



东南名镇名村系列丛书

长乐村志

编著:林建

千年古刹
百年大禅
龙泉寺
纪念馆

《长乐村志》编委会

 东南名镇名村系列丛书

旅游增刊

长乐村志

(上册)

编著：林建

《长乐村志》编委会

长乐村志



太一策划室是拥有雄厚的媒体资源的互动优势，为广大客户提供市场调研、产品策划、媒体购买、设计制作，为你们编写、出版：

族谱、村志、山志、寺志、人物志……

金 信息部：稳如金坚 数据为先

木 编辑部：三木成林 妙笔生花

水 企划部：土生万木 宽广深邃

火 设计部：晓畅似水 才思泉涌

土 市场部：疾如流水 气贯长虹

五行成祺 舞动精彩

地址：福州市西二环路星城国际706

电话：0591-3172650

邮编：350002

E-mail: 7355990@sina.com.

美国《国际日报》载文：“**长乐，敢与大名鼎鼎的夏威夷相提并论。**”

小桥流水、瓦屋倒影，这就是“生活着的千年古城”



长乐旅游文化

长乐市位于闽江口南岸，是福建省会福州的门户，国内屈指可数的空海“两港”城市。市区距福州市中心29公里，长乐国际机场距福州49公里。世界上最大的迭合梁双塔双面斜拉桥青洲大桥和



乌龙江特大桥把闽江南北两岸紧密连在一起。全市土地面积718平方公里，总人口68万人。

长乐设县始于唐武德六年（公元623年），“地名长乐，居者安之”。春秋战国时期吴王夫差和三国时期东吴孙皓都在此屯兵造船，故长乐别名“吴航”，简称“航”。明代伟大航海家郑和七次下西洋，庞大船队“累驻于斯，伺风开洋”。随航中不少长乐人。其后，移居海外的人越来越多，“尤以操舟行船居多”，所以长乐又是著名的侨乡和“海员之乡”。现有海外乡亲40万人。通行闽东方言福州话，洋屿琴江村为北方官话方言岛。

长乐为省茉莉花、龙眼、福橘、甘蔗生产基地之一。农副产品还有稻米、甘薯、油菜籽、花生、芦笋、蔬菜、蘑菇、苕麻，西瓜、梨、葡萄，青山龙眼、桃源蜜桃、阡仲枇杷、樟流柑橘著名，蜂蜜、牛奶、禽蛋、肉鸽，家禽良种长乐灰鹅，黄鱼、带鱼、马鲛、梭子蟹、海蜇、对虾、河鳗、鳖、缢蛏、蛤、紫菜，特产漳港海蚌、金鲷。工业有制糖、造纸、机械、陶瓷、制盐、造船、水产加工、化工、建材、包装、印刷、塑革、纺织、服装、工艺美术、食品加工等门类。传统名产长乐老酒、文岭米粉干。福泉高速公路境内10千米，以省道307线为主干的公路通车358.5千米，内河航道124.5千米，主要码头营前、潭头、松下、梅花、筹东，水运通沿海各大港口和香港等地。长乐国际机场1997年6月建成启用。

长乐市的主要城镇吴航，为市人民政府驻地，龙门为现代天文学家高鲁故里，琴江为省首批历史文化名村。营前（瀛州）：海防要地，传明代戚继光曾于此屯兵剿倭。潭头：北部重镇。梅花：著名渔区集镇。金峰：横





岭是文学大师冰心故里。工商业区，市东北部交通中心，特产木漆工艺品。猴屿：侨乡集镇。首占：现代文学家郑振铎故里。玉田：长乐、福清、闽侯边界集镇。古槐：唐代曾为长乐县治。文武砂：市淡水鱼主产地。漳港：有海蚌增殖站。洋屿：有全省唯一的“旗人村”。江田：三溪为省首批历史文化名村。

城区有郑和史迹陈列馆，“天妃灵应之记碑”（郑和碑）详载郑和七下西洋经过，为研究我国航海史及中外交往史重要资料。塔坪山郑和公园内的三峰寺塔（圣寿宝塔）是研究宋代雕刻艺术的珍贵资料。北郊六平山（鹿屏山）素擅泉石之胜，尚存50余处宋明摩崖石刻。首石山（状元峰）“首石凝云”为古吴航十二景之一，河下江为郑和舢舨处，航城石龙山麓江水海水分界处的巨石“金刚腿”逼真壮观。营前东屿有游击队烈士纪念碑，首社松下有抗日阵亡军民纪念碑。首占丛葬墩是戚继光抗倭战场。古槐竹田西兴寺景区，巨石叠嶂而成天然岩洞（叠翠岩），下沙—文武砂海滨风景区誉称“南国北戴河”。溪涌有清代名医陈修园墓，南阳村曾为抗日战争时期中共闽浙赣省委机关和闽中游击队司令部驻地。文岭阜山姚坑为宋代状元陈文龙、姚勉故里，潭头晦翁岩为宋代理学家朱熹讲学处，岭南尚存明代状元马铎旧居。梅花有琉球刺绣能手蔡夫人庙。鹤上沙京莲花山下龙泉寺始建于南朝，曾与鼓山涌泉寺、福清黄檗寺齐名。名胜古迹还有航城龙门后澳圆觉寺，文昌祠、仙迹观，营前太华寺、青云寺、文殊寺，鹤上魁龙碑，古槐竹林寺，湖南石猪岭，漳港南澳山。

