



我是驴友 · 目的地攻略

宁波

Ningbo



实用 · 地道

18位骨灰级玩家联合打造
吃住行游购全囊括





宁波 · 攻略

——宁静则志远，波澜而不惊

关键词	古镇 月湖 汤团 老外滩
费用	600-900元
天数	2-4天
舒适程度	舒适

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	08
住宿	09
餐饮	12
购物	13
交通	13
实用信息	14
更多路线	14
小贴士	14
背景	16
跟着他们去旅行	17

印象 · IMPRESSION



正泽晶唯

从天一阁出来我们直奔月湖，月湖和月湖公园是在一起的，在泛湖舟上别有滋味，虽然是电动船，方向盘，比在喧闹的都市里开车是爽多了。稍作留意会发现宁波街道的便民服务挺周到，随处可见古色的卫生间，免费且干净，同时保证自来水的供应。

——《宁波舟山自由行》



此刻而已

宁波与我想象中不一样，我一直以为这是个古韵的小城，与绍兴相仿，去了之后才发现大错了。宁波的繁华竟不输给北京的，逛天一广场的时候，我还以为到了西单！但我还是从小街小巷里找到了我心里的宁波，白墙黑檐，从容洒脱。我恍然大悟，我心中的是旧的宁波，它湮没在眼前儿这繁华之所里，只一阵风，就瞥见内蕴光华。

——《梅子黄时雨——我的六月浙江之行》

关于 · ABOUT

说起宁波，可能会立马想到汤团。但其实，宁波是一个活色生香的地方。美丽的自然景观和深厚的人文景观在这里水乳交融，宁波的山水胜迹、城市风貌，正日益吸引着人民惊艳的目光。它是开拓海上丝绸之路和瓷器之路的港城。这儿有标志人类追求灵与肉升华的世界最古老的骨制乐器，这儿有标志人类创造服饰文明历程的世界最古老的纺织工具，这儿有标志人类征服大海的世界最古老的船桨，这儿有堪称中华文化宝库的国内最古老的藏书楼，这里也是梁山伯与祝英台故事的发源地，美丽爱情，被永久凝固在梁山伯庙中，这里又是蒋氏公子的故里，一段民国历史的活见证。



江南小镇 by shunjian9

心愿单 · I WANNA.....

宁波那些不可错过的小事

1	月湖边散步	<input type="checkbox"/>
2	东钱湖泛舟	<input type="checkbox"/>
3	天一广场购物	<input type="checkbox"/>
4	老外滩看夜景	<input type="checkbox"/>
5	天一阁看古书	<input type="checkbox"/>
6	鼓楼感受最地道的宁波文化	<input type="checkbox"/>
7	缸鸭狗吃汤团	<input type="checkbox"/>
8	城隍庙吃小吃	<input type="checkbox"/>
9	凤凰山主题公园感受刺激	<input type="checkbox"/>
10	去慈城古镇看古老的墙	<input type="checkbox"/>

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 月湖散心



月湖也挺好看的 by greyllx

月湖很幽静，是散步的好地方。

No.2 烟雨江南城



溪口 by shunjian9

江南一带的城市有时候下雨天阴天有一种特别的美，朦胧，若即若离，婉约又含蓄。

No.3 东钱湖泛舟



泛舟 by xuchiyu

湖上泛舟、吹风、嬉闹，这个城市是这么有意思。

No.4 民间戏班



戏台 by xuchiyu

这里的文化很传统，民间还依然延续着一些文化，让人温暖又亲切。

No.5 内心的刺激



50米高的“绝密飞行” by 寒水776

50米高的绝密飞行，让你既害怕又惊喜，这个地处江南的一代的城市也有野性的一面。

No.6 味蕾的享受



海苔米团 by lilyYT

宁波的汤团驰名中外，绵柔的口感，一口下去，心情立马不一样了。

有问必答 · FAQ

问：宁波市有哪些区？

宁波辖区有六个区分别是：海曙、江东、江北、鄞州、镇海、北仑，2个县：宁海、象山，3个县级市：慈溪、余姚、奉化。

问：宁波天气如何？

很典型的江南水乡的气候，水水润润，四季分明，夏天梅雨时节的时候很明显，一般34度，冬天不会太干。由于在海边，空气很好，虽然工业化了，但依旧蓝天白云的，冬天不冷，零下几度的日子不超过一周。

问：宁波哪里有沙滩及游玩地？

宁波的海滩及游玩有：洋沙山，檀头山，有天然海滩，可露营、烧烤、冲浪。松兰山，松兰山庄，黄金海岸大酒店，南沙晨曦，东沙踏浪，海上活动中心，松兰观潮，观光码头，太极湾，白沙湾，白沙观光码头，弥陀寺，海岛狩猎场。稍微远一点有：桃花岛，舟山朱家尖、普陀千步沙、百步沙。

问：宁波有哪些好吃的？

宁波风味小吃种类繁多，分为点心、糕饼、菜肴三类。点心类有猪油汤团、蛋汤圆子、酒酿圆子、白糖方糕、多肉小笼、八宝甜羹、鲜肉馄饨、虾肉馄饨、雪菜大包、素包等上百个品种，并形成了以猪油汤团为首的包括龙凤金团、豆沙八宝饭、猪油洋酥糖、鲜肉小笼包子、烧卖、水晶油包、鲜肉馄饨、三丝宴面、三沙圆子十大名点。糕饼类有宁式蛋糕、月饼、桃酥、酥饼、绿豆糕、白糖细糕、桂花软糖、冰片糕、苔生片等。其中慈溪豆酥糖、溪口千层饼、三北藕丝糖、镇海金橘饼已成了驰名中外的名牌。菜肴类有苔菜拖黄鱼、网油包鹅肝、海瓜子、卤汁田螺、楼茂记香干、烤泥鳅、丝粉面结、牛肉粉丝、五香豆腐、三北盐炒豆等。

问：去宁波还可以去哪些地方玩？

宁波交通比较方便，周边可以去的旅游城市与古镇非常多，有绍兴、苏州、杭州、温州、横店、上海、南京、乌镇、西塘、周庄等等。而且距离都很近，很方便。

问：从宁波怎么去普陀山？要注意些？

- 1、到镇海乘轮渡或者快艇到普陀山。
 - 2、宁波市区乘大巴到舟山，定海，沈家门下都可以，朱家尖转转然后乘轮渡去普陀山，可以直接在普陀山找民房住的，当地很多住户以出租房屋为生。
- 建议住在定海，安静、省心回宁波也方便打车10元到鸭蛋山码头乘轮渡到宁波白峰码头，24小时通航白峰那里很多车去宁波的，打车去沈家门乘轮渡去普陀山。

