

宋
经
编著

海 通 湖 东

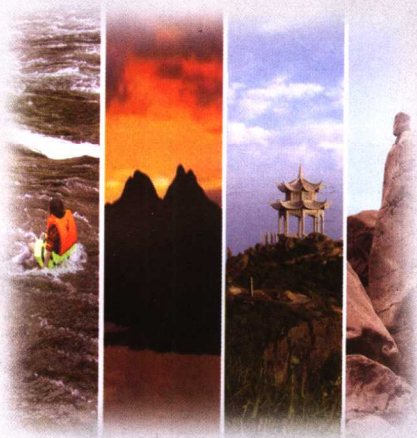


哈尔滨地图出版社

游遍闽东

YOUBIAN MINDONG

宋 经 编著



哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目 (CIP) 数据

游遍闽东/宋经编著. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社,
2006.7.

ISBN 7-80717-416-1

I.游... II.宋... III.旅游指南-福建省
IV.K928.957

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 085896 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编:150086)

哈尔滨市文心印刷厂印刷

开本:880mm×1230mm 1/40 印张:5 字数:188 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数:1~10000 定价:31.80 元

多想停下来，放下手里的工作，感受阳光绿地、沙滩和原野。多么向往梦境中的世外桃源，沐浴在阳光下，踏着松软的沙滩或绿地，呼吸着清新湿润的空气，闻着野炊的香醇，徜徉在如画的风景中，仰望着蔚蓝深邃的天空……身心在那一刻放松。

原始的激情被唤醒，忘却了都市的喧嚣和忙碌，走进闽东，您将尽情体味惬意和轻松，在阳光中感受健康，释放压抑已久的激情，寻找梦境中曾经的感觉。

——编者手记

大京古城



宁德市旅游示意图

SKETCH MAP OF NINGDE TRAVEL

目 录

CONTENTS

第一篇 宁德概况/1

第二篇 走进闽东/7

蕉城/福安/福鼎

霞浦/古田/周宁

屏南/寿宁/柘荣

第三篇 导游攻略/112

游蕉城/游福安/游福鼎

游霞浦/游古田/游周宁

游屏南/游寿宁/游柘荣

带你游遍闽东

闽东红色之旅

霞浦空海之旅

畲族风情之旅

闽东妈祖之旅

临水朝圣之旅

自驾旅游指南

第四篇 旅游宝典/158

附录一 闽东旅游参考资料/184

附录二 选美中国/196

第一篇 宁德概况

地理位置

宁德市位于东经 $118^{\circ}32'$ ~ $120^{\circ}44'$ 、北纬 $26^{\circ}18'$ ~ $27^{\circ}4'$ 之间,俗称闽东,南连福州,北接浙江,西邻南平,东面与台湾省隔海相望。全区土地面积1.345万平方千米,直接相邻的海域面积4.46万平方千米。地形以丘陵山地与沿海小平原相结合为特点,年平均气温 13.4°C ~ 20.2°C ,年平均降雨量在1 250~2 350毫米,无霜期235~300天。具



宁德在福建的位置示意图

有山地气候、盆谷地气候等多种气候特点,春夏雨热同期,秋冬光温互利,光能充足,雨水充沛,四季分明,海洋性季风气候显著,沿海和内陆温差悬殊,气候类型呈多样性。

历史变革

早在一万至二万年前的旧石器时代,就有古越先人在此劳动生息。晋太康三年(282年),设温麻县,唐武德六年(623年)为长溪县。元至元二十三年(1286年)升为福宁州。后几经变更,至清雍正十二年(1734年),改为福宁府。辛亥革命后,闽东先后属东路、闽海道、第二、第一、第八行政督察区。

中华人民共和国成立后设福安专区,专署驻福安城关,辖福安、福鼎、宁德、霞浦、寿宁、周宁、柘荣七县。1956年划进原属闽侯专区的长乐、连江、罗源三县,撤柘荣县。1959年划长乐、连江二县归闽侯专区,增加原属南平专区的松溪、政和二县。1960年,松溪、政和合并为松

