

疗休养基地

2015年10月13日 周二

普陀，位于浙江省东北部，舟山群岛东南部，因佛而生，以海而兴。

全区共有大小岛屿455个，海岸线总长831.43千米，总面积6730平方公里，普陀旅游资源丰富，以“海天佛国”普陀山、“沙雕故乡”朱家尖、“东方渔都”沈家门及“金庸笔下”桃花岛，构成独特的普陀“旅游金三角”。普陀海洋水产繁多，盛产黄色、带鱼、墨鱼、鲳鱼等名贵经济鱼类，各类海水产品蕴藏量居全国首位，有“中国渔都”、“中国海鲜之都”之美誉。

普陀劳模休养基地以普陀区地域作为基地，设有3大类14个接待点，将为省级以上参加疗休养的劳模提供餐饮、住宿、娱乐等全方位的服务。

到普陀看蓝天、碧海、古寺、绿岛、金沙

(一)景区(点)类接待点

1. 普陀山——人间第一清净地
普陀山是我国四大佛教圣地之一，国家AAAAA级风景名胜区，观音菩萨的道场，千百年香火鼎盛。佛岛面积约12.5平方公里，四面环海，风光旖旎，幽洞岩奇，古木葱郁，潮音不绝，集海、山、寺、崖、洞、沙、石于一体。岛上树木丰茂，古樟遍野，鸟语花



乌石塘渔家客栈

香，素有“海岛植物园”之称。
(1)普济禅寺
普济禅寺又叫“前寺”，是普陀山第一大寺，坐落在白华山南、灵鹫峰下，前身是“不肯去观音院”，始建于北宋元丰三年(1080年)，称宝陀观音寺，是供奉观音的主刹，庄严巍峨，在我国东南地区规模最大。
(2)法雨禅寺
法雨禅寺又称“后寺”，在普陀山白华顶左、光照峰下，距普济寺2.8公里，为普陀三大寺之一。入山门依次升级，中轴线上有天王殿，后有玉佛殿，两殿之间有钟鼓楼，后又依次为观音殿、御碑殿、大雄宝殿、藏经楼、方丈殿。观音殿又称九龙殿，九龙殿内的九龙藻井及部分琉璃瓦从南京明代官殿拆迁而来，被誉为普陀山三宝之一。
(3)西天景区
西天景区位于普陀山西南部，是金山石景荟萃之处，主要景点由心字石、磐陀石、梅福庵、观音洞等组成。“磐陀夕照”、“梅湾春晓”各为普陀山十二景之一。
(4)佛顶山
佛顶山主峰名白华顶，又名菩萨顶，为普陀山最高峰。山分支脉，分别向南、北、东延伸，主峰海拔291.3米，是普陀山著名景点。有人说“不上佛顶山，等于没到过普陀山”。佛顶山上主要有慧济寺、海天佛国崖、云扶石、菩萨顶、鹅耳枥树、佛顶山索道等几处景点。朝拜佛顶山是普陀山佛教的传统和习俗，每逢农历二月十九、六月十九、九月十九三个观音香会期，来自各地的佛弟子们三步一拜朝礼佛顶山，礼敬观世音菩萨。
(5)宝陀讲寺
宝陀讲寺是1999年新建的寺庙，因其宏大的规模与庄严的气势，被认为是普陀山的第四大寺。宝陀讲寺中轴线主体建筑如钟鼓楼、天王殿、大圆通殿、大讲堂和大宝阁楼等，采用北方明清官廷式建筑风格，严谨中透着不可侵犯的威严；东西两侧建筑如方丈院、库房和僧寮，采用南方古建筑风格，为这神圣之地增添几许亲和婉约的气息。
(6)南海观音
普陀山南海观音坐落於双峰山南端的观音跳山岗上。此处势随峰起，秀林葱郁，气顺畅畅，碧波荡漾。莲花洋彼岸的朱家尖，隔海侍卫，双峰山坡麓的紫竹林，潮音频传。佛像采用新型仿金铜精铸。观音立像工程浩大，为普陀开山以来空前大事，中国佛教