线路推荐 · SCHEDULE

宁波市区相对较小，景点也相对集中，周边景点也相对分散，所以根据自己的个人时间来选择游览周边的景区。

休闲一日游

D1 月湖-天一阁-城隍庙-天一广场-老外滩

早上先到月湖，先去月湖公园看看景色，再去各个古建筑如银台第、宁波服装博物馆等感受下宁波文化，整个月湖都很幽静，是很适合散步的地方。吃好午饭后到天一阁，天一阁是宁波的标志性旅游景点，感受下历史内涵和书香文化，然后去城隍庙吃各种特色小吃，这里各种宁波特色小吃吊足你的胃口。再走到天一广场，可以观景，也可购物。晚上去老外滩走走，夜景还是很不错的，感受下宁波的夜生活。



老外滩 by aeocn

经典二日游

D1 七塔寺-庆安会馆-老外滩-天一广场-月湖景区

早晨参观完七塔寺后去庆安会馆看戏，看完戏后去老外滩转转吃点东西，再去天一广场、月湖拍照。

D2 咸通塔-鼓楼-中山公园-张苍水故居-天一阁

第二天睡到自然醒，乘公交前往咸通塔，看看塔拍拍照，里面就没有必要去了。再去鼓楼逛逛，吃点特色的宁波菜，去中山公园，散散步。去天一阁看看历史很悠久的藏书和古文，感受宁波另外一面。晚上就买点特产带回去。



090154121

对于宁波这个城市，之前没有什么了解，只是有些地理常识。宁波是浙江三大经济中心之一，也是一个比较现代化的城市，市民素质较高，城市生活节奏并不算快，但是城市布局包括方言像极了上海，据说上海人有四分之一祖籍宁波，可能这也是一个缘由吧。

——《别样的小上海——宁波二日游》

深度四日游

D1 月湖公园-天一阁-城隍庙-天一广场

上午安排好住宿，稍作休整，坐车到月湖公园，游览月湖景区，中午去附近找一家有特色的宁波餐馆尝尝宁波特色的菜肴，吃完午饭去天一阁，天一阁是标志性景点，看看里面的文字介绍，转完后去城隍庙吃小吃，有各色的宁波小吃，小吃街边是天封塔，有时间可以去看看，然后就往前走就到了天一广场。

D2 奉化溪口蒋氏故居-雪窦山景区-老外滩

到汽车站坐车到溪口的车站，游览蒋氏故居，大概50分钟车程，很远就可以看到武岭门，把武岭放到最后，转过去先后去了蒋氏宗祠、蒋氏故居-丰镐房、蒋氏祖居-玉泰盐铺三个景点，最后到武岭这是蒋介石和宋美龄的别墅，最值得一看。中午就在溪口景点解决，最好自备干粮。去雪窦山只有从三隐潭入口才不会累，这样走的都是下山路，看完后就回市区去老外滩逛逛。

D3 前童古镇

从宁波汽车南站转车去宁海，到前童，感受前童的古朴，参观《理发师》的现场，领略江南古镇特有的魅力，另外，前童三宝老豆腐、空心豆腐和香干一定要尝尝。

D3 东钱湖景区

901路公交车可到东钱湖湖心景区，东钱湖景区包括小普陀、南宋石刻公园、福泉山、陶公岛、雅戈尔动物园五个景区。

景点 · SIGHTS



宁波城乡行政图 by 簇影

宁波辖江东、江北、海曙、鄞州、镇海、北仑六区，奉化、慈溪、余姚三市，宁海、象山二县。宁波，没有想象的那么小，它分为六区三市二县，将景区按区、市、县来划分介绍。

海曙区

月湖景区 不可错过

在宁波人的心目中，月湖就是宁波的西湖。虽然不算非常大。但是绿化，造景很舒服，散散步，拍拍照，划划船，是在城市里非常难得的一份悠闲，湖边的房子古香古色，颇有一番味道。月湖同时也是浙东学术中心，是文人墨客憩息荟萃之地，多个著名的历史人物，如贺知章、王安石等都在月湖留下不可磨灭的印痕。在月湖景区内，建有多座博物馆，如宁波服装博物馆、银台第（官宅）博物馆、高丽使馆、贺秘监祠等古建筑。

月湖南北园。南园更像一个现代的公园，树木花朵搭配的恰到好处。

而北园，一副江南园林画面跃然而出，湖面很像扬州的瘦西湖，园林有很像苏州园林，带老人和小孩出来游玩，这种地方最适合不过了。

地址：海曙区偃月街

门票：月湖公园、博物馆均免费，不过博物馆需要身份证登记。

交通：1、518、9、601、815、517、15路公交汽车可直达。

周边可去：天一阁、城隍庙、天封塔、天一广场商圈、鼓楼步行街、贺秘监祠、关帝庙商场。

鼓楼

鼓楼，也叫海曙楼，建于唐朝，是宁波市唯一仅存的鼓楼遗址。诱人登楼，可观赏宁波城全貌。

现在的鼓楼早已发展成为颇具特色的步行街购物区，是为文化活动的集散地，鼓楼地区的建筑充分体现出宁波江南水乡的特色，小青瓦双坡屋面，烽火马头墙，以及各种各样精细的木装饰，浓郁的历史文化风情呼之欲出。

地址：海曙区镇明路底

门票：免费

交通：2、3、12、14、15、19、129、238、380、504、515、526、528、804、809、820路公交车都可到鼓楼站。

天一阁 安静去处

不来天一阁就算没到过宁波，天一阁建于明朝，这是中国现存最早的私家藏书楼，也是亚洲现有最古老的图书馆和世界最早的三大家族图书馆之一。阁内藏书大部分是明代刻本和抄本，有不少是海内孤本。除了藏书丰富，天一阁在防火、通风、防潮方面也独具特色。

地址：宁波市区月湖之西天一街10号

门票：成人30元/人 学生、儿童15元/人

古籍阅览开放时间：上午8:00-17:00 下午14:00-17:00

天一阁的来历

天一阁为明代兵部右侍郎范钦的藏书楼，取《易经》中“天一生水”的说法，把藏书楼定名为“天一阁”。阁内藏书13000多卷，其中大部分是明代刻本和抄本，有不少是海内孤本。除了藏书丰富，天一阁在防火、通风、防潮方面也独具特色。

