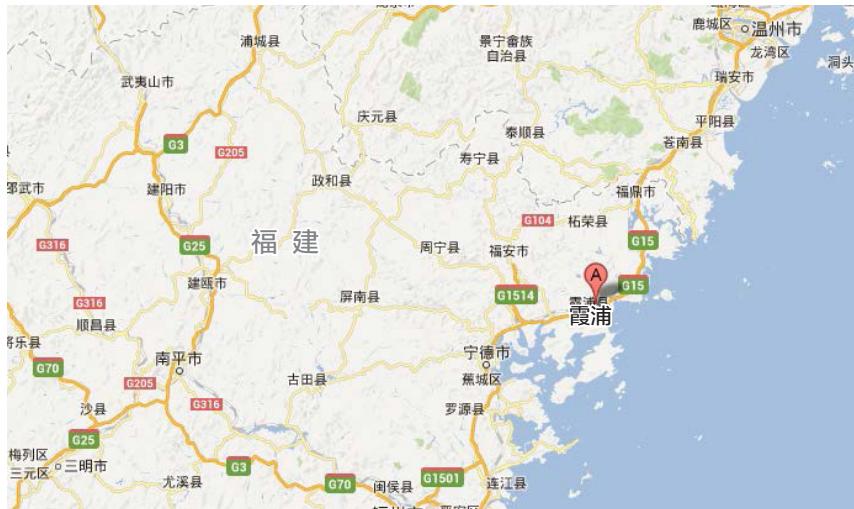


霞浦



梦幻滩涂 色彩斑斓的摄影天堂



霞浦速览 Introducing XIAPU

霞浦雄居台湾海峡西岸，福建省东北部。在这块方圆 1489 平方公里古老而美丽的土地上，碧海溢彩、滩涂铺金、层峦叠翠、绿野流丹，好似一颗璀璨的明珠镶嵌在东海之滨。霞浦冬暖夏凉，四季潮汐、天光云影，诡谲神秘的满海竿影、梦幻般的海上家园，鸥鸟掠过的金色沙滩褐色礁丛，海上远空中的日落余晖……这就是梦幻般的福建霞浦。霞浦境内游览胜地众多，有葛洪山、宋朱熹讲学地“秀泉”、唐贞观 12 年日本空海高僧入唐求法的登陆点——赤岸、“华峰古刹”的建善寺、“海涯屏藩”大京古城堡、“闽东小普陀”三沙留云洞、“闽东北戴河”天然海滨浴场——下浒沙滩、风光秀美的“海国桃园杨家溪”和“荫峰阁”、虎镇塔等。

北岐海滩：这是霞浦滩涂最精彩的一个拍摄点，距城关只有五 km。这里最有名的是虎皮样的滩涂斑纹和满滩满海的竿影、人影和船影。无论从哪个角度观赏拍摄，取景框里都无法抗拒那些由光影变幻组合而成的五彩滩涂的诱惑力，这是北岐滩涂吸引一批又一批国内外摄影大师为之折腰的魅力所在。

沙塘里：面向福宁湾，视野开阔。当日出时，满天绚丽的朝霞，反射到“人”字形围网滩涂上，产生五彩斑斓的暖色光纹，所以是不折不扣拍摄日出的最佳景点之一。

东安渔排：拥有“海上威尼斯”美誉的东安渔排，由数十万个邮箱和数百个小木屋组成的海上渔排，俨然是一座漂浮在海面上的城镇，无异于一个海上小社区，这里是霞浦最集中的渔排，场面非常壮观。

太姥山：太姥山终年云雾缭绕，尤其春夏之交或雨后初晴时，茫茫云海弥漫在山峰之间，使群峰时隐时现。而东望大海，蓝天与碧海共妍，岛礁同港湾并美，使人更深刻地领会“山增海阔，海添山雄”的意境。

闲云野鹤 霞浦，漫长的海岸线、浅海和沙质细腻的滩涂，不仅为海上种植提供了得天独厚的自然条件，也为摄影提供了不可多得的独特风景。相对于旅游而言，霞浦更像是一个纯粹的摄影点。去霞浦拍片一年四季都行，景色各有千秋。夏天多台风，但风云滚滚、巨浪滔天的景象也很值得一拍；秋冬季不算很冷，且干燥少雨，更容易赶上晴好的天气。不过，霞浦的景色十分善于“变脸”，日出日落时分，霞浦如诗如画，让人赞不绝口，拍不胜拍；而日上三竿之后，霞浦又显得那样平淡无奇，让你连举起相机的欲望都没有。如此强烈的反差，非亲临当地不能感同身受。

特别推荐 Special

霞浦最迷人的就是滩涂，每年都吸引着无数的摄影爱好者前去捕捉美妙瞬间。潮汐之间，滩涂裸露，每个季节的滩涂都会呈现出不同的风韵和景致。到了霞浦，怎能错过这如梦似幻、云谲波诡的大自然绚烂涂鸦，拿起相机疯狂闪烁吧。3-4 月以杨家溪和海上捞渔苗为拍摄重点；4-6 月份以捞渔苗、海带、白鹭为拍摄重点，这一年之中体裁最为丰富的拍摄季节；7-9 月是海边台风多的季节，天空变幻无常，滩涂天光云影，是拍摄创作的最佳时刻；10-次年 2 月份主要以紫菜劳作、杨家溪的枫叶为拍摄重点。

目录 Catalogue

- 02 霞浦速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 09 霞浦摄影
- 10 住宿
- 11 餐饮
- 11 购物
- 13 娱乐
- 12 线路推荐
- 12 实用信息
- 13 外部交通
- 13 内部交通 / 旅行路上
- 14 List

最佳旅行时间 每年的 4-12 月是霞浦的最佳旅游时节。霞浦是摄影爱好者的天堂，最佳摄影季节为 4、5、6 月份。太姥西麓的山坡上和峡谷中，遍布着红、白、紫等十余种杜鹃花，每年 4 月杜鹃花开的时候，景色十分优美。如果想观赏太姥山的红叶，那么 11 月下旬去正好能一览芳华。林边河涌上夹有面积百余亩的荻花滩，每年秋末初冬，枫林红透，而荻花则一片雪白，别有情趣。

穿衣指数 霞浦地区年平均气温在 14-19°C 之间。气候温暖湿润，四季分明，最高气温出现在 7 月，月平均气温可达到 28°C-29°C，此时出行，需穿棉质短袖衬衫或 T 恤，夜间天凉，还可以多带一件长袖薄外套；最低气温出现在 1 月，月平均气温在 8°C 左右，此时前往，需穿厚实的毛衣和外套。每年 3-6 月是霞浦的梅雨季节，多连绵阴雨天气，雨势一般不大，但冷暖气温变化很大，需穿羊毛衫、棉毛裤和夹衣。7-9 月是台风多发季节，多暴风雨，此时前往霞浦旅游，需要注意天气预报，准备好雨衣雨伞等相关用品。

消费指数 霞浦的消费不算高，餐馆消费从人均 10 元到 80 元不等。住宿方面，高档酒店价格区间为 350 元到 500 元不等，中档酒店价格区间为 200 元到 300 元不等，经济型酒店价格区间为 90 元到 180 元不等，适合各类需求的消费者。

致谢

封面提供: Aly

图文提供: 闲云野鹤 尼洋 曰曰 侠义客 Aly 一丁 柴可夫司机 跟我走四方 莫逆橘 俱往矣 ABC 宋大都督 NiCK lonelyplanet007 范世刚 一镜收江南 BaNdit. 罗少 Dan pluto 鱼鱼 水中漫舞 丁丁 芒果干先生 f↓ 寄居蟹↑ 磨坊驴蛋 啾哟哟

© 北京蜜蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在非本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★在白潞村拍海带，谱写独有的霞浦大丰收乐章

