

欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

# 宁 波



## 精华抢先看



**天一阁** 到宁波不到天一阁,等于没有到过宁波。天一阁是国内现存最古老的藏书楼,是亚洲现有最古老的图书馆和世界最早的三大家族图书馆之一。



**腐皮包黄鱼** 用优质完整的薄豆腐皮包上新鲜生净大黄鱼肉炸制而成,用醋与茄汁酱等佐食,其味更佳。这是一道有百余年历史的宁波名菜。



**骨木镶嵌** 宁波传统工艺品的精华,已有 1000 多年历史。清乾隆年间,宁波骨木镶嵌的制作技艺与扬州螺钿嵌、广州象牙嵌并驾齐驱,鼎足而三。

## 旅行地导览

适合人群:所有人

适合天数:3-7天

适合时间:全年皆宜

花费预算:2000元

## 本地人忠告

① 宁波的住宿环境良好,各种档次和价格的酒店都有,能满足不同旅客的需求。

② 宁波商业发达,不必特地在景区景点选购纪念品,在市内找正规工艺品店比较有保障。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

P2: 宁波必游景点

P3: 解读宁波

P5: 线路推荐

P9: 欣欣线路推荐

P10: 交通

P12: 景点介绍

P22: 住宿

P24: 美食

P27: 购物

P31: 娱乐

P33: 旅游贴士

## 鸣谢

本攻略部分图片来源于网络,如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用,请及时向欣欣旅游网提出通知,欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此,本攻略特别鸣谢网友:[18069073616](#)、[ruonan1109](#)、[WSS9480626](#)、[wxqaqw](#)、[娃娃](#)、[福州旅行社](#)、[空间旅行者](#)、[qh4561214](#)、[shanchen](#)

## 宁波必游景点

### 天一广场

广场上主体建筑有 22 座欧陆风情浓郁的现代建筑群组成。同时设有总长 200 多米,最高喷高 40 米的亚洲第一音乐喷泉和高 20 米、宽 60 米的大屏幕水幕电影。在广场西北侧,还保留了有近 300 年历史的药皇殿和灵亭等古建筑。这座当年药材商为祈求平安、祭祀药皇而设的古老建筑,与现代商业文明融合无间。



图片来源:欣欣会员—18069073616

### 阿育王寺

创建于西晋太康三年,距今已有一千七百多年的历史。现存殿、堂、楼、阁 600 余间,依山坡构筑,山明水秀,殿宇巍峨。寺内珍藏着一座名闻天下的佛祖舍利宝塔而享誉中外佛教界。

### 月湖

宋元祐年间建成月湖十洲。南宋绍兴年间,广筑亭台楼阁,遍植四时花树,形成月湖上十洲胜景。宋元以来,月湖是浙东学术中心,是文人墨客憩息荟萃之地。多个著名的历史人物,如贺知章、王安石等都在月湖留下不可磨灭的印痕。在月湖景区内,还建有多处博物馆。如宁波服装博物馆、银台第(官宅)博物馆、高丽使馆、贺秘监祠等古建筑。

### 天一阁

“到宁波不到天一阁,等于没有到过宁波”。天一阁是国内现存最古老的藏书楼,已有 400 多年的历史,是亚洲现有最古老的图书馆和世界最早的三大家族图书馆之一。阁内藏书 13000 多卷,其中大部分是明代刻本和抄本,有不少是海内孤本。除了藏书丰富,天一阁在防火、通风、防潮方面也独具特色。

### 七塔寺

寺院创建于唐大中十二年(公元 858 年),是浙东著名丛林,称东津禅院,清康熙年间,在寺前建了七座塔,故称“七塔寺”。寺院殿堂结构典雅,庄严,古朴,主要建筑有:七石塔、山门牌楼、天王殿、圆通宝殿、三圣殿、法堂暨藏经楼、玉佛阁、祖堂、钟楼、鼓楼、东西厢房、综合楼等。

### 报国寺

寺内建筑有天王殿、大殿、方丈殿、东西厢房、钟楼、鼓楼、藏经楼等。大殿气势雄伟,面宽、进深各三开间,平面呈纵长方形。大殿皆以斗拱榫卯承托,斗拱粗壮古朴。佛座后嵌有《造石佛座记》。天王殿主体建筑五开间,重檐歇山顶。后有净土池,南宋绍兴年间所辟,池上方镌“一碧涵空”。

### 宁波老外滩

曾是“五口通商”中最早的对外开埠区,比上海外滩还早 20 年。这里的建筑具有浓郁的欧陆风格,并通过在保存历史建筑和街区风貌,植入新都市文化,现在这里已成为一个集吃、住、玩、休闲、购物、娱乐为一体的时尚消费中心。

### 天童寺

天童寺始建于唐代,宋代列入禅宗五大寺院之一。明代赐“中华禅宗五山之第二山”,清代则与镇江金山寺、常州天宁寺、扬州高旻寺并称禅宗四大丛林。天童寺建成后屡遭损毁,1631 年(崇祯四年)重建。寺内佛殿前有清顺治帝书“敬佛”碑、康熙帝书“名香清梵”匾、雍正帝书“慈云密布”匾。寺内有宋、元、明、清碑刻 30 余方。

### 宁波府城隍庙

是我国现存规模最大的城隍庙之一,比上海的城隍庙建得还要早。郡庙有照壁、头门、二门、戏台、大殿、后殿,建筑完整,气势宏伟。戏台是单檐歇山顶,藻井呈鸡笼形,雕龙画凤,朱金装饰,十分精美。

郡庙内保存着 30 余块碑刻及宋井等古迹。如今,城隍庙已经成为宁波最大的购物中心,这里商店林立,小吃遍布,是了解宁波民间风情的一大好去处。

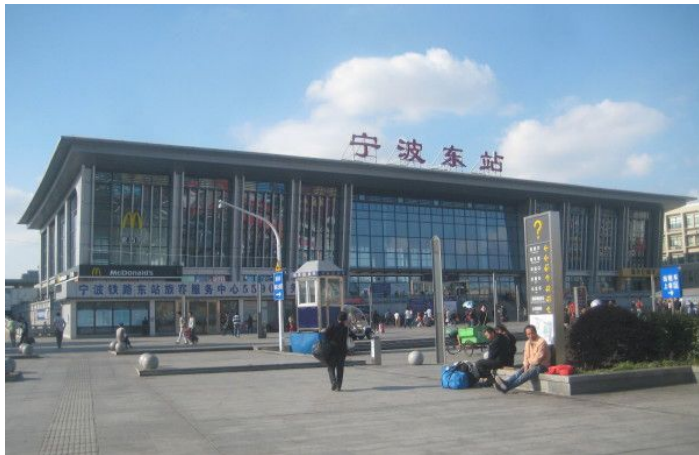
### 东钱湖

四周青山环抱,林木苍郁,湖岸蜿蜒曲折,溪流众多。元、明时期,时有文人隐居湖山之间,故四周山麓多有名人遗迹。又素有“西子风光,太湖气魄”之称。

## 解读宁波

### 概述

宁波历史悠久，是具有 7000 多年文明史的“河姆渡文化”的发祥地。唐代，宁波成为“海上丝绸之路”的起点之一，与扬州、广州并称为中国三大对外贸易港口。



图片来源：欣欣会员—[ruonan1109](#)

宁波是历史文化名城，同时也是著名的旅游城市。天一阁，藏书丰富，楼阁、碑林、庭榭、园林构筑精巧，珠连璧合，匠心独具，蔚为奇观；它山堰，建于唐代，千古不朽的大海木枕卧堰中；保国寺，为我国江南保存最完整的木结构古寺，寺内大殿设计独特，梁架为镂空的藻井遮掩，称之为“无梁殿”。

上林湖越窑遗址，发现的自东汉至北宋的古越窑达 90 处。被誉为“西子风光，太湖气魄”的东钱湖；“东南佛国”之称的天童禅寺；珍藏佛国珍宝“释迦牟尼真身舍利”的阿育王寺。

“浙东玉门笑”的镇海招宝山；溪口镇、雪窦山、亭下湖组合成的溪口景区等等，无不璀璨夺目！

同时宁波的物产也十分富饶，自古就以“四香”（米香、鱼香、书香、墨香）传扬天下。

而且宁波还是著名的侨乡，有 30 多万宁波籍人士旅居在世界各地多个国家和地区。海外“宁波帮”已成为联结宁波与世界各地的桥梁和纽带。

### 旅游特色

#### 海港雄姿

位于东海之滨的宁波具有得天独厚的港口优势。

宁波港是由北仑港区、镇海港区、宁波港区组成，内河港、河口港、海峡港并存，大、中、小泊位配套的多功能、多层次的综合性港口。

现已建成 500 吨至 25 万吨级泊位 52 座，年吞吐能力超过 5000 万吨，与世界 79 个国家和地区 400 多个港口开通了航线。宁波至美国东部港口、至日本神户、横滨以及澳大利亚、韩国、香港有定期集装箱航班；宁波至新加坡有货轮定期往返。

港口后方陆域宽阔，是发展国际远洋中转、大型港口工业以及出口加工工业的理想地域。推荐景点：三江口

#### 东南佛国

宁波多佛寺。宁波辖区内，大大小小的佛寺有几十个。最为著名的有天童寺、保国寺、阿育王寺等。

我国的佛教圣地，有“四大名山”、“五大丛林”等各种说法。得到普遍认同的有山西的五台山，四川的峨眉山，安徽的九华山，浙江的普陀山，南京栖霞寺，常州天宁寺，镇江金山寺、定慧寺，扬州大明寺，五台山佛光寺，宁波天童寺、阿育王寺等。在这些闻名全国的丛林名刹中，宁波就拥有四、五个之多。

#### 服装之都

宁波是中国服装的发祥地。

早在 7000 年前的河姆渡文化时期，宁波的先民已穿上了由野生动物纤维纺织并制作的服饰。

到近代，宁波成为闻名遐迩的“红帮裁缝”的故乡。

中国第一套西装、第一套中山装、第一所西装工艺学校和第一部西服理论著述，均出自宁波。

宁波知名的服装品牌有：杉杉西服、雅戈尔衬衫、西服、罗蒙西服、培罗成西服、洛兹衬衫、布利杰 T 恤、太平鸟休闲服等。自 1997 年始举办的宁波国际服装节，现已成为宁波规模最大、档次最高、具有国际性的集经贸、文艺、旅游、友好交往为一体的综合性大型节庆活动。

在月湖景区内，还建有宁波服装博物馆，可一看宁波服装的发展历史。



图片来源：欣欣会员—WSS9480626

## 区域分布

宁波市区共有六个区，为海曙区、江东区、江北区、镇海区、北仑区、鄞州区，下辖宁海、象山两个县，还有余姚、慈溪、奉化三个县级市。

宁波市内中国渔村和象山影视城位于象山县，不仅有天一阁这样的人文景点，也有东钱湖这种的自然景观，同时也是宗教胜地，有天童寺、阿育王寺等多个寺庙。

奉化溪口是 5A 级旅游区，以蒋介石故乡为背景，以雪窦山和雪窦寺最为著名。

宁海县的浙东大峡谷和前童古镇都很有特点，值得一去。河姆渡遗址则位于余姚市。

## 历史

宁波历史悠久，是具有 7000 多年文明史的“河姆渡文化”的发祥地。

唐代，宁波成为“海上丝绸之路”的起点之一，与扬州、广州并称为中国三大对外贸易港口。

宋时又与广州、泉州同时列为对外贸易三大港口重镇。鸦片战争后被辟为“五大通商口岸”之一。

如今的宁波是浙江省经济最发达的城市和全国 16 个中央计划单列市（副省级）之一，人均收入居全国第四位，消费水平居全国第二位。

宁波港是上海国际航运枢纽港的重要组成部分，与世界 79 个国家和地区 400 多个港口开通了航线。

## 文化

宁波人好学成风，藏书为乐。在宁波众多的藏书楼中，最著名的是天一阁。这座建于明代的建筑是我国现存历史最久的私人藏书楼之一。

它不仅以藏书丰富名扬四海，而且在建筑方式和书籍管理上也独具匠心。藏书成癖的宁波人中，出了不少领一代风骚的文人墨客。比较著名的有明代大思想家、军事家王守仁（王阳明）。

