

南溪温泉

中国三大著名温泉之一，它坐落在宁海县城西北天明山幽谷中，距宁波市区 76 公里。南溪温泉被著名的天台山和四明山环抱，终年青山碧水，草木葱茏，溪水潺潺。据测定，这一带地热水不但蕴藏量大，水温适中，且水质清澈透明，品位甚高，含有多种微量元素。人们浴后有肌肤滋润，心境舒展之感。对各种皮肤病、关节炎以及神经、消化、心血管等方面疾病有明显疗效。这里夏季比杭州、宁波低 3-5℃，是华东地区少有的旅游、避暑、疗养、度假、休闲胜地。

南溪温泉附近有四大景区，以卧龙谷景区中心，西北为仙人谷景区，西南为闻莺谷景区，东南为锦绣谷景区。四大景区形成三潭、九瀑十八溪、七十二峰。主要景点有卧龙谷、济桥、仙人迹、剑门、羊祐洞、思源、观鱼亭、桂花厅、梅泉亭、幽潭、猴峰亭、颐寿亭、映天地、银蛇瀑、青龙潭图也是大方而反而千步阶、猢猻望海、鸣凤潭等引人留恋、乐不思返。1964 年，郭沫若先生下榻温泉，欣然挥毫，题写了“天明山南溪温泉”匾额。我国现代国画大师潘天寿在 60 年代初返宁海故里后，也曾专访温泉，沐浴后，当即挥就一幅《石兰画屏》，并赋七绝一首题上：“踪迹十年未有闲，喜今便很故乡还，温泉新水宜清浴，爱看秋花艳满山。”

据专家鉴定分析，南溪温泉这一带的地热水蕴藏量大，水温常年保持在 49.5 度到 51 度之间。泉水取之于地层 158 米，水质清澈透明，弱碱性，PH 值为 7.9，日出水 1200 余吨，以含氡为主，兼有氟、钾、镁、钠等多种元素。人们每每沐浴后，大有肌肤滋润、心境舒展之感。医疗部门临休证实，该泉水对各种皮肤病、关节炎以及神经、消化、心血管诸系统的疾病都有明显疗效。还有防癌、乌发、镇静催眠、消炎止痛等作用。

南溪温泉景点介绍

普济桥：位于卧龙谷和仙人谷的交汇口上。这是一座单孔石桥，它造型优美，结构科学，形体古朴。据《普济桥碑记》载：桥建于同治十三年（1874 年）。上通宁绍，下通台温，实为交通要道。仙人迹：从普济桥沿仙人谷上行二里许，我们可以看到仙人迹景区。这是一对间距甚大，向下行走的脚印，深深地印在溪边的岩石上。相传，是仙人留下的脚印，大概仙人也陶醉这里的景色而著脚忘还。剑门。仙人迹上行不多远，便有两块岩壁对峙如剑，惟妙惟肖，让人叫绝。羊祐洞：从卧龙谷上行二百多米，再左拐上山不远，便到。洞广约 10 平方米，人弓身而进，内高数米，有泉穿岩而滴。传说西晋大臣羊祐，随晋武帝南下谋划灭吴，曾驻军于此，遍施抚慰。民间还有洞中借碗的传说。与别的借碗传说大同小异。猴

雅士作为书斋案几清逸脱俗的陈设，乃至抒情遣怀、审美意趣的载体和人格理念、品行操守的象征。晚清至民国时期，伴随着近代社会的变革和金石学的勃兴，众多的书画、篆刻家参与刻竹，盛极一时的名家扇骨便是这一时期竹刻艺术的重要形式。

竹刻堪称“立体的书画”，它是中华优秀传统文化的重要组成部分，在中国工艺美术史上具有独特的地位。这里陈列的大多为著名竹刻鉴藏家、篆刻家秦康祥先生的旧藏，2001 年由其哲嗣秦秉年先生无偿捐赠给国家。著名文物研究专家王世襄、朱家溍先生认为“这是现知最重要的竹刻收藏，从质量和数量来看，在全国范围内都名列前茅……”