梁朝所建千年古刹龙泉寺是闽中名刹之一，与日本佛教黄蘗宗的发展有着密切关系。“三个和尚没水喝”的故事就源于这个地方。唐代禅宗怀海禅师落发于家乡此寺，得道后创立的《禅门规式》一直沿用至今。蔡夫人庙是中日友谊的见证。明洪武年间，万历皇帝赐见琉球国刺绣进贡龙袍的女子蔡红亨，因台风船滞闽江口梅花镇，蔡女在此传授刺绣手艺，后病故葬于当地田螺洞，万历皇帝封蔡女为“精巧妙明懿德夫人”并赐建庙于梅花镇。长乐现存众多明清建筑，如九头马、洋当厝等民居，其精雕细琢的建筑艺术是全省罕见的。北宋丞相李纲曾两次寓居长乐。晦翁岩、紫阳阁是朱熹讲学处。明地理学家旅游家徐霞客也到过长乐。长乐是谢冰心、郑振铎、高鲁等众多现代名人的故乡。全省首批5个历史文化名村长乐占了两个。其中三溪村的夜渡龙舟是全省独有的乡土风情。每年端午节夜间灯光辉映，溪中龙舟竞发，两岸及五座唐宋古桥上人潮如涌，热闹非凡。前身为“福州三江口水师旗营”的琴江是江南唯一的满族村。著名的中法马江海战就发生在村外的江面上。作为与台湾隔海相望的“福建前线”，长乐沿海突出部有不少军事防御工事，现因驻军撤出不再神秘，对广大青少年学生尤有吸引力。

主要体现广博浩瀚、生长繁茂的沿海防护林；波澜壮阔、奇异绚丽的海滨风光；造型奇特、千姿百态的奇岩怪石；历史悠久、令人神往的人文景观；浓郁醇厚、人欢鱼跃的渔家风情；神秘莫测、别有洞天的海防战壕。拟建成集森林旅游、避暑疗养、游览观光、海滨娱乐、国防教育于一体的旅游场所。首期项目利用象鼻山部队闲置的营房建设面向福州地区青少年学生的国防教育基地，结合游览森林公园海滨风光推出“福建前线海滨战地之旅”。

历史沉钩

一、新宁古县衙署遗址——敦素里

长乐，唐武德六年（623）析闽县为新宁县，县衙署建于敦素里平川（今古槐镇井南村），坐西北，朝东南，前临波涛汹涌大海，背负挺秀多姿的三魁（石罩），山环水绕，东有突兀山丘与沙滩，为客货船舶道头，西有山峦重叠。宋绍圣元年（1094）里人陈子周于旧基建元明祠宇。元明祠在今古槐镇井南村。1958年作为粉干厂，庙额有“元明西境”四大字。附近有新宁古道拱桥、新宁桥碑、古塔基层。唐上元元年（674），防御使董玠因其地卑湿移置今所（吴航头）。明崇祯间，知县夏彝重修。清顺治四年（1647）毁，后权宜修葺。康熙四十八年（1709）知县崔振琳仍旧制一概重修，监生陈洪潢助银400两，建厅事。前为戒石亭，又前为仪门、鼓楼。乾隆十年（1745），知县戴永朴拆戒石亭。乾隆二十二年，知县贺世骏捐修堂廡、仪门、鼓楼，树棹楔于戒石亭旧地：外曰“海滨邹鲁”，内曰“百里具瞻”。民国初期，鼓楼与大堂尚存，其余皆圯。民国35年，县长王伯秋建专署楼。



二、八百年古宫放光彩——显应宫

俗称天妃宫、妈祖宫，后座为大王宫，位于漳港镇仙岐村。始建于南宋绍兴八年（1138），三进，土木石结构，造型粗犷古朴。明弘治三年（1490），知县潘府将后座改为十五都凤岐书院。清道光二十一年（1841）重修。清光绪年间，遭受罕见风砂海啸吞没村舍，古宫被砂壅埋没。1992年6月22日，村民建房挖基，使埋没地下3米多深的显应宫重见天日。出日有妈祖娘娘、巡海大神、大王等五组泥塑神像、愿愈应匾、陶瓷制品、香炉、碑刻等文物。经国家古建筑专家罗哲文、杜仙洲、马瑞田等考证，显应宫是中国出土文物中又一罕见的宝贵发现，它不但具有科学、历史、文化艺术价值，而且对沙滩变化、海岸变迁、地貌变更和郑和研究，都具重要研究价值。该宫1992年开始设计扩建，占地面积16亩，底层按原貌复修。民众集资2000多万元。



三、明宗神韵千年宝刹——龙泉寺

南朝梁承圣三年（554）始建，原名西山寺，唐咸通中敕赐龙泉寺。寺历经唐、明、清三朝大规模重修与扩建，有三兴之说。存建筑有山门、前殿、大雄宝殿及左右厢房。前殿单檐悬山顶，大殿垂檐歇山式，均为木构，殿内竖立12根双人合抱的石柱，柱础、础盘保留唐代构件；屋顶部分保持清代重建时的原貌。寺周层岩叠石，风景幽美，还有“流米佛”、“中丞石”、“龙井”等古迹，并保存有许多古代名人题刻。1986年，列为县级文物保护单位，保护范围包括寺周边摩崖石刻。百丈怀海禅师少时入寺礼佛研经，造诣日深，后赴洪州百丈山（今江西奉新）参学，自号“百丈”，

著有《禅门规式》，倡导“一日不作，一日不食”，以励僧众戒行。此乃后世奉为《百丈清规》，誉其百丈禅师之由矣。禅师剃度之所及其《百丈清规》传世，更在中国宗教史上写下辉煌一页。



四、海防要地抗倭古战场——瀛州

明嘉靖四十一年（1562），戚继光剿倭屯兵邑城和瀛州（营前），其间（1522—1566），倭寇常至福建沿海骚扰，长乐是遭受倭寇残害严重之地。其间，倭寇进犯龙门、首占等地，长驱福清，远近告警。总兵戚继光率部追击，与倭寇于首占与龙门平原，歼灭倭寇，叠尺如山。在清理战场时，把尸体分堆掩埋。1958年“大跃进”前尚存34墩，后逐步平整为田地，今仍留9墩（大湖墩附近3墩，过湖里2墩，蝙蝠坛上下各2墩）为古战场遗迹。



