

最令人“意外”的疗休养基地

岱山倩影，等你来



东沙古镇——千人宴



中国海岬公园——骑行燕黄线

中国·岱山国际风筝节



渔家乐

岱山游览胜地推荐

● **海岬公园**:岱山岛沿海是一条生态的骑行线路,人少,车少,一路都是美景。中国海岬公园依海而建,彩色公路与蓝天、白云、大海形成一道独特的风景,已经成为骑行、徒步绝佳去处。

● **东沙古镇**:东沙是一个古老渔镇,一条条悠悠的石板小巷,一处处古色古香的四合院,一间间留着古商号印迹的街旁店铺,让人穿越时空,感受东沙昔日浓郁的渔镇风情。

● **摩星山**:位于岱山本岛东南部,以佛教文化为主体,徐福求仙为背景。视野开阔,可揽景观日出,是整个舟山群岛中“海上干岛”的最佳景观点。站在摩星山顶,极目南眺,海中岛屿星罗棋布,海岛在云雾中若隐若现,变幻莫测,“蓬莱仙岛”的意境也在此刻得到完美诠释。

● **双合石壁**:这里弥漫的都是石头的味道。雄伟挺拔的石峰、形如刀削的石壁、色彩缤纷的石幔、曲径通幽的石廊、清泓见底的石潭。500年的开采历史,让双合石板盛名在外。而数百年的信手拈来,造就了多少巧夺天工的奇异石景。

● **鹿栏晴沙**:鹿栏晴沙有着江浙沿海最长的一条沙滩,沙滩坡平,纵宽大,涨潮时浪大,回声响彻,气势宏伟,退潮时海水平静、安宁闲雅。在这里你可以和海水嬉戏,也可以在沙滩上打排球,如果你有兴趣,还可以早起观赏东海日出,迎着海边习习凉风,观赏东海上徐徐升起的红日,有种缠绵浪漫的诗情画意萦绕在怀……

● **观音山**:位于衢山岛上的观音山海拔314米,其结庐供奉最早可追溯到宋朝年间。相传佛教圣地普陀山的观音菩萨去普陀山修行之前,先在大衢的观音山上立道场3年,观音山因此得名。观音山是舟山群岛中名气仅次于普陀山的佛教圣地,是观世音菩萨的道场之一,素有“佛国姐妹山”、“第二天佛国”之称。

● **凉峙风情渔村**:位于衢山岛东北部的凉峙风情渔村,民风淳朴,依山面海,是一个略呈峡谷状的自然村落,生态优良,环境清幽,邻近海滨浴场,绵延几公里的沙滩沙质柔软、颗粒均匀,地形平缓。港湾内海水清澈,腹地宽敞。

● **秀山岛景区**:秀山,曾名兰秀山,传说秀山岛乃海上三仙山之一“方丈岛”,有“海上香格里拉”之称。苏东坡就曾写诗“兰山摇动秀山舞,小白桃花半吞吐。”盛赞秀山潮水涨落、山影荡漾的迷幻景色。岛上独特的海泥,含有多钟对人体有益的维生素、矿物质和微量元素。具有美容保健功能。2014年浙江卫视《奔跑吧兄弟》在秀山岛滑泥公园中集体滚泥潭,一路狂奔比拼抓鸭子。让深陷泥潭的跑男们玩得“不可自拔”。

● **中国秀山岛滑泥主题公园**:声名远播的中国秀山岛滑泥主题公园位于秀山岛的西北端,经科学检测表明,园内滩涂海泥中含有多钟对人体有益的维生素、氨基酸、矿物质和微量元素,具有保健、护肤、杀菌等功效。园内设有木桶滑泥、气模滑泥、泥竞技比赛、现代泥瘦身、攀泥运动、泥浴、泥疗、泥钓等项目,内容丰富、有趣、刺激。