甬剧早期称“串客”，是宁波地区乡间农夫用方言演唱的一种民间艺术，相传至今已有近 200 年的历史。

清中叶出现职业串客班，演出样式逐渐从“清唱”等向器乐伴奏的戏曲过渡。以后又一度改称“四明文戏”、“改良甬剧”，直到 50 年代初正式定名甬剧。

## 四季景色

**春季：**五月杨梅正满林，慈溪杨梅名冠天下，一年一度的杨梅节，在距离慈溪市南 5 公里的杨梅主要产地横河镇举行，游客可登山，采杨梅，喝杨梅烧酒。

**夏季：**松兰山沙滩环山面海，山海相连，有沙滩休闲、海上运动、海岛狩猎等特色旅游项目，是夏季避暑好去处。

四明山是夏季极其理想的避暑胜地，平均气温比城区低 5-6℃。而到冬季，每年都会再现三、四次大雪漫天、冰封叠嶂的银色世界。

如果气候变化剧烈，人们还能有幸欣赏到江南罕见的气象奇观——雾凇。

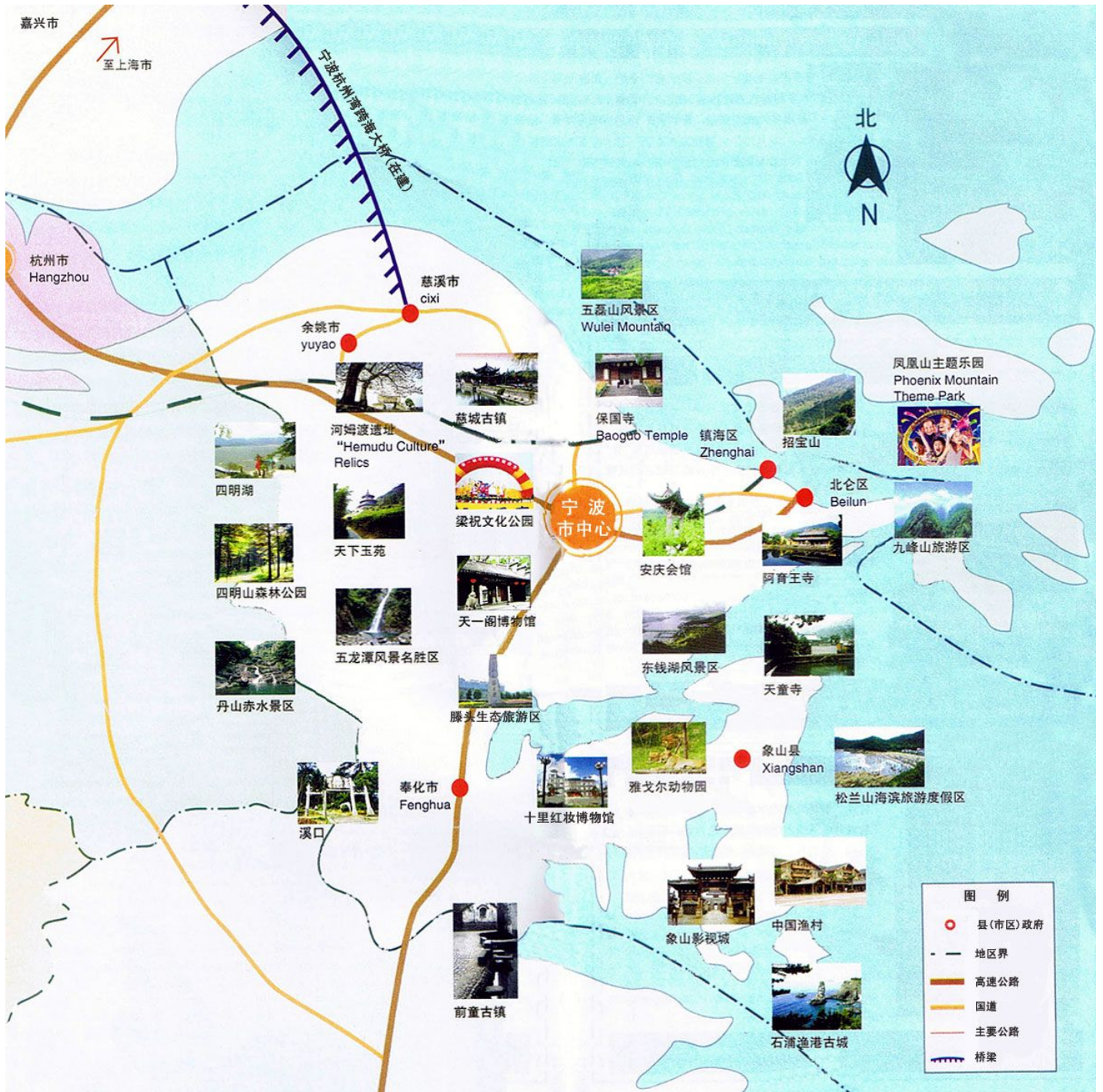
**秋季：**石浦渔港是中国四大民间渔港之一，每年 9 月中旬都举办“中国开渔节”。

内容有渔家灯会、千舟竞发开船仪式，烟火文艺晚会、“渔家乐”风情旅游、地方民间灯舞表演、祭海仪式、彩车大巡游等。

**冬季：**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。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

# 线路推荐

宁波旅游景点地图



## 经典线路

### 市内休闲一日游

线路设计：月湖 →天一阁 →城隍庙→天一广场 →宁波老外滩

早上先到月湖，先去月湖公园看看景色，再去各个古建筑如银台第、宁波服装博物馆等感受下宁波文化，整个月湖都很幽静，是很适合散步的地方。吃好饭后到天一阁，感受下历史内涵和书香文化，然后去城隍庙吃各种特色小吃，再走到天一广场，可以观景，也可购物。有时间的话再去老外滩，夜景还是很不错的，也可以感受下宁波的夜生活。

### 宁波周边二日游

#### 线路特色

饱览峡谷青山绿水，享受温泉浸润温暖，体验非同一般的“峡谷柔情”。

#### 线路设计

##### D1：天河景区

留一天的时间去饱览天河景区。天河风景区是徐霞客举世闻名的旅行出发地，被誉为“浙东第一大峡谷”。分为大松溪峡谷、双峰森林公园和水上游览区。考虑时间问题，先游览大松溪峡谷（门票+船票75元），出谷时已是下午4点多，游人稀少，更觉峡谷幽静深长，怪石林立，飞瀑急流。峡谷内道路较为平坦，游览较为轻松。

##### D2：天一阁——宁波城隍庙

俗话说，“到宁波不到天一阁，等于没有到过宁波”。所以，第二天就是去参观天一阁和城隍庙。

### 象山海鲜周末二日游

路线特色：象山海鲜闻名天下，住在象山县城内，到便宜又好吃的海鲜夜排档去饱餐一顿。县城内的海鲜比景区内的便宜好吃，去各景点交通也方便。白天去逛逛石浦渔港、象山影视城，如果气候适宜，还可去松兰山海滨享受海滩阳光。

#### 路线设计：

D1 宁波——象山——石浦渔港

D2 象山——松兰山海滨（或象山影视城）——宁波

#### 详细行程：

**D1 到达** 周五 22：37 火车去宁波。周六凌晨 4：05 到达，票价 31.00。可以坐 604 路到汽车东站，转车前往象山，宁波到象山的班车一天有几十班。

**石浦渔港** 先在象山县城内搞定住宿，石浦和丹城之间每 10 分钟有一趟车，票价 6.50。还有一种快车，20 分钟一趟，票价 7.00。路程半小时。石浦渔港中国四大民间渔港之一，景点很多，可到石浦古城逛逛老城区，然后在石浦转车至中国渔村，那是国内最具特色、规模最大的海洋文化休闲城旅游区。

**晚餐** 县城有个海鲜夜排档，那里的人都知道，问一下就找得到。那里的海鲜品种很多，价格便宜，6 个海鲜，2 个凉菜，1 大瓶雪碧，总共 100.00 左右，足可开怀饱餐一顿！

**D2 松兰山海滨** 县城到松兰山有直达中巴车，海滩上建成了海上活动中心、松兰山城、省帆板船训练基地、野生动物园等项目，为省级海滨度假区。

**象山影视城** 如果不去海滩没，那就去看看为拍摄《神雕侠侣》而建造的象山影视城吧！去看看传说中的襄阳城、活死人墓、绝情谷等景点，说不定还能碰上明星呢！去影视城可在象山客运站旁的新桥车站转乘。

**返回** 看完了上述景点就要回宁波了。如果时间还充裕，可选择一些市中心的标志景点逛逛，比如“南国书城”天一阁，比如宁波府城隍庙步行街。或者是到名声在外的石浦饭店月湖店再去吃一顿海鲜，饱餐之后就准备回上海了。



## 宁波三日游

线路设计：

### D1 天河景区(浙东大峡谷)

早上出发,上甬台温高速沿路标行至天河风景区。天河风景是区徐霞客举世闻名的旅行出发地,被誉为“浙东第一大峡谷”。分为大松溪峡谷、双峰森林公园和水上游览区。先游览大松溪峡谷,峡谷内道路较为平坦,游览较为轻松。

### D2 天河景区(浙东大峡谷)→南溪温泉

游双峰森林公园,至平坑码头,沿景区线路开始游览,双峰原始风貌保存较好,感觉神秘、清幽、期间瀑布缀连,经过野营小区,至森林浴场,下午到笔架染码头等船。整个游览需3-5个小时。下午离开天河,往温泉进发。上高速,到南溪温泉。泡在温泉里,看周围青山环抱,听溪水潺潺,好不惬意。

### D3 天一阁 →城隍庙

早上出发往宁波方向,在宁波的半天有一些市中心的标志景点可以逛逛,比如“南国书城”天一阁,比如宁波府城隍庙步行街。吃吃海鲜,就可以结束旅程了。

## 宁波四日游

线路设计：

### D1 月湖 →天一阁 →城隍庙→天一广场

上午先安排好住宿,坐车到月湖 公园还有周围的古建筑,下午去往天一阁,天一阁 是宁波的地标性的景点,可以逛很久,晚饭可以去城隍庙吃各色小吃,对面就是天一广场,也可以选择去那里吃晚饭。

### D2 奉化溪口蒋氏故居→雪窦山景区→宁波老外滩

在宁波汽车南站坐车到溪口,大概50分钟可以到景区,然后就可以去蒋氏宗祠、蒋氏故居、蒋氏祖居等景点了,最后到武岭,文昌阁、小洋房、武岭城门、武岭学校都在这里。吃好饭下午可以游览雪窦山景区。然后赶回宁波,再去老外滩逛逛。

### D3 前童古镇

在汽车南站转车到前童古镇。前童古镇有特色传统居民区、梁皇山风景区、石泄龙吟景区和福泉山景区四大景点,可以玩上一整天,晚上回到宁波市区。

### D4 东钱湖→小普陀

坐公交到东钱湖湖心景区,有小普陀、南宋石刻公园、雅戈尔动物园等多个景点。

## 东钱湖环湖休闲线路

线路特色

韩岭的浙东渔镇古文化,夏园的亲水平台,沙山村的大片绿茵草地,小普陀的绿柳长堤,不仅与湖水零距离亲近,亦可行舟游舫,放风筝,露营,烧烤,拍照取景都非常漂亮。走走停停,随心所欲。



## 宁波本土五条经典休闲徒步路线推荐

线路设计

### D1：陶公山南宋石刻公园宁波小普陀陶公山

总里程数：18公里

适合群体：家庭亲子游,团队休闲游,情侣漫步

### 第一条徒步线路 城市观光购物之旅

**行程：**乘坐公交车或其他交通工具到江夏桥东或新江夏商城站下,游览金光百货中心、新江夏商城、美丽的三江口。穿过江夏桥到东门口,游览东门口商业中心带、宁波的CBD——天一广场;完后沿中山(东)路向西,过城市广场(市府就在边上)、久久天桥,抵达鼓楼,游览鼓楼商业街。时间预算较多的,可沿街向北方向走,100多米的路,就可到中山公园,非常值得一去的地方,历史久远,也是宁波市民非常集中的休闲去处。

从鼓楼出来后,继续沿中山(西)路往西,抵西门口后,红绿灯处(十字路口)折转向南,进入长春路,步行约3、5分钟后,看见“天一阁”的标志牌后,沿指示方向进入小巷,不远处就能看见宁



波旅游的标志性景点——天一阁了。到了宁波，不游天一阁是说不过去的。

从天一阁出来，沿东侧或西侧（均可）向东方向，步行约5-10分钟，就到了宁波最好的公园——月湖公园。可以随处逛逛，找个地方歇歇脚。公园的景致还是能对得起你的双眼的。

歇够了，继续徒步吧。从公园中间的柳汀街向东，穿过两个十字路口（自己看着点）后，右手边就能看到一大片仿古建筑，这就是宁波城区内又一处步行街——城隍庙商业街了。除购物外，小吃比较集中，也最有名。如果此刻你正饥肠辘辘，那就不要客气，放开肚皮开吃吧！吃饱喝足了，可以接着逛逛街。如果正好赶上周末的夜晚，微醺之时就来欣赏一下美丽的夜景也是不错的。来的时候，你也可能已经注意到了，城隍庙的北边马路一侧就是大名鼎鼎的天一广场。没过足购物瘾、钱包还鼓着的就抓紧时间下手吧！

最后，翻看手中的宁波地图你可以发现，这条线路，基本上就是在宁波最繁华的核心区里绕了个大圈。

**时间：**体力好的，一天也够。但要细细看来，慢慢享受的，两天也紧张。

**花费：**宁波的公园概不收费。上鼓楼的，要另外买票，不过不推荐。天一阁门票30元。至于吃的、购的，丰俭由你。

**信息：**就餐在天一广场、鼓楼、城隍庙都有很好的地方。宁波本地传统菜肴小吃、洋快餐等一应俱全。

## 第二条徒步线路 北仑九峰山徒步之旅

**行程：**南站坐353或783，或体育馆坐788到新碶\区政府站（北仑影剧院）下，往前走100米，有专车去九峰山风景区。影剧院门口有二路车，分别是去瑞岩景区和网岙景区的。（两条线路车辆统一从北仑电影院始发，早班车每天上午6:30在北仑电影院发车，末班车每天下午17:00分别从城湾和岭下返回。基本上可保证每小时发一班）。建议坐去瑞岩景区的车，也就是五小娘景区的正门；浏览整个五小娘景区之后，翻过九峰山顶，就是芝水滩景区，出来后，走一段路到村口，可以坐中巴车或专线回北仑或直接回宁波。