五、福建省唯一的满族旗人村——琴江

位于闽江南岸，流经这一段的闽江宛如一把古琴，故名琴江，为古代控马江卫省城的重要港口。清雍正六年（1728年），镇闽将军阿尔赛奏请朝廷从老四旗中抽调513名官兵携眷进驻琴江，围地筑城，建立“福州三江口水师营”。这是当时全国沿海四大水师旗营之一，比马江福建水师还早151年。1884年，琴江水师营600多名官兵参加中法马江海战，抗击侵略者，为国捐躯100余人。



六、省首批历史文化名村——三溪村

龙舟夜渡：“屏嶂铺霞山积锦，龙潭印月水浮珠。”三溪的屏山高不过百米，但登山途中景观美不胜收。山上岩石千姿百态，摩崖石刻比比皆是，依山傍岩的寺庙亭错落有致。朱子学游览和传学于此，勒“溪山第一”四字。“自古龙舟日竞渡，独有三溪夜赛航。”这里的龙舟夜渡是我省独有的乡土风情。从村中穿过的南溪，长年有人划龙舟，男女老少皆上船，尤其是每年端午节夜间灯光辉映，溪中龙舟竞发，两岸及桥上人流如潮，热闹非凡。村的五座宋桥：大桥、小桥、平桥、当桥、下桥。大桥长30米，宽2.6米墩高4.4米，石构。桥面石板刻有“宋咸淳己巳（1269）秋重修”。桥栏缺损，保留宋代桥梁风格，是研究古代桥梁建筑的珍贵实物。1986年列为县级文物保护单位。



七、民俗文化古建筑群——九头马

位于鹤上镇岐阳村福庭庄，因欲围“九头马”（九块岩石）建筑而得名。陈利焕父子建于清嘉庆、道光年间。建筑群平面呈方形，整体背山朝田野，坐北朝南，宽深各约120米。五列，每列四五座，共22座不雷同。每列间隔防火墙，墙边夹木扇，冬暖夏凉，四周五六米高墙，十余个门洞不同方位、功能，分别设1~3重门，并有望楼、枪眼。正面5扇大门，正中墙额开放13个灯窗。前置广场，四周台础高筑，后有深沟，两侧近溪；内部有井、池、明暗沟，给排水布局合理配套，形成完整的建筑群体。古建筑的石雕、砖雕、泥雕、壁画、漆画综合运用，材料和建筑工艺达到当时一流水平。



长乐美食

福建地方风味菜简称闽菜，是中国的八大菜系之一，闽菜由福州、闽南、闽西三种地方菜发展而成，其中福州菜是闽菜的主要代表，长乐的菜肴集中福州菜肴

仙岐阿胖破店
地址：漳港仙岐村
联系人：郑进魁
电话：0591-8616097



特点，素以选料精

细、刀工严谨、口味清鲜、重汤重味著称，并以烹制海鲜见长。位于市标的



漳港第一鲜大酒楼
地址：漳港三堂沃
联系：李玉官
电话：8623928

凤皇大酒店的菜肴，制作细巧，色调美观，油味清鲜。长于炒、溜、煎、煨，注重甜、酸、咸、香，尤以“糟”味最具特色。其淡雅、和醇、鲜嫩、荤香不腻的风味特色，在众多的南方菜系中独树一帜。



长乐市松江饭店
地址：松下镇松下码头
联系：林祖强
电话：8768032、8768122

著名的漳港渔港与长乐国际机场遥遥相望，由此构成了旅游黄金线。

仙岐

阿胖破店夜排挡坐落在漳港渔港边的滨江路上，依山伴海，以观海景，尝海鲜为特色。目前，在长乐地区乃至福州均有一定的知名度，每年慕名而来的游客络绎不绝。每当夏季夜幕降临，滨江路上人声鼎沸，渔火交



金峰源达海鲜楼
地址：金峰镇峰大道
联系：胡敏锐 电话：8673777

长乐市凤皇大酒店
地址：长乐市标
联系：王虞光 电话：8809333

漳港环岛大酒店
地址：漳港镇

长乐龙宫酒家
地址：漳港镇
联系：肖云英

长乐市源仙饭店
地址：金峰镇三皇大厝闽运车站旁
联系：陈志安 电话：8809023

长乐市石山水酒楼
地址：金峰镇峰大道永康广场二座
联系：周国慈 电话：8568927



相辉映，夜排挡摊位绵延，此景蔚为壮观，是漳港品味海鲜的一道亮丽的风景线。

在漳港还有一道美食：象牙蚌。其为福建名菜“炒西施舌”。历史传说中，有



国历朝贡品——青山下晚熟龙眼
宴中首席名菜——漳港海蚌





金峰镇辣妹子火锅
地址：宾都花园
电话：8568667



这么一段故事。传说，春秋战国时期，越王勾践灭吴后，他的夫人偷偷地叫人骗出西施，将石头绑在西施身上，尔后沉入大海。从此沿海的泥沙中便有了一种似人舌的文蛤（即蛤蜊），大家都说这是西施的舌头，所以称它为“西施舌”，这是个多么艳丽的名字！“西施舌”是沿海食品文蛤的一个品种，属瓣鳃软体动物，双壳贝类。它肉质软嫩、余、炒、拌、炖，其鲜美的味道都令人难忘。三十年代著名作家郁达夫在福建时，亦称赞长乐“西施舌”是闽菜中最佳



