

首批浙江省职工疗休养基地特别报道·舟山篇

中国海鲜之都——海上花园城市

舟山，因形如巨舟而得名，位于中国东部黄金海岸与长江黄金水道的交汇处，是中国“一带一路”和“海上丝绸之路”的桥头堡；处于上海都市群四小时交通圈内，是上海的海上后花园。

海岛文化底蕴深厚。舟山因海而生，因海而兴，海洋文化源远流长。在几千年的繁衍生息中，创造了光辉灿烂的海岛河姆渡文化，人文底蕴深厚，出现过不少名人如三毛女士等。最为舟山人引以自豪的是两任香港特首，董建华先生和林郑月娥女士。

海岛旅游资源丰富。舟山素有“海天佛国、渔都港城”的美誉，具有得天独厚的港、景、渔等海洋资源优势，拥有普陀山、嵎泗列岛两个国家级重点风景名胜名区，岱山、桃花岛两个省级重点风景名胜名区，定海和普陀两个省级旅游度假区，还有“离岛微城”嵎泗列岛，

“蓬莱仙岛”岱山，“沙雕故乡”朱家尖和“东方侠岛”桃花岛，“海钓天堂”白沙岛……舟山是全国环境最优、空气质量最好的城市之一，是名副其实的上海花园城市和宜居宜业宜游的群岛型城市。

海岛旅游产品精良。近年来，舟山大力开发海鲜美食、海岛民宿、运动健康、特色文化旅游、禅修体验等特色休闲度假旅游产品，满足不同年龄段人群来舟山休养放松的需求。

海岛旅游活动丰富。舟山各个岛上都有着丰富的线路和活动。一系列国际赛事和高能活动，如东海音乐节、中国舟山国际沙雕节、舟山国际马拉松、秀山岛滑泥文化节、欢乐东海系列活动都广受欢迎，为全民呈现欢乐的文旅盛宴。

海岛旅游美食新鲜。舟山渔场是中国最大的渔场，这里约有

鱼类360多种、虾类60种、贝类100多种，故而有“中国海鲜之都”“中国渔都”之美名。无论是著名的海鲜夜排档，还是原始的海岛渔村，或者大众的海鲜酒楼，都能享用到地道的舟山海鲜。

海岛旅游民宿优质。舟山处处都是海岛渔村和渔俗，来舟山疗休养可以选择住在渔家宾馆，感受渔民的热情好客；也可以跟着渔民出海捕鱼，当一回渔民，体验别样的渔家生活；或是随便挑一个小渔村住下，就能感受到舟山浓浓的别样的渔家风情。

舟山是一个值得你去“养眼、养肺、养胃、养脑、养心”的好地方。来舟山疗休养，游一游美丽的海岛风光，品一品鲜美的海珍美食，感受一下独特的人文风情，一定会给你留下深刻的印象和美好的回忆。

■本版供稿：
林波芬、邢守秒

普陀山-朱家尖管委会朱家尖街道南沙村

朱家尖街道南沙村基地位于朱家尖岛东端，三面环山，面朝大海，地理位置优越，风景资源丰富，拥有千米自然沙滩——东沙。

近年来，南沙村以打造“美丽东荷嘉园”品牌为核心，进一步加快旅游配套设施建设，加速发展旅游业。200多户人家中有160多户在家开办民宿，有的还兼带餐饮。在庭院设计中，统一风格，一栋栋崭新的欧式洋房整齐排列，黄墙红瓦，充分体现海岛特色韵味。同时，依托区位优势，进一步配齐生态停车场、摄像头等公共配套设施，打造景居相宜的民宿特色村。2015年，建成电子商务服务平台，建立协会微信公众号，以“政府指导+市场运作”的模式，进一步整合现有渔农家乐资源，实现公众号内统一展示、对外营销。组织开展各类技能和素质培训，通过烹饪技巧、电脑操作、茶艺、种花插花、乡村导游等知识技能培训，有效提高经营户从业素质、服务水平。同时多次组织经营户到先进地区实地考察，扩展经营户视野，进一步加深特色经营服务理念。