据说，范钦在兴建书楼时反复考虑过防火问题，他在阁前开凿一座水池，池下有暗沟与月湖相通，使池水终年不竭，万一失火，可就近汲水抢救。康熙四年，范钦的曾孙范光文在阁前池边建造假山，增筑小桥亭榭，环植竹木，用山石砌成“九狮一象”，面积虽小，相当精巧，颇具江南园林特色。后来各地保存《四库全书》的文源、文渊、文津、文溯、文汇、文澜、文宗七阁都是模仿天一阁的式样而建造，从此天一阁享誉全国。

● 城隍庙



城隍庙商城 by lumin_1125

城隍庙城隍庙又称宁波郡庙，我国现存规模最大的城隍庙之一。城隍庙离月湖非常近，不过现在的城隍庙已不是当年的城隍庙，更多的是大家逛街购物的场所，既是最大的购物中心，又何尝有不去的理由。但建议不要轻易尝试城隍庙内的小吃，真心不好吃，本地人也一般不去那里吃。

● 天一广场

去宁波一般都会去天一广场逛一逛，也是宁波市的地标性建筑。广场上欧陆风情浓郁的现代化建筑群，景致通透的广场、一池碧水、城市绿地使天一广场充满了现代的商业气息。在广场西北侧，还保留了有近300年历史的药皇殿和灵亨等古建筑。这座当年药材商为祈求平安、祭祀药皇而设的古老建筑，与现代商业文明融合无间。

地址：海曙区中山东路188号

交通：2、15、19、20、231、350、503、504、506、515、517、518、521、528、804路公交车都可到东门口（天一广场）站。

● 天封塔

天封塔是宁波市区最高的古代建筑，也是宁波古城标志性的建筑。相传建造时采用了泥沙层层堆积把砖石送上去的办法，大沙泥街、小沙泥街由此得名。天封塔挑角飞檐，雕工精细，塔体充满江南的灵秀之美和腾跃动感。不想登楼就在下面看看拍照，因为上去后也没什么看的。

地址：海曙区大沙泥街口

门票：登塔5元

交通：6、9、16、118、130、364、507、513、518、560、809、812、906路公交车，可以到天封塔站。

江北区

● 保国寺

是中国现存最古老的木结构建筑之一，也是我国江南幸存的最古老最完整的木结构建筑，寺院依山势建造，在中轴线上，自南而北有天王殿、大雄宝殿、观音堂和藏经楼，两侧有钟楼和鼓楼连接其他建筑，错落有致，大殿前有水池，池水清澈，四季不涸，建筑恢宏壮观。

保国寺除了木结构建筑的一“奇”之外，另有一“奇”就是大殿的每个角落不见鸟雀筑巢、蜘蛛悬梁，更见不到虫蛀蚁蚀。原来大殿的建筑材料中，有一种带刺激性香味的黄桧，散发出为禽虫所畏惧的气味。也有一种说法是因为特殊的建筑结构而产生的声波振动的风流驱逐了鸟雀虫类。

地址：江北区洪塘镇的灵灵山山腹中

门票：20元/人

交通：市内在第三医院（公交白沙中心站）乘332路直达，也可从广济街坐330路公交车到终点后转乘338路到达景区，过去不方便，游客需做好心理准备。

● 老外滩

不可错过

宁波老外滩，通过保存历史建筑和街区风貌，植入新都市文化，将厚重的历史与发展的愿望完美结合在一起。老外滩曾是“五口通商”中最早的对外开埠区，是进入宁波古城的门户，比上海外滩还早20年。这里的建筑具有浓郁的欧陆风格，代表了英、法、德、荷等多国建筑风格。与中国传统民居形成鲜明对比既像欧洲的老城区，又透露出老宁波的中国味，夜景胜于白天，江景一派现代感。如今的老外滩骨子里散发现代意味，是一个集吃、住、玩、休闲、购物、娱乐为一体的时尚消费中心。

地址：江北区人民路三江口甬江大桥旁

门票：免费

交通：1、4、8、18、19、20、331、370、541公交车外滩站。



老外滩 by lumin_1125

● 江北天主教堂

天主教传入宁波，已有350多年历史。整个建筑由教堂、钟楼、主教公署藏经楼以及附属用房组成，具有典型的哥特式建筑风格。江北天主教堂是国家级的优秀近代建筑物，被列为浙江省文物重点保护单位。它具有较高的历史、文化、艺术价值，也是当年法帝国主义入侵中国的重要见证。

地址：浙江省宁波市江北区中马路40号

门票：免费



天主教堂 by lumin_1125

● 三江口

三江口是指姚江、奉化江汇合成甬江流入东海的沿江地带，位于宁波市区中心繁华地段，素有“宁波外滩”之称。三江口附近有灵桥、江厦桥、甬江大桥、新江桥、江厦公园、杉杉公园、日本曹洞祖庭道元禅师入宋纪念碑等。三江口地带高楼大厦林立，“浙东第一街”中山东路商业街横贯其中，商厦、服装专卖店鳞次栉比，夜色下霓虹闪烁，车水马龙，繁华无限。三江口是历代商贾云集之地，是宁波城市的象征景观。

慈城



慈城的民宅 by 寒水776

慈城被誉为“精彩文化的摇篮”。这座拥有1200年历史的古县城不但完好地保留着江南工整、纤细的街市道路和旧时书院、孔庙等古建筑，更令人惊喜的是，许多濒临失传的中国传统手工艺陆续进驻到古城中，使其从被游人认知开始就成为一座名副其实的“天工之城”。慈城之所以能够承载那么多鲜活又厚实的手工艺，离不开这座古县城原本的儒雅气质。

慈城的故事

之所以命名为慈城，据说源于一个很感人的故事：西汉时期，董仲舒的后人董黯由于家境败落，最后落户于慈湖北岸的谈妙洞，董黯与母亲相依为命，过着清贫的日子。其母久病不愈，董黯尽心侍奉。一天，卧床不起的母亲突然对他说，想喝家乡大隐溪的溪水，董黯听后立即去十几里外的大隐溪挑水给母亲喝，谁知董母喝后立即感到身体有所好转，于是自此以后，董黯每天都不辞辛苦挑水给母亲喝，天长日久，他的孝心感动了邻里，大家就在与大隐溪水地下相通的浮屠山脚挖了一口井，称为“董孝井”，而他们所住的县城由于盛慈孝之风，故称慈城。



lilyYT

我们之所以要去宁波的慈城完全是因为在《时尚旅游》杂志上看到了一篇叫“天工造慈城”的文章，所以作为《时尚旅游》的忠实粉丝，慈城是一定要去的啦！

——《lily&soon在路上之国庆古镇游》

江东区

庆安会馆

庆安会馆，即天后宫，位于宁波市区三江口东岸，故名“甬东天后宫”。咸丰三年(1853)建成，为甬埠北洋船商捐资创建，既是祭祀天后妈祖的殿堂又是行业聚会的场所，系我国八大天后宫和七大会馆之一，又是江南现存唯一融天后宫与会馆于一体庆安会馆座东朝西，规模宏大，沿中轴线有宫门、仪门、前戏台、大殿、后戏台、后殿、前后厢房等建筑。建筑装饰采用砖雕、石雕和朱金木雕等宁波传统工艺，堪称宁波近代地方工艺之杰作。天后宫内建有前后分别为祭祀妈祖和行业聚会时演戏用的两戏台，为国内罕见。