长乐市生典鱼丸店



地址：金峰镇商业城
联系：黄生典
电话：8672729

的一种神品。

同时，长乐小吃点心也另有一功，它取材于沿海浅滩的各式海产珍品，配以特色调味而成，堪称美味。如鱼丸、元宵、古槐油炸地瓜饺等传统小吃。



长乐市豪品湖湖锅
地址：郑和花园1号2号店
联系：林峰 电话：8822237



金峰鱼丸（食品）有限公司
地址：金峰镇李礼堂门口
联系：陈助地
电话：13906935566

鱼丸是长乐著名小吃之一。吃鱼丸子之俗，相传始于春秋战国：楚平王喜鱼，每餐无鱼则饭食无味。楚平王生性残酷，一旦不慎梗了鱼骨、鱼刺，就下令杀了厨师。一天，有个新厨师自忖难以幸免，就狠狠地用刀背剁鱼泄愤，谁知这一剁，却奇迹般地使鱼肉与鱼骨分离。新厨师就用这些无骨的鱼肉泥搓成丸子给楚平王吃，竟得到楚平王的赞赏，从此厨师得以免除厄运。后来，随着楚平王南迁，这种食俗便流传到福建。

金峰镇生典鱼丸店做鱼丸向来都是手工。一般比较大的鱼，都能做鱼丸，但是上乘的材料当首推肉质松厚

的大白鳗。鳗鱼洗净上砧，斩头去尾，切肚皮，起用牛耳刀把晶莹的鱼肉细细刮下，再铲落陶钵，用手频频拍打。因此，制鱼丸又叫“拍鱼丸”。拍打技术是制作鱼丸的关键，拍打动作要均匀有力，次数要多，一般拍打上千至数千下，鱼丸才会爽脆。拍打完，加上适量精盐，少许雪粉拌匀，然后抓起一把鱼酱握在手心，用力把鱼酱从食指与拇指箍成的小圆圈中挤出来。鱼丸表面必须光滑才算拍打功夫到家。挤出来的鱼丸放在清水中浸，后连同水放进锅中，用旺火煮至70-80℃后转为文火。直至将近水沸时捞起即成。

几珠香葱米，几许香醋，几颗洁白溜圆的鱼丸半浮半沉，就馋得人直咽口水了。特别是鱼丸入口，外脆内软，鲜味溢颊，热香透心之时，更使您感到长乐鱼丸简

世上首屈一指的美味了。目前长乐在**金峰镇鳌峰鱼丸（食品）有限公司**出售的正宗鱼丸

品种有马鲛鱼丸、鳗鱼丸、杂鱼丸、鱿鱼丸、虾丸、蟹丸、墨斗丸、草鱼丸以及虾饺、鱼面、鱼饼等。

元宵：

原本正月十五家家吃的元宵，但在街头巷尾常年经营是家喻户晓的**国灿元宵连锁店**。至今已经有20多年的历史。汤煮元宵要掌握“滚水下，文火煮”的要领，并用汤勺徐徐推转，使元宵在汤中翻转，不致粘锅。水沸时加凉水，可保持汤水似滚状态。辨别元宵是否熟透，可眼观手按，看其表面光滑，浮于水面，手拿筷子按下时，里面松软一致，有一定弹性，即可食用。

我国各地区的饮食方法很多：穿衣元宵（芝麻炒酥研末，放入稠糖糊中，把炸好的元



蜂味园

蜂产品专卖店 长乐分店

蜂产品专卖店长乐分店
地址：长乐吴航老干局一层店面
电话：8822033

(芝麻炒酥研末，放入稠糖糊中，把炸好的元宵，放入糖中滚粘均匀。上盘时要逐个摆开，以免粘连，冷热食用皆宜)、油炸元宵

(油热下锅，火要均匀，元宵下锅后轻轻翻动几遍，直至元宵全部软胀，颜色金黄，即可捞出撒上糖食用。)、拔丝元宵(先用食油抹光锅底，再放白糖和适量水，用文火将其化成稠糊状，当冒大泡呈黄色后，将煮好的元宵入锅，与糖糊搅拌，迅速出锅，趁热食用)、酒醉元宵(将特制的小元宵，煮熟后盛入碗中，再将煮沸后的甜酒酿浇入，打入鸡蛋花更佳。席开上桌，甜酸软滑，酒香醉人)等等。

不知从何时起，性格豪爽泼辣、说话伶牙俐齿毫不饶人的女生被冠以“辣妹子”的称号，俗称“小辣椒”。辣椒嘛，自然给人的感觉是做什么都带着辣劲儿。如今，金峰人敢为天下先，开了家“小辣椒火锅城”，仅凭这店名，相信读者已经咽下几只火红的辣椒，感觉到了——辣。但是这里除了辣，更能品味到福建风味的各类菜肴。

提起蜂蜜大家都不会感到陌生，但是你是否真正了解了它，知道它的价值呢？先说一点，蜂蜜很容易保存，甚至在三千多年前的埃及坟墓里找到了它。蜂味园连锁长乐专卖店提供了一份资料：一个蜂窝可以住上5万只蜜蜂。拥挤在如此狭小的空间，蜜蜂却不会染上什么病，那是因为大自然赋予蜜蜂抵抗病菌的能力。蜜蜂的身体表层覆盖一层抗生素，花粉本身也有抗生素。当人类对一些抗生素已有抵抗能力时，蜜蜂本身产生非常强的抗生素可以在相当长的时间保持很好的效果。花粉中富含蛋白质。蜂蜜含有少量的蛋白质和脂肪，但是含有丰富的微量元素，比如铬、铁、镁。蜂蜜中还含有大量的维生素A、E、K、B1、B2、PP。蜂蜜有助于伤口的愈合，因为它有一种黏液，可以刺激细胞分裂。蜂蜜还含有许多有机酸，可以增强身体的抵抗能力。蜂蜜的益处多多，坚持每天一两小勺，你的身体将更加健康。