协会会长赵朴初为“南海观音”题词，为普陀山增添了新的人文景观，成为海天佛国的象征。
2. 朱家尖——金色灿烂与蓝色温柔
朱家尖岛位于舟山群岛东南部，陆域面积74平方公里，岛上风光秀丽，金沙连绵，岛上的沙滩被国际沙雕组织认为世界上沙质和风景最好的沙滩之一。朱家尖渔村风情与现代渔业景观兼而有之，林木青幽，空气清新。
3. 乌石听潮：1. 节庆活动：每年8月底举行的“东海音乐节”，每年9月举行“中国舟山国际沙雕节”；2. 天然海滨浴场，各式水上休闲运动。
(2)乌石塘渔俗风情园
乌石塘渔俗风情园位于樟州湾西岸，乌黑发亮的鹅卵石依坡斜垒，积滩成堤，犹如一条巨龙静卧在碧波恬静的樟州湾。1亿年前燕山运动时期，在海浪的作用下，海湾两侧的山体破裂剥落，大小不一的山石落入海底。
特色推荐：1. 参观绿眉毛仿古帆船；2. 乌石听潮；3. 玩转水上乐园项目；4. 体验出海捕鱼的乐趣；5. 周边特色渔家客栈和餐饮。
(3)大青山生态公园
大青山生态公园位于朱家尖的南端，占地2.97平方公里，海岸线达30多公里。在这里可“观千岛海景，看青山醉雾；玩十里金沙，揽海岛峭壁”，10平方公里的区域面积、30多公里的海岸线、18公里的环岛旅游大道，集聚了阳光、海浪、沙滩、礁石、峭壁、渔村、千岛海景等一系列现代滨海休闲度假的优质资源以及国家公园特有的稀缺元素，大青山国家公园以其特有的“山奇、石怪、滩美”而闻名。
特色推荐：1. 纵览“十里金沙”，里沙沙滩纵情戏水；2. 体验徒步爬山的乐趣，享受天然氧吧；3. 里沙生态园休闲娱乐；4. 春天可欣赏成片金灿灿的油菜花田。
(4)中国箬箕湾渔村
箬箕湾渔村是一处天然的港湾，它坐落于大青山西麓山脚，西临出入洋鞍渔场的乌纱门水道，三面环山，腹地平坦，南北宽约330米，纵深1500米，因地形酷似渔家淘米用的箬箕，故而得名。这里是朱家尖岛最早的海边人家安居之所，古代先民在这里驾船撒网、耕海牧鱼，逐渐形成朱家尖第一个自然渔村。箬箕湾是目前浙东沿海地区保存最为完整的原生态渔村之一。
特色推荐：1. 体验原生态渔村；2. 品尝海岛渔村特色餐饮。
(5)白山景区



中国舟山国际水产城



白山风景区位于朱家尖岛北部，是一方美在自然、奇在山峰，即遥远又神圣的旅游胜地，与“海天佛国”——普陀山隔海相望。白山石群全系花岗岩的球状风化和垂直裂隙，石质呈灰白色，山也由此得名。山上林木葱茏，时有烟云过境，白石与绿树相映，翠岚与碧天相拥，于是有“海上雁荡”和“白山灵石”之誉。
特色推荐：1. 游览奇峰怪石；2. 欣赏巨幅观音全身壁画。
(6)普陀国际游艇会
普陀国际游艇会是长三角首家以海上游艇旅游为主的综合性旅游度假景区，坐拥稀缺的山、海、礁、港湾等原生态自然景观资源，景区拥有一个可停泊108艘游艇的游艇码头，2000平方米的高级会所，54幢拥有一线海景的奢华独栋会员公寓和2.5万平方米的五星级海景酒店，是世界级尊享游



