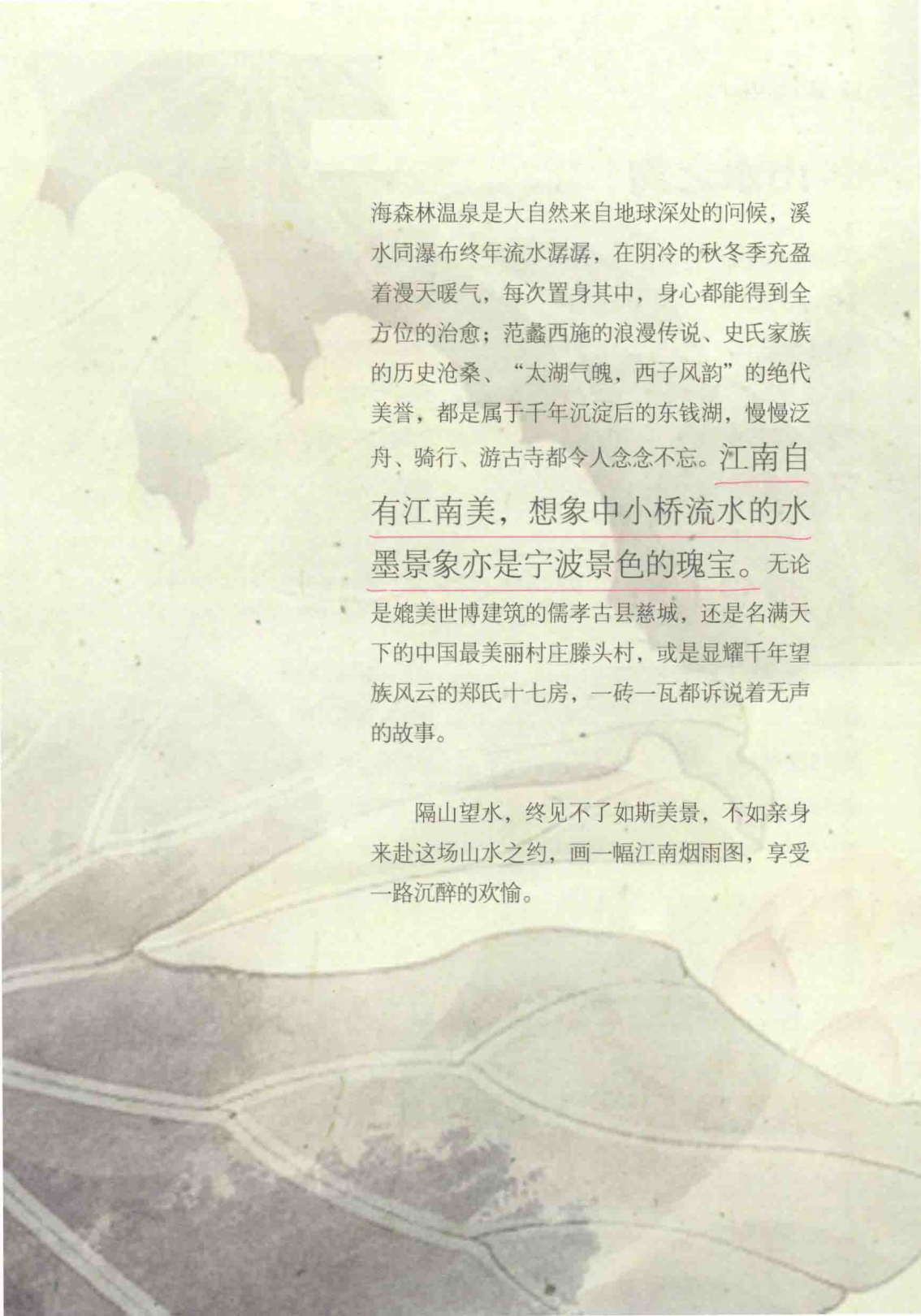
这是来自宁波的请柬
邀您开赴一场悦心之旅

卷首语

最美的一场相识

山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。如果说北地气势磅礴的壮丽景观犹如神龙压境，那么宁波山水则更像是旅居山间修行的仙女随手拈出的花，多了一份娟秀灵动之气，静静开在甬江岸边，待人来采撷。