闽都风情：长乐年轻人时尚西式餐饮
继肯德基、德克士等洋快餐之后，铁板烧、日本生鱼、韩国料理等西式餐饮大举“入侵”长乐，如今品尝西式餐饮成为年轻人的新时尚。

早在上世纪九十年代初，洋快餐就抢先占领了中国各地市场。由于这些洋快餐一般选址在繁华地段，装修颇具特色，餐厅色调明快，环境幽雅，大受年轻人和儿童的青睐。尽管当时长乐人的收入并不十分宽裕，但不乏“开洋荤”者，洋快餐店生意总是那样火爆。尤其是假日，在金峰镇许多年轻夫妻总要开开心心地带着孩子到金峰镇麦香基西餐厅“潇洒走一回”，各种风味独特的汉堡、炸鸡腿、薯条等大受欢迎。

西式餐饮的主要消费群体仍然是青年人。特别是节假日到来之际，贵族西餐咖啡酒廊就成了恋人们的乐园。这些地方环境更为幽雅，在享受西式餐饮的同时，还可让客人陶醉在优美的音乐旋律之中。在这些餐吧中，年轻人喜欢享用铁板烧。通常铁板烧是放在锅里煎出来，而现在是放在铁板上现场烧出的。如香煎牛排；是用上等小牛肉，经黄油煎制后，配上新鲜蘑菇汁，不仅牛肉鲜嫩，而且具有鲜而不腻的独特味道，品尝过后仍感余味未尽。还有法式鸡排，原料是用澳洲进口的春鸡，先去



提起蜂蜜大家都不会感到陌生，但是你是否真正了解了它，知道它的价值呢？先说一点，蜂蜜很容易保存，甚至在三千多年前的埃及坟墓里找到了它。蜂味园连锁长乐专卖店提供了一份资料：一个蜂窝可以住上5万只蜜蜂。拥挤在如此狭小的空间，蜜蜂却不会染上什么病，那是因为大自然赋予蜜蜂抵抗病菌的能力。蜜蜂的身体表层覆盖一层抗生素，花粉本身也有抗生素。当人类对一些抗生素已有抵抗能力时，蜜蜂本身产生非常强的抗生素可以在相当长的时间保持很好的效果。花粉中富含蛋白质。蜂蜜含有少量的蛋白质和脂肪，但是含有丰富的微量元素，比如铬、铁、镁。蜂蜜中还含有大量的维生素A、E、K、B1、B2、PP。蜂蜜有助于伤口的愈合，因为它有一种黏液，可以刺激细胞分裂。蜂蜜还含有许多有机酸，可以增强身体的抵抗能力。蜂蜜的益处多多，坚持每天一两小勺，你的身体将更加健康。



金峰镇麦香基西餐厅
地址：金峰镇远路
联系：李明海 电话：8566299

存，人们三千多年前的埃及坟墓里找到了它。

蜂味园连锁长乐专卖店提供了一份资料：一个蜂窝可以住上5万只蜜蜂。拥挤在如此狭小的空间，蜜蜂却不会染上什么病，那是因为大自然赋予蜜蜂抵抗病菌的能力。蜜蜂的身体表层覆盖一层抗生素，花粉本身也有抗生素。当人类对一些抗生素已有抵抗能力时，蜜蜂本身产生非常强的抗生素可以在相当长的时间保持很好的效果。花粉中富含蛋白质。蜂蜜含有少量的蛋白质和脂肪，但是含有丰富的微量元素，比如铬、铁、镁。蜂蜜中还含有大量的维生素A、E、K、B1、B2、PP。蜂蜜有助于伤口的愈合，因为它有一种黏液，可以刺激细胞分裂。蜂蜜还含有许多有机酸，可以增强身体的抵抗能力。蜂蜜的益处多多，坚持每天一两小勺，你的身体将更加健康。

贵族西餐咖啡酒廊
地址：闽侯花园店面（鹤安酒家旁）
联系：陈远 电话：8822855





美之声咖啡酒吧
地址：郑东三路1-78号
联系：林雁 电话：8558295

掉骨头，再沾上香炸粉和椒盐后，放在铁板上烧烤五至六分钟，配上西红柿汁，味道香脆而独特。

现在这种西式餐饮在长乐市等繁华地段都有布点，这些店总是到午夜才打烊，因而特别受那些喜欢熬夜的年轻人的青睐。在位于郑和路与西洋路交汇处新装修一新的音乐餐吧，推出西式餐饮品种众多，经常至午夜仍然食客爆满。

“咖啡”一词源自希腊语“Kaweh”，意思是“力量与热情”。品咖啡不但有的是要用舌头的味觉去感受，而有的是享受那种在口里的芳醇，除此之外，还要看喝咖啡时身体的情况、周围的气氛等。总之，品咖啡是一件非常微妙的事情。到差一点的咖啡店喝咖啡时，有时会喝到近乎半冷的咖啡，像这样不管咖啡豆的品质多好，而冲泡技巧又是如何高明，都会失去喝咖啡的胃口。

“趁热喝”是金峰美之声咖啡酒吧店老板林雁告诉我们品美味咖啡的必要条件，即使

是在夏季的大热天中饮热咖啡，也是一样的。咖啡冰凉时，风味就会降低，所以冲泡咖啡时，为了不使咖啡的味



长乐市桃源茶庄
地址：河下街井南002
林平 电话：8929333

道降低，要事先将咖啡杯在开水中泡热。咖啡的适当温度在冲泡的刹那为摄氏83度，倒入杯中时为80度，而到口中时的温度为61-62度，最为理想。

除了品美味咖啡，不但要注重适当的温度外，还要有适当的份量。喝咖啡不像喝酒或果汁，一杯咖啡，看了就失去喝的兴趣。普通都只到七、八分满为适量，份量适中的咖啡不仅会刺激味觉，喝完后也不会有“腻”的感觉，反而回味无穷。

同时，适量的咖啡能适度的促使身体消除疲劳，头脑为之清爽。咖啡的味道有浓淡之分，所以，不能像喝茶或可乐一样，连续喝三、四杯，而以正式的咖啡杯的份量最刚好。普通喝咖啡以80-100cc为适量，有时若想连续喝三、四杯，这时就要将咖啡的浓度冲淡，