**时间：**一天。

**花费：**景区门票30元。有烧烤等服务，另外收费。

**信息：**这条线路，观光和徒步并重，是周末休闲、新驴锻炼的一条好线路。运动量适中，纯徒步时间在3~4小时之间。就餐可在出口处村里的小店解决。

## 第三条徒步线路天童、育王古寺探幽之旅

**行程：**宁波汽车东站坐到景区的中巴，过五乡后在育王寺下，走5分钟到育王寺，逛一圈出来，返回到来时的下车处，搭中巴抵达童。沿进山石子路抵寺门。寺门西侧即是天童森林公园。

**时间：**一天，需稍早到车站。早点到古寺，人少，更有曲径通幽的意味。

**花费：**育王寺5元，天童寺5元，天童森林公园20元。就餐建议自带食品解决。

**信息：**徒步的主要运动量在天童森林公园。小小山头要登顶也是需要付出些许代价的。体力强的，登顶后可以试着向更高的、有雷达的主峰挺进。不过注意掌握时间，不要错过了返回的中巴。现在到古寺的少白岭隧道已通。

## 第四条徒步线路慈城、保国寺寻访之旅

**行程：**第三医院公交中心站，坐332路公交到保国寺，游览宋大殿，及周围群山。再坐公交返回到倪家堰或压赛堰站下，转乘331路公交或其他中巴到慈城。

**时间：**一天，稍微有点紧张。建议在保国寺停留的时间不要太长。

**花费：**保国寺门票20元。慈城门票不详，请注意最新消息。

**信息：**慈城景点比较多且分散，注意计划。重点有孔庙、冯宅、俞宅、朱贵祠、妙音庵、慈湖等。另外，保国寺每年秋天举办的桂花节不错，邀上二三好友在桂花树下小酌是一件惬意的事情。就餐在慈城解决。



### 第五条徒步线路 四明山山水之旅

**行程：**早上坐汽车南站 6：45 分到四明山镇的汽车。约 10 点左右到。（赶上旺季的话，下车后先定好旅馆，一般为 20~40 每床，自己比较。）下车后，沿直线方向前行几分钟，即向左转，拐入一不大的道（去梨洲村），穿过一小隧道后，步行约 20 分钟左右到梨洲村，过村尾再走几步，梨洲景区就到了。在此可买到四明山森林公园、鹤鸣岩、黄梨洲纪念馆三个景区的联票，35 元。匆匆看完后即向森林公园出发，游览森林公园和鹤鸣岩。时间和精力充分的话，可以登四明山主峰。详情咨询一下林场职工。天黑前，回到四明山镇山，就餐、歇下。

第二天一早，搭经停镇上的过路中巴（约 7 点过，目的地是余姚方向，千万不要搞错了，向丹山赤水进发。在一个叫青林岗的地方跳







下，稍等片刻，景区就有专车过来接。约 7、8 分钟就到了丹山赤水景区，即柿林村了。（不愿等的话，自己徒步，路边的风景真是不错）在整个景区一般速度要花 3 个小时。下午 1 点前要回到景区入口，叫景区专车送到乘从大岚镇出来的到宁波的中巴。

**时间：**两天，需要充分的计划。是五条线路中最耗体力的，请注意休息。

**花费：**森林公园 35 元，丹山赤水门票 50 元。

**信息：**四明山是个比较纯粹的山区，山路多，景点间距比较大，交通也不是很便利，尤其是对上班族来说，要特别注意回程的安排。如果是自驾车的话，可以方便的多，当然，也会失去徒步的乐趣了。这条线路春夏去看的山水和秋冬去时的秋色是两种不同的感觉，都不错。另一种走法是，早上坐 6 点的车子（在中巴南站）或 6：45（汽车南站）到杖锡，徒步游览。

## 欣欣线路推荐

		
<p>天一阁一日游</p>	<p>东钱湖二日游</p>	<p>宁波到奉化溪口一日游</p>
<p>门市价：100 ¥ 欣欣价：100 ¥ <a href="#">立即预订</a></p>	<p>门市价：100 ¥ 欣欣价：100 ¥ <a href="#">立即预订</a></p>	<p>门市价：300 ¥ 欣欣价：268 ¥ <a href="#">立即预订</a></p>
		
<p>天童寺一日游</p>	<p>宁波五龙潭一日游</p>	<p>宁波九龙湖一日游</p>
<p>门市价：100 ¥ 欣欣价：100 ¥ <a href="#">立即预订</a></p>	<p>门市价：95 ¥ 欣欣价：90 ¥ <a href="#">立即预订</a></p>	<p>门市价：200 ¥ 欣欣价：200 ¥ <a href="#">立即预订</a></p>

# 交通

宁波地理位置图



## 外部交通

### 飞机

>>更多打折机票信息

宁波栎社机场，位于市区西南 13 公里处，目前，机场开通了 47 条航线，建立了通往北京、广州、深圳、成都、重庆、厦门、青岛、大连、哈尔滨、昆明、三亚、郑州、兰州等国内主要大中城市及香港、澳门、台湾、新加坡、韩国、柬埔寨等地区和国际航线网络。机场总机电话：0574-87427888。

兴宁路 91 号民航售票处有机场班车前往。航班问讯：0574-87427700。

2012 年 8 月 1 日起，宁波栎社国际机场将在宁波客运中心站设立城市候机楼，旅客能够在城市候机楼享受实时航班动态显示查询、提前办理值机手续、购买机票等一系列服务。同时机场也开通了客运中心站-机场的免费摆渡巴士，从 9:00-18:00，每半个整点发车一趟，路程时间仅需不到 10 分钟。详情咨询：0574-87027388 宁波机场还开设了往返余姚和慈溪的免费班车，2-3 小时一班。另

外还有到临海、舟山和义乌的大巴，票价 55 元-69 元。具体时间请查询宁波机场的官方网站。

### 从市区到机场

旅客往返机场，可乘坐机场的专线巴士。从市区至机场可在民航售票处(兴宁路 91 号)乘坐，每天从早上 5:45—晚上 18:00 (16:00 除外)，每隔一小时整点发车；从机场到市区的车辆，中途停靠南站(富邦大酒店)，终点站民航售票处。

### 余姚、慈溪到宁波机场

余姚、慈溪两地的旅客可以在以下三个点购买机票，并有免费巴士送至机场：

余姚市民航售票处：余姚三官堂 96 号，联系电话：62622222 或 62621111

慈溪市中通旅游(票务)有限公司：慈溪市车站路 7 号，联系电话：63881611

慈溪市繁兴航空服务有限公司：慈溪市峙山路 166 号，联系电话：63816007

慈溪市邮政航空票务公司：宁波慈溪寺山路1号，联系电话：63813185、63813186

## 火车

[>>更多火车时刻信息](#)

甬铁路（宁波至萧山）衔接浙赣、沪杭等线，是全国一等客运站。

宁波共有东站、北站和南站三个火车站。位于市区内的是“南站”，坐落在南门外，售票处位于车站东侧，问讯电话：56163111。

宁波火车站也就是宁波火车南站，现在正在重修，现只有火车东站，通往全国各地。宁波火车东站位于兴宁路和桑田路的东南面，也就是福明路延伸段的西侧，桑田路延伸段的东侧。公交10路、12路、18路、335路、388路、516路、522路、541路、505路、201路、758路、782路、903路、123路、620路可达。

火车站咨询电话：95105105

## 汽车

[>>更多汽车时刻信息](#)

杭州湾跨海大桥南起宁波慈溪，北至嘉兴海盐，全长36公里，是世界上最长的跨海大桥，2008年5月1日开通后，在沪杭甬之间形成一个二小时的“金三角”交通圈。上海至宁波的长途客运都走杭州湾跨海大桥，路程仅需2小时，大桥过路费为80元。

宁波的长途客运中心在段塘客运站，宁波往全省和全国各地的车多由此站始发。汽车南站主要保留了一些省内快客和上海的快客，南站边上的中巴车站主要运营宁波大市范围的中巴业务。

### 宁波长途客运站

**汽车南站** 地址：火车站西侧 问讯电话：0574-87131834

发往：上海和杭州高速大巴。另有发往临平、萧山、绍兴、上虞、余姚、雁荡等地的高速巴士120多班。

上海沪太路站——宁波，发车时间：7:25、8:15、8:40、9:35、11:40、13:15、14:25、15:15、16:15。

上海恒丰路站——宁波，发车时间：6:30-19:00，每隔20-30分钟一班，票价97元。宁波汽车南站——上海，发车时间：6:00-16:00，每半小时间隔一班。

宁波南站——杭州东站，发车时间：6:00--19:00，基本上每隔10分钟发一班，票价52元。

**中巴南站** 地址：火车站东侧，问讯电话：0574-87157772  
发往：象山、石浦、宁海、奉化、溪口、余姚等方向的不定班班车800余班。

### 汽车北站

地址：客运码头西100米，火车站乘1路可达。问讯电话：0574-87355321

发往：丽水、舟山、慈溪、余姚、镇海、绍兴、诸暨、上虞、雁荡等地，也有去普陀山（5:40—17:30，15分钟一班）、河姆渡等旅游景点的班次。16:00--17:30，每隔半小时发一班至上海的高速汽车。

### 汽车东站

地址：宁穿路777号，火车站乘604路可达。

问讯电话：0574-87924998

发往：江苏、安徽各地的大多数班车在此班车，也是去天童、阿育王寺等景点的最佳乘车处。

### 汽车西站

地址：望春路44号，火车站乘10路到西门口转12路可达。

问讯电话：0574-87505402

发往：横街、爱中、竹丝岚、王仙岗、马联（上兆）、毛岙。

## 轮船

宁波位于我国东海之滨，长江三角洲南翼，拥有得天独厚的码头资源。每天都有多趟客轮开往舟山、沈家门、普陀山、上海等地。

**大榭客运站**：大榭开发区滨海东路 电话：86762810

白峰码头问讯电话：0574—86727031

镇海客运中心问讯电话：0574-86270277

## 内部交通

### 公交车

公交车多为自动投币，空调车2元/人起，车上司机大多备有零钱可找换，部分公交车有人工售票。

### 出租车

起步价10元/3.5公里，之后每车公里2元；单程载客在10公里以内，不得向乘客收取空驶费；超过10公里部分，可按规定计收空驶费每公里0.8元普通型（红旗、帕萨特、桑塔纳）起步价8元/3公里，之后每车公里1.80元；豪华型（奥迪）起步价10元/3公里，之后每公里2.30元。夜间行车（23时至次日5时）补贴费，每车每公里加收0.20元。每趟另外加收1元的燃油附加费。

## 景点介绍

### 城隍庙

又称郡庙，乐老城隍庙，为市级文物保护单位。位于市中心繁华地带。宁波府城隍庙是我国现存规模最大的城隍庙之一。

明洪武四年(1371年)，明太祖朱元璋下旨，敕造宁波府城隍庙，建成后屡遭火灾，现存的庙殿是清光绪十年(1884年)重建的。

整个建筑很有特色，由门前照壁拱墙、大门明堂、仪门戏台、前殿、后殿五部分组成，布局完整，气势宏伟。戏台建得尤其精美。

戏台是单檐歇山顶，藻井呈鸡笼形，雕龙画凤，朱金装饰，远远看去，熠熠生辉。

郡庙内保存着30余块碑刻及宋井等古迹。现在城隍庙区域拥有新老商城、美食城、国泰工艺品一条街以及即将开业的商业步行街和亚细亚商场，已成为宁波最大的购物中心。



**交通：**357路、12路、3路、566路等

**门票：**15元

**地址：**浙江省宁波市海曙区县学街22号

### 鼓楼

鼓楼即现在子城的南城门，是宁波市唯一仅存的古城楼遗址，也是国家文物重点保护的古建筑之一。游人登楼，便可一览宁波城之全貌。

“谯楼鼓角晓连营”，元代诗人陈孚的诗句，体现了鼓楼在我

国历史上的特殊地位。古时鼓楼设有报时的刻漏和更鼓，日常击鼓报时；战时侦察瞭望，还负有保城池，抵外侮的使命。

宁波鼓楼始建于唐长庆元年(821年)，至今已有1100多年的历史。它是宁波历史上正式置州治、立城市的标志。

当年明州刺史韩察将州治从小溪镇迁到宁波“三江口”，以现在的中山广场到鼓楼这一带为中心，建起官署，又立木栅为城，后来又以大城砖石筑成城墙，历史上叫子城。子城的南城门就是现在的鼓楼。

如今，鼓楼及附近的公园路一带已成为宁波主要文化活动的集散地，整个地区的建筑充分体现出宁波江南水乡的特色。

两旁是仿宁波传统建筑风格的商店，鼓楼步行街熔文化商贸于一炉，集购物休闲于一体，已成为宁波市内的游乐胜地之一。

**交通：**公交2、3、12、15、515、809、820路等均可到达。

### 保国寺

保国寺位于宁波郊区灵山之麓，距市区15公里。原寺创建于东汉，现存的保国寺大殿为北宋大中祥符六年重建。至今已有970多年历史，是中国现存最古老的木结构建筑之一，也是我国江南幸存的最古老最完整的木结构建筑，为全国重点文物保护单位。它由山门、天王殿、大殿等建筑组成，占地面积1.3万余平方米，建筑面积0.6万余平方米。

保国寺名闻遐迩，是因其精湛绝伦的建筑工程而令人叹为观止。保国寺最初由山门、天王殿等建筑组成。现存大雄宝殿重建于北宋大中祥符六年，是长江以南最古老、保存最完整的木结构佛教建筑，其结构独特，气势恢宏。清康熙二十三年加建重檐，成为歇山顶形成。

千年大殿巍然如初，堪称中国建筑文化奇葩，具有很高的历史、艺术和科学价值。其主要特点是：平面布置进深大于面阔，呈纵长方形；在前槽天花板上绝妙的安置了三个缕空藻井；复杂的斗拱结构；梁伏、阑额做成两肩卷刹的月梁形式等。

**交通：**坐332路公交车，在市三院上车，5:50发头班，末班车是17:15，保国寺回来末班车是18:00。

**门票：**20元

**地址：**浙江省宁波市江北区鞍山村

## 天封塔

天封塔可以说是宁波古城标志性的建筑，位于宁波市海曙区大沙泥街西端与解放南路交汇处。

始建于唐武则天“天册万岁”至“万岁登峰”(695—696)年间，因建塔年号始末“天”“封”而得名。建成后塔高18丈，约51米，共14层，分7明7暗(包括地宫)，六角形。

相传建造时采用了泥沙层层堆积把砖石送上去的办法，大沙泥街、小沙泥街由此得名。天封塔挑角飞檐，雕工精细，塔体充满江南的灵秀之美和腾跃动感。

在几次重修天封塔过程中，发现了一些珍贵文物。其中有稀世珍品“浑银镏金地宫模型”，高49.6厘米，宽34厘米，厚24.7厘米，呈面阔三间、进深二间，单檐歇山顶建筑，外缘棱角突兀，雕饰精美。