● **秀山海岛湿地公园**:秀山岛生态湿地公园是具有罕见的海岛特色湿地,紧靠中国秀山岛滑泥主题公园。园内有灌木丛、草丛、水生植

等沙滩首尾相连,似一轮皓月镶嵌在岛海之间,沙滩附近是夹着各种形状的奇礁异石。秀山东部风景如画,滨海活动丰富多彩,是一处难得的休闲度假、居家疗养、放松心情的好去处。

● **海钓公园**:海钓公园地处秀山岛旅游重点区域——东部海滨休闲度假区。紧靠连绵不断的沙滩群,沙滩色泽金黄,海水清澈蔚蓝,近海垂钓资源极为丰富,多种经济鱼类栖息于岩礁旁寻觅食物,是理想的海钓佳地。

● **渔家乐**:渔家乐是舟山群岛最具特色的海岛休闲旅游项目,岱



中国泥主题公园

被、沼生植被等,潮间带生物资源丰富,有100多种鸟类栖息此地。鸟鸣花香,果木林立,空气清新,是人们修身养性,休闲度假,垂钓猎取,划船赏景,品尝鲜味的最佳去处。

● **秀山东部沙滩群**:东部沙滩群总长达1800多米,九子、三礁、吡吼

山位于舟山渔场核心,鱼类资源丰富,港湾众多,风小浪缓,发展渔家乐活动具有得天独厚的优势。坐游艇,出海钓鱼;住渔家,体验渔民生活……岱山县渔家乐以内容丰富,参与性强的独特特色,吸引八方游客纷至沓来。

博物馆之岛——
采海洋之精华,集文化之大观

岱山是一个海洋大县,海洋文化底蕴深厚,岛上遗风古迹犹存,民间民俗文化丰富多彩,海洋文化博大精深。为致力于保护珍贵的海洋文化,这里相继建成了中国台风博物馆、中国海洋渔业博物馆、中国盐业博物馆、中国灯塔博物馆、中国海防博物馆、中国岛礁博物馆。因此,岱山又有“博物馆之岛”的美称。

1. **中国海防博物馆**是集军事、历史、文化、游乐为一体的多元化现代文化场所,是一个具有爱国主义教育 and 国防教育功能的基地。
2. **中国岛礁博物馆**是一个露天开放式的海岛自然博物馆,由面积大于500平方米的134个大小岛屿和69个海礁组成。这些岛礁皆是岛屿环境未遭破坏的原生态海岛(火山岛)。
3. **濒海而建的中国灯塔博物馆**位于岱山县城竹屿新区,是迄今为止国内第一个以灯塔为主题的旅游景区,游客可以在里面了解灯塔的演变发展史,阅读一座座著名灯塔的铁画故事。
4. **中国台风博物馆**是以“台

风”为核心的风文化乐园,凸显风科学、风文化、风娱乐、风景观,形成风休闲、发展风经济。该馆是灾难体验性海洋文化休闲旅游胜地,也是岱山县开全国灾难旅游之先河的一个创新之举。

5. **中国盐业博物馆**坐落在“贡盐之乡”的岱西万亩盐场上,陈列有制盐工艺演变过程中的各种生产工具和科技应用的文字、图片、实物;展示盐史中最有代表性的快速制盐场景,让参观者能自己操作亲身经历晒盐的全过程,了解制盐的操作工艺。

6. **中国海洋渔业博物馆**位于东沙古镇,是一个集科学研究、文物保存、科普教育与旅游为一体的综合性博物馆。



中国海洋文化节——谢洋休闲

岱山疗休养路线推荐

A线:激情清凉岱山二日游

D1:中午接团,下午踏着青石板路,漫步在大黄鱼的故乡【东沙古镇】,参观舟山市首家主要陈列与东海渔业文化有关的渔业生产工具和渔民生活用具的【中国海洋渔业博物馆】,让你置身海洋的世界。游览“华东第一滩”【鹿栏晴沙】,参加沙

