

Fujian 2011-2012全新攻略版

福建

一本就GO!

完全自游

征途工作室 编著

好吃
好玩好买

69 × 美食推荐
29 × 最佳游玩方式
32 × 特色购物

人气热荐

HOT 119

鼓浪屿、永定土楼、南靖土楼、武夷山、霞浦、湄洲岛、太姥山、茫荡山、鲤鱼溪、福州、平潭海坛岛、赤壁、青云山风景区、南少林、九鲤湖、蟠埔村……

登山眺海，
畅游福建

最佳出游方式、
多条便捷交通路线、
细分景点分布图、
如何省钱住宿、
最佳景点拍摄技巧
... ..

龍門書局

FuJian 2011-2012全新攻略版

完全自游

福建

一本就GO!

征途工作室 编著

图书在版编目(CIP)数据

完全自游福建一本就 GO/征途工作室编著. —北京:
龙门书局, 2011. 7

(走遍中国)

ISBN 978-7-5088-3179-4

I. ①完… II. ①征… III. ①旅游指南—福建省
IV. ①K928.957

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第121201号

责任编辑: 赵东升 何立兵 / 责任校对: 杨慧芳

责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 张世杰

龍門書局出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市天颖印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年8月第一版

2011年8月第一次印刷

开本: 32开

印张: 8.25

字数: 401 000

定价: 39.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

福建省，简称“闽”，是中国东南沿海的省份。它东北与浙江省毗邻，西部、西北与江西省接界，西南与广东省相连，东隔台湾海峡，与台湾岛相望。《山海经·海内南经》说：“闽在海中”，这说明福建在远古时代还是属于海浸之地。福建是我国著名的侨乡，旅居世界各地的闽籍华人华侨达上千万人，曾是“海上丝绸之路”、“郑和下西洋”、伊斯兰教等重要文化的发源地和商贸集散地。

福建三面环海，一面临山，是一处既可登山，又可望海之地。它仿佛一枚点缀在东南沿海的绿叶，满足着人们登高望远、放眼沧海的情怀。这里有迷人的武夷仙境、浪漫的鼓浪屿、梦幻的湄洲岛、神奇的客家土楼、神秘的白水洋奇观、壮美的滨海火山、奇特的水上丹霞、动人的惠女风采……构成了福建独具特色的旅游资源。

杜甫诗云：“会当凌绝顶，一览众山小。”曹操亦有诗云：“东临碣石，以观沧海。”福建将这两大自然绝景完美融合，彰显出山海之间的隐密精神，让人怦然心动。

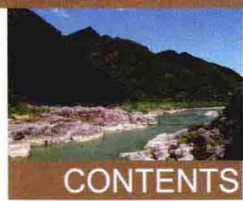
本书选择了30处福建最富代表性的景观，将它们按照所处地域融汇进了五大部分之中。第一部分从福建的省会——福州开始，介绍了福州市区风光、郊外风景和吃喝的好去处。第二部分主要介绍了闽南旅游区的风光，让你体验这块因海而生的富饶梦幻之地。第三部分介绍了闽东旅游区重峦叠翠、溪流纵横的自然景观。第四部分主要介绍了闽北旅游区，这里有着清水出芙蓉，天然去雕饰的自然景色，也是福建人文景观荟萃之地。第五部分主要介绍闽西旅游区，这里的景观格外玲珑剔透，绚丽多彩。在每个景点的最后，你将看到有关该景点的“美食”、“购物”、“民俗”、“文化”以及“周边景点”的相关实用信息。我们将福建的美景一一铺陈在您眼前，希望带给您一次愉悦的欣赏旅程。

作者

2011年7月

完全自助游

福建一本就GO



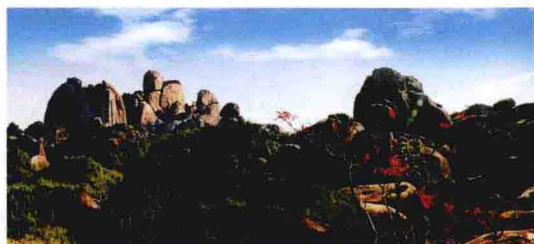
CONTENTS

目录

第一部分

福州地区

——滨江临海，青山秀水



0

- 2 福州——滨江临海的“山国”
- 15 平潭海坛岛——千岛礁县
- 22 赤壁——野趣盎然的避暑天堂
- 30 青云山风景区——雾都云海，流泉飞瀑
- 38 湄洲岛——湄屿潮音
- 45 南少林——南派武术之祖
- 52 九鲤湖——祈梦文化的发源地