或加入大量的牛奶，不过仍然要以生理上需求的程度，来考虑加减咖啡的浓度，也就是说不要造成腻或恶心的感觉，而在糖份的调配上也不妨多些变化，使咖啡更具美味。

有道是“趣言能适意，茶品可清心”，休闲之余，想喝一杯茶可去……宾顺茶艺馆。茶，是一种古老的经济作物，经历了药用、食用，直至成为人们喜爱的饮料过程，至今已有数千年之久。“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”在这漫长的岁月中，中华民族在茶的培育、制造、品饮、应用，以及对茶文化的形成和发展上，为人类文明史留下了绚丽光辉的一页。如今，茶已成了世界三大饮料（茶叶、咖啡和可可）

之一，全世界有50余个国家种茶，饮茶风尚遍及全球。在长乐城关河下街创办于1998年的桃源茶庄，主要经营批发、零售茶业、茶具，就是一家信誉良好的商行。



长乐市天一茶庄
地址：金峰镇建设路

由于茶叶对人体健康的奇特功效和茶叶的文化价值进一步地被阐明和发现。因此茶在人们长乐人生活中的地位，更为世人所瞩目。饮茶已成为人们保健康乐、社交联谊、净化精神、传播文化的纽带。

有专家曾经透露，不管是红茶还是绿茶，冰茶还是热茶，反正每天喝一杯茶便有益于人的健康。故长乐饮茶之风渐盛，但饮茶者却不一定都能完全体味饮茶的要旨与妙趣。宾顺茶艺馆的名字一语中的，仿佛已经道出了品茶的真谛。当然也可以在经营几十年的天一茶庄购买回家中冲、砌，哪怕清茶一盏也能醉人！

附上茶诗一首。

茶。

香叶、嫩芽。

慕诗客、爱僧家。

碾雕白玉、罗织红纱。

铤煎黄蕊色、碗转曲尘花。

夜后邀陪明月、晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦、将至醉后岂堪夸。



长乐的 一点 生活时尚

眼镜文化

眼镜色彩与服装的搭配可归纳为三种类型：一是谐调型，眼镜色彩与服装色彩统一在一种色调中，如果服装是红色调，眼镜就选择接近红的颜色；服装是白色调，眼镜就选择接近白的颜色等。二是对比型，眼镜色彩与服装色彩形成强烈的对比，如服装颜色是冷色调，眼镜颜色就选择暖色调，或两者相反，如服装颜色是红色，眼镜就选取蓝色；服装是紫色，眼镜就选黄色等。三是点缀型，用醒目的眼镜颜色点缀大面积、大体积的服装颜色，起到万绿丛中一点红的效果。



中榕眼镜连锁店
地址：长乐市胜利路盛昌商城93号
电话：8809552



博士达眼镜
地址：长乐市步行街师范小学旁
联系：高晓明 电话：0591-8826658



当然，对于博学多才的长乐人，自然拥有近视一族。建议您到胜利路93号的中榕眼镜连锁店、以及师范小学旁的博士达眼镜店，可以让大家从其中感受到眼镜文化的流行时尚。

床寝文化

柔软惬意的床，是卧室中的主角。所以，以床为中心来设计、装饰卧室，就成了每一个重视卧室装修效果与艺术气氛的人的必然选择。金峰雅华家具有限公司能为大家提供



梦韵床上用品专卖店
地址：金峰镇卧东三路231号
联系：林英针 电话：8561440

优质的时尚家具，适合如今简约、时尚、个性的人们所追求的风格。铺上一套合适的色系床上用品，会使卧室变得温暖和舒适。床上布艺



斯里兰卡棉布具有浓厚的南亚大陆风情，而且全部用手式织制，

完全迎合了今年的流行趋势，因而不但年轻消费者欢迎，而且不少中年人也喜欢。又如在金峰镇脐峰二路138号的**皇家马车床上用品专卖**就推出了草类植物制作，具有和风格调的枕头与席子。

欧美古典风——**金峰盛宇专卖店**

尽管时光更换，科技不断进步，但自欧洲文艺复兴时开始流行的家居风格，却又重新吸引着人们的目光。目前，广州家具布艺装饰界，欧美古典主义就成了“古老当时兴”的新潮。

总的来说，欧美古典主义风格的床上用品，在材料选择方面，以纯棉、绸缎、锦缎等素材，制作出印花、刺绣、提花三款床具式样。在细部创意上，则注重蕾丝花边的加工，极力营造床位立体美。



皇家马车床上用品专卖
地址：金峰镇脐峰二路138号
联系：林珠仙 电话：8672730

色彩方面，永不退流行的白，依然是设计的重点，为彰显雪白床具的洁净细致，在细部花纹上则用镶绣、镂花、缎带造型，营造雅致的感觉。其他的淡黄、浅菊、浅褐等风格清新的床饰十分适合炎夏使用。此外，亮眼的流行色（亮菊、宝蓝、艳红、鲜黄）和各式充满海洋、阳光、庭园的图形，增添室内的迷人的风采，为消费者带来法式的浪漫与温柔。

躺在床上，目光自然要向外望去。窗帘的装饰，能给人以强烈的感染，当然，色调应以素雅取胜，比如花卉、云朵或抽象造型等等，风格万千选择——。为增强视觉效果，卧室的吊灯、床头柜台灯等，可以到**珠峰灯饰窗帘商城**选择。



金峰雅华家具商场
地址：长州市金峰镇建设路136号
法人：林德生
电话：0591-8552568

三大流行趋势

卧室是最能体现生活素质的地方，而床是卧室的视觉焦点，寝具（被套、床单、枕套）则被认为

是另外一种服饰，它体现着主人的身份、修养和志趣等。但面对市场上各式各样不同风格和档次的床上用品，到底哪种才会是潮流之选，既能满足实用需求，亦能体现使用者的个性、品味呢？床上用品流行风精彩，追逐潮流的人不可不领略个中时尚之道。