这座艺术品对研究宋代建筑艺术和工艺美术都有重要参考价值，已收录于《中国文物精华图录》。



**交通**：6、9、518、807、809、825路公交车可直达。

**门票**：5元

**地址**：浙江省宁波市海曙区大沙泥街258号

## 阿育王寺

阿育王寺是我国现存唯一以阿育王命名的千年古刹，位于浙江省鄞县阿育王山，是我国禅宗名刹，“中华五山”之一。创建于西晋太康三年(282年)，据今已有一千七百多年的历史。

阿育王寺闻名外，不仅因为山明水秀，殿宇巍峨，更由于它有一座举世瞩目的舍利宝塔。由于寺内珍藏着一座名闻天下的佛祖舍利宝塔而享誉中外佛教界。

寺之座落方位，在鄞山分支育王山之西麓。面对玉几山，左界育王岭，右是赤莹山峡谷。三山拥处，吉林参天，修竹蔽日。西望古刹，寺在山奥之底，南而远眺，俱在峰峦之中，有世外桃源之感。

加之四周翠岗蜿蜒，群陵起伏，称之为“六殊胜八吉祥地”实非虚言。早在南宗嘉熙元年(1237年)，宋理宗就把其列为“天下五山之第二”。明洪武十五年(1382年)，被诏定为“天下禅宗五山之第五”。

**交通**：558路(汽车东站——白峰码头)育王站下车；556路(宁波南站——大树)育王站下车。

**地址**：浙江省宁波市鄞州区五乡镇宝幢明伦村

## 天童寺

天童寺位于宁波市东25公里的太白山麓，号称“东南佛国”，为我国“五大丛林”之一。天童禅寺自义兴祖师开山以来，经历代相承，终于成为巍巍卓立。雄尊秀蔚，千楹万础，规模宏大的禅宗十方丛林。

天童禅寺现存的规模，基本上保持明季的格局。整个建筑群体布局严谨，结构精致，主次分明，疏密得体。雄伟高大的天王殿、佛殿、法堂、藏经楼、罗汉堂等主体殿堂，依次座落在倚山势而建的广阔台基上，一殿高于一殿逐级高升，气势磅礴。

各殿堂均按我国古代传统建筑形式，重檐叠阁，画栋雕梁，庄严而古朴，成为古刹的“中轴线”。东西两旁有新新堂、伽蓝殿、云水堂、自得齐、立雪轩和客堂、祖师殿、应供堂、静观堂、面壁

居等十几个僧房客寮对称分布。

与主体殿堂互相呼应,互为衬托。所有殿堂楼阁均以长廊连接,只有一进入寺门,晴天不晒太阳,雨于不走湿路,便可到达寺内任何一处,可见建造者的独具匠心。

**交通**:天童寺据宁波市区约 30 公里,乘公交车需 75-90 分钟左右。可事先乘车到宁波汽车东站,然后向西北方步行约 100 米(可在附近打听一下)到宁波公交福明站(世纪大道旁),在此乘坐前往天童寺的直达车空调 162 路(约 10-15 分钟一班)。票价 3 元。

**门票**: 10 元

**地址**: 浙江省宁波市鄞州区天童乡

## 七塔寺

七塔禅寺位于浙江省宁波市江东区,南至百丈路,西靠箕漕街,北邻雷公巷,东近彩虹北路,历史上即为浙东佛教四大丛林(即天童寺、阿育王寺、七塔寺、观宗寺)之一。1983 年被国务院批准为全国首批重点开放寺院。

七塔禅寺初建于唐大中十二年,距今已有 1140 余年历史。当时有江西分宁宰任景求舍宅为寺,敦请天童寺退居方丈心镜藏免禅师居之,是为开山始祖,寺初名“东津禅院”。藏免禅师是马祖道一嫡传法子、五泄山灵默大师的弟子,故东津禅院属于禅门洪州宗一脉。

咸通元年,浙东裘甫率兵起事,攻城掠地,四明亦遭荼毒。一日有一大头目率领二千多乱兵闯入寺院,欲行抢掠。寺众惊骇逃散,唯心镜禅师临危泰然,在殿中瞑目禅定,神色不变。众兵惊异慑服,作礼而退,寺院得以保全。翌年,郡守以此奏闻朝廷,盛称师德,懿宗诏改“东津禅院”为“栖心寺”。

**交通**: 3 路、516 路、517 路、354 路、102 路等公交车直达。

**门票**: 5 元

## 天一阁

“到宁波不到天一阁,等于没有到过宁波”。素有“南国书城”的天一阁坐落在月湖之西,为明代兵部右侍郎范钦的藏书楼,取《易经》中“天一生水”的说法,把藏书楼定名为“天一阁”。阁内藏书 13000 多卷,其中大部分是明代刻本和抄本,有不少是海内孤本。

除了藏书丰富,天一阁在防火、通风、防潮方面也独具特色。

据说,范钦在兴建书楼时反复考虑过防火问题,他在阁前开凿一座水池,池下有暗沟与月湖相通,使池水终年不竭,万一失火,可就近汲水抢救。康熙四年,范钦的曾孙范光文在阁前池边建造假山,增筑小桥亭榭,环植竹木,用山石砌成“九狮一象”,面积虽小,相当精巧,颇具江南园林特色。

后来各地保存《四库全书》的文源、文渊、文津、文溯、文汇、文澜、文宗七阁都是模仿天一阁的式样而建造,从此天一阁享誉全国。1935 年,把原在尊经阁等地的历代石碑,一起移建到天一阁后院,命名为“明州碑林”。共有宋、元、明、清石碑 80 余块,其中以三块“南宋旅日华侨碑”最为珍贵,这是迄今已发现的南宋时明州港最早的文物,也是国内现存最早的华侨文物。



图片来源:欣欣会员—18069073616

**参观线路**: 西大门→东明草堂→天一阁→东园→书画馆→南园

**门票**: 30 元

**地址**: 宁波市天一街 5 号

**交通**: 2 路、9 路、10 路、12 路、14 路、15 路、19 路、821 路等公交线路停靠站距本馆均在 500 米之内。

## 小普陀

小普陀始建于明代,1982 年重修,为亭阁式两层建筑。一层祀如来菩萨,二层祀观音菩萨。小普陀地处下关至双廊和蝴蝶泉的海面旅游线上,游船到此,都要停靠海岛,让游客登上小普陀,观赏洱海风光。在云南洱海东部海中的一个岛上,相传观音开辟大理坝子时,在这里的海面上丢下一颗镇海大印,即为小岛,以镇风浪,保护渔民,因此,渔民们在小岛上建观音阁,纪念观音,并把小岛东部的一个渔村取名海印村,将小岛叫做小普陀山,将观音阁该为小普陀,意为观音修行之处。



图片来源：欣欣会员—WSS9480626

在洱海里，小普陀岛可以说是“袖珍小岛”。小普陀岛虽然小，但名气很大，在介绍大理的画册中少不了有它。在小普陀上看苍山洱海，仿佛置身在白首老者托起的银盘之中，心胸格外开阔。小普陀岛是洱海里风光明媚的景点，小普陀岛也是佛教文化浓郁的地方。

## 交通

公交：K901 路，由汽车东站开往小普陀（湖心景区）。

轮船

早上 8：00，从洱海码头乘船。

游览小普陀的最佳时候是清晨。这时，海面上雾气袅袅，小普陀时隐时现。

门票：成人 30 元；儿童 15 元

## 东钱湖

浙江省最大的淡水湖，位于市区东南 7 公里，面积 22 平方公里，由谷子湖、北湖、南湖组成，是杭州西湖的四倍，号称“华夏沿海第一湖”。

东钱湖四周青山环抱，林木苍郁。湖岸蜿蜒曲折，溪流众多。元、明时期，时有文人隐居湖山之间，故四周山麓多有名人遗迹。湖光山色、人文景观交相辉映。

湖中小岛名“霞屿”，又名“小普陀”，是东钱湖景区精华所在。目前，东钱湖的主要景点有陶公钓矶、余相书楼、百步耸翠、霞屿锁岚、双虹落彩、二灵夕照、上林晓钟、芦汀宿雁、殷湾渔火、白石仙桡等。



图片来源：欣欣会员—WSS9480626

参观线路：芦汀（下车）岳王庙→霞屿、普陀洞天→二灵山→忠应庙→绿荷洲、沙孟海书学院→周尧昆虫博物馆→芦汀（上车）

门票：岳王庙免费，小普陀 30 元，船票 20 元，陶公岛 10 元。

## 交通

双层豪华客车：可以到南站广场坐观光旅游线，早上 6：20 发头班，末班车 18：00，沿途在新晶都酒店、东站停靠。

中巴车：宁波汽车东站——东钱湖（莫枝）

901 路公交车：宁波汽车东站——东钱湖

106 路公交车：宋诏桥——东钱湖

## 五龙潭

五龙潭风景名胜位于宁波市郊鄞县龙观乡境内，距宁波市区 35 公里。景区属山地型旅游区，总面积 16.17 平方公里，景区内群山耸立，溪谷深幽，以山奇水秀谷幽、山乡风情浓郁为特色，集游览观光、休闲度假、礼佛朝圣、山地健身功能于一体，可满足游客回归自然山水、品味山村风光，感知浙东地方文化，享受休闲世界的的需求。

景区规划建设四个功能区域，包括民俗文化博览区、龙潭飞瀑观光区、游乐休闲度假区和观顶高山休养区。

具有浓烈的华夏“龙崇拜”民俗文化特色，欲在国内树立“龙的传人”游龙潭、观龙俗、祭龙祖的品牌形象。

五龙潭在历史上成名已久，并留下了龙潭五井十二瀑以及古祭龙坛等景观。自古以来宁波民间笃信五龙潭灵验，到天井山请龙求雨、祈求风调雨顺已成当地习俗，附近流传着许多美丽动人的传说。



## 交通

**客车**：宁波中巴南站至五龙潭风景区旅游专线车，5：30 发头班间隔不超 10 分钟。下午客流主要是返程，无论多晚都有车送。全程运行时间 50 分钟，票价 6 元。

**公交**：宁波南站需转乘 369 或 504 路至宁兴小区坐 638 路，时间大概是 80 分钟。

**门票**：龙潭飞瀑 40 元；青云天瀑 40 元；联票 70 元

## 月湖

月湖，又名西湖，位于宁波市城区的西南，开凿于唐贞观年间，是宁波市区著名的风景名胜，该湖呈狭长形，面积约 0.2 平方公里。

宋元年间建成月湖十洲。南宋绍兴年间，广筑亭台楼阁，遍植四时花树，形成月湖上十洲胜景。

这十洲分别是：湖东的竹屿、月岛和菊花洲，湖中的花屿、竹洲、柳汀和芳草洲，湖西的烟屿、雪汀和芙蓉洲。此外还有三堤（偃月堤、广生堤、桃花堤三堤）七桥（湖心西桥、湖心东桥、憧憧西桥、憧憧东桥、虹桥、袞绣桥、四明桥）交相辉映。

宋元以来，月湖是浙东学术中心，是文人墨客憩息荟萃之地。唐代大诗人贺知章、北宋名臣王安石、南宋宰相史浩、宋代著名学者杨简、明末清初大史学家万斯同，这些风流人物，或隐居，或讲学，或为官，或著书，都在月湖留下不可磨灭的印痕。



图片来源：欣欣会员—wxgaqw

**交通**：火车站乘 354 或 560 路公交车到月湖公园站下车。

**门票**：30 元

## 招宝山

招宝山是宁波市十大风景游览区之一，是宁波市集自然风光、人文景观、宗教文化于一体的综合性游览区，也是镇海口海防遗址的重要组成部分。

招宝山距宁波市区 15 公里，位于宁波甬江出海口，是镇海关隘、甬江咽喉、海防要塞，素有“浙东门户”之称。

招宝山因为“潮汐出入可经”，波涛汹涌，骇浪滔天，又名候涛山。又因山巅原建有“插天鳌柱塔”，故又称鳌柱山。其他处海口，“商舶所经、百舢交集”，改称招宝山，寓“招财进宝”之意。招宝山“固六邑之咽喉，全浙之关键，而为商船出入之要道也，历来是兵家的必争之地，为了抗击外来的侵略和骚扰，多少民族英雄和爱国志士，在这里写下了许多可歌可泣的历史篇章。

招宝山山势峻险，景色秀丽。主要景点有“鳌柱插天”、“干帆破浪”、“蜃楼现幻”、“山楼观旭”、“龙洞出云”、“梵台秋月”、“棋子秤”、“半山亭”等

**交通**：公交 541、371、341、378、385、376、375、374 路

**门票**：80 元，团体 20 人以上 8 折

## 九龙湖

九龙湖风景区地处宁波市镇海区西北部的九龙湖镇境内，镇海九龙湖风景区是宁波市十佳新景之一。旅游区为中丘地貌，三面环山，群山环抱的九龙湖、凤凰湖、月亮湖和天鹅湖四大湖泊，水域面积达 2 平方公里，整个旅游区自然生态环境优越、历史人文积淀深厚。

乘骆驼方向的汽车到河头下车，不一会你就可以见到一座高大的石牌坊式的迎宾门，沿坡而上，九龙湖山水画面就呈现在眼前：群山怀抱，层峦叠嶂，水势浩淼，碧波荡漾，湖光山色，相互映辉。山水之间，时而轻烟缭绕，山色蒙蒙，时而烟消雾散，碧空如洗。

湖东侧红瓦白墙的建筑群，就是西班牙别墅式的九龙山庄，把九龙湖点缀得更加美丽。

以源生态自然山水风光为主题的九龙源景区，由“一迹、二池、三石、四瀑”等十余个景点组成，分布了“源”字摩崖石刻、九龙源碑楼、太平桥、九龙四叠瀑、上、下瑶池、龙脉、神钟石、仙人古道、金蟾听佛、金刚台、下佛迹等多个景点。

**交通**：宁波市区乘公交 965、384 路

**门票**：75 元

## 天童国家森林公园

森林公园作为天童寺广泛的绿色屏障,更是一处具有独特自然风光的旅游胜境。它原是鄞县天童林场,因其拥有保存完好的典型亚热带林区特色和森林景观,于1981年正式建立为森林公园。面积707公顷,是我国最早建立的3个森林公园之一。公园以寺庙、森林、奇石、怪洞、云海、晚霞著称,形成古刹、丛林两大特色,既是游览胜地,也是植物生态学的科普教育基地。