白潞村是福建省最大的海带产地之一，收晒海带时节，船只像千军万马一样穿梭于海面的竹杆间，又如跳动的音符，欢乐地演绎着霞浦独有的大丰收乐章。滩涂上插满了竹竿，刚收起来的新鲜海带就在海面上被高高挂起，一派水墨意境画，如果天气好的话，村民用十几天时间就可以把海上的海带收获完毕。所以，想到霞浦拍摄海带丰收风情大片的摄友，建议五月份月中旬前往。

★在小皓港湾拍缱绻海潮，定格大自然的唯美杰作

这是傍晚逆光顺光拍摄港湾的好位置。每当潮水退去，海滩上就会残留下些许海水，映射着天光。海潮也许是大自然最精美的画师，她笔法流畅，挥洒自如，小皓就是她的杰作，即便是没有彩霞的映照，海滩也同样会呈现出迷人的画卷：退潮犹如水银泻地，曾经飘荡的小船已然沉寂，层层波浪轻柔地拍打着海滩，绵绵不绝，为画面增添韵律感。



尼洋 夕阳下的缱绻海潮

★玩勇敢者的游戏，体验杨家溪军事主题漂流

神秘的杨家溪漂流是世界首例军事主题漂流，漂流河段分为动水漂流和静水漂流。在这里漂流，游人穿着迷彩色服装，划着迷彩色皮艇，编成部队连、排建制，由推选的连长、排长指挥，一路唱军歌，搏激流，过险滩，仿佛水上军训，两岸风光在身旁飞掠而过，不尽浪花在眼前飞珠溅玉。幽谷藏俊秀，人在画中游，既可领略冲浪闯滩的刺激，又可感受平湖荡舟的悠闲。

★穿梭大京古堡，体验时空交错

霞浦大京古堡（见第 9 页），已经历 700 多年的风风雨雨。古堡城外有一条宽宽的护城河，与城堡构成一个森严壁垒的整体。城内一条以条石拼铺的宽阔大街直贯东西，其间分布四个街亭。现如今城堡内大多是古民居，百年甚至几百年老屋鳞次栉比。穿梭其中，遗韵悠长。

景点 Sights

霞浦，霞光之城，浦上传奇。一个铺满阳光的城市，一个滨海之上建立起来的传奇之地，一个风景如名字般美丽的地方。很多摄影爱好者都为霞浦的滩涂慕名而来，霞浦漫长的海岸线、浅海和沙质细腻的滩涂，不

仅为海上种植提供了得天独厚的自然条件，也为摄影提供了不可多得的独特风景。行摄霞浦有东、西、南、北四条最经典的线路，每一条都各具风华。

东线：松港乡北岐、古岭下、三沙镇小皓、东壁、古镇、花竹、三沙渔港，大嵛山岛，这一线可拍摄滩涂、紫菜养殖、海岛、海上日出日落、渔港夜景等人文景观和自然风光。

南线：沙江镇沙塘里、沙江、涵江，溪南镇围江、台江，这一线可拍摄日出、滩涂、挂蛎养殖、收海带、海上渔村等人文景观和自然风光。

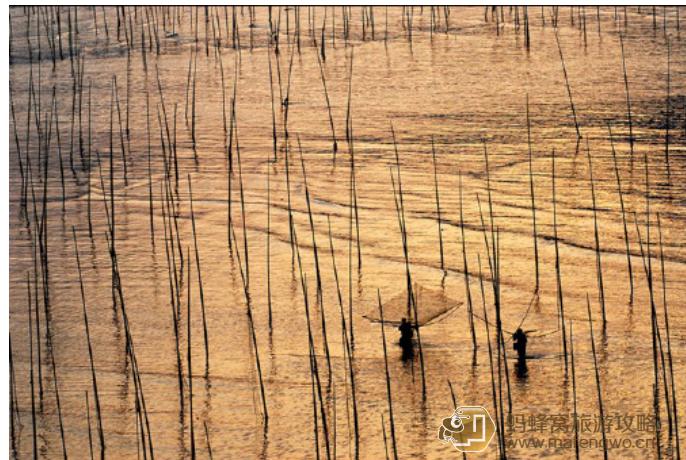
西线：盐田畲族自治乡北斗、钓岐、南塘、杯溪、七都，可拍摄连家船民俗生活、古民居群等人文景观。

北线：牙城镇杨家溪（国家级旅游景点，中国五大观赏红叶胜地），可拍摄万株红枫、千年古榕群、竹筏漂流以及沿途海岸风光等。

东线摄影推荐地

北岐

这里最有名的是虎皮样的滩涂斑纹和满滩满海的竿影、人影和船影。涨潮时海上忙碌的船只穿梭在浮标竿影（紫菜架）之间，与大海、远山、岛屿浑然一体。退潮时海滩的纹理渐显秀质，劳作的渔民游动在虎皮滩上，使得这片滩涂更具韵律美和动态美。此刻无论从哪个角度观赏拍摄，取景框里都无法抗拒那些由光影变幻组合而成的五彩滩涂的诱惑力，这就是北岐滩涂吸引一批又一批国内外摄影大师为之折腰的魅力所在。



日日 北岐滩涂

最佳拍摄点：北岐的拍摄点位于高高的山崖边，视野十分开阔，远处有山，紧挨着脚下的山崖就是滩涂和紫菜架。日出的方向，紫菜排之间有明显的环形湾道，当有适时的光线和渔船出现时，将十分完美。

交通：北岐码头离县城很近，打摩的 10 元左右，是离霞浦最近的一个拍摄点。

侠义客 霞浦附近的北岐村是海洋滩涂风光摄影的绝佳去处，在摄影圈里有一个别名叫做“滩涂拍摄一号点”。那里依山傍海，是有名的紫菜养殖场，村民以从事海产品养殖和远海捕捞为业。滩涂上数万根竹竿插成一块块方形的网框，由远及近，绵延数十里，组成整齐的图案，蔚为壮观。

小皓海滩

小皓主要以沙质滩涂为主，当在顺光位置拍摄时能看到山下那一块块巨大的金黄滩涂随波而变，在逆光位置观赏这片滩涂时，镜头中那一条条从沙滩上流淌过的溪水，化作蜿蜒曲折的滩涂动脉，闪烁着迷人的银色光芒，令人兴奋不已。



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

Aly 波光粼粼的小皓海滩

最佳拍摄点：沿 981 县道穿小皓村而过后的一条路边小道爬上山头，在高高的山崖边拍摄壮阔的海景，和脚底下的小皓村。

交通：在霞浦旧车站（北门宾馆附近，也叫北门车站）乘坐去往三沙镇的车，车次很多，大概 15 分钟一班，途经小皓，票价 8 元，25 分钟即到。

闲云野鹤 小道入口很不起眼，上山需爬 15 分钟，请穿好登山鞋，背好三脚架，准备好体力！小皓的拍摄点依据地势的高低有高中低三处，可以根据自己的镜头和取景来选择拍摄点。主要的拍摄地带在山崖边的一条小道上，并不宽敞，一个摄影点一字排开。

东壁

这里依山临海，视野开阔，是拍日落的理想景点。沙滩上，一条弯弯曲曲的水道，小溪流从中穿过，冲刷出一片复杂多变的纹理，柔美的线条在日落的余晖下呈现出金灿灿的色调，给多彩的沙滩增添几多生机。东壁的摄影点不仅能拍到气势恢宏的日落，也能拍到渔民捕鱼织网的场景，更有疑是银河落九天的优美线条。

