

疗休养基地

2016年6月24日 周五



定海这么美

【游在定海】

返璞养生之旅(4~5日)

D1:中午到达定海;中餐后游览东海大峡谷生态旅游区,感受海岛峡谷的清新和质朴;夜宿定海。

D2:早餐后前往册子月亮湾景区,赏西堠门大桥雄姿,观西堠门海域急流奇观、品特色“鲛鱼十吃”;中午赴南洞艺谷,重走习大大走过的路,重温习大大到过的农家乐,体会海岛渔村的民俗风貌和自在惬意。

D3:早上搭乘仿古“绿眉毛”游船出海,尽览定海港和南部诸岛美景,5~9月还可前往中国三大鸟类保护区之一

D4~D5:静游舟山名人馆、定海中西大街、祖印寺,净化心灵、放松身心,或前往普陀山养心朝拜后轻松返程。

禅修心灵之旅(3~5日)

D1:中午到达定海,品千金湖观音素食苑养生素食;下午参观“翁洲第一古禅林”祖印寺,漫游定海古城的中西大街,在舟山名人馆和周边的名人故居感受名人的情怀。

D2:上午参观舟山跨海大

D3~D5:前往普陀山体验静心朝拜,或赴东海大峡谷生

千岛听海之旅(3~5日)

D1:中午到达册子月亮湾景区,赏西堠门大桥雄姿,鲛鱼馆用餐;下午前往凤凰岛,入住舟山唯一的独岛型酒店——凤凰岛假日酒店。

D2:早上搭乘仿古“绿眉毛”游船出海,游览定海港和南部诸岛美景、放蟹笼;下午赴鸦片战争遗址公园登顶览群岛,后赴定海中西大街感受

D3~D5:前往朱家尖、普陀山感受千岛魅力,愉快返程。

【吃在定海】

●芙蓉洲路美食一条街:定海美食特色街,集中70多家餐馆,是一条集餐饮、娱乐于一体的特色休闲街。夜晚的芙蓉洲路流光溢彩,尽显繁华,各类海鲜馆、特色小吃、咖啡厅高朋满座,给游客营造一个尽享生活的氛围。

★特色风味餐馆推荐:

- 千金湖观音素食苑:位于定海区解放西路45号,电话:15657081508。
- 茶人谷阳光餐厅:位于定海区双桥街道紫薇社区峡门村五区,电话:0580-8620288。
- 紫薇山庄生态餐厅:位于定海区双桥街道紫薇社区峡门村五区,电话:0580-2935777。
- 明岛鲛鱼馆:特色菜“鲛鱼十吃”。位于定海区册子大桥景区内,电话:0580-8771666。

★海岛特色休闲农庄推荐:

- 盐仓天鹅山庄:位于定海区盐仓街道虹桥社区,电话:0580-8890044。
- 岑港伊甸园休闲农庄:位于定海区岑港街道坞坵社区,电话:0580-8710818。
- 北蝉钓琅湾休闲农庄:位于定海区白泉镇星马社区,电话:0580-8061555。
- 甬东鱼庄:位于定海区城东街道甬东村兴东路2号,电话:0580-2261266。
- 白泉万锦湖休闲鱼庄:位于定海区白泉镇河东社区,电话:0580-2980337。
- 原野休闲山庄:位于定海区白泉镇洪家社区景家37号,电话:0580-8060999。
- 白马大酒店:位于定海区马岙街道三江大道2号,电话:0580-8580058。

●冷菜:红膏炆蟹、风鳗、醉虾、浙东鹅拼、糟香海蜇头、马目泥螺、蟹酱、目鱼大烤

●热菜:水煮望潮、红烧带鱼、雪菜黄色、鲛鱼骨酱、鲳鱼烧粉丝、三抱鲳鱼、葱油海瓜子、盐焗滑皮虾、椒盐富贵虾、醋溜鲈鱼羹、东海小白龙、鱼鲞烤肉、虎头鱼豆腐汤、芹菜炒鳗丝

★美食圈推荐:

- 千岛海鲜美食城广场(定海港夜排档):位于定海港码头,临海而建,在海鲜美食广场面朝大海,吹海风、吃海鲜、观定海港发展,带给游客惬意的视觉享受和味蕾的饕餮盛宴。

【住在定海】

- 凤凰岛假日酒店:酒店所在的凤凰岛位于素有“海上大观园”之称的定海南部诸岛之中,是舟山唯一的五星级标准的全岛型度假酒店。拥有豪华海景客房103间,共187张床位。电话:13575628393
- 凯尔登大酒店:地处定海城区中心区域,是按四星标准建造的综合型商务酒店。酒店有客房160间。电话:15957077379
- 金鹰大酒店:位于定海城西,拥有舒适雅静的海景、山景客房150间,可提供市内车辆接送服务。电话:15105809613
- 世贸大酒店:位于定海城区中心区域,拥有各式客房142间,其中100间为海景房。电话:13867233353
- 怡东凯丽大酒店:位于定海城东,是按四星标准建造的综合型酒店。拥有客房100余套。电话:13867209595



“生活不止眼前的苟且,还有诗和远方的田野。你赤手空拳来到人间,为找到那片海不顾一切。”燃青春,趁现在,再不出走就老了!和风和日,蓝天碧海,沙滩松林,青山绿水,来吧,定海古城已做好迎接你的准备!