位于天童寺所在的太白山麓,距宁波市35公里,占地330多公顷。天童森林公园是亚热带林区。这里生态环境优美和谐,资源丰富。

园内已形成拥有8个植物群的天然植物园,其中不少是国家珍贵树木。天童森林公园文物古迹众多,主要有听涛亭、水月亭、甲寿泉、甲寿坊、玲珑岩、盘陀石、飞来峰、观音洞、洞外天、拜经台、密祖塔等。

为方便游客,公园内有餐馆、饭店及招待所、休养所。游客既可当日往返,也可休息过夜。

**交通**: 宁波362路公交直达。

**门票**: 天童风景名胜区: 50元,天童寺: 10元

## 达蓬山

达蓬山位于慈溪市田央乡境内,海拔422公尺,据《史记》记载,公元前209年,秦始皇为求长生不老之药,第五次出巡。也许是前四次出巡没有到达蓬莱仙境的缘故,这第五次他便不再从沿海进发,而是“过丹阳,至钱塘,临浙江……”

上会稽,祭大禹”,最后来到达蓬山。相传在秦始皇没有到来之前,达蓬山的原名叫香山,因山上多香草而得名。

达蓬山的北面,当时还是潮汐涨落的海涂。秦始皇到了以后,就命方士徐福在山头巨石上设坛祈祷,这便是有名的“千人坛”。

祭祀之后,秦始皇便命徐福率领三千童男童女,渡海东去,寻求长生不老之药。所以,在延《四明志》中记载道:“大蓬山又名达蓬山,上有岩高五六丈,左右两崖对峙如斗鸡石。秦始皇东游,欲自此入蓬莱仙界,故名。”后人在群峰中建秦渡庵,遗迹至今犹存,浓荫复盖,绿山围绕,殿、廊、池、碑,牵人情思。

### 交通

宁波北站至慈溪浒山中巴,在三北达蓬南路下,约40分钟车程。

杭州、上海路线

上海—达蓬山 杭州湾跨海大桥 掌起下 车程1小时45分钟

杭州—达蓬山 杭甬高速 掌起下 车程1小时30分钟

**门票**: 套票140元

## 三江口

三江口是指余姚江、奉化江汇成甬江流入东海的沿江地带,位于宁波市区中心繁华地段,那里的景色十分美丽,素有“宁波外滩”之称。

三江口附近有灵桥、江夏桥、甬江大桥、新江桥、江夏公园、杉杉公园、日本曹洞祖庭道元禅师入宋纪念碑等。

三江口地带高楼大厦林立,“浙东第一街”中山东路商业街横贯其中,商厦、服装专卖店鳞次栉比,夜色下霓虹闪烁,车水马龙,繁华无限。

三江口是历代商贾云集之地,是宁波城市的象征景观。



三江口是宁波最早的“宁波港”港埠,就是从灵桥脚下到江北的下白沙一带,到了70年代,宁波已经建有港务客运码头,但这一带仍然百舟靠泊,非常繁荣。

自古以来宁波始终就是一个极其优良的中国对外开放的主要港口,特别是到唐朝,“海外杂国、贾船交至”,宁波成为全国著名的对外贸易港,并与扬州、广州一起列为中国对外开埠的三大港口;鸦片战争以后,宁波被定为“五口通商”口岸的其中之一。

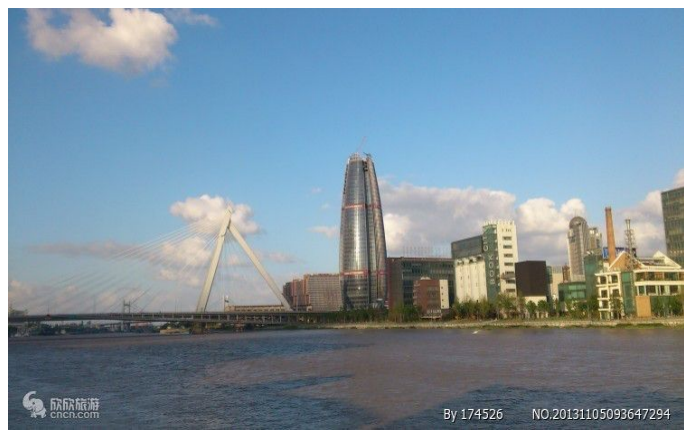
**交通**: 公交15路、19路等。

## 老外滩

宁波老外滩坐落于宁波三江口北岸，老外滩于 1844 年开埠，位于 甬江、奉化江和余姚江的三江口汇流之地，唐宋以来就是最繁华的港口之一，曾是“五口通商”中最早的对外开埠区，比上海外滩还早 20 年。也是目前国内仅存的几个具有百年历史的外滩之一。

宁波老外滩，通过保存历史建筑和街区风貌，植入新都市文化，将厚重的历史与发展的愿望完美结合在一起。这里的建筑具有浓郁的欧陆风格，代表了英、法、德、荷等多国建筑风格。

与中国传统民居形成鲜明对比。如今的老外滩骨子里透出现代意味，是一个集吃、住、玩、休闲、购物、娱乐为一体的时尚消费中心。



杭州有新西湖，上海有新天地，宁波有老外滩。囊括了个性消费的所有功能，包括城建展馆、国际酒店、世界美食、城市公寓、行业会馆、生活天地，一举成为宁波最顶级的社交平台，一个高档次、多元化的商业街区。

**交通**：公交 1、4、20、541 路均可到达。

## 天一广场

宁波天一广场东起车轿街，西至开明街，北沿中山东路，南临药行街，总占地面积为 19.6 公顷，是国内一流的融休闲、商贸、旅游、餐饮、购物为一体的大型城市商业广场。

广场集购物、休闲、娱乐、文化、旅游于一体，被誉为宁波的商业航母，是宁波城市又一张亮丽的名片。

景致通透的广场建筑、一池碧水、一块 3.6 公顷的城市绿地，使天一广场充满了现代的商业气息，也给市民提供了一个环境优雅

的休闲娱乐中心。

总投资 14 亿元的天一广场位于宁波市中心繁华商业街中山东路南侧，占地 20 万平方米，总建筑面积 22 万平方米，主体建筑由 22 座具有欧陆风情的现代建筑群组成。

整个区域由美国摩尔摩达设计师事务所和宁波建筑设计院联合设计。天一广场包括十个大型商业区和一个中心广场。中心广场面积 3.5 万平方米，景观水域 6000 平方米，同时设有总长 200 多米、最高喷水 40 米的亚洲第一音乐喷泉和高 20 米、宽 60 米的大屏幕水幕电影。

**交通**：15 路、506 路、10 路、7 路等可到。

## 凤凰山主题乐园

宁波市北仑凤凰山主题乐园位于东距宁波市中心 30 公里的北仑区行政中心附近，占地面积 80 多万平方米。其中一期项目投资近 1 亿美元，占地面积 26 万平方米。

乐园采用目前世界最新的设计理念，由美国顶尖游乐设计公司杰克·劳斯公司设计。目前，北仑凤凰山主题乐园由“世界广场”、“魔幻村庄”、“凤凰城堡”、“探险旅程”四大主题景观组成，营造出“欢乐、时尚、惊喜、刺激”的乐园氛围。

园内 23 项目国际最流行的娱乐设施分别从意大利、瑞士、美国、德国等地引进。除“飞天凤凰”、“急流泛舟”、“激流探险”等刺激项目外，还有“自由落体”、“互动小飞机”、“活蹦乱跳”、“旋转气球”、“疯狂小巴士”、“扭转乾坤”、“海盗船”、“醉酒桶”等老少皆宜的游乐项目。

**交通**：在汽车南站换乘 789、783 路公交车，凤凰山主题乐园站下车。

**门票**：120 元

## 象山影视城

象山影视城，座落于风景秀丽的浙江象山县大唐港生态旅游区，以灵岩山为大背景，巧妙结合了当地的山、岩、洞、水、林等自然景观，该影视城总投资 1.2 亿元，占地面积 1091 亩，主要由大门广场区、村街作坊区、墓府山洞区、庄园湖塘区、店铺城宅区等五大景点区域组成，集影视文化与旅游休闲于一体。象山影视城诠释着宋代古建筑艺术，集影视文化与旅游休闲于一体，为全国单体建筑最大的影视城，于 2006 年被评为“中国十大影视基地”。

**交通**：象山客运站乘去新桥的中巴在影视城下。

**门票**：60 元

## 庆安会馆

庆安会馆，即天后宫，位于宁波市区三江口东岸，江东北路中段，南为常关弄，东为东胜路，北为荷池路，与甬江大桥相邻近。

庆安会馆为甬埠行驶北洋的舶商所建，始建于清道光三十年，落成于咸丰三年，这是一座祀神的宫殿和舶商航工娱乐聚会的场所，为区别原在江厦街的天妃宫，也称此为“甬东天后宫”。

庆安会馆建筑群座东向西，占地面积约 3900 平方米，原中轴线上有照壁、接水亭、宫门，前殿，大殿。

后殿、左右厢房及偏房等。大殿为庆安会馆的主要建筑，面宽为五开间，明间为拾梁式，次间为穿斗式。

该建筑最大的特色是采用了宁波传统的朱金木雕，砖雕和石雕的建筑装饰手法，使整体建筑气势恢宏、金壁辉煌，堪称宁波近代地方工艺之杰作。

天后宫内建有前后分别为祭祀妈祖和行业聚会时演戏用的两戏台，为国内罕见。

**交通**：江东北路 156 号，公交车 2 路、821 路、215 路（庆安会馆门口）；518 路、506 路、503 路、8 路、10 路、604 路（新江厦门口，距宁波庆安会馆 100 米左右）。

**门票**：10 元

## 前童古镇

前童镇位于国家级生态示范县--宁海县西南，区域面积 68.77 平方公里，辖 36 个行政村，总人口 2.6 万人，耕地面积 1.17 万亩，山林面积 6.6 万亩。

东邻城关镇，南接一市镇，西畔岔路镇，北靠黄坦镇，距县城 14 公里，是宁海后花园，省道甬临线和同三高速公路由北向南横卧全镇。

宁海第一大溪白溪自西向东穿境而过。是一个历史悠久，文化积淀深厚、人文景观丰富的江南古镇。

抗战时期浙东行政公署曾设在前童，解放战争时期宁海县工委在此诞生，属宁波市革命老区，被命名为“鼓亭之乡”，是省旅游城镇，省历史文化保护区，宁波市东海文化明珠镇。



图片来源：欣欣会员—娃娃

**交通**：宁海至前童村，2 路公交车 15 分钟一班，途经前童梁皇村。宁波到温州、黄岩、临海等地的过路大客车，途经前童梁皇村。

**门票**：40 元

## 走马塘古村落

千年古村走马塘位于浙江省宁波市鄞县茅山镇，地处鄞南平原，依傍奉化江支流东江。人称其为“四明古郡，文献之邦，有江山之胜，水陆之饶”。

村中明清古建筑众多，民风淳朴，文物古迹众多。历朝历代，这里出过 76 位进士，被誉为“中国进士第一村”。走马塘现共有 1500 余人，全是陈姓。地处鄞南平原，依傍奉化江支流东江。

据历史记载，它始建于北宋端拱年间，当年陈氏从江苏长洲迁此歇脚居住，至今已逾千年。当时长洲进士陈矜任明州知府，死后葬于茅山，其子为父守陵，带家眷定居走马塘，遂成为今走马塘人的祖先，至今已传 38 代。

今天存放在宁波天一阁的陈氏家谱，清楚详细地记载了这个家族的千年变迁。古村和散落其间的古代建筑所蕴含的深厚文化，令到每个到过这里的人们深为叹服。

村中明代建筑目前保留下来的尚有 8 处，清代建筑更是比比皆是，另外三幢民国时期具有西洋痕迹的建筑也极为典型。石雕花窗的雕刻艺术令人惊叹。

**交通**：从火车站坐车到兴宁桥，过甬江后下车，从桥洞下往茅山方向的中巴车，约 25 分钟车程，车资 3.5 元，再坐机动三轮车（可乘 2--3 人，5 元/车），约 5 分钟即到走马塘。

## 溪口风景区

溪口，浙江奉化所辖建制镇、国家重点风景名胜区。在宁波奉化西侧，有一个美丽的江南历史文化名镇，她就是历史悠久、山川灵秀、文化底蕴厚重、旅游资源丰富的溪口镇。

溪口镇东靠武岭，南濒剡溪，北临雪窦山，水绕山环，景色秀丽，是人们传说中的“世外桃源”。

溪口镇为蒋介石的出生地及蒋氏父子的故里，民国时期一度成为国民党指挥中心。

现为首批全国特色景观旅游名镇。位于宁波市西南二十公里，东靠武岭，南濒剡溪，北临雪窦山，水绕山环，景色秀丽。

景区总观赏面积一百四十平方公里，主要景点蒋氏故居丰镐房，为全国重点文物保护单位。



图片来源：欣欣会员—福州旅行社

### 千丈岩瀑布

在浙江奉化市镇雪窦寺前。

崇岩壁立，高千仞，故名千丈岩。有水流自千丈岩顶泻下成瀑，喷薄如雪崩。瀑高 186 米，飞珠溅玉，五彩缤纷，蔚为壮观。王安石观瀑诗云：“拔地万生青嶂立，悬空千丈素流分。

共看玉女机丝挂，映日还成五色文。”面瀑旧有飞雪亭，后圯。现为 1986 年重建。瀑下有仰止桥、午雷亭。

### 雪窦寺

雪窦寺，全称雪窦资圣禅寺，坐落于“秀甲四明”的雪窦山山心。它肇创于晋代，兴起于大唐，鼎盛于两宋，雪窦寺素由禅宗执帜，代有创获殊荣，南宋被敕为“五山十刹”之一，明代列入“天下禅宗十刹五院”之一，民国一度跻身“五大佛教名山”之一。