最佳拍摄地点：东壁村时路边有一座天主教堂，从教堂后的小路上翻山头而过，即可见一条从乱石堆中踩出的小土路，一路可向下直到海边。

交通：在霞浦旧车站（北门宾馆附近，也叫北门车站）坐去往三沙镇的班车，15 分钟一班，途经东壁，票价 11 元，行程 50 分钟

丁 下午四点再出发去东壁，东壁的日落景观非常非常的美好。那日落、那晚霞、还有水面的反光，相当的壮丽。就是那个 S 弯，扼杀了多少快门。

花竹村

这里居高临下、水天相连，有着一望无际的景深。近景浮标竹竿、中景鱼排木屋、远景岛屿帆影，整个场景井然有序。花竹还是观赏“福瑶列岛”全景的最佳地点，尤其以日出最为壮美。若适逢云雾漂浮之日，海面上云蒸雾涌、轻盈柔美。福瑶列岛若隐若现，犹如海市蜃楼般迷人。

最佳拍摄点：穿三沙镇而过后，在路边国家电网的岔路上向北盘山而上，在乡间小路上一块《花竹等村景点分布图》的牌子处，有一条小路向山坡下翻去。即可见一条小路在乱石堆中蜿蜒，向下直到半山腰一块巨石上。交通：花竹距离霞浦 40km，距离三沙镇 4.6km，是东线上最远的一个拍摄点，从霞浦没有直达花竹的班车，只能先到三沙再包车过去，从三沙到花竹需要 15 分钟。可在霞浦旧车站（北门宾馆附近，也叫北门车站）坐去往三沙镇的班车，15 分钟一班。

柴可夫司机 花竹隶属三沙，位于整个霞浦县东端，是靠近东线拍摄日出最佳的地方，不仅如此，这里也是俯瞰福瑶列岛最佳的制高点，同时这里是杨家溪线路的必经之地，再往东边，也就到了天姥山了，战略地位的重要性可见一斑。

南线摄影推荐地

沙塘里

沙塘里面向福宁湾，视野开阔。当日出时，满天绚丽的朝霞，反射到“人”字形围网滩涂上，产生五彩斑斓的暖色光纹，所以是不折不扣拍摄日出的最佳景点之一。停泊在海湾滩涂上的数百只小渔船在朝霞的渲染下也十分壮观。



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

跟我走四方 沙塘里炫美彩霞

最佳拍摄地点：拍摄位置在一个转角高坡上，此处是拍摄日出及滩涂。

交通：在霞浦区间车站（福宁大道上，也叫南路车站）乘坐前往溪南的班车，30 分钟一班，路过沙塘里，行程约 20 分钟。

莫逆橘 此处的摄影点最佳位置就是在公路边，另外两个位置：一个是顺着下坡路往下走（低位），还有一个就是公路右边的山路上去（高位），在位置紧张的时候可以登到更高处。

沙江

沙江的海面上，一根根竹竿排成了一个大大的 S 湾，渔船在这湾道中蜿蜒穿行。众多插在滩涂上的竹杆形成的优美线条错落有致，每当海带收获季节，竹杆上挂满晾晒的海带，渔民驾着小船在 S 形港湾水道上穿梭忙碌，此景构成了一幅完美的滩涂风光画。



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

尼洋 沙江水面上的 S 型竹竿美景

最佳拍摄地点：沙江的海面上，一根根竹竿排成了一个大大的 S 湾，渔船在这湾道中蜿蜒穿行。要拍到这个弯度，需要爬到霞浦二中的教学楼楼顶上，而要上到他们的教学高楼，要收费 20 元。



交通：前往沙江的车有一个独立的停车地点，在环岛酒店的后面，票价 10 元，行程约 40 分钟。或者在霞浦县的南路车站，乘坐溪南的中巴，到梅洋下车，沙江离梅洋很近。

俱往矣 ABC 沙江——所到之处都呈现出海竹竿影的景象，渔民告诉我们，那些插在滩涂上的竹竿用于养殖业。从远处看它们好似相同，其实有粗细之别，粗的用于晒海带，细的则用于养晒紫菜。在不同光影下，它们时而如篱笆坚韧挺拔、时而像少女亭亭玉立、时而又随潮水婀娜多姿，真是奇妙诡谲、灵动飘摇，引无数摄影人为之倾倒。

围江

这里在常人眼里几乎没有一点艺术价值可言，可谁又知道她的美竟然深深蕴藏在黎明之前、潮汐间，这里就是令无数摄影爱好者起早摸黑追寻光影艺术的圣地——馒头山。主要可以拍摄海上日出、挂蛎晨景、馒头山风光以及渔民晾晒海带等劳作场景。



宋大都督 NiCK 围江馒头山

最佳拍摄地点：大部分摄影者都是在该岛屿的正对面设置机位。但该处摄影点其实可以非常灵活，不同的季节和潮水在不同的位置会拍摄出不同的效果。

交通：在霞浦区间车站（福宁大道上，也叫南路车站）乘坐前往溪南的班车，30 分钟一班，途经围江（馒头山），票价 10 元，行程约 40 分钟。

宋大都督 NiCK 第四个拍摄点是围江馒头山，这个点很好找，看到海上有一个大馒头就是。虽然上午七点的光线已经很强了，一般情况下这种光线就应该收队了，不过这里实在是太美了，还是要忍不住下车拍照，太阳被云层挡住时可以搞一下光茫创作。

东安

拥有“海上威尼斯”美誉的东安渔排，从东安码头乘渔船 10 分钟后到达对面的东安岛或油菜屿拍摄。这里由数十万个邮箱和数百个小木屋组成的海上渔排，俨然是一座漂浮在海面上的城镇，无异于一个海上小社区，这里是霞浦最集中的渔排，场面非常壮观。

最佳拍摄地点：可在东安岛上俯拍，拍摄鱼排的壮观场面，也可让小船停泊在鱼排边拍摄劳作的近景。

交通：到东安岛拍渔排，要在台江码头坐车，从霞浦到台江可在霞浦区间车站（福宁大道上，也叫南路车站）乘坐前往溪南的班车，路过台江，票价 13 元，行程约 1 小时。

lonelyplanet007 东安位于东吾洋西南的一个小岛，是个海上渔村，拥有 10 余万个网箱的海上渔排，还有超过数以万计的人口居住在渔排上的木屋里，俨然一座漂浮在海面上的城镇，极为壮观。一块块连接着渔排

的宽不过 5 寸的木板就是这里的“道路”，交通工具就是各式机械或人力的小舢舨，海上都市村庄无异于一个个海上小社会，一幅幅温馨、静谧、富有生机活力的海上田园风俗画。

涵江

涵江紧邻着沙江，涵江的特色是海带养殖。每当 4-5 月海带丰收时节，满目尽是晾晒海带的竹杆和劳作场景，尤其最精彩的是晚间海带分苗（12 月份）和收割海带时候，一望无边的海面上，千艘渔船万火齐明，汇聚成金光灿烂的光海。这里的大片都是以“挂晒”的海带作为背景的。

最佳拍摄点：可以临江拍摄海带收成晾晒的近景，也可以到后门山上（三叉路往沙江村方向有条小道上山）俯拍，或者在高处拍摄竹竿的线条美，竹竿主要呈纵向（沙江竹竿线条呈 S 形和横向）。

交通：在霞浦区间车站（福宁大道上，也叫南路车站）乘坐前往下游或长春的班车，30 分钟一班，途经涵江。

跟我走四方 涵江村那里有很多晾海带的竹竿，可以拍日出和炫美的滩涂及图案。过涵江，沿路向东可去北兜，那里可以拍日出，也可拍霞光中的渔船归来，还可以买到海鲜。

西线摄影推荐地

盐田

盐田的拍摄重点是富有浓郁人文气息的连家船民生活。连家船民是指几代人靠打渔，拾贝为生，长年居住在简陋的小船内，一条船就承载着一家人全部的财产，过着艰辛的海上漂泊生活，人称“海上吉普赛”。



尼洋 海上吉普赛生活

最佳拍摄点：北斗村、钓岐、南塘村，主要拍摄“连家船民”、挂砾、红树林等。这里真真实实的展出了中国渔民的渔家风情，就连水上吉普赛人淳朴的眼神，都是不可多得的好素材。