朱家尖沙滩资源十分丰富，尤其是岛东南沿岸依次排列的东沙、南沙、干沙、里沙和青沙五大沙滩，绵延



近5公里，犹如一条金色的项链镶嵌在青山碧海之间，号称“十里金沙”。晴朗天气，东沙湾还是观日出的绝佳点，站在平缓的沙滩上，看着第一缕阳光从海平面升起，壮丽无比。东沙沙滩后面腹地开阔，群山环抱，形成三面环山一面靠海的海滨胜地，是踏浪、游泳、玩沙、看日出的好去处。南沙沙滩质地优越，沙粒纯净细腻，沙滩平缓坡度小，名冠朱家尖沙滩之首。这里是海上游乐的最理想之处，设有“海滨浴场”“水上滑板”“水上摩托”“快艇牵引伞”“沙滩排球”等娱乐项目。南沙也是“沙雕的故乡”，沙子雕刻出一个个栩栩如生的童话人物，好看又有趣。

近年来，南沙村依托“国际海岛旅游大会永久性会址”落成辐射效应，以及南沙“国际沙雕艺术节”“东海音乐节”等名片效应，着力让文化“走出去”，把游客“引进来”，充分发挥东荷嘉园“背靠碧海金沙”的独特优势，努力建设一流的民宿集聚村，使之成为承载朱家尖旅游资源的终端。

普陀桃花镇塔湾村

塔湾村地处国家4A级风景名胜名区桃花岛的东南部，距普陀区中心沈家门7.8海里，海陆交通方便，是桃花岛风景旅游区核心所在地。她面朝东海大洋，背靠舟山第一高峰安期峰，登上峰顶可感受会当凌空绝、一览众岛小。碧海绕岛间，渔舟竞海波，村内汇集塔湾金沙、桃花峪、安期峰三大旅游景区。

安期峰景区以峰、石为特色，寺、洞为主体，山清、水曲、石趣、峰奇、境幽、气爽，是桃花岛旅游专线必经之地。塔湾金沙景区为东海第二大沙滩，滩地平缓、沙质纯净，是进行海浴、沙浴、阳光浴和沙滩漫步的理想沙滩。桃花峪景区位于桃花岛东海岸，依山傍水，自然生态环境优美，奇岩壁立，惟妙惟肖。山顶可远观海景，晨观日出，蔚为壮观。

各个景区门口或周边都设有免费停车场，停车位达400余个。海运方面，目前运营“金庸2号”“金庸3号”“金庸5号”“东海神珠”“东海神珠2”及“神侣三号”，旺季最多航班34班，单趟运营量达2000人次，游客来岛旅游“海上交通”更加便捷。

2002年以来，塔湾村进行了一系列新农村改造与旅游相关旅游休闲景观及农家乐集聚区建设，已初具美丽乡村与休闲乡村特色。先后荣获浙江



省民主法治社区、省级旅游特色村、省级三星级服务村等多项殊荣。

近年来，塔湾村围绕休闲旅游业建设逐渐形成了一个良好的经营模式，依托自然生态、民俗风情、海上特色产业，旅游业成为渔农民增收、增效新的经济亮点。特别是2005年以来，塔湾村坚持“绿水青山就是金山银山”的理念，疗休养基础设施及配套功能日趋完善，产业规模不断扩大，休闲活动日益丰富，旅游接待能力不断增强，服务质量不断提高，逐步形成了以休

闲度假、海上娱乐为特色的旅游点。并且提供海上垂钓、浅海拉网捉蟹、沙滩篝火、烧烤、登山观日出等特色休闲娱乐活动，真正做到让游客吃得开心、玩得尽兴。

随着基础设施的进一步完善，塔湾村的民宿从2004年9月的12家渔家乐，现在已经发展到68家，一次性可接待1000人同时住宿、就餐。村里至少有500多个渔农民从事旅游业，成功地为本地渔农民转产转业开辟了一条致富途径。

岱山衢山镇凉峙村

凉峙村坐落在衢山岛东北角，依山傍海，现有民宿80家，住宿床位将近800张，是名副其实的民宿村。幽深、窄小，一半是石板一半是水泥浇筑的小巷子，民房多为石砌瓦房，而又各具形态，有21世纪的样式，更多上世纪六七十年代的模型。高耸的、低矮的，顺着山形地势拥挤在一起，仿佛两个世纪的重叠，成就了一座海岛布达拉宫。

沿着宽宽的500余米的沿港路漫步，你会发现村里的墙体整齐划一，修缮成了江南独有的马头墙，青瓦白墙上面是极富海岛特色的渔民画，把一幕幕渔民生活工作的场景再现于画面中。岛侧山横向海浪之中，自然地营就了这个东西1500余米、南北500余米、海域面积300余亩的海湾，称为凉峙。