**交通**：先坐车到奉化溪口从奉化溪口去雪窦寺先去集散中心坐大巴 每人 20 元

**门票**：10 元

### 溪口文昌阁

又称奎阁、乐亭。在奉化市溪口镇。建于清雍正九年（1731 年），至民国已破败不堪。

1924 年重建，至次年建成面积 500 平方米的两层楼房，为蒋介石的私人别墅和藏书楼。

1927 年蒋宋联姻后，曾携宋美龄来此小住。“西安事变”后张学良将军被软禁在溪口雪窦寺前，曾在此被暂囚数日。

1939 年 12 月 12 日，文昌阁被日机炸毁。现建筑为 1987 年在原址按原样复建。建筑楼房 500 平方米。块石垒台，青砖砌墙，飞檐翘角，梁架雕人物花鸟，廊饰花窗，阁顶悬红木宫灯。

蒋介石改其名为“乐亭”，写有《乐亭记》以述其胜，回乡时常居此。但溪口人仍习称为文昌阁，而称东北侧的两层方亭为乐亭。登阁观景，满目青山、烟市，风景分外迷人。

**门票**：6 元

### 丰镐房

丰镐房在奉化市溪口镇，是蒋介石的故居。占地 4800 平方米，建筑面积 1850 平方米。建筑布局为传统的前厅后堂，两厢四堂格局。

楼轩相接，廊庑回环，墨柱楮壁，富丽堂皇。前厅及左右还有三个花园。厅堂廊庑内布满雕刻彩画。报本堂有蒋介石亲书的“报本尊亲是谓道德要道”、“光前裕后所望孝子顺孙”对联和“寓理帅气”匾额。为私祝其子蒋经国 40 生辰而立。

**交通**：奉化溪口到宁波南站乘中巴车

**门票**：35 元

## 妙高台

妙高台又称妙高峰、天柱峰。在雪窦山上。因其有峰突起，截出万山之表，峰顶有坪如台而名。

峰顶坪台东西约 40 尺，南北倍之。前为悬崖峭壁，三面凌空，下临深渊。登雪窦山绝顶俯视，唯见坪台不见峰；涉山下仰望，唯见山峰不见台，妙趣横生。

台左有伏虎洞，台右有消凡台，曾有老虎听经的美丽传说。台海拔 700 余米，周围松樟翠竹蔽日，气候凉爽，蒋介石 1928 年在此建别墅，自题匾额“妙高台”，蒋介石、宋美龄曾来此消夏避暑。

门票：25 元

## 浙东大峡谷（天河景区）

浙东大峡谷位于浙江省宁海县境内，规划总面积约 160 平方公里，核心景区 30 多平方公里。

距宁波 114 公里，宁海县城 29 公里；距沿海大通道甬台温高速公路岔路出口 9 公里，是一处以自然山水风光为依托，以道家 and 台岳文化精粹为内涵，以青山绿水、奇峰怪石、溪流飞瀑、原始森林和现代游乐为特色的生态风景区。

浙东大峡谷是首批国家水利风景区——天河生态风景区，位于《徐霞客游记》开篇地——浙江省宁海县境内，规划总面积约 160 平方公里，核心景区 30 多平方公里。

距宁波 114 公里，宁海县城 29 公里；距沿海大通道甬台温高速公路岔路出口 9 公里；交通十分便捷，天河风景区拥有 6 曲溪、18 雄峰、28 水涧、72 瀑布，以“峰险、谷幽、水绝、石奇、根玄、雾幻”著称，以其“原始、神秘、野性、雄奇”征服所有慕名来访的中外游客。

天河风景区在 2004 年 5 月前建成集观光、游乐、休闲度假、野营探险和生态教育为一体的华东地区第一流的综合性旅游度假区，并将先后创建报批成为国家森林公园、4A 级国家旅游度假区。

门票：85 元

交通：

火车：宁波东站到宁海的动车，21 元，22 分钟到宁海火车站，出站坐公交到西站，有到天河风景区码头的中巴，车费 7 元，40 分钟左右，到景区和码头(08:30 开门)。

客车：宁波南站到宁海的大巴，20 元，70 分钟左右到宁海总站，坐公交 108 路(1 元)或出租车(6 元)到西站，就有到天河风景区码头的中巴，车费 7 元，40 分钟左右，到景区和码头(08:30 开门)。



图片来源：欣欣会员—空间旅行者

## 松兰山海滨旅游度假区

宁波松兰山海滨旅游度假区位于象山县东南 9 公里的海滨，规划面积 25.1 平方公里。

区内海滨风光优美、海洋文化厚重、休闲度假设施完善。山海间一条长 12 公里的观光公路勾勒出曲折绵长的天际轮廓线，其间岛礁、沙滩、港湾、岬角、岸礁遍布，山连山、滩连滩，风韵独特、美不胜收。

大小不一的沙滩浴场平磨如席、沙细似绢，让人玩沙沐阳、嬉水蹈浪，留连忘返。茂密的生态植被、美丽的四季花草、清爽的海滨空气造就了舒适的度假环境。

交通：县城车站坐 3 路车到云石大酒店下，那里有专门去松兰山的车，车费大概 4 元。

门票：10 元

## 住宿

遍布宁波各地的高、中、低档宾馆和饭店，为游客提供了良好的住宿环境，不必担心玩累了之后找不到好好休息的地方。宁波住宿区域大致分市中心和周边景点住宿两种。市中心住宿以住在海曙区内，靠近天一广场及城隍庙为最佳。或者是海曙区与江北区交接处，那里靠近三江口，可欣赏美丽的夜景。海曙区内还集中着月湖、天一阁和宁波南站，都离城隍庙不远。海曙商业区有号称“浙江第一街”美誉的中山东路，靠近宁波南站。

### 海曙区住宿



宁波布丁酒店连锁(南站店)

**简介：**位于宁波商业核心区，毗邻天一广场、月湖公园。距汽车南站仅2分钟车程、最中心的繁华闹市区东门口约5分钟车程，交通十分便利

**欣欣价：**105元起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**房间很舒服，装潢很温馨。服务很周到。

**顾客点评：**很干净，也很安静，房间小点，不过东西齐全，交通也方便，离景点也不是很远.....[更多点评](#)



宁波 FOB 富博酒店

**简介：**宁波 FOB(富博)宁波酒店位于宁波市中心，天一广场旁，与城隍庙隔街相望，西接月湖，北临逸夫剧院。

**欣欣价：**168元起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**酒店处于宁波第一医院后门，闹中取静，离城隍庙很近，方便出行，我定的家庭房，套间不大，但实用，不错。

**顾客点评：**酒店的是非常不错的酒店。服务非常的周到。.....[更多点评](#)

### 江北区住宿



宁波北城商务酒店

**简介：**地处宁波江北区路林市场对面，毗邻工程学院、纺织学院和宁波大学，还有宁波帮文化公园，四周交通非常方便。

**欣欣价：**108元起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**酒店非常干净，离宁波大学较近，性价比高

**顾客点评：**总体设施还行 离宁波大学很近，不过床太小了，细节设施损坏.....[更多点评](#)



宁波城市印象酒店

**简介：**是世纪之星连锁酒店的直营店。酒店位于宁波市中心中山东路繁华商业圈内，毗邻美丽的三江口，与宁波市地标式建筑——天一广场隔江相望。

**欣欣价：**95元起 >> [立即预订](#)

**顾客点评：**非常满意，门面小了点，但性价比不错，下次来宁波我还会选这个的。

**顾客点评：**酒店价格比较的便宜，总的来说性价比还是比较的高.....[更多点评](#)

## 宁海住宿



宁海瑞丰商务宾馆

**简介** :地处宁海县繁华的兴宁路与银河路口, 距离客运总站 300 米, 交通便捷。距离前童古镇, 梁皇山, 森林温泉, 雁荡山漂流等景区很近。

**欣欣价** : 188 ¥ 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评** : 环境不错, 服务周到, 周边商业众多。对于临时换房要求也给予了及时满足, 非常满意。

**顾客点评** : 酒店干净卫生、设施齐全、交通畅通。就是没有停车场, 不过停在宾馆门前还算安全, 没出问题。.....[更多点评](#)



宁海南苑 e 家 ( 山外山店 )

**简介** : 位于宁海县繁华的商业中心——气象北路上, 与宁海县地标建筑潘天寿广场咫尺相邻, 交通便捷、商业氛围浓厚, 距著名的浙东大峡谷及前童镇均只需半小时车程

**欣欣价** : 207 ¥ 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评** : 商业氛围浓厚, 周围生活配套设施齐全。酒店里面感觉温馨 整洁

**顾客点评** : 很好, 很不错, 装修感觉很新, 地段也相当好了, 灰常满意~.....[更多点评](#)

## 象山住宿



宁波南苑 e 家 ( 象山店 )

**简介** : 坐落于宁波市象山县丹城城东中心区域县委党校内, 紧邻客运中心站、松兰山景区, 环境优美交通便利。

**欣欣价** : 236 ¥ 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评** : 酒店位置比较偏, 交通不是很方便, 环境还可以。

**顾客点评** : 宾馆环境很好, 非常幽静, 酒店门口还有荷花池, 看着很舒服。卫生也不错, 挺干净的。.....[更多点评](#)



宁波如家快捷酒店 ( 象山汽车站店 )

**简介** : 位于象山县上城区象山港路与西谷湖大道交叉口, 距离松兰山风景区只有 10 分钟车程, 距离象山影视城 20 分钟车程, 距离象山海鲜城 2.5 公里。

**欣欣价** : 180 ¥ 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评** : 酒店很好找, 就是房间有点小, 不过很卫生, 出行比较方便!

**顾客点评** : 住的很舒服, 也比较干净卫生。如果不是周末, 价格也不错。离海滨稍远, 但如果自驾, 也不是问题。.....[更多点评](#)

>> [更多线路推荐](#)

[返回目录](#)



## 美食

宁波菜又叫“甬帮菜”，擅长烹制海鲜，鲜咸合一，以蒸、烤、炖等技法为主，讲究鲜嫩软滑、原汁原味，色泽较浓。像腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、雪菜炒鲜笋，便宜又好吃。

吃小吃要到城隍庙，既热闹又有特色，蟹粉小笼包、锅贴米线、猪油汤团、酒酿圆子……边走边吃，直把肚子撑破。品尝海鲜到象山吃海鲜最好的去处是石浦新化路海鲜一条街、石浦海鲜长廊。

另外还有黄金海岸大酒店(丹城松兰山海滨度假区内)、东海明珠大酒店(象山港路与新丰路交叉口)、太平洋东海渔村大酒店(中国渔村内)、石浦新三元大酒店、石浦 168 假日酒店等海鲜酒店。

十大名菜：冰糖甲鱼、锅烧河鳗、腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、火腩金鸡、荷叶粉蒸肉、彩熘全黄鱼、网油包鹅肝、黄鱼鱼肚、苔菜拖黄鱼。

十大名点：猪油汤团、龙凤金团、水晶油包、豆沙八宝饭、猪油洋酥块、三丝宴面、鲜肉小笼包子、烧卖、鲜肉馄饨、酒酿圆子等。

### 美食推荐

#### 宁波臭三拼

宁波有着名的“三臭”，指的就是臭冬瓜、臭豆腐和臭苋菜，顾名思义这三种东西拼在一起，就是著名的宁波臭三拼。

#### 宁波汤团

宁波汤团以“缸鸭狗”汤团店的历史最为悠久。“缸鸭狗”原名“江阿狗”，江阿狗原来来宁波四明街开店，就用自己的名字做了店名。

又因他不识字，就在招牌上画了一只缸、一只鸭子和一条狗做标记。这个特别的招牌，引起了人们的强烈兴趣，而且他的汤团制作精细，价廉物美，生意便越做越大，成了当地的一块金字招牌。



#### 宁式糕点

宁式糕点是宁波一带的传统名点，历史悠久，是全国糕点十二大派系之一。

宁式糕点选料讲究、营养丰富、加工精细、造型别致，并形成以酥为主，酥、软、脆分明的特点，其品种可分为燥糕类、潮糕类、糖伙类、油虾类、蛋糕类、桃酥类、酥饼类、月饼类等。

#### 宁波红膏蟹

由红膏梭子蟹经过特殊工艺加工而成，肉多，脂膏肥满，味鲜美，营养丰富。

#### 溪口千层饼

千层饼是溪口特产，已有一百多年历史，始于清光绪年间，采用上等白面粉、糖、冬苔菜、芝麻精制而成，形似香干，质地松脆，清香可口，别具风味。

#### 雪菜大黄鱼

雪菜大黄鱼，又称大汤黄鱼，是富有宁波地方特色的名菜。

大黄鱼肉嫩味鲜少骨，自古有“琐碎金鳞软玉膏”之誉。雪里蕻咸菜，质地脆嫩，鲜美可口，有一种特殊的鲜香味。

以这两种为主料烧制的雪菜大黄鱼，具有鱼肉嫩，菜香浓，清口鲜洁，营养丰富的特点，倍受食客青睐。

## 冰糖甲鱼

“冰糖甲鱼”，制作非常讲究，色泽光亮，甜酸香糯，味道多样，甲鱼与冰糖同炖，具有滋阴、调中、补虚、益气、祛热等功能。



## 宁波锅烧河鳗

锅烧河鳗，是宁帮菜中历史悠久，名闻遐迩的宁波十大名菜之一。

宁波多江河湖泊，所产河鳗甚多。在本地江河湖泊所产者，俗称“本塘河鳗”，更是鳗中之珍品。

河鳗，具有滋补强壮之功效，特别对性功能衰退，阳痿有很好作用。

锅烧鳗的特点是，色泽黄亮，鳗肉鲜嫩，绵糯香醇，味鲜而略甜，汁浓有泡，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素等，是一种滋补名菜，佐酒极品。

## 火臆金鸡

火臆全鸡，需选取农民家庭养殖的新母鸡一只，宰杀后放血，去毛，取出内脏，洗净，同时将洗净之鸡肫，鸡肝，鸡心等内脏放入鸡膛内，先用沸水煮，取出放入汤碗内配以香菇、笋片、木耳等多种佐料，放入蒸笼，以旺火蒸约一个小时即可。