交通：在霞浦旧车站（北门宾馆附近）可乘坐去往盐田的班车，大概 30 分钟一班，票价 8 元，行程 30 分钟。

范世刚 盐田的连家船民是个特殊的群体，部分都上岸了，但还保留地方特色的劳作方式。在拍摄连家船民的生产和生活时一定要尊重当地的民俗。

七都

这里的机位非常的富裕，不同的层级可以拍摄到不同的景观。这里有有着和其它滩涂不一样的硬朗外貌，渔民种植蛏子在海滩上拢起的一条条堤坝形成粗犷有力的线条，平时这些线条如迷一样地藏在海面下，当潮水



退去才将神奇的七都滩涂展现在每个摄影人的眼前。七都可以拍摄潮涨和潮落，更多的摄影者选择拍摄潮落，所以把握好潮汐的规律是至关重要的，原则是宜早不宜迟。



一镜收江南 潮水退去后的七都滩涂

最佳拍摄点：龙眼树林呈梯田状，由低到高有不同的位置，可以根据取景和构图的需要来架机位。

交通：从霞浦到七都没有直达，须在宁德转车，在霞浦新汽车站乘坐前往宁德的班车，再从宁德转坐前往福安的班车，途经七都；或从霞浦上高速后往宁德方向行驶约50km后的漳湾高速出口下高速，经过六都行驶约9km后到达。

一镜收江南 七都滩涂在涨潮时，各种蛤、蛏、螺类以及虾蟹等小动物会随着潮水被冲进地垄；退潮时，藏在海面下的线条会展现出来，这些纵横交错的地垄就是小动物的迷宫——它们找不到随潮而去的出路，只能深陷其中。此时，渔夫站在用木板做成的“泥牛”上自如穿梭，凡“泥牛”行走过的地方就会留下一道明显的划痕，千帆驶过，这些交织叠错的痕迹在阳光下熠熠闪光，显现出鬼斧神工的图案。

北线摄影推荐地

杨家溪

杨家溪素称“海国桃源”，溪水纤尘不染，水质清冽，可乘竹排顺流而下，其间潭、滩交替分布，溪水清澈见底，惊而不险，也是拍摄影片的好地方；春天上杨家溪可拍摄古榕树群，雨雾笼罩下，杨家溪如同仙境；秋天四野飘金，可拍万株红枫。

最佳拍摄点：乘竹排漂流进行中或榕树林、枫叶林中。

交通：可在霞浦旧车站（北门宾馆附近）乘坐去往乘牙城专线客车到洪山桥景区标志处下车，转车前往。霞浦到牙城票价14元，行程20分钟，牙城到杨家溪6元。

杨家溪是霞浦摄影点中商业化比较重的地方。除了摄影，享有“海国桃源”之誉的杨家溪景区，还有一个独一无二的特色便是世界首例的军事主题漂流。

地址：宁德市霞浦县境内

费用：杨家溪景区门票价格：30元/人；龙亭瀑布景区门票：30元/人（含价格调节基金2元）；杨家溪景区、龙亭瀑布景区联票：50元/人。

开放时间：8:30-16:30

联系方式：0593-8057836

到达交通：可在霞浦旧车站（北门宾馆附近）乘坐去往牙城专线客车到洪山桥景区标志处下车，转车前往。霞浦到牙城票价14元，行程20分钟，牙城到杨家溪6元。

用时参考：半天



Dan 杨家溪的古榕树群

BaNdit. 罗少 我的第一站是，素有“海国桃源”“闽东小武夷”之称的杨家溪，在我看来，这并不是一个很起眼的旅游景点，甚至因为它较偏僻，很多人根本不熟知这个地方，但是我们都错了，它的确很美，十分美…相传北宋名将杨宗保、穆桂英的儿女杨文广与杨金花曾率兵在此平定南蛮第十八洞，并派杨家将驻守此地，所以把此溪叫杨家溪。

其他景点

嵛山岛

嵛山岛在海拔200m处，有大小两个湖泊。大小两湖各有泉眼，常年不竭，清澈见底。湖畔多有野生乌龟出没，湖四周山坡平缓，是有“南国天山”之誉的万亩草场。在这里恍若置身于“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的大西北草原，你很难想象，在碧波万顷的东海之上竟有如此神奇的意境！嵛山岛夏天常年有雾，如果运气好，赶上太阳天儿，就可以欣赏到整个草原的壮观景象。如果运气不好，只能在雾中欣赏了。



pluto 嵩山岛

地址：福建省福鼎市

费用：大嵛山岛门票140元、天湖景区30元、快艇80元、景区旅游车30元

开放时间：8:00-17:30

联系方式：0593-7858882

到达交通：在霞浦坐车去三沙镇古镇码头，再乘船往嵛山岛，从三沙镇古镇码头出发大约半小时左右；或从福州出发，在长途北站坐车往霞浦



三沙镇，然后转乘客船到嵛山马祖村，11点开船，40分钟到达。如果人多包船的话，可以在三沙古镇码头租船。除了三沙镇，秦屿镇也有船前往大嵛山岛，从这里出发，距离较近。

用时参考：半天

Pluto 比起霞浦，大嵛山岛可算是人迹罕至。除了非常必要的基础设施以外，主要景区保护得还算很好。如果从福州火车站到大嵛山岛景区，需要坐 a 到霞浦县的动车，b 到霞浦汽车北站的公，c 到三沙镇的公车，d 到三沙码头的公车，e 时有时无的到大嵛山岛的游船，f 上岛后到景区的巴士。所以，如果不是自驾去大嵛山岛旅游的朋友，能够上岛你就已经是福之人了。

下浒沙滩

下浒沙滩濒临太平洋，数千米的沙滩，洁白如玉，光洁似珠，素有“闽东北戴河”之称。沙滩长1500m，宽200多米，并有宽近10m的鹅卵石带环境，风光旖旎，更有琵琶岛、云峰寺、狮子山、朱熹游学地-文星坪等名胜古迹相衬托，是个不可多得的避暑、旅游胜地。



鱼鱼 闽东北戴河

地址：霞浦县下浒镇外浒村

费用：免费

开放时间：全天

联系方式：0593-2825260

到达交通：可乘坐出租车前往目的地。宁德出租车起步价为4元。宁德市内共13路公交车，部分公交车票价为1元/人，部分公交车按站程收费。
用时参考：2小时

鱼鱼 从霞浦县出发到下浒镇69km，沿着县道开了1小时，拐到小路上后，路不太好走又开了1小时。从镇上沿着主干道散步到下浒沙滩也就几分钟的样子，第一次见到路的尽头直入大海的奇景，要是有人开车刹不住估计就冲入大海了。沙滩上人不多，沙子比山东日照港的要粗一点，海水也比较干净，走在海水中还是有点凉意了。返回宾馆睡了个午觉，又去沙滩上逛了一圈，此刻潮水已退下许多，许多车子直接开下了路，都停在沙滩上。而此时正好夕阳西下，霞光映照在海滩上正好连成一线的金光很是漂亮，游人明显比下午多了些，好多人看来是专门跑来拍照的。

高罗海滩

这里拥有宽阔平缓的沙滩，沙质洁净，海水清澈湛蓝，是极难得的天然海滨浴场。这里滩岛相映，风光神奇诱人，海面上星罗棋布的大小

岛屿风光秀丽、美不胜收。游客可享受天然海水浴、日光浴，清晨观看日出，夜晚聆听涛声，白天林中吕茗，也可在沙滩开展排球、足球、放风筝活动；抑或乘快艇在海上飞驰、上岛探险、观礁、垂钓、拾贝，更富情趣和刺激。