政县。1961年恢复柘荣县。1962年划罗源归福州市，撤销松政县，恢复政和、松溪二县。1970年专署迁驻宁德城关，改称宁德地区，同时划松溪、政和二县归建阳地区，增加原属闽侯地区的连江、罗源、古田、屏南四县，再次撤销柘荣县。1975年重新恢复柘荣，1983年4月划连江、罗源为福州市管辖，1988年原宁德县改设为宁德市。1989年福安县设为福安市。1995年福鼎县改设为福鼎市。1999年宁德撤地设市，原宁德市改为蕉城区。

区域人口

全市现设一区二市六县，即蕉城区、福安市、福鼎市、霞浦县、古田县、柘荣县、周宁县、屏南县、寿宁县，人口319万。

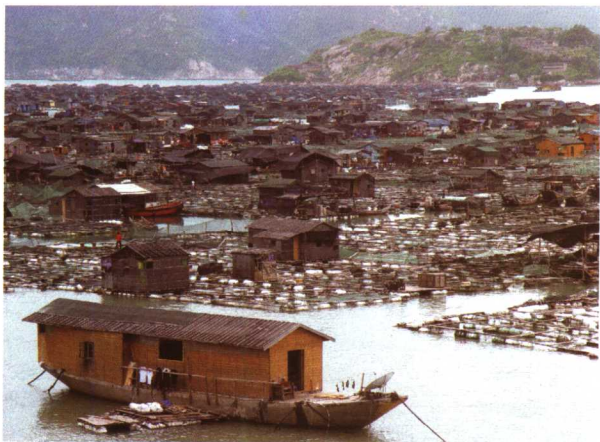
地质地貌

宁德市位于欧亚大陆东南部的陆缘地带，位于欧亚板块的东南边缘，地处洞宫山脉南麓、鹫峰山脉东侧，中北和中南部又有呈北东—南西、西北—东南走向的太姥山和天湖山两条山脉，构成沿海多山地形。地貌以山地丘陵为主，其间杂有山间盆地，沿海一带夹滨海堆积平原。海岸线漫长曲折，港湾众多，海岛棋布，海域辽阔。

海洋资源

宁德市海阔港深，绵延878千米的海岸线占全省近三分之一，拥有三都澳、沙埕、三沙、赛岐等天然良港。闽东水产资源极为丰富，拥有海洋生物600多种。海域面积4.46万平方千米，浅海面积9.34万公顷，滩涂面积4.36万





公顷，盛产大黄鱼、对虾、石斑鱼、二都蚶、剑蛭等海味珍品。闽东海域分布大小岛屿344座，港湾29个，是滨海旅游的理想场所。

农业资源

闽东是中国重点产茶区之一，现有茶园面积4.71万公顷，省级以上名茶产品30多种。闽东是中国产量最大、品种最全的重要食用菌产区，银耳、香菇产量均居全国首位。闽东水果种类繁多，盛产四季柚、油柰、板栗、芙蓉李、水蜜桃和晚熟荔枝、龙眼等。



水电资源

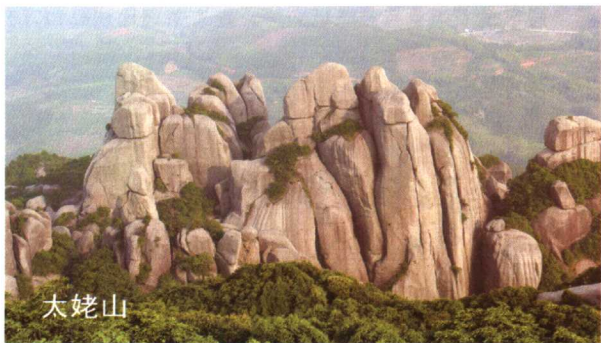
宁德市雨量充沛，山高谷深，溪流纵横，水电资源十分丰富。全市河流总流域面积达11899平方千米，可开发电力185.49万千瓦。闽东海岸线长，蕴藏着丰富的潮汐能源，可开发总装机容量245.96万千瓦，其中三都澳潮汐可开发利用129.34万千瓦，为全省之最。

矿产资源

宁德市属火山岩地带，矿产资源丰富。目前已发现矿产39种，矿产地135处，探明储量的矿种有33种，尤其是玄武岩、高岭土、花岗石、建筑砂、叶腊石、钼、锌等矿种，储藏量大，品位高。