地址：江东区江东北路156号（近木行路）

门票：成人10元/人，学生5元/人

交通：529、821、515夜

电话：0574-87700187

七塔寺

寺院常住以弘法为家务，发扬大乘佛教慈悲济世、利乐有情之精神，利用各种方式进行佛法弘扬宣化，成效显著。坚持早晚课以自修，应信众所需开展佛事活动以利他，整肃僧纪，严格律仪，庄严身心，庄严道场。同时，积极开展各种大型佛事法务活动，如多次举办祈祷国泰民安、世界和平法会，纪念抗日战争胜利五十周年法会，放生、祭幽法会，升座法会，示寂回向法会，佛像开光法会以及七塔禅寺修复开放二十周年纪念法会等，同时还成功举办了浙江省首届重点寺院规范化管理现场会，充分体现出七塔禅寺的大丛林气概，显示出寺院常住僧众的道风面貌，如法如仪的佛事活动成为接引众生进入寺院礼佛学佛的方便门径之一。

地址：江东区百丈路183号

门票：5元

交通：3路、516路、517路、354路、102路等公交车直达。

鄞州区

东钱湖

东钱湖是浙江最大的淡水湖，也是宁波重要的水利工程，环湖有七堰九塘其布四周。由谷子湖、梅湖和外湖组成，相当于杭州西湖的四倍。

它四周群山怀抱逶迤绮丽、连绵不绝的青山群抱中，绿树簇拥、岸线曲折、山重水复，行成独特的前湖九景，湖中碧水清澈，烟波浩渺，令人新旷神怡，被郭沫若先生誉为“西子风韵、太湖气魄”。

地址：鄞州区东钱湖镇

门票：湖心景区30元/人，岳王庙10元/人，船票20元/人

交通：乘坐901、06路公交车，在东钱湖站下车。



踏寻西施隐居之地 by Bluephantoms

宁波博物馆

宁波博物馆水泥结构外墙老青砖，风格独特，展览以宁波当地特色为主。

主要展览有越窑青瓷展、“阿拉”老宁波民俗风物陈列、刘海粟画展、宁波历史陈列等。

地址：鄞州区首南中路1000号

开放时间：9:00-16:00

门票：免费

电话：13857886505

交通：公交650路，166(东环线)路，166(西环线)路，102路，160路，628路，635路。

北仑区

凤凰山主题公园

走进凤凰山主题乐园，即走入充满异国风情的奇幻世界。入口两侧造型如港口巨型吊臂拉起的大门，代表了以海洋向世界招手的深远意义，一进入到园内，两侧商店以世界各地独特的建筑元素堆砌而起。营造出奇特的异国氛围，邀您进入这个惊奇与欢乐的世界。

地址：北仑区辽河路728号

门票：160元/人

电话：0574-26852685

交通：789、783路海港乐园站

TIPS 建议大家进去后先了解各个设备的开放时间，大型设备不是全天后开放的，合理安排游玩的项目，游玩的人很多，不然会浪费很多时间排队。

象山县

象山影视城

鼎鼎大名

象山影视城是全国十大影视基地之一，全国单位建筑最大的影视城。

以灵岩山为大背景，巧妙结合了当地的山、岩、洞、水、林，再现了村街作坊、幕府山洞、庄园湖塘、店铺城宅等种种生活场景。

大家熟悉的《神雕侠侣》、《仙剑奇侠传二》、《水浒》、《西游记》、《画皮》等都是在这里完成拍摄的。

地址：山县新桥镇大塘港生态旅游区

电话：0574-65886001

门票：60元/人

石浦渔港古城

石浦渔港古城，独特而美丽。石浦人世代以海为生，蕴涵出众多神奇的渔文化和渔风情，丰富而广博。尽管时代变迁，但徜徉在石浦老街中，依然可以玩味到明清建筑的丝丝风貌，渔贾文化的连绵气息。石浦渔港古城的主街，空间封闭连续，台阶高低曲折，封火墙沿巷跨街，层层递进。集江南古镇的古朴灵秀和山城渔港的蜿蜒多变于一体。

石浦渔港古城的中街是一条保留最为完整、古老、奇特、繁华的商贸街，渔商气息十分浓厚。

地址：象山县石浦渔镇金山路

电话：0574-65971908

门票：60元/人

交通：宁波汽车南站乘宁波—石浦快客，转乘公交2路，石浦镇江心街4号。



石浦镇 by Mr_孙十三先森

天童寺

天童寺号称“东南佛国”，为我国“五大丛林”之一。天童禅寺自义兴祖师开山以来，经历代相承，终于成为巍巍卓立。雄尊秀蔚，千楹万础，规模宏大的禅宗十方丛林。

天童禅寺现存的规模，基本上保持以前的格局。整个建筑群体布局严谨，结构精致，主次分明，疏密得体。雄伟高大的天王殿、佛殿、法堂、藏经楼、罗汉堂等主体殿堂，依次座落在倚山势而建的广阔台基上，一殿高于一殿逐级高升，气势磅礴。各殿堂均按我国古代传统建筑形式，重檐叠阁，画栋雕梁，庄严而古朴，成为古刹的“中轴线”。东西两旁有新新堂、伽蓝殿、云水堂、自得齐、立雪轩和客堂、祖师殿、应供堂、静观堂、面壁居等十几个僧房客寮对称分布。与主体殿堂互相呼应，互为衬托。所有殿堂楼阁均以长廊连接，只有一进入寺门，晴天不晒太阳，雨天不走湿路，便可到达寺内任何一处，可见建造者的独具匠心。