沈家门夜排档

艇运动中心和游艇休闲度假村。
特色推荐：1. 普陀山VIP礼佛，环岛海上拜观音；2. 樟州湾极速冲浪，帆船海上体验；3. 坐游艇去东极岛海钓；4. 体验全景海景豪华别墅及海景房。
(7)中国佛学院普陀山学院
中国佛学院普陀山学院位于舟山市普陀区朱家尖东海之滨，与海天佛国普陀山隔海相望。学院总占地面积约300亩，总建筑面积达49970平方米。整体建筑采用唐代风格，布局遵循古今丛林规制，严谨宏大，同时不失精巧自然的园林特色。中国佛学院普陀山学院是一所中国汉传佛教高等学府，吸引众多人前来礼佛、禅修体验。
特色推荐：禅修、朝拜、品素斋。
(8)白沙岛
白沙岛位于普陀区东部海域，陆地面积2.88平方公里，西北与海天佛国普陀山隔海相望，与洛迦山一水之隔，西距朱家尖2.2千米。白沙岛拥有丰富的旅游资源和岛礁资源，几乎包揽了真正意义上的阳光、海滩、岛礁。全岛属亚热带海洋季风气候，四季分明，冬暖夏凉。全岛因未经开发呈现原始自然状态，空气质量极佳，达国家一级标准。
特色推荐：1. 环岛游览领略海岛渔村风光；2. 观看海上日出；3. 体验出海捕鱼、海钓、品地道海鲜美食。
(9)东荷嘉园农家乐
“东荷嘉园”农家乐位于朱家尖街道南沙社区东沙经济合作社，是该社村民整村搬迁至新居后发展起来的一个新兴产业，也是朱家尖街道最新打造的旅游特色村。小区地理位置优越、风景资源丰富，三面环山，面朝千米自然沙滩——东沙。
特色推荐：品尝渔家纯野生绿色海鲜。
(10)乌塘风情渔家客栈园
乌塘风情渔家客栈园位于朱家尖岛东北面莲花社区(莲花村)，北靠莲花洋，与普陀山隔海相望，东靠洋鞍渔场。“乌塘风情”这个名字源于被称为华东一绝的著名景区——乌石砾滩景区。

特色推荐：1. 游览乌塘美景；2. 体验水上乐园；3. 参观渔船文化演示区；4. 品尝海鲜。
(11)阿德哥休闲渔庄
阿德哥休闲渔庄位于朱家尖西岙渔业村北侧，背靠浙江省最大的万亩梭子蟹养殖观光基地，距朱家尖各大景点仅5分钟车程。渔庄占地面积80多亩，建设投资1200多万元。渔庄内环境优美，空气清新，是休闲度假的理想场所。
特色推荐：烧烤、垂钓。
3. 桃花岛——海上花开，侠骨柔情
桃花岛是国家AAAA级风景名胜区。全岛面积为40.97平方公里，另有悬铃岛0.77平方公里，其中风景名胜区的面积为31平方公里，为舟山群岛第七大岛，是金庸笔下东邪黄药师的居住地，孕育了侠义与浪漫相得益彰的本色。不到42平方公里的岛上，囊括了舟山群岛第一高峰——安期峰，舟山第一深港——桃花港，东南沿