特别展览

甬壶国珍—民间收藏陶瓷壶精品展

“甬壶”指 200 件壶，古有著名的藏书楼“甬宋楼”收藏有 200 册珍稀宋本书，今则有痴心的收藏家搜集有 200 件珍品陶瓷壶。

壶主陈国桢先生是宁波市余姚知名企业家、收藏家。2003 年，浙江省文化厅批准他设立“浙东越窑青瓷博物馆”，为浙江省首家获批的民营博物馆。宁波博物馆开馆一周年庆典和宁波市收藏家协会成立，举办民间收藏特色文物展，浙东越窑青瓷博物馆闻知后踊跃响应，请中国古陶瓷学会名誉会长、浙江省文物考古研究所研究员朱伯谦，中国古陶瓷学会副秘书长、上海博物馆陶瓷研究部主任、研究馆员陆明华，上海博物馆陶瓷研究部研究馆员周丽丽，鉴定挑选了 200 把陶瓷壶展出。观众可从中领略中国陶瓷壶之文化内涵，欣赏中国陶瓷壶之雅美神韵！

民间珍宝—市收藏家协会成立会员收藏展

为庆贺宁波市收藏家协会成立，特举办“民间珍宝---宁波市收藏家协会成立会员收藏精品展”，收藏家会员们踊跃响应，各自拿出自己最珍爱的藏品参展，包括瓷器、字画、玉石等，市收藏家协会挑选出 200 件精品展出，许多藏品都是首次公开露面。琳琅满目的展品，展示了我市收藏家们高雅的文化情趣，体现了我市收藏家队伍的实力和水平。此次展览，也拉开了我市民间珍宝走进博物馆、收藏家与观众共享共乐收藏文化的序幕。

第六章 美食特产

冰糖甲鱼

翻簧竹刻工艺品，宁波各地多有生产。但以奉化最为有名,生产有 100 多个品种，如镜箱、提篮、花瓶、台灯、棋盘、茶盒，动物玩具，大型屏风等，刻有人物、花鸟，形象逼真，栩栩如生。雕刻的作品，既有中国画传统的白描，又有篆刻古朴苍劲的金石刻风味，融观赏与实用于一体，深受海内外人士的欢迎。

第七章 历史名人

欧冶子

个人履历

欧冶子(约公元前 514 年前后)，春秋末期到战国初期越国人（今宁波）。中国古代铸剑鼻祖。龙泉宝剑创始人。欧冶子诞生时，正值东周列国纷争，楚先后吞并了长江以南 45 国。越国就成了楚灵王的属国。

少年时代，他从母舅那里学会了冶金技术，开始冶铸青铜剑和铁锄、铁斧等生产工具。他肯动脑筋，具有非凡的智慧；他身体强健，能刻苦耐劳。他发现了铜和铁性能的不同之处，冶铸出了第一把铁剑：“龙渊”，开创了中国冷兵器之先河。

同时，欧冶子是历史上另一位铸剑大师干将的岳父，莫邪正是欧冶子的女儿。

个人作品

关于“龙渊”剑的诞生过程，《越绝书》越绝书中有“楚王见剑”的记载：

楚王命令风胡子到越地去，寻找欧冶子，叫他制造宝剑。于是欧冶子走遍江南名山大川，寻觅能够出铁英、寒泉和亮石的地方，只有这三样东西都具备了，才能铸制出利剑来。最后他来到了龙泉的秦溪山旁，发现在两棵千年松树下面有七口井，排列如北斗，明净如琉璃，冷澈入骨髓，实乃上等寒泉，就凿池储水，即成剑池。

欧冶子又在茨山下采得铁英，拿来炼铁铸剑，就以这池里的水淬火，铸成剑坯，可是没有好的亮石可以磨剑，欧冶子又爬山越水，千寻万觅，终于在秦溪山附近一个山岬里，找到亮石坑。发觉坑里有丝丝寒气，阴森逼人，知道其中必有异物。于是焚香沐浴，素斋三日，然后跳入坑洞，取出来一块坚利的亮石，用这儿水慢慢磨制宝剑。

经两年之久，终于铸剑三把：第一把叫做“龙渊”，第二把叫“泰阿”，第三把叫“工布”。这些宝剑弯转起来，围在腰间，简直似腰带一般，若乎一松，剑身即弹开，笔挺笔直。若向