旅游资源

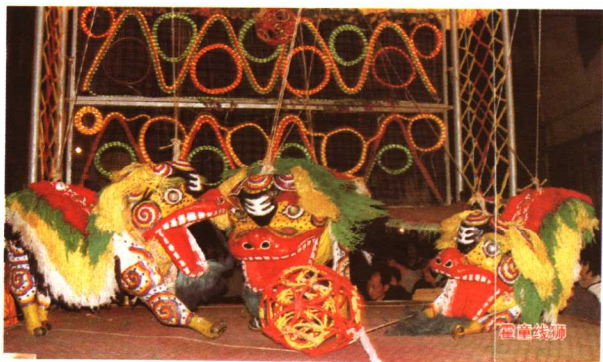
闽东依山傍海，峰峦叠嶂，景色秀丽，旅游资源丰富多彩，独具特色。目前有国家级风景名胜区2个，即被誉为“海上仙都”的福鼎太姥山和全国独有的屏南鸳鸯溪。有全国汉传佛教重点保护单位，被明永乐帝赐为“天下第一山”的蕉城霍童支提山；“华东第一瀑”的周宁九龙漈瀑布群；人鱼和谐闻名数百载的周宁鲤鱼溪；国家地质公园；号称“宇宙之谜”的白水洋；日本国高僧空海大师入唐求法的登陆地震浦赤岸；驰名东南亚的古田临水宫；胜似太湖的古田翠屏湖以及天然良港三都澳等著名景区，都是令人神往的旅游胜地。



太姥山

历史文化

宁德属东南沿海印纹陶文化系统，有着许多文化古迹和传说。据史书记载，蕉城区霍童山是道、佛两家的圣地之一。历史名人朱熹、陆游、冯梦龙、文天祥、戚继光等曾在宁德生活。宁德还孕育出唐朝福建第一进士薛令之、宋代爱国主义诗人谢翱、明朝爱国将领刘中藻、清朝著名虎



将甘国宝、中国世界语第一人林振翰、中国佛教协会首任会长圆瑛等杰出人物。

闽东民间艺术丰富多彩，其中以纸扎铁技、线狮舞和剪纸最有特色。纸扎铁技又称台阁，是源于清代的民间表演形式，广泛流行于闽东主要县（市、区）。表演时，将钢管或铁条焊接成枝状并固定于车辘上，少年儿童化妆后，手持道具，或坐或立于“铁枝”上，然后随车移动。在灯光照射和音乐的伴奏下，整个造型活泼，场景生动。线狮舞，流行于蕉城区霍童，亦称抽狮舞，其道具是由当地儿童玩具演变而成。扎制的狮子，通过绳子将狮头、狮身、狮尾、狮脚吊挂在木架上，木架安上车辘，表演者边走边抽绳子，并配以幕景和照明。线狮舞分为雄、雌“双狮舞”和母狮、仔狮“大小狮舞”。表演者少则5人，多则10多人，他们身手敏捷，臂力过人，把狮子抽动得时而挠腮戏球，时而腾空飞越，引起观看者的阵阵喝彩。闽东剪纸，以柘荣县最为有名，其所表现的内容除了传统的花式和字形外，还有很大部分是生活的物品。2000年柘荣县以其剪纸的独特魅力，被国家文化部命名





为“中国民间艺术之乡”。

闽东是畲族的主要聚居地，畲族人口占全国畲族总人口的24.72%，畲族人民在长期的历史实践中创造并留下了许多珍贵的文化

遗产，其文化和艺术是闽东文化最具特色和魅力的部分。

2005年畲族“双音”、畲族歌言、霍童线狮、福安金斗洋“畲拳”、福安畲族巫舞、福安银器制作工艺、柘荣剪纸、柘荣布袋戏、霞浦畲族婚俗、霞浦畲族小说歌、福鼎饼花、福鼎双华畲族二月二歌会、周宁浦源“鲤鱼”文化习俗、寿宁北路戏、寿宁木拱廊桥工艺、屏南四屏戏列入第一批《福建省级非物质文化遗产代表作名录》。2006年6月，宁德霍童线狮、畲族小说歌、畲族民歌、寿宁北路戏、屏南四平戏五个项目作为杂技与竞技类、民间文学类、民间音乐类、传统戏剧类名列《第一批国家非物质文化遗产名录》。