具有鸡肉酥嫩，汤味鲜香，形状美观，原汁原味的特点。

## 苔菜小方烤

苔菜小方烤是一道集美味、营养于一身的菜肴。该菜含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

## 荷叶粉蒸肉

“荷叶粉蒸肉”是杭州一款享有较高声誉的特色名菜。在清末，相传其名与“西湖十景”的“曲院风荷”有关。

它是用当时杭州的鲜荷叶，将炒熟的香米粉和经调味的猪肉裹包起来蒸制而成，其味清香，鲜肥软糯而不腻，夏天食用很适合胃口。

## 彩熘全黄鱼

黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，能延缓衰老，防治各种癌症。

## 网油包鹅肝

明目调理“网油包鹅肝”是宁波传统名菜，至今已有 200 余年历史，若蘸以花椒盐，滋味更佳。此菜兼有明目功效，老幼喜食。

## 腐皮包黄鱼

腐皮包黄鱼系用优质完整的薄豆腐皮包上新鲜生净大黄鱼肉炸制而成，用醋与茄汁酱等佐食，其味更佳。这是一道有百余年历史的宁波名菜。

## 黄鱼鱼肚

实为鱼膏。古时又称“冰鱼羹”。据说秦始皇到宁波时曾吃过此菜。

此菜制作是将鱼片爆后，一并放入酒、盐、汤、鱼肚、味精等，即用湿淀粉勾芡而成。

出锅时再撒上火腿末、葱末。此菜红绿黄白，状如豆腐，糯嫩鲜美。

## 苔菜拖黄鱼

“苔菜拖黄鱼”是浙江宁波的一道传统名菜。苔菜,又名干苔、海苔,为翠绿细管状植物,形似丝棉,产于浅海岩石上,冬春季采集晒干,清香味浓,以浙江宁波附近海面所产最为有名。

当地居足都喜欢以苔菜切成末,与面粉拌成糊,用黄鱼肉条蘸裹面糊入油锅炸熟食用,故名为“苔菜拖黄鱼”。此菜以香味浓郁、鱼肉鲜嫩而著称,深受人们欢迎。

## 美食聚集地

### 城隍庙小吃街

城隍庙历来是饮食摊、店的集中地。这里的各色小吃既有宁波地方特色,又兼顾南北风味,馄饨线粉、宁波汤团、荤素面食等应有尽有,今日仍是宁波市民和每一个来宁波的人最喜欢光临的小吃场所之一。

在一座座古朴风味的建筑之间。品尝美食也是一种享受。

地址:宁波市海曙区县学街22号

交通信息:206、556、806、820路开明街站。

### 石浦海味饭店(月湖店)

地址:海曙区偃月街60号

电话:0574-87326777 87328777

价位:简单点两三百元,蟹类价格贵些。

推荐理由:宁波最著名的饭店之一,得到众多网友的推荐,海鲜新鲜,味道挺好,价格也不是很贵。

月湖店环境幽雅,人也相对比较少,服务周到。

推荐菜:葱油扇贝,清蒸鱼,红膏咸蟹,海蛰头,墨鱼蛋炖蛋,赖尿虾,海瓜子,杂色螺

### 新石浦大酒店(天一店)

地址:宁波天一广场内

电话:0574-87271777 87281818

### 石浦大酒店(百丈店)

地址:江东百丈东路1118号

电话:0574-87838888 87831777

### 向阳渔港

地址:彩虹店:宁波江东区彩虹南路236号(近贺丞路)

太古店:宁波江东区太古新路太古城小区内(近百丈东路)

明楼店:宁波江东区通途路(近中兴路)

繁景二店:宁波江北区范江岸路190号

繁景一店:宁波江北区范江岸路220号

中心店:宁波鄞州区鄞州大道西段977号

电话:彩虹店:0574-87871111 87870000

太古店:0574-87806666

明楼店:0574-87771666

繁景二店:0574-87228777

繁景一店:0574-87226777

中心店:0574-88250111

推荐理由:以典型的宁波菜及海鲜闻名,做的菜味道好,海鲜也很新鲜,而且品种也很丰富

### 缸鸭狗汤团店

地址:宁波海曙区县学街7号

电话:0574-87295339

推荐理由:百年老店,在城隍庙地区,以汤团丸子之类甜品著称,味道很好。其他点心、炒菜、冷菜、铁板、煲也很全,价钱实惠。环境一般。

价位:4元一碗,10个汤圆。

推荐菜:猪油汤团

### 宁海县大鱼馆饭店

地址:宁海县正学路25号

电话:0574-65599177 65111177

推荐理由:老宁海地道本帮菜。番薯吃法多种多样。特色菜有岔路麦饼、烤洋芋、红烧大鱼系列、土鸡、土菜、土番薯。其中以野生黄三烧番薯面、QQ的番薯面最受欢迎

交通:107路打的5元城建局下

## 购物

中山路、解放南路、开明街、东门口一带是宁波最繁华的街区，有银泰、国际购物中心、金光中心、二百、长发、新华联商厦等大型商场。而古色古香的城隍庙周围，则是饮食店最多的地区。

鼓楼步行街的古建筑和相隔仅一条马路的范氏故居古董市场很有意思。还有集绿地、休闲、购物于一身的天一广场，更是不可不去。如果想买衣服，建议到彩虹服饰广场和城隍庙步行街；如果想买便宜货，则可去轻纺城、望湖、灵桥服饰等大型市场转转；如果想买海货，可到新江桥畔的干货市场选购。

宁波的旅游工艺品非常丰富，著名的有：骨木镶嵌、堆塑漆器、宁波金银绣、朱金木雕、翻簧竹刻、泥金彩漆、竹编、宁波草席、余姚陆埠佛雕等。宁波的土特产以海产品为主，主要有：石斑鱼、新风鳗鲞、明府鲞、爵鲞、梭子蟹、青蟹、长街蛏子、西店牡蛎、象山海蜒、象山虾皮、宁波淡菜、弹涂鱼等。

### 特产推荐

#### 翻簧竹刻

宁波传统工艺，已有 100 多年历史。用大毛竹劈去青皮，通过分层开剥，翻出竹簧、再经造型、彩绘、细刻、油漆等加工而成各种工艺品。品种达 100 多个，如镜箱、提蓝、花瓶、动物玩具、大型屏风等。



#### 泥金彩漆

宁波的漆器工艺历史悠久。距今已有 7000 年历史的河姆渡遗址中出土的一只涂有朱红漆的木碗，便是佐证。

宁波泥金彩漆以中国生漆为主要原料，漆器以木胎为主，也有竹片、竹编为胎。制作分为浮花、平花、沉花三大类。

产品主要有屏风、鼓凳、茶几、果盆、电视机柜、书橱、写字台等，是宁波市主要出口工艺品之一。

#### 宁波草席

又称“明席”、“甬席”，俗称“滑子”，是宁波著名特产，以宁波西乡鄞州黄古林最负盛名。

产品具有草细、根白、色清、光滑挺直、草芯富有弹性、吸汗（吸水）力强等特点，睡在席上特别凉爽舒适。

草席分两大类：以麻为径的称硬席，用白麻为径的为上品，把水倒在席上久经不漏；以纱为径的称软席。席子一般可使用二三十年，在国外享有很高的声誉。

#### 越窑青瓷

我国著名瓷器。早在 1700 年前的魏晋时代，产品作为贡品，还流传到朝鲜、日本等国。

从唐代开始，上林湖窑成为越窑的代表，大批瓷器由宁波港出口东南亚各国，甚至远销巴基斯坦、伊朗、伊拉克等，成为宁波“海上丝绸之路”的主要出口产品，驰名海外。

越窑青瓷白如羊脂，光洁如玉，釉色晶莹润澈，外观秀丽，十分精致，被誉为“圆似月魂堕，轻如云魄起”。

#### 象山竹根雕

从明、清时期开始，当地艺人充分利用丰富的竹资源和竹根自然形状，雕刻成各种人物、佛像、动物等，形象古朴生动。

近年来，象山竹根雕工艺发展很快，产品销往日本、东南亚各国和香港地区。宁波宏达根雕有限公司的“渔菱”竹根雕还获 2002 年中国旅游纪念品设计大赛优秀奖。

## 骨木镶嵌

宁波传统工艺品的精华，已有 1000 多年历史。清乾隆年间，宁波骨木镶嵌的制作技艺与扬州螺钿嵌、广州象牙嵌并驾齐驱，鼎足而三。

宁波骨木镶嵌采用螺钿、象牙、中骨、黄杨木和彩石等多种材料，精心制作成花鸟、风景、仕女等装饰花样，嵌于红木、花梨木等硬木坯上，经过精打细磨，用中国大漆髹漆而成，制作成高档传统家具、建筑装饰品、屏风和笔筒、笔架、镇纸、茶叶罐、首饰盒等工艺品。

## 朱金木雕

又称漆金木雕，宁波著名传统工艺。其构图饱满，内容多是喜庆吉事、民间传说，画面多彩，形成独特的地方风格。

用朱金木雕形式制成的屏风、箱柜、古代人物、佛像、动物、彩灯等远销欧、美、亚许多国家。



## 羊尾笋干

奉化三大土特产名产之一，与水蜜桃、芋艿头齐名。由当地盛产的龙须竹笋加工而成，因其形如羊笋，被称作“羊尾笋干”，肉色清白透黄，鲜美可口，营养丰富，并具有消暑开胃之功效。可用于烤肉、白切或煮汤。

## 精制榨菜

榨菜盛产于余姚、镇海一带，质地脆嫩，色泽鲜艳，加工后香味独特，咸辣适度，味鲜爽口。余姚“美福”牌和镇海“铜钱桥”牌、“云”牌榨菜，除远销国内 20 多个省市以及美国、日本、港澳等国家和地区外，还作为旅游食品精制成小包装榨菜，供应中外游客。

## 年糕

传统粮食复制品，已有数百年生产历史。宁波一带民间有“年糕年糕年年高，今年更比去年好”的民谚。宁波年糕以优质晚糯米为主要原料，洁白如玉、柔软滑糯，久煮不糊，进口不粘。

宁波慈城镇、余姚三七市镇现为宁波主要年糕生产基地，“塔牌”年糕还远销美国、加拿大、新加坡、澳大利亚等国和港澳地区。

## 邱隘咸菜

盛产于宁波鄞州区邱隘镇，是闻名遐迩的“咸菜之乡”。用雪里蕻菜腌制，色泽黄亮，有香、嫩、鲜、微酸的特点，能生津开胃。

既能生食，也可做配料。宁波民间有句俗话，叫“三天不吃咸菜汤，脚骨有点酸汪汪”，可见咸菜的作用。

邱隘咸菜加工已有近百年历史，创出许多名牌产品，如“大利”牌雪菜，采用真空包装和先进的保鲜贮存技术，使其畅销国内外。

## 奉化水蜜桃

浙江省名特产，盛产于奉化市，已有近百年栽培历史。奉化水蜜桃色泽鲜艳，肉厚皮薄，芳香甜美，被誉为“琼浆玉露”、“瑶池珍品”。

主要品种有黄玉露、玉露桃、玉露蟠桃等，每年六月下旬到八月鲜桃应市。桃果不仅是令人喜爱的时令水果，含有脂肪、蛋白质、无机盐、糖、纤维素和维生素等多种营养成分，还能增加人体胆汁分泌，促进肠胃蠕动和治疗便秘等功效。桃仁还可入药。



图片来源：欣欣会员—shanchen

## 杨梅

优质名果，与闽广荔枝齐名，早在汉朝（公元前206年~220年）已列为贡品，盛产于余姚、慈溪两市。主要品种有白种、红种、粉红种、乌种四类，以余姚三七市镇、丈亭镇和慈溪横河镇的乌种中荸荠种杨梅为上品，果大核小，汁浓味甜。

杨梅含有丰富的维生素C、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、乳酸等多种对人体有益的成份，并具有一定的药理作用。余姚生产的“大地”牌酒杨梅和象山的“永成”牌干红杨梅酒在市场上十分畅销。

## 天草（柑桔）

产于象山、宁海，品质优良，具有形美、色艳、汁多、香醇、味浓、耐贮藏等特点，一般在十月分开始上市。象山县“大象山”牌天草还被列为宁波旅游推荐商品。

## 草莓

由于独特的气候，宁波的奉化、慈溪、余姚等地盛产草莓。尤其在奉化尚田镇运用精湛的栽培技术，大面积大棚草莓鲜红光亮、果肉质细、汁多香郁、品质特佳，身手消费者的喜爱。“奉冠”牌尚田草莓还被列为宁波旅游推荐商品。

## “吊红”（柿子）

每年入秋后，开始逐渐成熟，由青转变成红色，悬吊在树上极为美观，故宁波一带称其为“吊红”。盛产于余姚大岚镇（柿林村），“柿林”牌吊红个大、质软、味甜，除生食外，还加工成柿饼进入市场。

## 蜜梨

又称黄花梨，盛产于慈溪周巷镇、庵东镇。蜜梨不同于一般梨子，果大，水分特别充足，营养极为丰富。

因蜜梨开花结果时非常漂亮，因此两镇的大片梨园还成为人民喜爱的旅游目的地。

## 三北豆酥糖

是宁波传统名特糕点，名扬江浙地区和海外。三北豆酥糖已有

很悠久的历史，在100多年前始产于余姚陆埠镇。

豆酥糖营养丰富，含蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁、胡萝卜素等多种营养成分，并且能长久保持香、甜、酥、松的特点。现在，余姚的陆埠镇、慈溪的周巷镇沈师桥和宁波升阳泰旅游食品厂为主要产地和生产企业。