这凉峙沙滩，就像一条金黄的产龙。不仅山海风景优美，更是海洋资源丰富。活皮虾、“白果子”、螃蟹、“铜盆鱼”……谁都想登上渔船，去当一回渔民，去体验一下海上的生活，去感受一下捕捞收获的喜悦。

这是一个奇妙的港湾，一年四季，海水色彩变幻不已：一、二、三、四几个月灰黄浊橙，给人厚重振奋之



感；而七、八、九、十这几个月却是碧水蓝波，给人清明快凉爽之感。

如果恰好遇在这片美丽的海滩举行衢山镇渔民运动会，别开生面的比赛，紧张激烈，掌声回荡，一定会让你感受到渔人的豪迈与乐观的情怀，也让你的心跟着海浪飞溅起欢快的浪花。

沿港路青瓦白墙上，一家家渔家乐的标志分外明目。别以为这些都是渔家民房，其实现在渔村民居的条件比城镇还优雅。不少渔家乐开

辟偌大的院子，铺设鹅卵石，设立秋千，放置露天桌椅，建造露天楼台、简易花架，雅致时尚。自然、清新的人文环境，面带淳朴笑容、热情爽朗的老板，让人感到亲切如故，大有宾至如归之感。对于生活在熙熙攘攘的大都市的人们来说，这座与海相连、与山相依的渔村，实在是现代的海上桃源，无丝竹乱耳，无案牍劳形，而有悠然之闲适，自在之潇洒，心旷神怡之间倍觉生活的美好。

普陀白沙岛管委会白沙港村

白沙港村地处舟山群岛东端，紧靠洋鞍渔场，素有“浪舞白沙、海钓乐园”的美称。北与“海天佛国”普陀山隔海相望，与洛迦山一水之隔；西与国家级旅游风景区“沙雕故乡”朱家尖相距2.2公里，单程水路20分钟。由白沙、柴山两个住人岛和里外洋鞍、石蛋山、鸡笼山等25个无人岛礁组成。岛上居民生活仍保留着原汁原味的海岛特色。

白沙岛内人文资源丰富，旅游环境优美。唐代王维诗“静观素鲋，俯映白沙。山鸟群飞，日隐轻霞”。诗中的素鲋即是鲚鱼，产于东海。同时，白沙诸岛地处海角天涯，境内海蓝天碧，礁奇石秀，以及“若无三分武艺子，难吃洋鞍带鱼丝”的民间语句，均匀画出白沙岛独特的旅游休闲之源。

近年来，白沙围绕休闲旅游产业发展，挖掘丰富的渔业资源，以近海海钓为核心，按“南观光、北休闲、海上体验、全域文化”的总体思路进行风貌打造，聚焦文化元素植入、旅游环境提升和集体经济培育，借力借势借机发展海钓、海上游、荒岛探险游、渔家体验游、游艇旅游，白沙知名度不断提升。自2008年以来先后被命名为：国家级生态乡、国家级海钓培训基地、国家级精品休闲渔业基地、省级旅游特色村等称号。2018年，创建了省级美丽乡村精品村和普陀



区“和美金岛”竞争性试点名单，同年被评为浙江省特色疗休养目的地(基地)。

目前，白沙岛拥有民宿、酒店共20家，拥有接待床位约400张，餐位近千个，有休闲渔船14艘，环岛观光电瓶车9辆。岛内民宿分布合理，均位于岛内海岸线等风景优美处。同时民宿高、中、低档次分布合理，酒店式、院落式等风格主题各异，能够较好地满足不同疗休养人群的需求。

此外，岛内建有南部和后沙头两个

海钓区共8个钓点，可同时容纳150人进行岸钓活动，并完成船钓、矶钓、筏钓和路亚钓四种海钓方式的相关配套设施建设，同时形成以望夫崖、渔家傲、小马鞍(听涛阁)、望江亭、大众钓场、旅游服务中心为主的环岛风景带，引入海上运动项目皮划艇、摩托艇、帆船运动，深受游客喜。白沙港村已真正成为一