水中漫舞 天然海滨浴场

地址：霞浦县东南

费用：门票免费

开放时间：全天

联系方式：0593-2825260

到达交通：坐客车从霞浦出发估计需要1小时左右，车费大概10几块。

用时参考：3小时

水中漫舞 我们走近海滩，只见天蓝蓝，水蓝蓝，这片大海在湛蓝的天空映衬下，一望无际，海面上波光粼粼，碧水荡漾，远处有渔船点点，鸥鸟旋翔。最吸引人的是，这片松软的沙滩宽阔平缓，色纯如金，光洁似玉，晶莹似珠，在午后阳光的照射下，沙滩泛出淡淡的金光，果然名不虚传。

赤岸

这里是唐金州刺史林嵩和宋资政殿学士、参知政事王伯大的出生地，又是日本高僧空海和尚入唐登陆之地。至今还保留有赤岸城堡遗址、王右军遗址和近年修复的当地名人唐金州刺史林嵩读书的“桂枝亭”、宋资政殿学士参知政事王伯大的“留耕堂”、宋直龙图阁学士、太府司农卿林是的“是然井”等历史古迹18处。同时还有“多佛塔”赤岸桥碑记”及石翁、石兽等文物。

地址：宁德市霞浦县城东

费用：门票30元

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0593-2883671

到达交通：从宁德市汽车站乘坐到霞浦县的客车，再转乘当地旅游车或出租车到达景区。

用时参考：3小时

三沙留云洞

三沙留云洞亦称幻尘庵，被誉为“闽东小普陀”。依山面海，与台湾的东引列岛遥相对峙，左右两山对峙，林木青翠。由自然柱石支撑着一块巨石“一片瓦”构成一个奇妙的留云洞穴。

洞的四周怪石嶙峋，形态各异。洞前临海处有一巨石凌空而立，下临万顷碧波，可以驾艇游弋，可以垂钓撒网。



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

丁丁 三沙碧波万顷

地址：霞浦县三沙镇区西二里的东壁山山崖处

费用：门票免费

开放时间：全天

联系方式：0593-2825260

到达交通：可从福州北站搭班车上同三高速到霞浦，再从霞浦转车至三沙，大概一个小时就有一班。

用时参考：2小时

太姥山

太姥山分为太姥山岳、九鲤溪瀑、晴川海滨、桑园翠湖、福瑶列岛五大景区；还有冷城古堡、瑞云寺两处独立景点。如果想观赏太姥山的红叶最佳时间为11月下旬：景区西南侧杨家溪尽头处的渡头，有两片面积为250亩的天然枫树林。林边河涌上夹有面积百余亩的荻花滩，每年秋末初冬，枫林红透，而荻花则一片雪白，别有情趣。两片枫林间的古榕树林更是盘龙交错，各显姿态。



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

芒果干先生 太姥山

地址：福鼎市正南

费用：成人票（门票100元+车票15元）115元；儿童票：65元；

老年票：65元；亲子套票（二大一小）295元

开放时间：8:00-17:00

联系方式：0593-7277848

到达交通：在温州新南站乘直达太姥山的班车，2个半小时就可以到；福州在福州北站乘直达太姥山班车，1小时20分就可以到（目前只发2班车，一定要在福州当地买回程票）：上海沪太路长途车站每日13:00

有车至太姥山；宁德市区和福鼎市内都有专线旅游车可达景区。

用时参考：半天

太姥山半天时间基本上可以游完，若要把每个洞走完，则一天时间足够，整座山几乎是空的，别有洞天，而一线天为其经典特色，后山则以险为美，有雾天拍摄更美。

1、常规线路：

太姥山景区广场（赏夫妻峰、十八罗汉朝山）→国兴寺（唐寺遗址）→萨公岭→迎仙台（肖形奇石集中区）→蓝溪涧→一线天（领略太姥健身操）→一片瓦（太姥升天石景观群）→鸿雪洞（品太姥山茶）→通天洞（裂隙窄洞，头顶危石）→南天门（观沙弥拜月、观音坐莲）→七星洞（裂隙洞，头顶七星）→紫烟岭（途中观九鲤朝天、二佛讲经、伤心石等，有雾的话建议拐到御风桥观雾中九鲤）→白云寺（唐朝古寺）→乌龙岗（险峰）→龙潭湖（若起雾的话，可转到观雾岗）→景区广场。之后，感兴趣的话，可去太姥娘娘塑像园、地质公园博物馆。--约5个小时

2、时间宽裕、体力充沛的话，建议在上述基础上，酌情增加：

游完迎仙台后转入葫芦洞，再从将军洞到龙须岭，然后去一线天，约增加1小时游程；

游完一片瓦后去五百罗汉堂（国内唯一的汉白玉500罗汉雕像群）、香山寺（看九鲤湖中的九鲤峰倒影），从南天门洞到南天门，约增加1小时游程；

到白云寺后，可选择再去摩尼宫（国内现存最早的摩尼教遗址），覆鼎峰（最高峰），龙珠岗（观龙门洞），每处约增加半小时游程。

3、若体力不支，时间紧迫的话，建议：

到南天门后走七星洞，经滴水洞、三伏腰、玉猴照镜回到云标石，穿过小石门，从葫芦酒家边下山，途经观景台时回头看太姥山群峰，然后下山（约3小时）；或到一片瓦后，直接去五百罗汉堂，然后下山（约2小时）。

4、准备住在山上的话，具体游程需综合考虑，尽量不重复为好，建议：

第一天安排登顶观景游：景区广场→国兴寺→萨公岭→迎仙台→云标石→七星洞→紫烟岭→摩霄峰→覆鼎峰→龙珠岗→乌龙岗→龙潭湖→景区广场

第二天安排探洞乐趣游：景区广场→璇玑洞→观景台→葫芦洞→将军洞→龙须岭→一线天→一片瓦→鸿雪洞→通天洞→南天门洞→香山寺→五百罗汉堂→香山寺停车场（车到此接）

山上多处可观海上日出，住山顶的话，可直接到覆鼎峰或乌龙岗；住停车场附近宾馆，可到大磐石或观海台。

寄居蟹り 太姥山的怪石形态各异，东面看像是猪八戒，爬到背面看又像大象的样子，本想好好照几张，无奈人太多了。爬着爬着就来到了一线天，一线天很窄，人都要侧着身子过去，而且很多洞都又低又险，要手脚并用才能过去，不过非常有趣。原以为一线天够难走了，岂料通天洞更绝，绝无仅有，台阶绝无仅有，高，人几乎是趴着台阶爬上去的，有的洞就1米高，需弓腰折背才能通过。

一贝龙潭

一贝龙潭风景区是大自然巧夺天工的一个奇迹。游人进入这自然生态胜境，跨涧流、攀石壁，空中滑翔、攀岩、情人谷、野战场、涧水漂流……不同时间、不同地点，都可以感受到它别样的美丽。

其中有三大特色：（一）自然景色原生态。主要景观有：一贝瀑布、巨龙潜水、石滩轻流、青龙吐水、石井映月、一石陋室、情侣洞天、两树同心、百年古屋；（二）畲寨风情最浓郁。民居古朴、畲俗独特、服饰



多彩、畲歌美妙、舞蹈精彩。一贝畲族陈列馆再现畲族历史、文化精品；（三）娱乐多样异彩纷呈。有漂流、游泳、攀岩、滑索、野战、射箭、垂钓、烧烤、野外生存等，还有畲家风味酒楼，畲乡风情木屋。

地址：霞浦县城西郊

费用：门票 15 元

开放时间：8:00-17:30

到达交通：只能做摩托车或者出租车去，没有专线的车。

用时参考：半天

大京

大京古堡，已经历 700 多年的风风雨雨，是当时福建海疆四大城堡之一，至今仍大体保持完整。现如今城堡内大多是古民居，百年甚至几百年老屋鳞次栉比。与城堡融为一体并日益成为休闲去处的是城堡前的沙滩、五彩小卵石带、笔架山，还有为防止风沙侵蚀而筑就的木麻黄防护林带。

地址：霞浦县东南海滨

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：在霞浦区间车站乘坐前往大京的班车，1 小时一班，行程约一个半小时，票价 19 元。