个性风——**金峰镇梦洁床上用品专卖**（金峰镇弘鑫大厦C座219）

厌倦了一成不变的生活的现代人，希望家中的摆设不断有新意思。笨重的大家具虽说不好搬动，但床单、被套以及枕套这些寝具完全可以跟着季节和心情走。

目前市场上有不少床上用品专卖店，专门针对新婚族、新居族、单身贵族等年轻、喜好



新潮风格品位的消费者，推出标榜个性的新兴寝具产品。在色彩选择上，可充分享受色彩及图案搭配的乐趣。例如一款绿色春天色彩的床单，可以配上深蓝色的枕套及红色的被单，来充分表现出年轻人的自我。在图案选择上，抽象图案成为最潮流的选择。如一套专门针对新婚族的被套，就印上了抽象的人体图案，一改以往新婚床上用品代表喜庆、温馨的鲜花图案，以独特的个性赢得了不少新潮人士的欢心。

民族自然风——**梦韵床上用品专卖店**

近年来，崇尚自然风，棉、麻、草等天然质地的家居用品大行其道。但今年，在床上用品的自然主义之前，还必须加上民族的定语，才能跟得上潮流。

走马长乐各大商场或各具特色家居用品店，不难发现带有异域民族特色的床上用品，正属当红。如在梦韵床上用品专卖店均将精心搜集回来的斯里兰卡手工棉布制品放到了当眼之处。据店家介绍，这些色彩艳丽灿烂的

长乐市珠峰灯饰窗帘
地址：长州市金峰镇永康商场
联系：林贤浩 电话：8553678



金峰盛宇专卖店
联系：柯天发 电话：8909923

金峰专卖店



盛宇
国十大名牌



时尚带来了 幸福和快乐



我们为什么爱头发头发的故事长长短短，一如它那千变万化的外形。随手撩起一缕秀发，你能在里面数到几根发丝？

“在你那头发的岸边绒毛细细，我狂热地陶醉在那混合的芳香，那香气来自椰子油、柏油和麝香”。十九世纪中期，法国诗人波德莱尔用一首名



香港新时代发型护肤
地址：振兴路357号
联系：高文成 电话：8555571



文迪美容美发城
地址：长乐市进城路鸿运委地下1-6号店（天一酒店侧）
电话：8827676

文迪美容美发城为长乐首家外资企业，设备先进，装修高档，环境优雅，集美容、美发、休闲、洗发于一体。我们周到的服务、精湛的技术、大众化的消费，将为您充分展示时代风采，体会生活时尚。

为《头发》的长诗歌颂了恋人头发的芳香，也开启了人们对于头发的嗅觉发现。很多敏感的人发现，嗅觉总是与性感有关，尤其是在记忆中，难忘的味道所能唤起的又何止是曾经发生的故事本身头发的香味是如此令人着迷，难

怪诗人这样感叹：“我的精神在芳香中飘荡，一如他人的精神在音乐上遨游”。长乐有几家香港人合资经营美发美容店，位于进城路的**文迪美容美发城**、和金峰振兴路的**香港新时代发型护肤中心**。

让我们能够切换在不同形式的美中，现代美发沙龙已经让一切都变得简单，甚至变成一种享受。做头发看起来最简单不过，你走进门是一种发型，离开时却有了完全不同的灵魂。而每一次的烫卷或者拉直，都是最彻底的改变。最好的理发师是上帝的信差，你离开他时总

芭比时尚写真工作室
地址：长乐市金峰（名人俱乐部正对面）
联系：杨东
电话：0591-8673272

自信女人，一切从美丽开始
追求完美一生是所有女人的心愿
韩国“姬·秀坊”完全体会到东方女性对完美一生的追求
我们提供系统完善的美学技术与科技
细心呵护您的每寸肌肤，倾听您的声音
尊重每一位东方女性独韵的美丽
细腻地发挥至极致
温馨舒适的肌肤空间
亲切倍致的专业服务
尽在“姬秀坊”！
您的美丽是我们的宣言！
让您成为自信的女人，
是我们一生不渝的追求



姬·秀坊形象馆
地址：长乐市资圣路79号
法人：高玉章
电话：0591-8826652





金峰无忧空间
地址：金峰宏达商场
联系：陈华 电话：8569955

音乐带走了。

金峰名都休闲广场系金峰地区最规模的综合性休闲娱乐中心。休闲广场地处金峰振兴路商业繁华区。紧临商业中心，交通极为便利。营业面积为1000多平方米，在职员工130多人。集美容、美发、保健按摩、足道、桑拿于一体。



壹加美形象创艺沙龙
地址：宾顺花园613-618号
联系：陈国宝 电话：8671723

一楼为美

容、美发；二楼为足道、保健按摩；侧楼为美容。

休闲广场引进星级规范管理，实行全面质量管理。休闲广场全部由著名师傅为您主理，技术精湛，24小时为您提供周到、舒适、温馨的服务，竭诚欢迎各界宾客莅临**金峰名都休闲广场**。

说到休闲，在长乐自然少不了足浴休闲广场。什么是足疗？即足部按摩治疗，一种非药物疗法。是通过对足部各个反射区的刺激使体内的生理机能得到调整（调和脏腑，平衡阴阳），达到提高自身免疫系统功能（调节神经反射，改