CONTENTS

第二部分

闽南地区

——因海而生，富庶梦幻

60



62

蟳埔村——海蛎壳构筑的梦境

69

崇武古城——花岗岩与惠安女

79

鼓浪屿——浪漫的海上花园

88

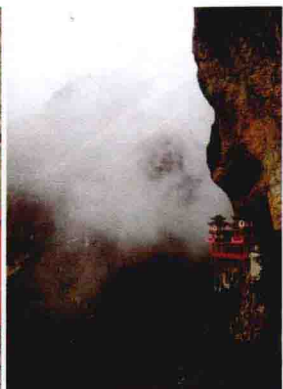
南靖土楼——天外飞碟，建筑奇葩

95

滨海火山国家地质公园——水火交融的磅礴气势

103

灵通岩——似黄山，而更胜黄山





CONTENTS

第三部分

闽东地区 ——重峦叠翠，溪流纵横

114

116

霍童山——华夏第一洞天

123

太姥山——海上仙都，山海大观

130

白水洋——天下绝景，水上乐园

138

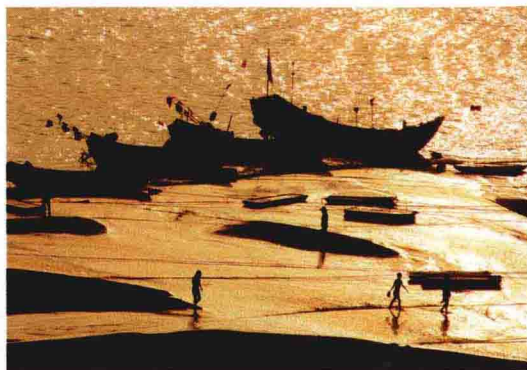
九龙漈瀑布群——中国最长的阶梯式瀑布

145

鲤鱼溪——人鱼奇缘，世外桃源

152

霞浦——中国最美丽的光影滩涂





CONTENTS

第四部分

闽北地区

——清水出芙蓉，天然去雕饰



160

162 武夷山——华东屋脊，碧水丹山

174 茫荡山——千峰竞秀，福建庐山

185 下梅村——道不尽的诗情画意

192 五夫镇——朱熹、柳永的故乡

201 和平古镇——雕梁画栋，气宇非凡

第五部分

闽西地区

——玲珑剔透，多姿多彩



208

210 金湖——水上丹霞

219 冠豸山——阳刚天下第一，阴柔举世无双

228 永定土楼——客家人创造的奇迹

237 寨下大峡谷——世界地质公园样板

243 天鹅洞——福建最美的天然水上溶洞群

第一部分

福州地区——滨江临海，青山秀水

福州地区位于北纬 $25^{\circ}15' \sim 26^{\circ}39'$ ，东经 $118^{\circ}08' \sim 120^{\circ}37'$ ，东濒东海，与中国台湾省隔海相望，北、西、南三面分别与宁德市、南平市、三明市、泉州市接壤。

福州简称“榕”，是福建省的省会，位于闽江下游，是我国东南沿海的重要都市。

福州还素有“八闽首府”的美誉，是一座拥有 2000 多年历史的文化名城。



↑ 福州地区区位示意图



↑ 福州地区旅行交通示意图



福州

——滨江临海的“山国”

概况

福州，福建省省会，是离中国台湾省最近的省会城市，也是中国市场化程度和对外开放程度较高的地区之一。福州历史悠久，宗教文化丰富，且依江面海，气候宜人，山峰众多，有“江南胜地”、“东南山国”的美誉。