海第一大石——大佛岩，同时又是中国三大水仙名品之一的“普陀水仙”和浙江名茶“普陀佛茶”的主产地。
(1)塔湾金沙景区
塔湾景区位于桃花岛东部，三面环山，东朝大海。千步金沙毗连碧水港湾，滩外碧波荡漾，滩上金光灿灿，山清沙纯水美，犹如大海岸边的内湖滩。
特色推荐：1. 天然滨海浴场、沙滩嬉戏、饱览大海风光；2. 驻足万亩香草园赏花。
(2)桃花峪景区
这里奇岩壁立，惟妙惟肖，是岛上自然生态环境最优美的区块。山顶可远观海景、晨观日出。沿着景区岸线可游览海龟巡岸、含羞草园、炼珠洞、碧海潮生、桃花潭、东海神珠、弹指峰等景点，而且每个景点都流传着美丽动人的传说。
特色推荐：绝览生态美景、尽情呼吸普陀好空气。
(3)射雕影视城
桃花岛风光迷人的散花峰下，南宋风格的建筑与神秘的武侠气氛交相辉映，并巧妙结合山、岩、洞、水、林自景观，让你自然融入武侠意境，追尋神奇多彩的武侠生活。这里见证了靖哥哥与俏黄蓉的美好爱情，是目前我国唯一的海岛影视基地。
特色推荐：游览海岛影视基地，感受电视剧拍摄场景。
4. 东极——东海极地，天然氧吧
东极地理位置独特，地处舟山群岛最东端，东至两兄弟屿接东海(12海里外为公海)，南至黄大洋接洋鞍渔场，西至岱巨洋，北至嵛山渔场。东极诸岛远离舟山本岛，距沈家门45.5公里，陆域面积11.7平方公里，拥有大小28个岛屿和108个岩礁。东极即是舟山群岛东端岛屿，同时也是新世纪第一缕曙光照耀地，“东极”——名副其实。
特色推荐：1. 环岛观光；2. 出海捕鱼，品尝特色海鲜美食；3. 夜宿特色渔家乐，欣赏渔民画；4. 观海上日出，看海上石屋群。
5. 蚂蚁岛——红色旅游，爱国基地
蚂蚁岛，位于舟山群岛东南部，全岛陆域面积3平方公里，总人口3496人。上世纪五六十年代，蚂蚁人秉持

“蚂蚁啃骨头”的坚韧勇气，自力更生，艰苦奋斗，把一穷二白的“弹丸小岛”建设成为浙江沿海渔区乃至全国闻名的渔业先进典型，并在岛上诞生了全国第一个人民公社。上世纪90年代成立蚂蚁岛创业纪念馆，作为普陀红色旅游主要承载地，向社会免费开放，不仅成为青少年接受爱国主义教育基地，同时成为浙江大学等5家高校学生社会实践基地。
特色推荐：1. 了解蚂蚁岛艰苦创业史；2. 组织开展青少年入党、入团、入队宣誓仪式及其他爱国主义教育活动。

(二)酒店类接待点

1. 名都大酒店
舟山名都大酒店地处沈家门渔市

普陀山，是朱家尖星级酒店群板块和国际沙雕节旅游景区所在地，距朱家尖机场仅15分钟车程，距普陀山码头仅10公里。
6. 淡风林度假村
舟山普陀淡风林度假村是一家由中国工商银行总行和浙江省分行投资的三星级旅游涉外饭店。度假村坐落在被誉为是全国闻名的“海岛公园”——朱家尖岛上，西临全国最大的渔港沈家门，北与四大佛教名山之一普陀山咫尺相邻，是理想的旅游、度假、会议及商贸洽谈下榻之处。

(三)其他接待点

1. 沈院
沈院位于东港应家湾水库旁，2007年1月16日建成并对外开放，属仿古宅第建筑，占地17000平方米，建筑面积747平方米，是为纪念晋朝时期从百济(韩国)嫁到普陀沈家门的孝女沈清而修建的中韩友好文化园。内有展厅5个，以海丝之路、沈清孝敬盲父、东传观音文化、沈国公与沈清生活场景等为主要载体，展现中国普陀与韩国谷城两地人民友好往来和文化交流的渊源历史。
特色推荐：1. 了解普陀与韩国谷城两地人民友好往来和文化交流的渊源历史；2. 踏青休闲。
2. 印象普陀
“印象普陀”是由著名导演张艺谋担任艺术顾问，王朝歌、樊跃担任总导演，历时两年数百次精密修改而成的大型山水实景演出。演出地坐落在舟山市普陀区朱家尖白山脚下观音文化苑，与海天佛国普陀山隔海相望。以

