

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，盛产黄鱼、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，千百年来香火鼎盛。佛岛面积约12.5平方公里，四面环海，风光旖旎，洞幽岩奇，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，鸟语花香，素有“海岛植物园”之称。

2. 朱家尖——金色灿烂与蓝色温柔

朱家尖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，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，翠岚与碧水相拥，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. 赏音巨幅观音金身壁画。

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，另有悬鹁鸽岛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，东南沿海无酷暑，气候宜人，物产丰富，水产众多，是滨海度假休闲、禅修静心养生、游艇驰骋大海的绝佳圣地。

4. 乌石塘渔家客栈

乌石塘渔俗风情园位于舟山湾西岸，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舟山湾。1亿年前燕山运动时期，在海浪的作用下，海湾两侧的山体破壳剥落，大小不一的山石落入海底。

5. 法雨禅寺

法雨禅寺又称“后寺”，在普陀山白华顶左、光熙峰下，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，又后依次为观音殿、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宫殿拆迁而来，被誉为普陀山三宝之一。

6. 西天景区

西天景区位于普陀山西南部，是全山石景荟萃之处，主要景点由心字石、磐陀石、梅福窟、观音洞等组成。“磐陀夕照”、“梅湾春晓”各为普陀山十二景之一。

7. 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、扶云扶石、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，礼敬世音菩萨。

8. 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，为这神圣之地增添了几分亲和婉约的气息。

9. 南海观音

普陀山南海观音坐落于双峰山南端的观音跳山岗上，此处势随峰起，秀林葱郁，气顺脉畅，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。

10. 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。渔庄内环境优雅，空气清新，是休闲度假的理想场所。

特色推荐：烧烤、垂钓。

11. 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，另有悬鹁鸽岛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，东南沿海无酷暑，气候宜人，物产丰富，水产众多，是滨海度假休闲、禅修静心养生、游艇驰骋大海的绝佳圣地。

特色推荐：1. 游览奇峰怪石；2. 赏音巨幅观音金身壁画。

12. 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，是世界级尊荣游

“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”建设成为浙江沿海景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室，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，是朱家尖高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。

2. 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酒店涉外饭店。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. 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。

5. 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. 天然海滨浴场、沙滩嬉戏，饱览大海风光；2. 驻足百亩香草园观赏。

6. 海中洲国际大酒店

舟山海中洲国际大酒店位于普陀区东港中心位置，主体建筑21层，总建筑面积约为4.1万平方米，泊车位413个，是一家集休闲度假、会议、商务接待、娱乐于一体的大型综合酒店。酒店毗邻普陀区政府行政大楼，与佛教圣地普陀山、沙雕故乡朱家尖、桃花岛隔海相望，是普陀旅游金三角的枢纽之地，地理位置十分优越。

7. 中瀚大酒店

舟山中瀚大酒店坐落于普陀区东港新村，紧邻朱家尖海峡大桥，距“海天佛国”普陀山8公里，距普陀山机场6公里，距世界三大渔港之一的沈家门渔港3公里，与普陀旅游金三角的重要组成部分——朱家尖隔海相望。

8. 金沙度假村

金沙度假村（舟山）是由上海外经贸委投资、由上海外经贸投资开发有限公司管理的度假村基地。位于素有“东方夏威夷”美称和“沙雕发源地”之称的朱家尖国家级风景区南沙海湾。度假村濒临大海，与海滨浴场几步之遥，不出度假村即可观赏海景，是一家三星级酒店饭店。这里山清、水碧、沙金、石怪、林幽，十里金沙犹如金色的环道，与具有欧美风格的宾馆建筑浑然一体。

度假村拥有各类客房118间（套），大小会议室（厅）4个，大型会场可容纳250人；还设有可观赏海景、沙滩的宽敞大堂、咖啡厅；室内游泳池、弹子房、乒乓球室、棋牌室、卡拉OK、多功能舞厅、美发美容及按摩足浴等各种娱乐设施一应俱全；餐厅设有大小中类各包厢4个以及自助餐厅1个，可容纳300人同时就餐。

9. 璞缇海酒店

舟山璞缇海酒店是由宁波公运集团有限公司按五星标准投资兴建的一家集旅游、休闲、会议、度假为一体的精品酒店，地处舟山市普陀区南沙与东沙交界处，毗邻四大佛教名山——普陀山、朱家尖、东极岛、桃花岛。特色推荐：1. 环岛观光；2. 出海捕鱼，品尝特色海鲜美食；3. 体验水上乐园；4. 观海上日出，看海上石屋群。

10. 乌塘风情渔家客栈园

特色推荐：1. 游览乌塘美景；2. 体验水上乐园；3. 参观渔船文化展示区；4. 品尝海鲜。

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