印象

福州给人的第一印象，恐怕就是满街牵枝带叶的榕树了。街边，参天的榕树随处可见，枝条上长长的“气生根”向下伸入泥土，像老人的胡须般垂散，默默述说着城市的历史。在这里，不会有人拦着你卖地图，更不会有人要给你当导游，空气中荡漾着一份难得的清静与温馨。到了晚上，整个福州却变得流光溢彩，焕发出了沿海城市的繁华与活力。

气候

福州二三月是梅雨季节，而夏天又极热。因此，秋冬是福州最好的旅游季节。那时天气不冷不热，气候由潮湿转为干燥，风吹过来，感觉像和煦的春风。太阳高高的照耀着，蓝天白云，让哪怕是最不喜欢出门的人都情不自禁地想登高望远。

市区

福州市区内古迹众多，风景优美。“三坊七巷”名人荟萃，青瓦飞檐；“三山”构成了福州“山在城中，城在山中”的独特格局；涌泉寺建在白云峰额处，素有“进山不见寺，进寺不见山”之说；林则徐纪念馆仿佛一颗明珠，为福州的历史留下了一笔浓墨重彩。精致的“福州三宝”、“榕城三绝”延续着福州古老手工艺的精湛，吸引着八方游客。

郊区

福州郊区也有许多值得游览的地方，比如说福州国家森林公园、十八重溪、鼓山风景区、闽清大明谷温泉村、寿山石文化观光村等。这些景点集湖光山色、摩崖石刻、寺庙建筑、温泉享受和寿山石文化体验为一体，让你感受到福州无与伦比的魅力。

市区游

——四大城市名片

三坊七巷

三坊七巷是福州市十条坊巷的简称，是到福州旅游时的必游之地。这十条坊巷向西三片称“坊”，向东七条称“巷”，自北而南依次为：衣锦坊、文儒坊、光禄坊，杨桥巷、郎官巷、安民巷、黄巷、塔巷、宫巷、吉庇巷。

此街区是中国十大历史文化名街之一，保存较好的明清古建筑多达159座，被誉为规模庞大的“明清古建筑博物馆”，曾居住过许多福州的名人，如林则徐、冰心、严复等。

街区集中体现了福州古城民居的布局与建筑特色。区内白墙瓦屋，布局严谨；石板铺地，坊巷纵横；缀以亭台、花草、假山，融人文、自然景观于一体。许多民居的门窗采用镂空精雕技术，榫接而成，其丰富的图案雕饰让人惊叹；民居前精巧的石柱、台阶、门框、花座随处可见，彰显着福州人民精湛的建筑技艺。



三坊七巷地址

地处福州市中心，东衔八一七北路，西靠通湖路，北接杨桥路，南达吉庇巷、光禄坊。

公交

可乘坐 946、958 路在南街站下车。



三山：乌山、于山、屏山

福州古时被称作“三山”，这三山是指西面的巫山、东边的于山、北部的屏山。这三座山如同三足鼎立，屹立于福州市中心，成为一道亮丽的风景线。

乌山素有“蓬莱仙境”的美称。山中怪石嶙峋，林壑幽静，具有泰岳之雄伟，华山之峻峭，衡岳之烟云，峨眉之清凉。山中还有闽中最早的摩崖石刻。

于山又名“九仙山”，相传汉代时有临川何氏九兄弟在此山修仙炼丹，故得此名。于山上有许多古榕树，仿佛也吸收了此地的仙气，长得盘根错节，十分壮观。国内罕见的千年古榕就生长在此。