山水为依、天地为幕的“印象普陀”项目占地105亩，整场演出以观音文化为主轴，结合普陀佛教文化和海洋民俗文化，集参与性与观赏性于一体，让广大游客在礼佛观光的同时，了解观音文化的内涵所在；在呈现视听美感的同时，传达与人为善、营造和谐的主题。
特色推荐：观光礼佛。
3. 普陀区全民健身中心
普陀区全民健身中心位于普陀东港二期34—4地块，总投资约3.2亿元，于2013年8月份开始施工，预计2016年6月左右竣工并对外开放。中心总建筑面积63000平方米，包括1#楼游泳馆和2#楼综合健身馆，其中游泳馆包括一个50×21米的标准泳池，一个25×16米的训练池和一个10×8米的儿童戏水池，以及淋浴房、观众看台等配套设施。综合健身馆包括20片室内羽毛球场馆一个，室内网球场馆2片，30片室内乒乓球场馆一个和国民体质测试室等配套用房，另外还有6000平方左右的经营性服务用房等，室外屋顶为6片篮球场和3片笼式足球场等，为全民提供健身、竞技比赛和专业训练场所。

特色推荐：1. 开展游泳、羽毛球、网球、乒乓球、篮球、足球、排球等各类活动；2. 举办趣味运动会、体育比赛、各类表演；3. 进行国民体质测试。
4. 沈家门海鲜夜排档
沈家门夜排档坐落在著名的世界三大渔港之一的沈家门渔港，全长800多米，宽9米，一共有60多个摊位，依山傍海，以观海景、尝海鲜、购海货为特色。
特色推荐：品美食、观海景、购海货、吹海风。



普陀朱家尖金沙度假村

劳模休养特色线路推荐

1. 修生养心三日游
DAY1:傍晚抵达舟山普陀区东港，入住东港酒店，晚上前往沈家门海鲜夜排档，吹海风、吃海鲜、赏海景。
DAY2:早上，乘车至朱家尖蜈蚣峙码头，乘船前往普陀山游览，夜宿普陀山。
DAY3:早上乘船返回朱家尖，赴朱家尖南沙沙滩广场，游玩戏水，欣赏沙雕艺术，之后前往中国佛学院普陀山学院静心听禅，在佛学院享用素斋。晚餐后，前往印象普陀大剧场观赏大型实景演出《印象普陀》，结束后返回酒店。
2. 休闲度假三日游
DAY1:经舟山跨海大桥，沿329国道抵达东港，品尝海鲜夜排档，饭后漫步滨海广场或保利大剧院看演出，夜宿东港。
DAY2:经朱家尖跨海大桥到达朱家尖坐船前往白沙岛，环岛徒步，坐船出海体验渔家乐，下午船返朱家尖，晚上观看《印象普陀》大型实景演出，夜宿朱家尖。
DAY3:前往南沙、大青山生态公园游玩，深呼吸，下午国际水产城购物后返程。
3. 浪漫海岛四日游
DAY1:傍晚抵达舟山普陀区朱家尖，在朱家尖大排档享用美味海鲜后，前往印象普陀大剧场观看大型实景演出《印象普陀》，

结束后返回酒店。
DAY2:早上车至朱家尖蜈蚣峙码头，乘船前往普陀山游览，傍晚返回朱家尖，之后驱车前往沈家门滨港路夜排档，吹海风、赏海景、赏海鲜。
DAY3:早上车赴墩头客运站，乘船前往桃花岛，游射雕影视城，逛临安古街，游归云山庄。下午游桃花峪景区，夜宿桃花岛。
DAY4:登千岛第一峰“安期峰”，游塔湾金沙，随后返程。
4. 海岛休闲四日游
DAY1:傍晚抵达舟山普陀区东港，入住东港酒店，晚上前往沈家门海鲜夜排档，吹海风、吃海鲜、赏海景。
DAY2:早上车赴沈家门半升洞码头，乘坐班船赴东极岛，抵达后安排住宿、用餐，下午海边拉蟹笼、海边垂钓，参观渔民画展。夜宿东极。
DAY3:早上观东海口日出，游财伯公庙进香，东极亭观海景，参观海疆卫士门、战士第二故乡，东海岸一哨，远眺海上布达拉宫——青浜，中午班船返回沈家门，晚餐后赴印象普陀大剧场观看大型实景演出《印象普陀》。
DAY4:早上前往国际水产城购物游览，随后至展茅干施耘村享用海岛特色农村美食，结束愉快旅途！