## 猕猴桃

果中珍品，国外有“维生素C之王”的美称，因其藤攀缘在岩石和树林上，俗称藤梨。

宁海山多溪多，气候湿润，非常适宜于猕猴桃的自然生长。据调查，全县有猕猴桃资源近万亩。

猕猴桃不但果肉细嫩，清香多汁，酸甜适口，而且含有糖、脂肪、蛋白质和磷、钾、钙、镁等矿物质，维生素含量尤高，其营养价值比柑桔、苹果高数倍至数十倍，有滋补强身，清热利尿之功能，对胃癌、食道癌有一定的抑制作用。



图片来源：欣欣会员—[qh4561214](#)

## 水磨粉

亦称汤团粉，选用优质糯米制成，清香、滑爽，不仅是制作宁波汤团的主料，而且可制作元宵、麻团等各种糯米粉复制品，以及替代淀粉，作为冷饮制品中的凝聚剂。

## 三北藕丝糖

与三北豆酥糖齐名，是宁波的土特食品，曾作为贡品充入御食。三北藕丝糖产自慈溪，在柱状外面，粘有黑芝麻或白芝麻，松脆香甜，风味独特。

## 奉化芋艿头 (罗汉圣果)

“跑过三关六码头，吃过奉化芋艿头”，人们以吃过奉化芋艿头引以为自豪，可见这芋艿头非同寻常。

奉化芋艿头盛产于奉化萧王庙镇和溪口镇，果大富含淀粉，香糯可口，可当零食，又可当点心，也可做“仔狗（羊）芋艿煲”、“排骨芋艿煲”、“海鲜芋艿煲”等，成为一道特色菜肴。

## 购物商圈

### 鼓楼步行街

较繁华的休闲购物区域，仅隔一条马路还有个有趣的范氏故居古董市场。

### 宁波城隍庙商城

凭藉具有 600 年悠久历史的宁波府城隍庙建立起来的庙宇商城，在新城隍庙与老庙之间新辟的国泰街为特色步行街，沿街店铺、特色小商品的摊位上百个。

地址：宁波市县学街 22 号

交通：12 路、3 路、525 路等直达。

### 天一广场

天一广场坐落在海曙区，主体建筑由 22 座具有欧陆风情的现代建筑群组成，设有亚洲第一音乐喷泉和大屏幕水幕电影，是集休闲，商贸，旅游，餐饮，购物于一体的大型城市中心商业广场，被誉为宁波的商业航母。

地址：东起日新街，西至开明街，北沿中山路，南临药行街

交通：15 路、515 路、12 路、19 路等直达。

### 万达广场

万达广场位于鄞州区，由国际购物广场、国际商务酒店、高级城市公寓三大功能板块构成的大型城市建筑综合体。

主力面积 150—160，项目的总建筑面积 55 万平方米，其中商业广场面积 27 万平方米，引入沃尔玛、百安居、特力屋、喜百度、苏宁电器、石浦酒楼、神采飞扬电玩城、大歌星 KTV、万达国际影城等 11 家主力店，是一个集国际购物广场，国际商务酒店和

## 茶叶

宁波有天台山、四明山脉绵境内，近海傍湖，雨水充沛，高山上常年云雾缭绕，故茶叶品质优良，有“望府银毫”、“宁海第一尖”、“望海茶”、“瀑布仙茗”、“四明龙尖”、“沁绿”、“东海龙舌”、“四明十二雷”等优良品牌。

宁波茶叶以谷雨前采制的最好，大部分采制时间在清明前后，它以色泽嫩绿、滋味鲜醇、甘冽生津、清香持久曾名扬国际茶博会。

城市公寓为一体的综合地产项目。江北万达广场即将于年底开业。

### 和义大道

和义大道位于海曙区，它是城市中一条充满历史底蕴的街道，也是一条将来可能堪称“宁波的香榭丽舍大街”的现代化大道。

未来的和义路大道：在这里，可能会发现国际知名奢侈品品牌诱人的身姿，有高端零售、时尚特色餐饮、美容 S P A、酒吧等高档滨江休闲商业，有 6 0 0 平方米的真冰溜冰场，有退台式面江的观景平台……

### 世纪东方商业广场

世纪东方商业广场位于江东区，广场总建筑面积 30 万平方米，是一个集购物、休闲、娱乐、餐饮于一体的一站式购物广场，由好阳光置业投资建设，是我市“中提升”战略重点项目之一，即将建造的地铁一号线，将贯通整个商业广场。

### 银亿海尚广场

银亿海尚广场位于镇海区，银亿海尚广场总建面积约 20 万平方米，包括 10 万平米高尚住宅及 10 万平米国际化商业，银亿海尚广场由 16 幢高层住宅，约 5 万平米欧尚超市、保利国际影院、国际化一流星级酒店、商业休闲步行街等组成，银亿海尚广场将建设成为镇海区首座大型国际化城市综合体。

### 来福士广场

来福士广场位于江北区，总建筑面积约 15.7 万平方米，在来福士，徜徉于琳琅满目的时尚服装之余，亦可品尝风格各异的精美小吃，享受不同风情的地域美食，或者忘情于年轻时尚的健身运动，流连于丰富多彩、精彩纷呈的推广活动，通过不断打造其独具个性的品牌内涵，深化其年轻、时尚的广场形象。

## 娱乐

宁波的夜生活丰富，天一广场、老外滩、波特曼大街和舟宿夜江时尚休闲街都是很好的去处。

酒吧推荐 8 毫米酒吧、兵临城下酒吧、八点半酒吧和北纬 31 度酒吧。

周末的时候，垂钓或是烧烤也是不错的选择，垂钓场所推荐宁波鄞江垂钓乐园、邱三渔场和四明湖水库。

宁波大学校园内、东钱湖福泉山、天河风景区都是很适合烧烤的去处。

今年重新修整好的南塘老街也是一个很好的选择。南塘老街秉承宁波文化之本，以“宁波传统文化之窗口，南塘河江南水乡之特色，袁氏文化之区域”为主题，通过完整保留 500 多米的江南传统街巷，再现百年来宁波人经商交易、日常生活的浓厚风气。

南塘老街内拥有文保单位一处，文保点 6 处，并在设计建设中成功将老街的历史神韵、建筑特色以及名人文化融入街区布局，实现“历史融入生活，商业融入古迹”。

## 娱乐休闲

### 烧烤推荐：

#### 宁波大学

环境：河岸附近，纯粹野外环境，风景还可以，风较大。

烧烤条件：卫生良好，大小烤炉及工具均有出租，食物自备。

交通：宁波大学校园内，甬江边。

#### 东钱湖福泉山

环境：旅游风景区，风景佳。

烧烤条件：有专门烧烤区，有工具出租，食物自备。

交通：在宁波火车南站乘 906 路公交可直达景区或在宁波乘 901、902、365、106、388、621 到东钱湖镇再转乘 906、960 可直达。因保护生态，上山须乘景区专车。

### 天河风景区

环境：旅游风景区，水源充沛，风景秀丽。有娱乐项目（农家乐，垂钓，自制竹筒饭，叫花鸡，棋牌）。

烧烤条件：建有双峰森林公园野营地，设服务中心，宿营区，烧烤区，活动区，另建有傣式竹楼，可同时容纳 150 人宿营，烧烤。所有烧烤工具和食物均可租和购买。

交通：从南站乘大巴到宁海总站，下车后到总站对面坐 108 路公交车或打的到宁海西站，有直达的旅游中巴。

### 北仑九峰山

环境：旅游风景区，依山傍水，水很清，空气也很好，可爬山。

烧烤条件：有专门烧烤区，烧烤工具和食物均可租和购买，一个炉子 5-6 人，建议食物自备（当地太贵）。

交通：1. 乘 353、83、82、88 路公交车到北仑中河路下车，在北仑影剧院旁乘游 1 或游 2 旅游巴士分别到网岙景区和瑞岩景区。

2. 乘 82 路在大碇下车，乘出租车直达网岙。

3. 南站乘车至北仑，在清水下车，步行前往需十多分钟，也可以乘当地的游 2 前往，门口下车。

### 垂钓推荐：

#### 宁波鄞江垂钓乐园

地址：宁波鄞州区鄞江镇

可钓鱼类：鲤鱼、草鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼

钓鱼条件：有钓鱼椅、钓竿等免费使用，代送餐

费用：门票 10 元加 10 元/斤

交通：宁波中巴南站到鄞江或樟村的车 3 分钟一班到鄞江镇垂钓乐园下车，25 分钟路程

附近景点：五龙潭省级风景名胜（距 4 公里）

#### 邱三渔场

地址：宁波鄞州区邱隘镇邱三村

可钓鱼类：鲤鱼、草鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼



钓鱼条件：有钓鱼椅、钓竿等免费使用,烧烤设备出租,快餐送到钓场,也可品尝农家菜

费用：15 元/天

交通：宁波市区多条公交线路可直达如 357,901 等等

附近景点：距离东钱湖 2.5 公里。

### 四明湖水库

地址：宁波余姚梁弄

可钓鱼类：鲤鱼、草鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼、白条鱼、红尾巴、黄桑、念鱼、黄鲞、鲢鱼等（除了国家保护鱼类和花、白鲢），大鱼很多,除花、白鲢外任何鱼都可钓

钓鱼条件：有旅游度假村

费用：50 元/天含一份中饭。

交通：宁波坐车到余姚,再坐余姚到梁弄的中巴车四明湖下

附近景点：四明山

### 酒吧推荐：

#### 8 毫米酒吧

位置：宁波海曙区马园路 108 号

电话：0574-13906618528

#### 兵临城下酒吧

位置：宁波海曙区柳汀街 263 号

电话：0574-13505749117

#### 爬山虎

位置：宁波海曙区新街 55 号

电话：0574-13967881230

#### MCD 音乐世纪酒吧

位置：宁波海曙区世纪广场 2 楼 230 弄

电话：0574-87302000

#### 北纬 31 度酒吧

位置：宁波海曙区中山西路 182 号

电话：0574-87263088

#### 八点半酒吧

位置：宁波海曙区天一广场 7 号门 2F

电话：0574-87681298

### 节庆活动

#### 象山海鲜节

时间：每年 5 月黄金周

举办地：松兰山海滨度假区

介绍：以“品尝象山海鲜，领略海洋风情”为特色的海鲜节。

主要活动：沙滩民间民俗活动、渔家服饰展示、帆板表演、捕鱼捉蟹等活动。

#### 慈溪杨梅节

时间：每年 6 月杨梅季

举办地：慈溪市南 5 公里的横河镇

介绍：慈溪杨梅名冠天下，一年一度的杨梅节自 1989 年举办至今。

主要活动：越窑青瓷文化国际研讨会、大桥经济与休闲旅游论坛、万名游客梅乡行及其他文化演出等活动。

#### 宁波国际服装节

时间：每年 10 月

介绍：宁波国际服装节已经连续成功举办了九届，并被评为中国最具国际影响力的节庆活动。

主要活动：大型文艺晚会、体育比赛、宁波国际服装博览会、服装研讨会、宁波对外经贸成就展、对外招商洽谈会、名港名城名村名寺游览、名厂名店名区游览等

#### 中国开渔节

时间：每年 9 月中下旬

举办地：石浦渔港

介绍：在东海休渔结束的那一天举行盛大的开渔仪式，欢送渔民开船出海。至今已成功举办九届

主要活动：以祭海、放海（放鱼苗入海）、开船等仪式表达政府和社会各界欢送渔民出海。

# 旅游贴士

## 最佳旅游时间

宁波气候宜人，四季宜游。春季可去杨梅之乡慈溪杨，游客可登梅山，采杨梅，喝杨梅烧酒。到了夏季，象山的松兰山沙滩是度假的好去处，余姚的四明山则是极其理想的避暑胜地，平均气温比城区低 5-6℃。

象山的石浦渔港是中国四大民间渔港之一，每年 9 月中旬都举办“中国开渔节”，有许多活动。冬季的南溪温泉，依然青山碧水，草木葱茏，溪水潺潺。

四明山的冬天，每年都会再现三、四次大雪漫天、冰封叠嶂的银色世界。如果气候变化剧烈，人们还能有幸欣赏到江南罕见的气象奇观，雾凇。

## 宁波游岛小贴士

- ① 提醒游客不要吃不洁的食物。吃海鲜时，可适量喝点白酒和米醋，以起到杀菌消毒的作用；
- ② 吃海鲜后一个小时之内不要食用冷饮、西瓜等食品，不要马上去游泳，游泳后也不宜立食冷饮、西瓜、海鲜等食品；
- ③ 晕船者在上船之前不要吃得太饱，也不要吃太油腻的食品。上船前可预先吃 2 片防晕片控制晕情。晕船者上船后不要频繁走动，产生晕觉时，可平躺在床上，并在手腕及肚脐处各贴一块麝香膏，以起到防晕的作用；
- ④ 提醒游客随身带好防感冒、发烧、腹泻、皮肤过敏的物品，以便应急之用
- ⑤ 游泳前要预作准备活动，以防抽筋。游泳时提醒要在规定的安全区域内活动，不要去禁区、深海区等地方。当在水中感觉不适时，要让他及时上岸休息，并适当控制水上活动时间；
- ⑥ 要提醒保管好自己随身携带的物品。贵重物品不宜放入衣物箱内，应专项寄存或派人看管；
- ⑦ 要听从工作人员安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。提醒有儿童的游客在参加水上活动时，应照顾好自己的孩子，不可让其单独活动。

## 其他注意事项

- ① 宁波属于亚热带季风气候，四季分明，气候温和，四季都适宜出游。7 月份是其最热时节，平均气温在 28.8℃ 左右，1 月份最冷，平均气温在 - 4.2℃ 左右，5—9 月的是其雨季。
- ② 宁波的住宿环境良好，各种档次和价格的酒店都有，能满足不同旅客的需求。
- ③ 宁波的民俗风情丰富多彩，如 9 月的中国（象山）开渔节、10 月的宁波国际服装节、9 月 29 日—10 月 3 日的中国梁祝婚俗节等，热闹非凡。此时去宁波旅行，一定可以让行程更加丰富多彩。
- ④ 景点内的工艺品价格昂贵且无质量保证，建议旅客到正规工艺品店进行购买。

## 攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网宁波攻略！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)

## 周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)