余姚有山名四明，作为当年“唐诗之路”的必经之站，四明山山奇水秀、美色万千，“四明三千里，朝起赤城霞”的不朽诗句总能吸引我们再访四明；身为“华东第一森林泉”的宁



海森林温泉是大自然来自地球深处的问候，溪水同瀑布终年流水潺潺，在阴冷的秋冬季充盈着漫天暖气，每次置身其中，身心都能得到全方位的治愈；范蠡西施的浪漫传说、史氏家族的历史沧桑、“太湖气魄，西子风韵”的绝代美誉，都是属于千年沉淀后的东钱湖，慢慢泛舟、骑行、游古寺都令人念念不忘。江南自有江南美，想象中小桥流水的水墨景象亦是宁波景色的瑰宝。无论是媲美世博建筑的儒孝古县慈城，还是名满天下的中国最美丽村庄滕头村，或是显耀千年望族风云的郑氏十七房，一砖一瓦都诉说着无声的故事。

隔山望水，终见不了如斯美景，不如亲身来赴这场山水之约，画一幅江南烟雨图，享受一路沉醉的欢愉。

目录 contents

壹 山水之约

隔山望水，终见不了如斯美景，不如亲身来赴这场山水之约，画一幅江南烟雨图，享受一路沉醉的欢愉。

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 四明山，我来看你 | 〇一〇 | 壮丽山川亦柔情 | 〇二二 |
| 爱TA就一起泡吧 | 〇一二 | 海天雄镇招宝山 | 〇二四 |
| 九峰山里深呼吸 | 〇一四 | 探索龙的信仰 | 〇二六 |
| 溪口，一梦千年 | 〇一六 | 玉缘与佛缘 | 〇二八 |
| 幸福水岸东钱湖 | 〇一八 | 四明山的一点红 | 〇三〇 |
| 恋上九龙湖 | 〇二〇 | 慢游达蓬山 | 〇三二 |

贰 面朝大海

身在江南却有大气包容之象——这是大海给予的力量。海之滨，有花，有风，有雀跃的心——这是海给予的诗。恰好，它们都在这里。

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 悠悠渔情 | 〇三六 | 我和大海有个约会 | 〇五〇 |
| 浪踏松兰山 | 〇三八 | 湿地之美惹人醉 | 〇五二 |
| 闲来偷坐渔山岛 | 〇四〇 | 来海天一洲 观海天一色 .. | 〇五四 |
| 走近神秘岛 | 〇四二 | 海上人家 | 〇五六 |
| 海上石林，气魄花俏 | 〇四四 | | |
| 变幻奇绝半边山 | 〇四六 | | |
| 赴一场大海之约 | 〇四八 | | |



叁 江南

江南不是一个地方，是洒落在青石板路上的一地白月光，是斜风细雨里归巢的燕子，是柔软的人心中轻轻吟出的诗。

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 探古寻幽访慈城 | 〇六〇 | 渔歌樵斧曾相闻 | 〇七二 |
| 流转旧时光 | 〇六二 | 民国版的清明上河图 | 〇七四 |
| 以鹤之鸣 | 〇六四 | 遗失繁华的渡口 | 〇七六 |
| 水墨江南 | 〇六六 | 开启陈年的佳酿 | 〇七八 |
| 石浦古镇慢慢走 | 〇六八 | | |
| 岁月里的光辉与诗意 | 〇七〇 | | |

肆 私享

在海的那边捡拾了柔软时光，恰如鱼得水悠游，鸥鸟乘风飞翔。谁说旅行是从自己待腻的地方到别人待腻的地方……

- | | | | |
|------------------------|-----|---------------------------|------|
| HIP-HOP 的流金之所 | 〇八二 | 奢华无折扣 | —〇八 |
| 主张文艺的 Live House | 〇八四 | 江北岸新地标 | —〇〇 |
| 爱什么，都不搭界 | 〇八六 | 刷新你的时尚观 | —〇二 |
| 邂逅“obba”的咖啡馆 | 〇八八 | 一个城市的摩登地标 | —〇四 |
| 爱咖啡，爱生活 | 〇九〇 | 一座城一座 Shopping Mall | —〇六 |
| 读一个属于自己的故事 | 〇九二 | 繁华深处逐茶香 | —〇八 |
| 诗人卖咖啡 | 〇九四 | 闲居外滩慢品茶 | —〇二〇 |
| 不负如来不负卿 | 〇九六 | 茶到浓处惹人醉 | —〇二一 |
| 做湖畔隐者 | 〇九六 | 停车坐看枫林晚 | —〇二二 |
| 悠游假期，花漾年华 | —〇〇 | 城市的温暖光源 | —〇二三 |
| 城市中的秘密花园 | —〇二 | 甬江边的城市书房 | —〇二四 |
| 完美的浪漫邂逅 | —〇四 | 树香，书香 | —〇二五 |
| 古意袅袅的泉润世界 | —〇六 | 逐花江南，莫负春光 | —〇二六 |