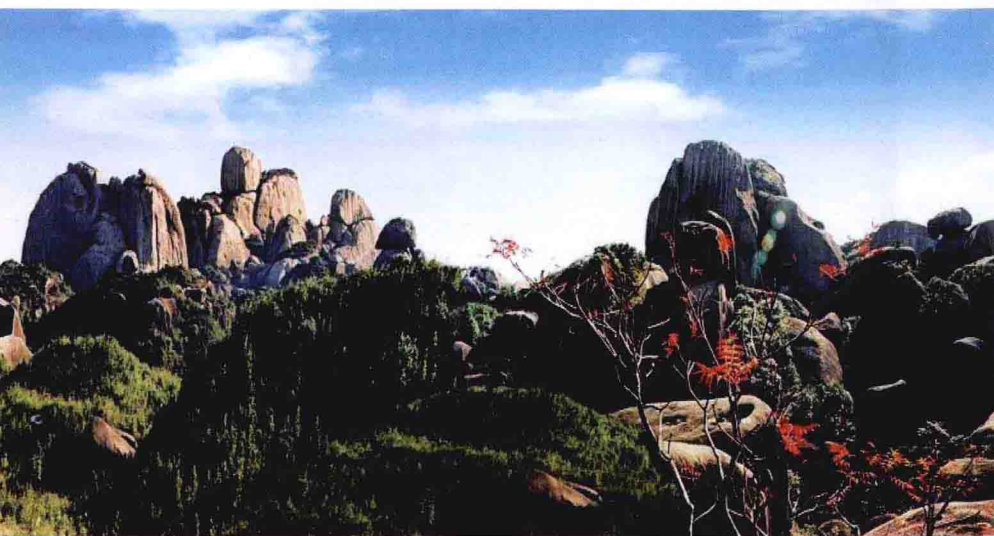
屏山是福州的“靠山”。山的形状如同屏风，因此得名。屏山是福州历史文化的发祥地与摇篮，山上的镇海楼是福州标志性建筑之一，旁边树上挂满了红灯笼，游客如织。

📍 **三山地址**
市中心西、东、北处。

🚌 **乌山公交**
乘 16、702 路在乌山路口下车。

🚌 **于山公交**
乘 8、26 路在于山站下车。

🚌 **屏山公交**
乘 8、18 路在屏山站下车。



涌泉寺

有着源远流长的佛教历史的福州，寺庙并不少见。其中的涌泉寺有着“闽刹之冠”的美誉，是来福州最值得拜会的一座寺庙。涌泉寺建于908年，寺中天王殿前的“涌泉寺”大金匾由康熙御笔颁赐。《西游记》中说，“逢庙必有宝”。这里的三宝就是“雕版”、“血书”与“铁树”。寺内藏经阁收藏有11375块佛学雕版与500多册苦行僧的血书，被称为“藏佛典古版之宝库”。门前3棵千年铁树岁岁开花，堪称一奇。整座寺院依山而建，在白云深处藏而不露，风景优美，意境幽远。



● 涌泉寺地址
鼓山山腰。

🚌 公交
从市区乘坐815、36、37路在鼓山下车。

💰 门票
票价 40 元 / 人。

林则徐纪念馆

提起禁烟英雄林则徐，想必大家都不陌生。当年他“虎门销烟”的壮举，已经深深地刻在中国历史上。全国有林则徐纪念馆好几处，而福州林则徐纪念馆最具历史气息。它建于清光绪年间，1982年改为林则徐纪念馆。馆内有“虎门销烟”大型浮雕，亭台碧水相应，是一处具有江南园林风格的建筑。



● 林则徐纪念馆地址
位于市区南后街澳门路。

🚌 公交
可乘坐946路公交车在林则徐纪念馆站下车。

💰 门票
票价 10 元 / 人
(未成年人及团体免费)。

福州郊区游

——五大自然奇景

福州国家森林公园

福州国家森林公园是福建首家国家级森林公园。公园里有多个植物专类园，构成树木观赏区，包括苏铁园、棕榈园、珍稀植物园、竹类观赏园、树木观赏园、花卉盆景园；龙潭溪流贯园中，可谓是融园林艺术、青山绿水于一体。



📍 国家森林公园地址
新店收费站旁。

🚌 公交
乘坐 945、811 路
公交车直达。

🎫 门票
票价 15 元 / 人。

十八重溪风景区

十八重溪风景区是一处由季节河、火山岩地貌构成的奇景。景区内溪流纵横，长度多在 500 米以上，故得此名。除了溪流，这里还有奇峰险石、珍稀树木、奔腾瀑布、成群的野生猕猴和娃娃鱼，可谓是林谷幽壑，浑然天成，野趣横生。重点景观是九~十一重。