国家级重点文物保护单位有狮峰寺、闽东北廊桥（杨梅洲桥、鸾峰桥、飞云桥、仙宫桥、升平桥、登云桥、东源桥、田地桥、万安桥、千乘桥、百祥桥）。



中国最长的木拱廊桥—万安桥

第二篇 走进闽东

蕉 城

蕉城区地处福建省东北部沿海，位于中国海岸线和太平洋西岸中点，大长江经济板块和粤港大珠江经济板块的融会中心点，至省府福州距离100千米为宁德市政府所在地，是闽东的政治、经济、文化中心。



总面积1664.54平方千米，其中海域面积172.96平方千米，总人口42万。

蕉城区以其闻名世界的天然深水良港三都澳而享誉国内外。属中亚热带海洋性季风湿润气候，气候温和，雨量充沛。依山傍海，物产丰富。

蕉城区素有“山海旅游城”之美誉。良港三都澳被著名诗人郭沫若誉为“三都良港举世无，水深港阔似天湖”，既是深水良港，又是山海兼备、风光旖旎的风景区。省级重点风景名胜区霍童支提山，被佛教界视为“海内第一禅林”，有“不到支提枉为僧”之说，山上华严寺是汉族地区全国重点寺院。霍童被道家尊为“第一洞天”，自有“佛巢仙窟”之说；霍童溪自然风景秀丽，水质优良，被誉为“福建第一水”。畚族民俗风情独特，畚族文化历史



悠久，“中华畬族宫”是全国畬族同胞朝圣地。

名胜古迹

三都澳 又名三沙湾,位于蕉城区东南面,距城区30千米,位居中国海岸线中



点,为闽东沿海的“出入门户、五邑咽喉”。它岛屿连缀、水深港阔、口小腹大、四面环山、避风防浪、不冻不淤,海域面积达714平方千米,可使用的海域面积430平方千米,10米深水岸线73千米,是世界少有的天然良港。1919年孙中山先生在《建国方略》中把三都澳列入筑港计划之一。三都澳内有许多形态各异的礁石岸坞,峰奇石怪,景色优美,素有“海上明珠”之称。

三都澳旅游景区主要有**三都岛**、**青山岛**、**斗帽岛**、**鸡公山岛**、**橄榄屿**、**海上渔村**等游览区。

三都岛 总面积27.74平方千米,因旧时在此设立第三都而命名。清康熙二十三年(1684年),清政府在此设立了税务总口,下辖9个口岸。光绪二十四年(1898年),正式辟为对外通商口岸,并于次年5月8日成立福海关。于是美国、英国、日本、法国、俄国等13个国家的21家公司纷纷设立公司洋行、中国轮船公司、中国保险公司以及钱庄等,有15家大财团在此设立经营机构,中央银行、交通银行、农业银行这3家当时最大的银行也在此设立了分行。1905



年,铺设了海底电缆,成立了大清帝国电报局,成为当时福建省最繁荣的商港之一,享有“东方明珠”之美誉。在抗日战争期间,1944年6月日寇出动15架飞机,



投下了30多枚炸弹，把整个三都岛上的建筑物几乎全部炸成一片废墟，仅留下天主教堂、修道院和福海关3座楼房。

现存的天主教堂，是西班牙哥特式建筑风格，由梵蒂冈罗马教廷所建，始建于清光绪二十四年（1898年），距今已有一百多年的历史，是福建省目前保存最完整的一座教堂。教堂的后面不远就是修道院。福海关，在福建省乃至整个中国海关发展史上都有其非常独特的位置。

青山岛 坐落于三都澳中心，为五邑门户的第二大岛，陆域面积12平方千米，最高峰鲤鱼朝天顶海拔396米。朱熹称之为“海中奇甸”。青山风景秀丽，满山皆石，肖人肖物，形象逼真。