地址：鄞州区东乡太白山麓

门票：免费

交通：市内乘坐空调162路在天童寺下车

阿育王寺

阿育王寺是我国禅宗名刹，“中华五山”之一。由于寺内珍藏着一座名闻天下的佛祖舍利宝塔而享誉中外佛教界。阿育王寺也是国内现存唯一的以印度阿育王命名的千年古刹。

地址：鄞州区五乡镇宝幢明伦村

门票：免费

电话：0574-88488998

交通：乘坐558、556路公交，在育王站下车。

阿育王寺的传说

相传公元前23年至公元前232年（相当于我国战国、秦汉时期），印度孔雀王朝第三代王阿育王恪信佛法，在各地造塔8400座，内供奉释迦牟尼真身舍利，凡遇“八吉祥六殊胜地”，就派神护送安放一座宝塔，舍利宝塔分布于世界各地。晋太康三年，有一猎户刘萨河病中梦受梵僧点化，出家作僧，更名慧达（即阿育王寺开山祖）。慧达遍求舍利宝塔，行至鄞山，突然闻钟磬之声自地下传出，即虔诚求祷。过了三日，果然见到一座五层四角舍利宝塔从地下腾跃而起，高一尺四寸，宽七寸，释迦牟尼的“佛顶”真身舍利悬在塔金钟内。于是，建保护舍利的塔亭。梁普通三年（522）年又兴建殿堂楼阁，赐寺额为“阿育王寺”鄞山也因此更名阿育王山。

镇海区

招宝山

古称侯涛山，又名鳌柱山，侯涛即由“波涛汹涌，惊浪拍天”得名。鳌柱皆因山巅原建有“插天鳌柱塔”；招宝则是“南舶所经，百珍交集”，寓有“招财进宝”之意。它由15个风景点和纪念地组成，即：威远城、安远炮台、吴公纪功碑亭、巾子山、第一山碑、半山亭、揽江台、棋子坪、明清碑碣、宝陀禅寺、观音阁、宝泉池、摩崖石刻、紫竹林、登云坊。

地址：镇海区东北1.5公里

开放时间：8:00-17:00

门票：80元/人

电话：13857886505

交通：公交541、371、341、378、385、376、375、374路

宁海县

前童古镇

“江南第一儒镇”、“江南小丽江”、“活着的民俗博物馆”这就是前童，一个静悄悄的千年古镇。在这个江南最大的童姓聚居地，完整的明清建筑群气势恢宏，雕梁画栋，粉墙黛瓦，浑然一体。整个小镇是一幅古韵浓厚的乡村画，家家有雕梁、户户有活水，村落按“回”字九宫八卦式布局。

前童给我们更多的，是它那沧桑的、憔悴的美丽，最完美的宁静。在长板门后面和四合院中，是日复一日真实的生活。

地址：宁海县前童镇

门票：70元/人

交通：可直达宁波，再转乘宁波至宁海的班车。



倒影 by lamifuding

南溪温泉

中国三大著名温泉之一，南溪温泉被著名的天台山和四明山环抱，终年青山碧水，草木葱茏，溪水潺潺。据测定，这一带地热水不但蕴藏量大，水温适中，且水质清澈透明，品位甚高，含有多种微量元素。人们浴后有肌肤滋润，心境舒展之感。对各种皮肤病、关节炎以及神经、消化、心血管等方面疾病有明显疗效。这里夏季比杭州、宁波低3-5℃，是华东地区少有的旅游、避暑、疗养、度假、休闲胜地。

地址：宁海县深圳镇南溪村

门票：168元/人

交通：宁波汽车南站乘往宁海的长途班车，在梅林下车后转往南溪林场的中巴车前往

电话：0574-65268888

0571-65260000

浙东大峡谷

浙东大峡谷全长20多公里，拥有6曲溪、18雄峰、26水涧、72瀑布，以“峰险、谷幽、水绝、石奇、根玄、雾幻”著称。峡谷包括峡谷观光区、天姥峰游览区和峡谷探险区三大功能区，两岸奇峰怪石林立，飞瀑急流跌宕多姿，是一处沉睡千年的生态绿谷，一处原始野性的处女地，被誉为“浙东第一大峡谷”。

地址：近郊宁海县岔路镇白溪村

门票：75元/人

交通：宁波站到宁海的动车，21元，22分钟到宁海火车站，出站坐公交到西站，有到天河风景区码头的中巴，车费7元，40分钟左右，到景区和码头

奉化市

溪口风景区

溪口镇是一个美丽的江南历史文化名镇，她历史悠久、山川灵秀、文化底蕴厚重、旅游资源丰富。溪口镇东靠武岭，南濒剡溪，北临雪窦山，水绕山环，景色秀丽，是人们传说中的“世外桃源”。在民国时期，又因出了蒋介石、蒋经国父子而蜚声中外，令世人瞩目。

溪口九曲剡溪，清澈澄碧，潺潺东流，亭下湖犹如明镜镶嵌在群山峻岭之中，巍巍大坝雄踞于八曲高岙和亭下村之间，湖内自然风光绮丽，奇峰幽谷、山岚水色组成了诸多各具闲情逸趣的湖山景观。这里空气清新，水质特优，渔产、水果、山林资源丰富，游客可泛舟湖上，也可垂钓、野炊、露营。

雪窦山气候温暖湿润，四季分明，翠峰寒瀑，气象万千。其中妙高台和千丈岩瀑布更是引人注目。

地址：奉化市溪口镇

门票：230元/人（通票）溪口景区200元/人，雪窦山120元/人

滕头村

滕头村是一个具有水乡特色的江南小村，又是文明遐迩的“全球生态五百佳”“名村”，更是世博会唯一的乡村案例。

滕头村突出人与自然、文化的互动式体验，村转规划和园林营造，都会让人有完全不同的全新体验。

地址：山县新桥镇大塘港生态旅游区

电话：0574-65886001

门票：60元/人

慈溪市

杭州湾海滨游乐园

杭州湾海滨游乐园海涂阳光充足，空气清新，水域开阔，初步形成以“围垦文化”为题，集休闲、娱乐、餐饮为一体。

游乐园以四灶浦水库为依托，湖中有岛、岛中有湖，可以冲浪、游泳、快艇、游船、垂钓。

地址：杭州湾大通道南岸东侧13km处

电话：0574-65971908

门票：60元/人

虞氏旧宅

虞氏旧宅系宁波帮代表人物虞洽卿赴上海经商发迹后在家乡营造的中西合璧庭院，整个建筑融中国传统建筑和西方建筑艺术于一体，规模宏大，风格独特，工艺精湛，代表了当时建筑工艺所能达到的较高水平，是中国优秀的近代建筑。