用时参考：半天



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

磨坊驴蛋蛋 经历风风雨雨的大京古堡

美丽芯 古堡，其实就是大京村的村民居住地。走进城门，就是一条并不宽阔的石板街，两边则是民房和一些大大小小的店铺。清晨的街道上，买卖东西的村民来来往往，热闹而和谐。

霞浦摄影 Photography XIAPU

季节和景点

春：春天天气不稳定，空气不很通透，但往往出现前景清晰远景雾化效果，有一种朦胧梦境的感觉，出来的片子后期减些饱和度就是一幅淡雅的水墨画。在云层不很厚的时机即使阴雨天也可以利用散射光拍摄，这时物体在海水中晃悠着美丽的倒影，美不言喻。要是遇上雾天，云雾轻轻托起小岛扁舟竿影竹筏，你的眼前恍若仙境。春天是紫菜场拆场时候和螃

蟹繁殖时机，渔民在滩涂出现频繁，景因人而灵动。春天可拍紫菜拆场、海上捞蟹苗、海上渔村、盐田乡杯溪梨花盛开古民居群、杨家溪漂流等。

夏：夏天天气晴好，雷阵雨之后或者台风前后，空气特别通透，云霞变化迅速，天空走云，阳光穿行，地面变换瞬间迥异，这时你要耐心守候，天随人愿，那些“舞台光”“电筒光”准会照临在你要拍照的主体对象，你心中的激动真是妙不可言。台风来临前天总是蓝天白云，而海上却大浪滔天，晨昏可拍到数米甚至数十米高的金浪，难得惊涛拍岸壮观。夏天可拍小皓海滩、沙江晾收海带，三沙东壁晚霞、溪南镇围江挂蛎等。



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

Dan 色彩斑斓的摄影天堂

秋：秋天高云淡，天气稳定，时常出现小半月摄影人盼望的好天气，相对而言是四季中最佳创作时间。这时候紫菜养殖在海上建场，拉竹竿挂苗绳，紫菜养护，海面船只穿梭，渔民劳作频繁，一派繁忙的景象，沿海全线都有养殖场，满滩满海都是竿影人影船影，画面任你裁减。紫菜苗绳初下水时呈白色，逐渐变黄变绿边黑，这是紫菜生长过程变化，周期大约半个月，渔民称“一水”，一季生产“五水”，紫菜还会吸收不同光源，产生灵异神秘的色彩。

秋天可拍松港北岐、三沙小皓、三沙东壁、三沙古镇紫菜养殖，大嵛山岛海上天湖草场等。

冬：冬天暖阳可人，光线柔和，是拍海上日出的佳期。三沙镇花竹、沙江镇沙塘里、溪南镇围江等地的海上日出，沿海的收紫菜，盐田乡连家船，牙城镇杨家溪红枫林等。

摄影技巧



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

Dan 梦幻般的水上世界

1、拍海中长焦高机位使用率高，也容易出效果。所以要准备一款长端



300mm 或 400mm 的变焦镜头。长焦能让主体更突出，画面有张力。
2、高机位可以把海拍的很壮阔，俯拍可以避免拍摄时把海上房子重叠在一起，每往一步高处，房子的间隔就拉开一点距离，这样可以拍出错落有秩和有空间感的画面。
3、变焦镜头好构图，便于捕捉人物稍瞬即逝形态。拍日出日落当然要用广角了，广角能拍出场景拍出大气来。
4、拍日出日落用点测光模式，对红云或金云测光，因为天空和海面光比有差异，宜减曝光补偿，使海面能呈现出暗部细节来。
5、拍海域同样要“天时地利人和”，选个好天气好潮水和有渔事活动的时候，收获也就特别大。农历初一、十五前后晨昏两个时段是滩涂掩露最为微妙的时机！
6、霞浦一年四季均可出佳作，相对而言 5-6 月收晾海带，8-9 月紫菜养殖建场拍摄内容丰富，出佳作机会更多。
7、要充分利用雾霆天、薄阴天甚至雨天气候以及逆光手段拍好水墨味道作品，要充分利用晨昏低光的色温拍摄油画效果作品。

注意事项

- 1、海滩泥泞，海边潮湿，穿登山鞋或者是旅游鞋较好，雨具、照相机雨套、防寒衣裤、围巾也是必备用品；大海潮汐涨落迅速，在海边拍摄要及时撤回。
- 2、沿海气候潮湿，相机要注意防潮，在近海礁石上拍摄最好不要离海水太近，千万别让海水腐蚀你的器材。
- 3、拍摄景点多，摄影用车是必备的，租车 4-17 座每天 300 元（不含燃油费和过路费，仅作参考）。
- 4、拍霞浦掌握潮汐变化非常重要。潮位高低直接影响拍摄，找个有经验的当地摄影家导摄有事半功倍效应。

住宿 Sleep

霞浦的宾馆遍及大街小巷，各种档次的都有，可惜的是没有青年旅舍。游玩周边地方，基本上都是回县城住，如三沙、沙江、盐田、水门等几个镇，而溪南、长春、下浒较远，可住镇上。其中三沙大概有 5-6 家旅馆及宾馆可选择，沙江没旅馆，长春与溪南及大京有旅馆，但条件都不太好。

霞浦帝景国际酒店

素有“海滨邹鲁”之誉的霞浦，前来摄影的人络绎不绝，酒店距所有的摄影点车程都在 40 分钟之内，近则仅需 10 分钟（北岐摄影点）。
地址：霞浦县太康路 365 号（阳光城对面）
联系方式：0593-8799999
到达交通：从霞浦汽车站打车前往，只需 8 分钟，起步价 4 元之内即可到达
参考价格：450 元起

大牛 酒店交通很便利，离高速和火车站都很近。是 2012 年新开的酒店，里面家俱设施都很新，房间很宽敞浴室也很大，有整片的落地窗，所以光线很好，非常舒服。房间有电脑还有无线网络，价格合理，性价比很高，强烈推荐。

霞浦环岛大酒店

酒店位于霞浦县最繁华的市中心，距霞浦旅游胜地杨家溪仅 15 分钟车程，

跟福鼎旅游胜地太姥山仅 20 分钟车程。是福州、厦门、泉州等地至“太姥山”“杨家溪”旅游首选的下榻酒店。

地址：霞浦县龙首路南段 2 号（国税局斜对面）

联系方式：0593-8816933

到达交通：从霞浦火车站打车，需 10 分钟即到，起步价 4 元之内就搞定

参考价格：250 元起

xuelu88 还不错，性价比很高！地段不错，前台的服务比较热情，房间比较大，通气。唯一的缺点就是蚊子多了一些，以后要改善改善。

霞浦曼哈顿大酒店

这是一家豪华商务酒店，座落于霞浦最繁华的商业街——太康路上。酒店装修豪华典雅，格局新颖别致，客房装修精致瑰丽，还拥有先进的微机管理系统，并装有 TM 卡电子门锁，安全方便。

地址：霞浦县松城镇街道太康路 406 号

联系方式：0593-8166777

到达交通：从霞浦汽车站打车前往，只需 7 分钟，起步价 4 元之内即可到达

参考价格：192 元起

雪域朗朗 这个酒店的舒适度，远远超出我们的预期。在这个小县城里，能有这类酒店，是旅游者的福气。同行的孩子们都不愿离开了。酒店的设施齐备，床上用品柔软舒适。房间种类较多，适合不同组合的旅行者使用。酒店楼下就是超市，购物十分方便。不过自驾车停车比较困难和紧张，好在酒店保安能适时指挥停车，并预留空位给住宿者。另外，酒店离早市的街道也不远，起早的朋友可以去逛逛。总之，值得入住。