滩活动,与海水来一次亲密的接触,沐浴天然海滨浴场,戏水踏浪,享受无边海风的凉爽。海洋文化节主会场——海坛。晚上建议夜排档,吹海风,观夜景。【住高亭】

D2:早餐后乘车参观沿着盘山公路上本岛最高的山峰【摩星山景

区】,领略一代高僧悟道法师曾修行、生活、圆寂之地。沿途参观蓬莱茶园、海上小布达拉宫及华东净土宗修行之地——慈云极乐寺、蓬莱仙境、赵朴初祠碑、梵谷清音、三圣殿、华藏世界、玉佛宝塔等。下午适时返回。

B线:岱山秀山二日游

D1:下午接团,游览【中国泥主题公园】——“我为泥狂”、滩涂游乐、泥仗泥浴、泥滩寻宝、泥人夺球、“蟹”逅泥上;泥上搏击,泥网攀爬,泥浆滑道,泥疗养生、泥装个性秀;

九子海滨浴场沙滩戏水,拥抱蓝天大海,享受阳光沙滩。【住秀山】
D2:早餐后兰山码头乘东海渔船作客兰秀渔庄,参加【渔家乐】活动——坐船出海、掌舵驶船、网拖鱼

虾、深水网箱垂钓、蟹筏拉蟹,礁石拾贝、做一天渔民、吃一餐渔家饭、零距离体验渔民生活;中餐后返程,结束愉快的海岛休闲之旅。

C线:浪漫休闲岱山三日游

D1:中午10:30高亭码头接团,下午前往【中国海岬公园】,体验骑行、徒步等户外活动;漫步东沙古镇,参观【中国海洋渔业博物馆】;参观中国海洋文化节主会场——祭海神坛,领略定海神针的风采,游览华

东第一滩【鹿栏晴沙】,踏水戏浪,与海水来一次亲密的接触。晚上建议夜排档。【住高亭】
D2:早上乘车沿着盘山公路上本岛最高的山峰【摩星山】,沿途参观小高亭水库、仙芝茶园、慈云极乐

寺、华藏世界、赵朴初祠碑等。下午游览【双合石壁】,回味500年前采石工人采石的盛况。【住高亭】
D3:睡到自然醒,早上适时返

D线:岱山秀山五日游

D1:早从家乡出发,赴中国最大的群岛——舟山群岛,途经中国第一座连岛跨海大桥——舟山连岛大桥,沿途欣赏舟山旖旎的山海风光,车到达定海三江码头后乘坐车渡至岱山码头,安排住宿,下午酒店参观【灯塔博物馆】:了解海岛灯塔的重要性。【住岱山】

观察祀海神的地方——海坛,休养时间不少于2小时。【住岱山】
D3:早餐后前往【中国海岬公园】,体验骑行、徒步等户外活动;参观【东沙古镇】(游览约1小时):海洋渔业博物馆,了解岱山的渔业现代史;逛金维映纪念馆,了解海岛女英雄的事迹;午餐后游览【双合石壁】:参观奇石险峰、海誓山盟等;晚餐后入住酒店。【住岱山】
D4:早餐后乘坐轮渡赴秀山,摆渡20分钟抵达“海上香格里拉”【秀山岛】。游览中国秀山岛【泥主

题公园】:进行泥仗、泥疗等活动(可选择参加拓展活动,重温奔跑吧兄弟里面所有的情景,费用自理,客人自由选择)。午餐后到【垂钓公园】进行海钓。【住秀山】
D5:早餐后适时参加【渔家乐】活动(约90分钟,遇海面8级以上风力停开,儿童成人同价):体验渔民生活,当一回渔民;参加拉网捕鱼捕到海鲜归客人所有,在海上基地上用完中餐后船往定海,结束岱山,秀山的休养之旅!

■本版组稿:何悦



摩星山——慈云极乐禅寺



鹿栏晴沙——野营



蓬莱胜景