虞氏旧宅坐北朝南，现存主体建筑共五进，前后两部分建筑由一条通道相隔，形成相对独立的两个整体。建筑布局以一条中轴线贯穿始终，左右对称，错落有序，层次分明，形分气连，过渡自然，是近代建筑中西合璧的成功范例。

地址：慈溪市东部龙山镇的伏龙山下

余姚市

河姆渡遗址

河姆渡遗址博物馆利用大量珍贵的文物，展示了河姆渡文化的丰富内涵。博物馆内设3个基本陈列厅和1个临时展厅，第一展厅为序厅，以序言、照片、图表、模型、文物，概括地介绍了河姆渡文化的基本情况。第二展厅“稻作经济”，反映稻作农业及渔猎采集活动。第三展厅反映河姆渡人定居生活和原始艺术两个内容。陈列着被称为是建筑史上奇迹的带有榫卯的干栏式建筑木构件和加工工具。此外，陈列的还有种类繁多的纺织工具，展示了当时成熟的纺织技术。在生产和生活领域里创造了许多许多奇迹的河姆渡人，以其精湛的雕刻工艺，生动逼真的陶塑，优美的刻划装饰与绚丽的绘画，创造了辉煌的原始艺术，展现了河姆渡先民丰富多彩的精神生活。

地址：余姚市河姆渡镇

门票：免费

交通：宁波汽车南站乘告诉汽车前往(一个半小时一班)

四明湖

湖水湖山交相辉映，湖面面积近20平方公里。四明湖汇集溪流，泉水，瀑布，湖中渔业资源十分丰富，吸引了大批飞禽。湖中有八字桥、野猫湾、丁山等，形成5个湖心岛，好似镶嵌在明镜中的翡翠，更增添了四明湖的魅力。

湖心的玉兔岛是四明湖最大的岛屿，面积约270亩。其形状酷似玉兔，特别是月亮之夜，从湖边远眺，犹玉兔拜月。岛上苍松翠竹，果园茶园漫山遍野，蜿蜒曲折的山径，徘徊徜徉，古朴清幽，令人心旷神怡。玉兔岛现已建成四明湖度假村，并已成为浙东休闲度假胜地。环湖还有浙东第二藏书楼—五桂楼、白水冲等风景名胜。

地址：余姚市梁弄镇

门票：38元/人

电话：0574-62883368

交通：余姚市区乘101、102、202路车到汽车南站转乘往梁弄方向的中巴车即可

丹山赤水

丹山赤水位于四明山腹地，是绵绵四明山中的一颗璀璨明珠。景区以自然山水为依托，以丰富的道教文化、浓郁的浙东山乡古村风情为特色。景区内绝壁、奇石、古树、古桥、古道、溪流、飞瀑、劲松、翠竹组成了一幅壮丽的画卷，被道家尊为三十六洞天之一“第九洞天”，曾有历代无数名士雅士到此揽胜抒怀，宋徽宗也曾御书“丹山赤水洞天”。

地址：余姚市四明山

门票：50元/人

交通：在宁波汽车南站每天7:30、13:00有大巴直达

四明山森林公园

公园内可晨观日出，夕眺晚霞，阴看云海蜃楼，冬赏雪景雾凇。雾凇出现于公园内的各个景区，为华东一带罕见的天象景观。每到冬季，漫山雾气升腾，凝成闪亮的银屑，点点滴滴堆嵌在高山之巅的松树和其他树木之上，或绣出各式各样的冰凌花，或结成钟乳石笋般的冰挂。遍山的花草树木，恍若银枝玉叶。这时的四明山俨如天上广寒宫，海中珊瑚岛。

地址：余姚市区

活动 · ACTIVITIES

象山海鲜节

以“品尝象山海鲜，领略海洋风情”为特色的海鲜节。主要内容有沙滩民间民俗活动、渔家服饰展示、帆板表演、捕鱼捉蟹等活动。

时间：每年5月黄金周

地点：松兰山海滨度假区



宁波海边 by Venice_sun

慈溪杨梅节

主要活动有越窑青瓷文化国际研讨会、大桥经济与休闲旅游论坛、万名游客梅乡行及其他文化演出等活动。

时间：每年6月杨梅季

举办地：慈溪市南5公里的横河镇

长街蛏子节

宁海长街是蛏子之乡，长街蛏子被誉为“中国第一蛏”，每年四月是品尝蛏子的最佳时节。通过举办蛏子节，打响长街蛏子原产地的品牌，进一步提高“中国第一蛏”的知名度，做大做强长街海产品系列产业，推动我县海洋经济升级增效，促进长街旅游经济的蓬勃发展。

时间：每年4月

举办地：长街镇

桑洲品茶节

望海茶列浙江省十大名茶之首，产自望海岗海拔931米高山，四季云雾缭绕，无任何污染，拥有国家级有机茶园5000亩，为望海茶主要生产基地。望海茶历史悠久，成品外形细嫩挺秀，色泽翠绿，香气清香持久，汤色嫩绿明亮，滋味鲜爽回味，叶底芽叶成朵，深蕴高山云雾茶之独特风韵。先后被认定为宁波市名牌产品、浙江省名牌产品、浙江省著名商标、2004年获浙江省十大名茶称号，在全国享有较高知名度。3、4月份正是望海茶新茶上市时节，游客可来此品茶、观光。

时间：每年4月

举办地：桑洲镇

住宿 · LODGING

遍布宁波各地的高、中、抵挡的宾馆和饭店，为游客提供了良好的住宿环境，不用担心找不到舒适的地方休息，市中心住宿在海曙区内，靠近天一广场及城隍庙为最佳，这里集中着月湖、天一阁、宁波南站及城隍庙等景点，或者是海曙区与江北区交接处，哪里靠近三江口，可欣赏美丽的夜景，出行十分便利。

海曙区

万豪酒店 最奢华

在宁波繁华市中心，邻近姚江，靠近宁波市政府，中山公园天一广场及宁波市三江口中央商贸区和义大道，酒店距宁波国际机场仅需20分钟，

酒店有江景客房及套房均可看到迷人的三江夜景，提供环球国际美食自助餐的万豪咖啡厅，提供地道粤菜、宁波本帮菜的翡翠轩中餐厅，以及供应各式高档日式料理的寿司吧江户银，非常洋气时尚，给人别样的体验。此外，酒店还拥有宁波首家国际知名品牌的“泉”水疗，为您带来活力健康源泉。