锐思特汽车酒店

酒店交通非常便捷，距离霞浦县各重要商圈都仅需 5 分钟车程。

地址：霞浦县松城镇兴贤社区山河路 41 号

联系方式：0593-6130688

到达交通：从霞浦汽车站打车前往，只需 8 分钟，起步价 4 元之内即可到达

参考价格：100 元起

粽子 离县中心很近，购物、看电影、逛街，吃饭都很方便，三楼的 KTV 有点吵，别的都很还行。

速 8 酒店（霞浦国谊店）

酒店距离火车站仅 10 分钟车程，步行到霞浦长途汽车站仅 2 分钟。提供营养美味的免费自助早餐，大堂上网区和停车场也是免费服务的。这里还是“中国霞浦县滩涂摄影创作交流中心”霞浦摄影网的指定合作酒店，是广大摄友们聚会、交友、创作交流的理想场所。

地址：霞浦县松城街道龙贤社区东吾路 5 号

联系方式：0593-8869888

到达交通：从霞浦汽车站打车前往，只需 7 分钟，起步价 4 元之内即可到达

参考价格：238 元起

一川松竹 能够近距离地与摄影达人接触。大堂内还有许多成功的霞浦风光作品，可以参考学习。酒店的设施也很新，服务水平比较到位。门前还有不少车位，对开车前往的摄友来说很方便。



餐饮 Eat

霞浦靠海，海鲜自然是相当地道。但这里的海鲜做得相当简单，仅仅是放白开水上煮熟。当地人相信只有这样清煮的海鲜才能吃到真正的海鲜味道。“返璞归真”其之谓也！霞浦县城海鲜排档很多，大街小巷全都是，这里滩涂的海鲜，不同深海、外海的味道，比较鲜嫩！

由于霞浦人口味跟温州比较接近，口味会偏甜，如果不习惯，可以事先提醒店家。

特色美食

剑蛏：霞浦的福宁湾是国内唯一能形成剑蛏采捕业的海区，换而言之，剑蛏在其他地方是没有的。霞浦剑蛏，壳薄肉脆、鲜美异常，炖炒蒸煮均为佳肴。



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

Bao1223 霞浦代表美食—剑蛏

牡蛎饼：渔民们每天早上天蒙蒙亮就从海边用小铁锥子挖出新鲜的牡蛎，然后用小面和了，做成薄薄的饼子，放在油里面煎煎，牡蛎的香味便四处溢散开来。咬上一口，鲜美异常。

阿达元宵：以料精、味美、汤清、色白著称。元宵外壳用糯米加三成净冬米制成，馅用后腿肉，配上等酱油、虾米、葱头油、白糖、味精等。

阿茶汤丸：以糯米为原料，麻油白糖为馅，用筛制方法把馅筛入丸心，味清甜可口。

苦螺：霞浦滩涂的盛产物。螺肉脆，螺的尾部有苦味。当地人喜欢把螺肉敲出来后小炒，加点辣味，口味独特。

闽南糊：将三沙特产的虾仁、墨鱼和瘦肉、香菇、笋干、芹菜、葱等切成细块，煮熟作汤料，然后把三沙出产的精白地瓜粉用冷水泡成浆，慢慢倒进煮熟的汤料中，同时用一根特制的木棍用力搅拌，并不断地往锅边沿添加猪油，直至锅里的地瓜粉煮熟变成暗绿色，再撒进炒熟去膜的花生米即可。

霞浦美食分布

盐田：这里的海鲜也很出名，据说是霞浦的人都是去盐田吃海鲜的。有一个招牌的，就是蒸章鱼。本地产小螃蟹，应季的时候是70元/斤，非旺季100元。还有章鱼，要吃中等的，太小的不好，太大的更不好，30元/斤左右，和盲鱼（音译）一起蒸。还有竹笋，畲族人在山上采的，炒酸菜和肉片，也不错，记得要多放些辣子，这里的辣椒不太辣。

三都：这里也叫三都澳，属于水深的地方了，螃蟹，40元/斤，章鱼70元/斤，螃蟹就是剖两半炒一下，章鱼是和姜、枸杞煲，当地叫砂锅煲，其实就是水煮一下，这是本地人的吃法。

三都特产还有杏，个头不是特别大，用淡盐水泡了一下，虽然是绿色的，但是一点也不苦不涩，6元/斤，味道不错。

山河路：霞浦的山河路上有几十家大排档，这里有海鲜、烧烤、冷饮。店家们都把排档摆在人行道上，营业时间到晚上两三点，可以边吃美食边看美景，惬意非常。

太康路：在太康路除了当地特色海鲜，还有川菜、湘菜，应有尽有。



谢瑞麟 滩涂里挂满了牡蛎的盐田

购物 Shopping

霞浦地区海水环境较好，是中国著名的海带、紫菜生产基地。此外，霞浦因其独特的气候还盛产晚熟荔枝。这些都是从霞浦旅游归来值得一带的伴手礼。



尼洋 中国海带之乡

特产推荐

霞浦海带：口感美，质量优，集佳肴良药于一体的珍宝，同时海带养殖的区域，都和大黄鱼等海水鱼养殖区域相邻，拥有清洁、富含营养物质的海水，使得霞浦海带不论从形态、口感、营养，都优于国内其他海域生产出来的海带。

霞浦紫菜：霞浦是“中国紫菜之乡”，霞浦紫菜主产区生态环境独特，产品无论从形态、色泽、营养、口感等方面都优于同类产品。

霞浦晚熟荔枝：霞浦晚熟荔枝栽培历史悠久，气候独特，成熟期7月底至8月上旬，相同品种比两广主产区迟熟1个月以上。荔枝果实心形，果顶渐尖，顶端钝圆，果肩微凸，果面鲜红色，龟裂片隆起小刺；果肉乳白色，半透明，肉质细滑，汁多化渣，甜酸适口，香气浓醇。

芙蓉李：福建的芙蓉李很有名，霞浦也有出产，街上可以买到新鲜的红李，也可以买到青李制成的李干。

霞浦贝雕：贝雕，就是以它为原料，经过艺人的精巧加工而创作的工艺品。广泛利用各种贝壳，制成独具一格的贝雕工艺品，还是解放以后才发展起来的。霞浦手艺人精心制作，可以当做工艺品摆放，或送给亲朋好友。

线路推荐 Tours

霞浦是摄影爱好者的天堂，最迷人的就是滩涂，潮汐之间，滩涂裸露，每个季节的滩涂都会呈现出不同的风韵和景致。来到霞浦，行摄之旅必不可少，除了炫美灵秀的滩涂风光外，霞浦的惊险漂流也值得花上一整天时间去细细体验。



 **哎哟哟** 金色霞浦，闪耀四方

挑战自我一日游

线路特色：体验勇敢者的游戏，接受大自然的洗礼

线路设计：九鲤溪瀑——太姥山

线路详情：

上午去九鲤溪瀑景区体验大自然惊、奇、险、趣的探险乐园拓展训练。在长约2km的峡谷里进行飞檐走壁、搭索过涧、景观铁索桥、荡绳过河、凌空漫步等十多个经典户外项目。经历完勇敢者的游戏，再溶入大自然，游览青蛙石、将军帽、企鹅石等众多的象形景观，可参加九鲤溪竹排漂流，溪流两岸青山夹峙，怪石林立，碧水清澈。由龙亭南兜乘筏，顺水而下，沿溪可领略唐僧西拜、仙女下凡、达摩面壁、雄狮下山等72个鬼斧神工的山石景致。在漂流尽头处可看到太姥山的渡头村，这里有两片枫树林，林边河滩上是一片面积百余亩的荻花滩，可在此一过摄影之瘾。