嵎泗菜园镇高场湾村

高场湾村位于嵎泗县核心景区，周边旅游资源丰富，是一个面朝大海春暖花开的自然村落。南面和北面是华东地区最大的自然沙滩：南长途沙滩和基湖沙滩，人称“姐妹沙滩”。

看惯了素净黑白中式乡村田园，乍见这依偎一湾蓝海旁的五彩渔村高场湾，是藏不住的新奇。明朗的色彩带着甜甜的浪漫气息，悄悄告诉你这是另一种乡村生活。而最惹眼的还数那沿街随处可见的景观性建筑。一面面纯白幕墙，信手涂抹，画一座屹立的灯塔，画一朵湛蓝的浪花，再画几尾灵动的海鱼在珊瑚礁石间游动，这是独属海岛的渔家情趣。

随着旅游产业的不断发展，渔家民宿业(渔家乐)已成为高场湾村一张亮丽的名片。高场湾村也因此被授予“省级农家乐特色村”“省级旅游特色村”“省级休闲渔业示范基地”“小康建设示范村”等荣誉称号。

近年来，高场湾村基础设施建设成效显著，村庄整体环境得到改观，美丽庭院、文明家庭不断涌现。旅游产业发展迅速，渔家民宿档次和品位不断提



高。目前村里有渔家民宿120家，床位3000张，每日能接待游客量达3200人。渔家乐产业不断壮大，从原先的小型木质渔船通过转型升级全部新建为钢质休闲渔业船，船上设施设备更加齐全。渔家乐档次和服务质量不断提升，深受广大游客好评。

高场湾村是岛上唯一坐落于沙滩

上的渔村，各式民宿与海鲜店家和民居三五间居。你可以在此品尝美味透鲜的海味，入住清新舒适的民宿，更可以在此遇见那温暖的渔家生活！值得一提的是这里的民宿，愈建愈美，不断自我提升，力求用最高的颜值，最优的服务，打动每一个偶然路过的游人。而一旦遇见，一旦入住，便是惬意。

嵎泗五龙乡



五龙乡地处泗礁岛的最东端，三面环海，与大都市上海咫尺相邻，同海天佛国普陀山隔海相望，是嵎泗县重点渔业乡镇和渔家乐旅游基地。这里冬无严寒，夏无酷暑，而且礁美、滩浅、洞幽、石奇、崖险，自然风光旖旎，渔村气息浓郁，是一个典型的渔业乡镇，也是理想的避暑避寒度假胜地。

五龙乡由田岙村、黄沙村、边礁村、会城村四个村庄景区及一个3A级景区组成。世世代代的捕鱼人，依海而作、依海而生，孕育了独特的海岛渔乡风情。先后荣获国家级生态魅力乡镇、国家级卫生乡镇、浙江省农家乐特色乡镇及以五龙乡为核心的“东海五渔村”国家4A级旅游景区等荣誉称号。

各村浑然一体，但各村又独具特色。会城村主“静”，以发展特色精品民宿、体验休闲文化为主，特色民宿群已初具规模；边礁村主“雅”，以打造海洋文化艺术群落、体验色彩艺术为主，“色彩艺术村”品味彰显；黄沙村主“乐”，以发展休闲渔家乐、体验沙文化 and 品尝特色海鲜美食为主，是渔文化特色休闲旅游活动体验基地；田岙村主“动”，以发展大众化民宿集群、体验智慧村居为主，传统的渔村焕发出勃勃生机；这些不同元素正集聚成为一条完整的旅游产业链。目前，共有渔家民宿293家，1家民宿综合体，客房数2829间，床位数

5342张，餐位数7310个。2017年至2019年，年接待国内外旅游总人次均在50万人次以上。

近几年，五龙乡深挖传统文化内涵，持续加大对大悲山灵音寺、鉴真东渡遗址的保护开发，完成渔歌子馆、抗战纪念馆、渔民画创意体验馆、东海渔村村史馆等文旅融合场馆的改造提升；注重非物质文化遗产保护，将渔绳结、渔民画、渔歌号子、海洋剪纸与群众生活密切相关、世代相承的传统文化表现形式进行保护和传承。文创主题产品和旅游伴手礼

丰富多样，“五渔造集”手袋、渔画衍生茶具、秘制海鲜礼包等特色文创礼品深受游客青睐。

五龙乡注重旅游交通环境的打造，业态丰富，民宿特色各异，餐饮服务多样化，旅游基础配套日趋完善。以海鲜为主题的田岙村海鲜美食一条街、以海钓为主题的钓点意式西餐、以沙文化为内容的沙艺术馆特色茶歇等餐饮服务形式不断涌现。还有海上田园观光区、海上石屋、渔家乐、电商体验中心、渔民画体验馆、主题邮局、音乐酒吧等多种休闲场所。