地址：宁波市海曙区和义路188号

电话：0574-87108888

参考价：898元-2138元

华侨豪生大酒店

提供管家式的服务，服务非常周到贴心，有茶水，有专人松到电梯口，到达楼层有专人等候，迎进房间，泡上饮料，说明先关事宜，还提供几趟，饼干等，19楼豪生会所免费供应部分小吃和酒水，还有专门为小孩提供牙刷和其它礼物，并且闹中取静，可以欣赏到月湖的美景。

地址：宁波市海曙区柳汀街230号

电话：0574-27866666

参考价：658元-1288元

桔子酒店 性价比高

桔子的风格简约、干净、温馨，富有情调和创意。在设计方面全橘色的楼体外观在户外视野中格外醒目，离天一广场、月湖公园很近，价格也很亲民。

地址：宁波市海曙区马园路447号

电话：0574-27715888

参考价：188元起

李宅国际青年旅舍

这是一幢仿清代木作建筑，小楼轩窗，斗拱飞檐，让人体会古色古香的居住方式。推开窗能看见月湖和月湖上曲折的回廊，抬起头是蓝天和天边悠悠的浮云，在清晨傍晚有兴致的时候，你也可以去探访那些古老的弄堂人家。只需要步行10分钟，就可以到市中心天一广场购物，去天一阁揽胜，或者从火车站和汽车站开始新的征程。在这个滨海城市，可以结伴出去吃海鲜大排档，体会酣畅淋漓的快，也可以在旅舍的露台上赏霞，自助烧烤，以酒会友，吹着从海上来的风，演绎旅行中的故事。

地址：宁波市海曙区共青路77号

电话：0574-87327018

参考价：50元-150元

江北区

金港大酒店

座落在风景优美的三江口商业中心区，毗邻比啊年老外滩，地理位置优越，闹中取静，环境舒适，交通十分便利，酒店装修温馨舒适，安逸时尚。

地址：宁波市江北区扬善路51号

电话：0574-87678888

参考价：320元-840元

远洲大酒店

宁波远洲大酒店距离杭州湾跨海大桥北出口约3公里，是宁波距离杭州湾跨海大桥距离较近的酒店之一。

地址：宁波市江北大道99号

电话：0574-88228888

参考价：488元-840元

江北区

观止22汽车旅馆 最具特色

旅馆内有独特的时尚套房，采用22种不同的注意设计，每个房间都配有私人花园与独立的车库，尽情享受与世隔绝的悠闲与新奇，同时可以不用下车快捷办理入住手续，只要要下车窗就可以了。沐浴是一种随心所欲的享受，每间房都配备按摩浴缸，另有RO纯水散发出的蒸气室，让身、心、灵享受偷得浮生半日闲的解放。

地址：宁波市高新区新晖路22号

电话：0574-87742222

参考价：622元-955元

鄞州区

丽兹大酒店

酒店室内装潢高贵典雅，淡雅的色彩平添柔美的温暖，尽显休闲空间的典雅意蕴，带给人视觉享受。

地址：宁波市鄞州区葭山中路436号

电话：0574-88059999

参考价：320元-480元

鸿溪休闲农庄

这里自然生态良好，森林覆盖率大，依山傍水，环境幽雅怡人，拥有大型一级饮用水水库，俨然是一个天然森林氧吧，加上农庄内特有的山水风光和娱乐休闲设施，呈现出与城市迥异的自然生态式风格。有垂钓、烧烤、游艇等娱乐设施。

地址：宁波鄞州区鄞江镇芸峰村卖柴坳水库

电话：0574-8804077

参考价：220元-380元

镇海区

开元宁波九龙湖度假村

坐拥九龙山水之灵气，都市人的香格里拉，尽显顶级度假旅游酒店卓尔不凡的奢华尊贵气质。酒店位于被誉为“浙东的香格里拉”的九龙湖风景区内，九龙湖畔、香山寺旁，至宁波市区22公里，至镇海城区19公里，至宁波栎社机场35公里。宁波绕城高速公路亦是近在咫尺。抵达繁华大都市上海和江南历史文化名城杭州都在2小时车程之内。

地址：宁波市镇海区九龙湖郎家坪

电话：0574-86538888

参考价：550元-680元

雄镇大酒店

在繁华的商业中心，交通方便，南临甬江入海口，东面紧邻招宝山风景区，交通方便，景致秀美。

地址：宁波市镇海区南大街27号

电话：0574-86316666

参考价：225元-480元

北仑区

北仑天港大酒店

位于北仑CBD中心曼哈顿商业广场，毗邻北仑商业区，临近甬台温高速与杭甬高速宁波北仑出口，位于北仑大型疏港公路右侧，有通往大榭客运码头与白峰轮渡码头的便利交通。附近景区如大型游乐场凤凰山主题乐园、阿育王寺、普陀山、九峰山生态旅游区、天童寺、洋沙山等。

地址：宁波北仑区曼哈顿广场B区128号

电话：0574-26859999

参考价：230元-380元

北仑名仁假日酒店

距宁波市内繁盛地区仅20分钟车程，邻近著名的深水良港北仑港20分钟车程；离历史海防遗址镇海招宝山10分钟车程，交通便捷，是一家以欧式古典建筑风格与现代豪华设施相融合的涉外豪华星级酒店。

地址：宁波市北仑区小港街道兴浦街7号

电话：0574-86150666

参考价：188元-288元

象山县

象山港国际大酒店

酒店主张有心而发的服务文化，坚持“提供优质的产品与服务”的核心价值观，全力打造自在、舒适的休闲环境。

地址：象山丹城镇象山港路1111号

电话：0574-65778888

参考价：538元-850元

南苑e家象山店

南苑e家商务酒店座落于象山县丹城城东中心区域县委党校内，相距象山工业园区约10公里，相距松兰山景区约8公里，相距客运中心站约8公里。

地址：宁波市象山县丹城高教园区万象路489号

电话：0574-25718888

参考价：180元-400元

宁海县

宁海天明山温泉大酒店

宁海天明山温泉大酒店就座落于温泉森林公园四大景区之中心景区的卧龙谷内，是一家的度假型酒店。是集吃、住、娱、购于一体。

地址：宁海县南溪温泉

电话：0574-65268888

参考价：500元-996元

奉化市

奉化商量岗旅游度假区

毗邻国家AAAA级风景名胜景区溪口，距雪窦寺7公里，酒店拥有月光小屋，树上旅馆及各类观景特色标准房、单人房和豪华套房，共计165间。商量岗人文荟萃，有晋朝三仙议寺的传说与蒋宋休闲的人文逸事，大森林广袤葱郁，森林覆盖率达90%，负氧离子高出普通城市1100多倍，这里夏季平均气温仅为23℃，被誉为中国的“第二庐山”。清凉避暑的巅峰胜境，清新俊秀的原始森林，豁然开朗的巅峰洞天，返璞归真的世外桃源，商量岗是你旅游观光、休闲度假、养生健身、户外运动绝佳地。