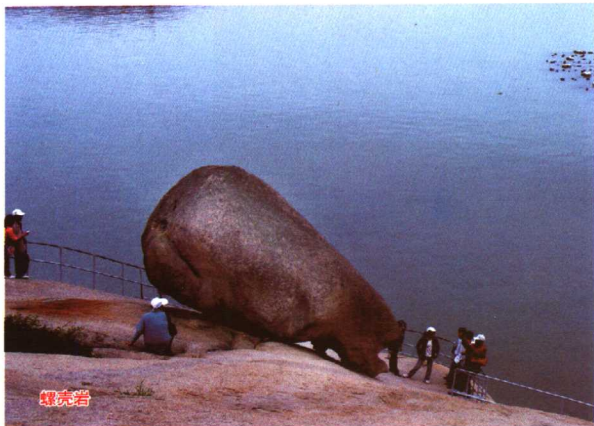
青山岛人文景观源远流长，名胜古迹内涵丰富。曾游历者不可胜数，古代有朱元璋、文天祥、朱熹、陆游、郑和等；今有胡耀邦、李先念、叶剑英、陈毅、李鹏、刘华清、郭沫若、田纪云等国家领导人及文人墨客纷至沓来，写下许多名篇绝句赞誉青山。

钱伟长赋诗赞美：
“群山抱三都，风达六级浪不兴，荷叶守澳口，水深百米港尽良。”

斗帽岛 山坳里由许多石头组成的磳厝，颇像一个迷宫洞，也称斗姥迷宫，是三都澳一大奇观。洞内蜿蜒曲折，乱石嶙峋，沿洞而下，可直达海



天主教堂



底。迷宫洞出口处通过人工栈道可直达螺壳岩。螺壳岩，高约2丈，外壁圆滑，壳内是空心的，可同时钻进五六个人，透过螺壳小孔，能观赏到官井洋的景致。

五马峰 又名笔架山，相传是道教南五祖白玉蟾修炼之处，建有道观丹房，山顶上至今还存留着炼丹炉等遗物、遗址。五马峰被古代诗人赞为“五马江南第一峰”，游人们常常将其与海南的“鹿回头”相提并论。

鸡公山岛 整个海岛的形状就像一只鸡冠高耸的雄鸡昂然伫立于苍茫的大海之中。该岛长期以来作为三都澳海军基地的一个组成部分，是三都澳澳口的天然屏障，因而也是军港的海岸炮兵部队的最前沿阵地，现在已开辟为国防教育基地和海岛风情度假村。

橄榄屿 位于三都澳中中心海域，面积11.4万平方米，古称“海中乐土”。岛上原驻海军高炮营，它既有海滨绿

岛的旖旎风光，又有军营风格。

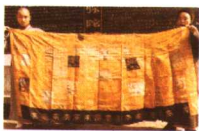


海上渔村

“官井洋，半年粮”。闽东人在官井洋以海为田，经过多年的原始牧海耕作，

现已形成了海面上一排排错落有致的新渔村。这些渔村的建设谈不上十分精雅，却像个小型园林，虽然有些设计还属粗鄙简陋，却也给热闹的官井洋增添了不少古拙之美。用于支撑海上渔村的白色浮球，错杂间置，疏密有致，远远望去，如梨花铺地。12万个养殖网箱一格格，绵延数十海里；3 000多栋小木屋一幢幢矗立渔排上；来自五湖四海的数万名村民在“海上田园”构筑了一座“海上浮城”，它被誉为“东方的海上威尼斯”。海上渔排景区，为福建省的“全国农业旅游示范点”。

霍童支提山风景区为省级风景名胜区，景区共分四个游览区，即支提胜场、瀛洲击水、霍童洞天、那罗延窟。



支提胜场游览区 是以支提寺（又称华严寺、华藏寺或雍熙寺）为中心的岩、洞、泉等观赏游览区。支提，梵语意为“聚集福德”。佛教经典《华严经》载：“东南方有山名曰支提，有天冠菩萨与其眷属一千人常住说法。”故称支提山为天冠菩萨道场。古有“不到支提枉为僧”之语。历代僧侣云游也多至此寺，全盛时期住僧达千余人。一度显赫江南，蜚声佛教界。支提山因此曾与山西五台山、四川峨眉山、安徽九华山并称“佛教名山”。支提寺