油菜花	一三〇
樱花	一三四
桃花	一三九

梨花	一四二
杜鹃花	一四五
牡丹花	一四八

伍 印记

这里典藏着时光的遗珍，慢煮着岁月的水。天朗气清的日子，平原深处吹来的风，裹挟着年年岁岁轮回沉淀的气味，一抹一寸尘埃……

风雨藏书楼	一五二
寻找城市的根与脉	一五四
木构华夏 千年保国	一五六
繁盛之屋	一五八
探访文明之光	一六〇
夺得千峰翠色来	一六二
山山朝古刹 峰峰叩弥勒	一六四
青山捧出梵王宫	一六六

佛陀的家园	一六八
红尘闹市独清静	一七〇
红尘仙阁明镜台	一七二
分明身到桃源境	一七三
苍崖绝壁寻佛迹	一七四
香山辉映三宝地	一七五
爱情相约	一七六

陆 乐活

放慢速度，投入到自然和现代完美相融的美丽和繁华中，这是乐活的启示。如果一个城市能够促成一种生活态度，那么我们就叫它幸福吧。

新生般的畅快	一八〇
深海大冒险	一八二
纵情四季	一八四
卖萌的世界	一八六
飞越七大洲的奇幻之旅	一八八
都市里的村庄	一九〇



鱼跃大桥下	一九二
写意的桃源乐居	一九四
柏坑漂流	一九六
雁苍山漂流	一九八
四窗岩漂流	一九九
李家坑漂流	二〇〇
岩头古村漂流	二〇一
北溪漂流	二〇一

东钱湖环线骑行	二〇二
环九龙湖骑行	二〇四
荪湖—保国寺骑行	二〇六
达蓬山骑行	二〇八
余姚鹿亭山地骑行	二〇九
四明山主峰骑行	二一〇
大堰骑行	二一〇
古道悠悠	二一一

柒 有味

这是一座醇醉无限，食色生香的城市。灿烂的海洋文明和水稻文明隐匿在食物背后，人情暖暖，眉目隐约可见。

繁华血液	二二六
异域风情的美食所在	二二八
月湖边的安逸饮食	二三〇
海鲜不夜城	二三二
奉化江上第一湾	二三四
三市余温	二三六
时尚与多元	二三八
海鲜爱好者的天堂	二四〇
持蟹赏菊花天	二四二
钱湖有四宝	二四四
象山海鲜	二四六
前童三宝	二四七
未若余慈杨梅	二四八

瑶池里头采琼浆	二四九
葡萄的绿洲	二五〇
万亩草莓香	二五二
飞甜流香蜜梨实	二五三
走遍天下难忘猪油汤团	二五四
浓汤醇醇黄鱼美	二五五
口水流到三江口	二五六
“老仓桥”风云地图	二五七
那一口甜糯	二五八
暄软香酥的奉化千层饼	二五九
黄豆的最高礼遇	二六〇
宁波式麻花	二六一

壹
LOVE IN
NINGBO

山水之约

隔山望水，终见不了如斯美景，不如亲身
来赴这场山水之约，画一幅江南烟雨图，享受一
路沉醉的欢愉。



四明山，我来看你

打开宁波地形图，图上绿意的深浅，描绘着山峦的高低起伏、峭拔险峻。四明山山奇水秀、美色万千，作为当年会稽山—四明山—天台山这条“唐诗之路”的必经之站，历代文人墨客都因其美好纵情唱吟。“四明三千里，朝起赤城霞。日出红光散，分辉照雪崖”，这些不朽诗句里的山景佳境如实映射着这巍巍四明。

绕着四明山脉九曲十八弯的盘山公路前行，从其辐射的山脚便可膜拜它的广阔与葱郁。窗外是飞速后退的碧波松竹以及

远处从雾霭中露出来的山头。当汽车越驶越高，原本还能照射进来的阳光此时被路旁枝叶交错的参天大树挡成了星星点点。打开车窗，霎时间，阵阵山风涌入车内，清凉舒爽，全然没了山下城区风的燥热。车至海拔约900米的甘竹岭时，村庄、峡谷已在我们的视线之下，千峰竞翠，连绵起伏，层层叠叠的绿和拂面的清风，让人顿觉精神百倍。