定海,这座海上城市,自千年前建立,几经兴废,积攒下了感人肺腑的人文情怀和厚重的历史文化。古城内保存有中大街、西大街、东大街、柴水弄等历史街区,散布着马岙古文化遗址群、祖印禅寺、鸦片战争遗址公园等文化古迹及古建筑群,留下了柳永、刘鸿生、三毛、董建华等名人的足迹。

这是一座安逸的古城,有别于抵背相依的上海、杭州、宁波,这里的节奏不快不慢刚刚好。闲暇时,行走于小街小巷中,人群川流不息,古朴的建筑风格无不散发着这片城区古色古香的韵味。毗邻的普陀山、朱家尖、东极岛、嵎泗列岛的夺目,或许曾遮掩古城的光辉,但酒香不怕巷子深,这座流淌着千古文脉的海上城市,正因旅游“掘金”而熠熠生辉。

寻一片蓝天,放空压抑的心情;觅一方净土,栖息浮躁的灵魂。这座古城,卖的是文化,品的是生活。来了就好,来过说好,定海的恬淡生活意境,身入其中方能感受得到。

【主要景点介绍】

【南洞艺谷】

位于定海区干览镇新建社区,是少有的环山临海的海洋文化汇聚区。南洞艺谷现有景点包括群岛美术馆、红钳蟹海洋文化超市、特色民居客栈、壁画村、明清老街、火车广场、渔人码头、群众艺术创作中心等,以及与景区相配套的民宿、农家乐和停车场等设施。

特色推荐:1. 在南洞文创基地开展舟山陈氏太极拳的研习、交流,舟山渔民画及衍生产品的创作与学习,摄影课程的学习与交流,汉服表演等汉文化的熏陶和动漫作品欣赏等活动;2. 欣赏舟山群岛美术作品。

【东海大峡谷】

位于舟山本岛中部,享有定海“本岛中央休闲公园”之美誉。谷内有茶乐园、茶博园、龙潭胜景三大主题区,已初步建成10余公里的健身观光步道——“东海漫道”,更有生态烧烤场、射箭场、极速滑道、高空溜索、卡丁车赛道、童趣园、紫薇茶室、紫薇山庄等配套设施。

特色推荐:1. “东海漫道”健身步道体验;2. 山地越野骑行体验;3. 射箭运动;4. 紫薇茶室内欣赏茶道、古琴、古筝表演、斗茶表演;5. 开展采茶、炒茶、做青饼、做彩色果蔬水饺、采摘水蜜桃、翠冠梨、文旦、杨梅等农事体验活动。

【中国鸦片战争遗址公园文化旅游区】

位于城西竹山和晓峰岭区域,包括舟山鸦片战争遗址公园、柳永文化馆和三毛文化馆。其中舟山鸦片战争遗址公园(原名竹山公园),是一座以19世纪40年代定海鸦片战争首战场遗址为载体,集爱国主义教育和国防教育为一体的主题纪念公园。

特色推荐:1. 观海景、俯瞰定海城全景风光;2. 了解第一次鸦片战争定海保卫战的悲壮历史;3. 感受柳永、三毛人物历史与情怀。

【祖印禅寺】

祖印禅寺规模宏大,历史悠久,是舟山市重点文物保护单位 and 省级重点寺院,素有“翁洲第一古禅林”之雅称。700多年前祖印寺的第一任主持,元代得道高僧一山一宁的“舍利子”被供奉在祖印寺中,是除了普陀山外,唯一一处“舍利”供奉地。

特色推荐:礼佛、禅修、品素斋、朝拜舍利。

【月亮湾风景区】

位于有“鲛鱼之乡”美誉的定海区岑港街道册子岛,紧依目前国内跨度第一、世界跨度第二的钢箱梁悬索桥——西堠门大桥,景区现有波心涌动桥、临风聚仙台、流霞飞仙台等16处景点,是一个以“赏桥、观海、听潮、品鱼”为特色的海岛特色生态旅游区。

特色推荐:1. 徒步海岸绿栈道;2. 海边观景平台观海景;3. 明岛鲛鱼馆品“鲛鱼十吃”;4. 海边垂钓、放蟹笼;5. 开展海边露营、篝火晚会、风情烧烤、露天电影等活动;6. 远程视频观鸟岛;7. 山顶KTV;8. 大桥摄影。

【马岙旅游区】

位于定海西北部,古称“景陶”。区内有马岙古文化遗址群、马岙博物馆、古民居、烽火台等。马岙古文化遗址群是舟山群岛迄今发现的规模最大、保存最完整、内涵最丰富的原始村落遗址。

特色推荐:参观马岙古墩遗址、欣赏马岙历史文化壁画长廊,了解海岛居民的生活、生产、时令、礼仪、文化等风俗。

【定海中西大街】

中、西大街是晚清商业街区,是定海木结构老房子最集中的街道,是定海早期最繁华的商街,也是城内最古老、保存最完整的古街。

特色推荐:品茶、品咖啡、听说书、品百年特色名小吃、参观非遗项目——钱氏船模的作品与制作工艺。

【南翼游艇俱乐部】

位于定海港公共游艇码头。俱乐部以帆船、游艇、运动艇、旅游观光艇、海钓艇为载体,为游客参与海洋休闲运动、体验海上生活、观赏海岛风光提供服务;并可根据企业或个人的个性化需求,量身制定配套项目。

特色推荐:1. 帆船、游艇、运动艇、观光艇、海钓艇体验游、出海海钓;2. 仿古“绿眉毛”游船环南部诸岛游、放蟹笼。



■本版撰文:应姿、何悦