行摄霞浦四日游

线路特色：在霞浦的不同角落拍摄景致各异的日出日落

线路设计：

- D1: 花竹——小皓
- D2: 北岐——东安
- D3: 沙塘——东壁
- D4: 北兜——沙江

线路详情：

D1：凌晨4点出发往花竹拍摄海上日出，渔民们也差不多在这个时候种植紫菜。下午赶在日落时分，前往小皓拍摄金色霞光下的海滩。

餐饮：霞浦县内有餐馆，当地特色美食很多，可以品尝。

D2：凌晨4点出发往北岐拍摄滩涂，霞浦的许多经典大片都是色友们在这里拍出来的，不管是视野或是角度都最理想。下午往东安拍摄海上渔村。海上渔村也是霞浦的一大特点，渔民们把船屋安在靠近岸边的海上，船连着船，极有特色。

D3：凌晨4点出发往沙塘拍摄滩涂日出，渔民们拿着特制的捕鱼网在海边捕捞近海海鲜也是一道独特的风景。下午前往东壁拍日落、紫菜种植场景。

D4：凌晨4点出发前往北兜拍摄日出、海上渔归场景，下午前往沙江拍摄滩涂港湾讨小海场景。

实用信息 Practical Information

语言

霞浦历史悠久，民间文化多彩，古时更是战乱年代的桃源之地，所以域内方言复杂。主要方言有：闽东话（大部分乡镇通行）；平阳话，和闽南话很相近，温州南部就说这种方言，那边的人自称此语为闽南语（牙城，水门，三沙通行）；闽南话（三沙镇通行，和南部半岛的部分乡村）；福州话（海岛乡通行）；畲族语言（各乡镇有畲族同胞的村都讲此话）。

医院

霞浦县医院

地址：霞浦县松城六一七路1号

电话：0593-8878521

霞浦海峡医院

地址：太康路

电话：0593-6136666

霞浦康明医院

地址：霞浦县龙首路135号

电话：0593-8787628

电话

报警电话：110

急救电话：120

火警：119

霞浦县旅游局：0593-8859970

宁德市旅游局：0593-2825260

宁德市旅游投诉电话：0593-2883671

霞浦县消委会：0593-8881315

霞浦县质监局：0593-8892348



银行

中国建设银行长溪路储蓄所

地址：霞浦县松港街道长溪路 6 号

电话：0593-8872952

中国农业银行三沙分理处

地址：霞浦县三沙镇三沙街 218-8 号

电话：0593-8665399

外部交通 Getting there

火车

如果坐火车，从宁德火车站到霞浦火车站，只要 15 分钟左右。霞浦火车站位于霞浦赤岸村，距离县城 4 公里左右，可到福州、厦门、杭州等重要城市。

宁德站

地址：宁德市蕉城区樟湾镇土尾村

到达方式：可乘 6、18、20、22 路公交车到达。

霞浦火车站

地址：霞浦县赤岸村

到达方式：

1. 乘坐 8 路（县医院到火车站）或 2 路直达火车站（县医院到火车站）
2. 乘坐下环城至国土局站下车，转乘 8 路或 2 路

火车票代售点

1. 霞浦文化广场对面天音娱乐城旁
2. 霞浦肯德利东吾路店对面
3. 霞浦家缘新天地与原白天鹅酒店之间

汽车

如果要坐汽车，到宁德汽车站，买车票（28 元），抵达霞浦福宁长途汽车站即可，大概 40 分钟。霞浦县城主要有三个客运站，可根据自己要去的景点选择不同客运站。

霞浦福宁长途汽车站

从温州、福州、宁德去霞浦的车都到达这里。

地址：宁德霞浦县山河路附近

联系方式：0593-8636006

霞浦汽车站

霞浦汽车站也称霞浦旧车站，在城北。车多发往盐田、柏洋、三沙、崇儒、牙城、水门。去三沙的车非常多，沿海边的路，大概 15 分钟 / 班，到三沙、东壁 11 元 /50 分钟，到小皓 8 元 /25 分钟。

地址：浦县山河路 2 号

联系方式：0593-8636001

霞浦区间客运站

在城东，车多发往溪南、长春、下浒、大京、吕峡。发往溪南的车，路过很多地方，如沙塘里、南屏、水潮、厚首、白鹭、围江、仙东、台江。大概 30 分钟 / 班，基本上是沿海边的路。到围江（馒头山）10 元 /40

分钟，台江（东安岛）13 元 /60 分钟，溪南 15 元 /80 分钟。发往长春的车 30 分钟 / 班，14 元 /50 分钟。发往大京、吕峡的车都为 1 小时 / 班，价格和路上所需时间分别为 19 元 /90 分钟，19 元 /100 分钟。发往埕坞 17 元 /80 分钟，发往下浒 27 元 /120 分钟。

地址：与福宁长途汽车站平行，步行 10 几分钟可以到。

县城往沙江、长春或溪南，要经过一个三叉路口“南屏”。在此处直行，是去沙江、涵江、长春、下浒、大京、吕峡等地；向右转是去溪南、水潮、坡头。再往前直行还有一个路口，那有一棵大树，右转是去沙江，左转是去涵江、长春等线。

内部交通 Getting around

公交

城内公交车：1 元 / 人，在站点停靠等车；公交车次有上环城、下环城两路，还有新开通的 3 路（青福 -- 下楼）和 8 路（县医院 -- 火车站）。这里还有松山的公交，可以到松山，北岐，在主街上也能坐到。

出租车

出租车 5 元起步，可议价。从城中心抵达火站在 10 元 ~15 元左右。因为县城较小，三轮和两轮的比较多，街上来往的出租车比较少。

其他

两轮、三轮摩托价格在 3-5 元，如果从霞浦县城打摩托车去北岐码头，单程大概要 10 块钱。

旅行路上 Travel on the road

推荐书籍

《等待光线》

《等待光线》是被誉为当今世界杰出风光摄影大师之一的 David Noton 为你献上的视觉饕餮盛宴。书中展示的是他大量作品中的精品，其拍摄的场景遍布全球，David 还在书中介绍了他如何利用光线的技巧，以及如何通过出色的风光摄影技术去捕捉每一处场景的精髓。《等待光线》适合风光摄影、大画幅摄影业余爱好者与专业摄影师参考阅读，也可供欣赏摄影艺术，拥有较高文化品位的爱好者收藏。

推荐音乐

福建南音——《长相思》

南音，又称南曲、南乐、南管等，是我国古代音乐保存比较丰富、完整的一个大乐种。它汇集了盛唐以来中原雅乐之精华，后来又吸取了元曲、弋阳腔的特长，并与闽南的民间音乐融汇一体而逐渐成为词曲清丽柔曼、旋律缠绵深沉的美妙乐种，尤其长于抒发乡人思亲、游子怀乡的真挚情怀，那如怨如慕如丝如缕的声音，犹如南国夏夜的玉兰花香，一阵阵沁入人们如痴如醉的心田。由于南音富有独特的民族风格和浓郁的乡土气息，具有曲调优美、易学易唱的特点，因而在闽南和海外拥有众多的知音。



List

名称	地址电话（0855）	你的选择
杨家溪	宁德市霞浦县境内 0593-8057836	<input type="checkbox"/>
太姥山	福鼎市正南 0593-7277848	<input type="checkbox"/>
嵛山岛	福建省福鼎市 0593-7858882	<input type="checkbox"/>
三沙留云洞	霞浦县三沙镇区西二里的东壁山山崖处 0593-2825260	<input type="checkbox"/>
下浒沙滩	霞浦县下浒镇外浒村 0593-2825260	<input type="checkbox"/>
赤岸	宁德市霞浦县城东 0593-2883671	<input type="checkbox"/>
高罗海滩	霞浦县东南 0593-2825260	<input type="checkbox"/>
霞浦县医院	霞浦县松城六一七路 1 号 0593-8878521	<input type="checkbox"/>
霞浦海峡医院	太康路 0593-6136666	<input type="checkbox"/>
霞浦康明医院	霞浦县龙首路 135 号 0593-8787628	<input type="checkbox"/>
福宁长途汽车站	霞浦县山河路附近 0593-8636006	<input type="checkbox"/>
霞浦汽车站	浦县山河路 2 号 0593-8636001	<input type="checkbox"/>

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