置身林海，没有山下咄咄逼人的炎热，通身是沁人心脾的凉爽，连林中的蝉声也



变得空灵悦耳。一路探寻，绿植相伴，整齐划一的柳杉、笔直挺立的扁柏、抱成一团的红枫，松针蓬蓬的金钱松……藏在这重重叠叠的山林深处的是湖水澄碧如蓝的深秀谷。深秀谷由深湖、秀湖组成，深湖较大，秀湖略小。两湖四周松竹环绕，更有高大的水杉植根于水中，像水中森林，宁静深秀。在深秀谷的环湖游步道停停走走，或是在亭台水榭歇脚小憩，举目白云悠悠，侧耳树叶簌簌，低首水草油油，这放缓的节奏不知是风清凉，还是心静生凉。



Tips

密林掩映下的浩渺的水域——四明湖，是四明山内最璀璨的明珠。四明湖浩瀚 20 平方千米，四面青山环绕，大小岛屿点缀其间，“但觉水环山以外，居然山在水之中”。近水岸旁，水杉亭亭立于水中，稀生成林，一片浅绿嫩清。远处湖中散落大小五座岛屿，在澄碧的湖水氤氲中，如诗如画。逆着湖光，远鸟、孤舟、飞鸟、近树，剪成影，似一卷晕染洒脱的山水水墨大作，又似仙侠传说里的逍遥仙域。





爱 TA 就一起泡吧

宁海森林温泉被誉为“华东第一森林泉”，四面群峰环绕，峡谷幽长，溪水同瀑布终年流水不竭。每逢秋冬季节，南方阴冷湿寒，只有这里充盈着漫天的暖气。

清晨，循着细碎的水声进山，山中雾气还未消散，前方的路渐渐隐没在朦朦胧胧之中，潮湿的空气混合着山林独特的青草气味，使尚未完全从睡梦中醒来的人顿时清醒。狭长的山谷间，两边秀峰对峙，山势峥嵘，谷底泉水流泻，道路与溪水并行。饱含着水分的嫩芽张开了泛着柔和色彩的

叶片，一路这么轻轻地颌首迎你。

宁海的森林温泉度假村，建于幽幽丛山之间，乔木巧石的掩映，没有围墙的隔离，没有栅栏的冷漠，开放的亭廊房屋，形状大小各异的池子错落有致地分布着，飘散出袅袅如纱幔的水雾。浸泡在温泉中，身体的每个细胞缓慢舒展，一个季节的疲劳，仿佛就在浸入水中的刹那烟消云散。而抬眼望远山如黛，近



处红如火焰的灯笼映照在池中，犹如梦幻般令人沉沉入睡。池边建造了一排长廊和水上走廊，露天酒会或烧烤晚会就在这里举行。

山风习习，泡好了温泉，赤脚走在森林小屋的木地板上，屋内柔和的灯光亮起，森林犹如小小的精灵低头开始嘤哼。此刻，人同自然仿佛有了一丝情感上的交织，彼此信任，交换着秘密。

Tips

在宁海森林温泉度假，酒店的选择相当丰富。比如拥有独立的别墅南苑温泉山庄，配备齐全，入住后可享用山庄内的公共露天温泉池；宁海森林温泉度假屋：坐落高处，木屋别墅更显意境，布置古色古香，每套别墅拥有独立温泉池，私密性比较强；天明山温泉大酒店很适合聚会度假，酒店里还有国内罕见的重碳酸水质的中温温泉值得一试。泡得舒坦了，记得要尝尝宁海特色鳧鱼年糕、麦虾汤、铁板蛭子等佳肴滋补元气噢。



九峰山里深呼吸

天台山脉太白山支脉，叠峰连冈，奇峰挺九，九峰山因此得名。“远眺参差九点峰，青山削出翠芙蓉。”呼朋伴友到九峰山，或观光或礼佛，在这“江南养生天堂”里领略难得的自然与生态。

九峰山，完善的登山路径堪称华东最优，经常举办的登山活动及赛事也让这座山峰以探险养生闻名。

总是在秋天更容易
想起“登

高”的传统，在群山连绵、湖泊星点的九峰山，踏入保育完好的次生常绿阔叶林仿佛进入仙境。

北仑是中国女排的“娘家”，主场吉祥物镇海棘螈就生活在九峰山这片森林生态群落，要知道身为国家重点保护野生动物，它们比大熊猫还稀有，在地球上生存已达1500万余年，是名副其实的“活化石”。山上还有专门的棘螈广场，展现了棘螈的生活习性、特征与同时期生活物种等有趣的科普知识。

山不高，一路上小溪相随，对于家里年纪较大的长辈来说，旅途是非常惬意的，加上清新的空气，俨然