📍 十八重溪地址
闽侯县南通镇。

🚌 公交
可在福州客运西站乘坐去闽侯县南通镇的班车直达景区。

🎫 门票
票价 12 元 / 人。

鼓山

鼓山是福州人的后花园。传说山顶有一巨石如鼓，每当风雨交加时分，就会传出击鼓一样簸荡之声，因此称作鼓山。

鼓山林木繁茂，岩谷幽静。百年乃至千年以上的古树名木有1600多株，郁郁葱葱，构成“林海波涛”，与山石、建筑相映成趣。从山麓到山顶有2000多级台阶，会经过“七亭七里”，第四亭是“半山亭”，亭边松树棵棵，在此可眺望福州全景。

顺着石阶古道行走，会看见两旁的摩崖石上刻着无数碑文，仿佛来到了神秘碑林。这些碑文上起北宋，下至当代，有近千年历史。碑文多达700多幅，字体囊括篆、隶、行、草、楷，内容包括“忠孝”、“福寿”、“佛号”等，让人大开眼界，宛如置身于中华民族的千年文化河流之中。这些碑文题刻，对研究我国古代书法艺术的历史和发展，有很高的参考价值。



鼓山地址

位于福州市东郊、闽江北岸，距离市中心区约8公里。

公交

从市区乘815、36、7路或者中巴鼓山专线都可直达主景区。

门票

免费（索道往返30元/人）。



闽清大明谷温泉村

闽清大明谷温泉村是到福州游玩必去的温泉疗养胜地。这里温泉浴种类繁多，融完善的温泉设施与湖光山色于一体，风光绮丽。温泉村规模有千余亩，设有大型健康水疗场所。场所内提供年轻人偏爱的花瓣浴、牛奶浴、精油浴，还有中老年朋友喜欢的纯汤浴、药浴、茶浴、醋浴、酒浴、高温浴等。水质良好的硫化氢泉对健康很有好处。



📍 **温泉村地址**
闽清县橘林乡汤兜村。

🚌 **公交**
可在福州客运站乘坐去橘林方向的客车，在大明谷温泉村下车即可。

🎫 **门票**
票价 88 元 / 人
(有时会有优惠)。

寿山石文化观光村

寿山石是火山喷发后的产物，为福建省所独有。寿山石文化观光村是福州独有的寿山石集中展示地。此处出产的珍贵彩石有“石中之王”的美誉，备受收藏界瞩目。村内建有中国寿山石馆、寿山石观光洞、寿山瀑布景区与寿山激情漂流等景点，让游客尽品寿山石灵性，感悟“天遣瑰宝”的魅力之余，还可以体验自然美景，可谓“仁者乐山，智者乐水”。



📍 **寿山石村地址**
福州市晋安区。

🚌 **公交**
乘 811、808、802、9 路公交车在新店旧货市场下车，然后转乘北峰旅游专线车，直达寿山石文化观光村的寿山石馆。

🎫 **门票**
票价 20 元 / 人。

福州美食游

——山珍海味，独树一帜

福州面山靠海，山珍海味俯首即拾。来福州，不可不尝这里的传统菜系——闽菜。闽菜是我国八大菜系之一，其味讲究淡爽清鲜，其料善用山珍海鲜。闽菜制作的三大特色是：一长于红糟调味，二长于制汤，三长于使用糖醋。香飘四海、馥郁浓醇的闽菜，吸引着八方游人纷至沓来……



佛跳墙

享誉海内外的名菜“佛跳墙”，可谓是无人不识，无人不晓。而你可知知道，它就出自福州呢？佛跳墙在福州迄今已有100多年历史，是著名的“满汉全席”中的主菜。它用质地细腻的绍兴酒坛装盛，囊括海参、鲍鱼、干贝、鸡肫、冬菇等18种珍贵食材，再配以极其复杂的工艺，文火炖制6小时才算大功告成。佛跳墙接待过美国总统里根、英国女王伊丽莎白等多位国际名人，其美味正如诗所描绘：“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”。



推荐餐厅
聚春园。

地址
鼓楼东街2号。

公交
可乘坐117路在乌山路口站下车。

推荐理由
闽菜馆老字号，佛跳墙是“镇店之宝”。

消费水平
人均消费：100元。