金峰喜来乐休闲中心
地址：金峰镇振兴路
联系：林建辉 电话：8909332

是神采奕奕、兴高采烈，因为你已经被天堂的

善血液循环，调整内分泌，通经活络，扶正祛邪），从而达到防病，治病，起到保健的作用，强身的目的。

足疗起源于古代，发展于近代，盛行于现代。足疗是中国中医的宝贵遗产，最古老的中医经典，古人类在地上赤足跳舞后足底部发热、发胀、舒服，既解除疲劳，又振奋精神，还能缓解病痛。《黄帝内经》中就有涌泉穴的记载，它与人体保健密切相关。《史记》中有上古黄帝时代名医摸脚治病的记录。古埃及也有按摩足部的记载，东汉华佗的《五禽戏》中也很重视足部导引术。日本学者考证，汉唐时代的《华佗

和籍》中就有“足心道”这门研究脚部按摩的学问，此术在日本至今不衰。2000年前释迦牟尼留下了佛都的“佛足石”，在这个足印上就有人体与足部相关联的图，瑜伽术就保留和发展了脚部按摩的养生特点。足疗在当今社会非常盛行，在全国各地深受欢迎。这个古老而又年轻的保健方法使处于亚健康状态下的人们感受神奇的魅力。

金峰镇无忧空间（位于宏达商场）、**喜来乐休闲中心**、**新安顺休闲中心**（胪峰大道）等足浴场所，经营就讲究古今血液循环原理。因为人体心脏的跳动，带动周身的血液循环，在大循环中动脉内的血液是干净的，静脉内的血液是不干净的，静脉内血液流速也比动脉内血液流速慢。静脉内部干净的血液中有许多的“杂质”如尿酸晶等，非常容易沉淀下来。这些沉积物受地球引力的影响，长年累月最后滞留在人体足部，造成足部血液循环不畅。其结果会使心脏的负担加重，体内组织和器官“供养”不足，长期下去人体的某组织器官功能就会下

海马娱乐有限公司
地址：长乐市金峰镇胪峰大道
联系：李锦松 电话：8556868



科健 K568
地址：金峰镇胪峰大道
联系：李锦松 电话：8556868



泉发（中城）电讯店
地址：金峰镇董朱新村166号
联系：陈泉发
电话：8567655、8569366



联辉通讯专卖店
地址：长乐市金峰镇振兴路279号
电话：0591-8569588 法人：李宗辉

降，人就会感觉不舒服，从而引起人体内不同程度的异常反应。当我们全面按摩足部反射区后，足部的温度会升高，血液流速加快（经测定没有按摩足部时，足部血液流速为12mm/秒，全面按摩后足部血液流速可达到24-25mm/秒）；同时足部的沉积物被按摩“碎”，它会随着血液循环的加快重新参加体循环，通过泌尿系统和其他排泄器官排出体外。当我们全面按摩足部反射区后3-5天就会发现排出的尿液非常混浊而且气味很浓，这使人会感觉全身轻松，精力充沛。所以足部反射区的刺激按摩可以改善血液循环，减轻心脏负担，使新陈代谢功能提高。

从砖头开始的一部手机历史……

从1876年贝尔发明电话以来，经历了长达

一个多世纪的发展，电话通讯服务已经走进了千家万户，成为国家经济建设、

社会生活和人们交流信息不可缺少的重要工具。中国手机发展历程大致可以分为模拟手机时代、GSM时代、2.5G时代和3G时代，其中2.5G和3G将代表着未来几年中国手机的发展趋势。今天，我们在长乐完全可以足不出户可知天下事。在所有的手机都在变得越来越智能的今天，我们期待明天的崭新……**泉发（中域）电讯店**（金峰镇董朱新村166号）



金峰新安顺休闲中心
地址：金峰镇驴峰大道
联系：李天水
电话：8561888、8675555

天长地久 婚纱摄影名店

来自台湾·国际连锁

凝聚真情瞬间 化做天长地久

优质服务六大百分百

- 1. 阳光外景百分百**
欧式外景庄园：白纱绿景，豪华古董老爷车，湖光山色沁入眼帘，令人放逐天性，回归自然。
下沙海景别墅：蔚蓝海岸，海风吹起白纱，感受海水、阳光、浪漫、唯美，大海见证永恒爱情。
- 2. 专业技术百分百**
云端优秀摄影精英，更有台湾顶级摄影名师驻店创作，倾心创造，最具魅力时尚新娘。
- 3. 数码新品百分百**
超级真空无缝数码，“天衣无缝”一体成形至尊相册，引领数码新时尚。
- 4. 真诚服务百分百**
一次拍摄婚纱照，终生免费拍照，两个人拍摄婚纱照，亲朋好友尽享优惠特价。
- 5. 体验放心百分百**
已定婚的新娘可在保留优惠的同时免费试放，满意后再付定金，在您消费前给您一个满意放心的百分百。
- 6. 实价优惠百分百**
拍摄婚纱照，多少划算？多少太嫩？
不玩花招，真实特惠，
全场五折，内容丰富，赠品满载。



长乐店：西洋中路中兴楼
(惠航购物广场斜对面)
电话：8887071
金峰店：金峰镇星城区1座5-7
(闽运车站旁边)
电话：8560009

薇薇新娘

国际婚纱摄影联盟

薇薇新娘婚纱摄影公司，位于长乐市金峰镇庐西二路宾顺花园，是集婚纱、摄影、美容、化妆于一体的服务机构。本店设备齐全，技术精湛，长年由台湾国际摄影大师黄继程先生作技术开发和指导。



谁说我不美
面由俱到?

威
威
新
嫁
娘
国
际
婚
纱
摄
影
美
容



今生缘
至善·至美·至真



婚
紗
攝
影
沙
龍

因為用心 所以放心
高貴不貴 盡在完美

地址：長樂市市標路郵政大廈一層
電話：0591-8828198 8887747

真愛一生婚紗攝影

地处于金峰鎮賓順花園名人俱樂部斜對面，豪華裝修和獨特的設計讓你來的開心，照的放心。影樓總投資150萬元，佔地面积300多平方米。

地址：長樂市金峰鎮賓順花園7-716#

法人：郭依杰

電話：0591-8557598