地址：宁波镇海区南大街27号

电话：0574-88888188

参考价：240元-640元

慈溪市

慈溪杭州湾大酒店

是慈溪市一家园林式商务酒店，七塔形主体建筑，交通便捷，距世界第一大桥杭州跨海大桥仅10公里。国际化设施和人性化服务演绎全新休闲生活形态。用人文情怀点燃自然情趣，以21世纪的质感酝酿古典主义情韵。

地址：浙江省慈溪市浒山镇峙山路301号

电话：0574-63914888

参考价：530元-850元

象山港国际大酒店

从安静怡然的客房到温暖舒服的寝卧，精心的装饰、合理的布局，营造出和谐的家氛围。每间客房的窗外都具备广阔的视野空间，临窗可轻松阅览市区风光。

地址：宁波市慈溪市青少年宫北路96号

电话：0574-63987777

参考价：270元-470元

余姚市

太平洋大酒店

地理生态环境优越，名胜古迹荟萃。余姚太平洋大酒店以七千年古文明河姆渡为企业文化着眼点，并与现代科技发展相融合，环境布局充满地域人文氛围、设施设备先进完善。

地址：余姚南滨江路168号

电话：0574-62886288

参考价：600元-800元

餐饮 · EATING

宁波菜又叫“甬帮菜”，擅长烹制海鲜，鲜咸合一，以蒸、烤、炖等技术为主，讲究鲜嫩软滑、原汁原味，色泽较浓。像腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、雪菜炒鲜笋，便宜又好吃。

美食 · DELICACY

宁波臭三拼

宁波有著名的“三臭”，指的就是臭冬瓜、臭豆腐和臭苋菜，顾名思义这三种东西拼在一起，就是著名的宁波臭三拼。

宁波汤团

宁波汤团以“缸鸭狗”汤团店的历史最为悠久。“缸鸭狗”原名“江阿狗”，江阿狗原来来宁波四明街开店，就用自己的名字做了店名。又因他不识字，就在招牌上画了一只缸、一只鸭子和一条狗做标记。这个特别的招牌，引起了人们的强烈兴趣，而且他的汤团制作精细，价廉物美，生意便越做越大，成了当地的一块金字招牌。



宁波汤团by lilyYT

宁波红膏蟹

由红膏梭子蟹经过特殊工艺加工而成，肉多，脂膏肥满，味鲜美，营养丰富。

溪口千层饼

千层饼是溪口特产，已有一百多年历史，始于清光绪年间，采用上等白面粉、糖、冬苕菜、芝麻精制而成，形似香干，质地松脆，清香可口，别具风味。

雪菜大黄鱼

雪菜大黄鱼，又称大汤黄鱼，是富有宁波地方特色的名菜。

雪菜大黄鱼，选料和制作都十分讲究。选取新鲜大黄鱼，洗净后在背部两面肉厚处用刀略划几个口子，用本地种植的雪里蕻腌制的咸菜切成末，冬笋切成薄片，备用。然后，将大黄鱼用油煎至两面稍黄，烹入黄酒，加盖焖片刻后，加水、加姜、放入雪菜、笋片以及食盐、味精，用猛火烧沸后，再用小火烧数分钟，待汤汁呈乳白色时，撒些葱末，即可装碗，把汤汁倒入碗内即可。

冰糖甲鱼

制作非常讲究，色泽光亮，甜酸香糯，味道多样，甲鱼与冰糖同炖，具有滋阴、调中、补虚、益气、祛热等功能。

宁波锅烧河鳗

锅烧河鳗，是宁帮菜中历史悠久，名闻遐迩的宁波十大名菜之一。

宁波多江河湖泊，所产河鳗甚多。在本地江河湖泊所产者，俗称“本塘河鳗”，更是鳗中之珍品。

锅烧河鳗，又以剔骨锅烧鳗最为著名。此菜需用本塘河鳗，烧制要有高超技术。首先，将半公斤左右大的河鳗去内脏，蒸得烂熟。这时，富含脂肪的鳗皮已呈半透明蝉翼状，将鳗骨剔出，再放到锅内红烧，并且鳗皮不能有破损。

河鳗，具有滋补强壮之功效，特别对性功能衰退，阳痿有很好作用。锅烧鳗的特点是，色泽黄亮，鳗肉鲜嫩，绵糯香醇，味鲜而略甜，汁浓有泡，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素等，是一种滋补名菜，佐酒极品。

火踵金鸡

火踵全鸡，需选取农民家庭养殖的新母鸡一只，宰杀后放血，去毛，取出内脏，洗净，同时将洗净之鸡肫，鸡肝，鸡心等内脏放入鸡膛内，先用沸水煮，取出放入汤碗内配以香菇、笋片、木耳等多种佐料，放入蒸笼，以旺火蒸约一个小时即可。

家鸡营养丰富，《神农本草经》对鸡的评价很高，说是“人欲轻身益气，不老延年者”可常食鸡。鸡肉有益五脏，补虚损、健脾胃、活血脉、调月经等功效。鸡肝有补肝、益肾、补血、治夜盲症之功；鸡心能补心、镇静。以全鸡入菜，配以佐料，营养更加丰富。

火踵金鸡，具有鸡肉酥嫩，汤味鲜香，形状美观，原汁原味的特点。

腐皮包黄鱼

腐皮包黄鱼系用优质完整的薄豆腐皮包上新鲜生净大黄鱼肉炸制而成，用醋与茄汁酱等佐食，其味更佳。这是一道有百余年历史的宁波名菜。

推荐餐馆 · RESTAURANT

缸鸭狗汤团店

当地人热推

百年老字号，奇怪的店名源自“创始人江阿狗的谐音”。宁波汤圆“一碗7个”，轻轻一咬，热乎乎的黑洋沙馅子喷溅开来，“烫嘴”、“甜而不腻”，猪油汤圆也不错，猪油放得正好，不油不腻，还可以吃脆脆的小黄瓜清口。环境装修后非常有宁波风情，慕名而来的游客非常多。

地址：海曙区中山东路188号天一广场水晶街68号

电话：0574-89081926

参考价：人均43元



宁波名吃-缸鸭狗by lilyYT



贴阁碧

本地人喜爱光顾的餐厅。出品宁波家常菜，味道挺不错的。汤爆花蛤每桌必点，“石锅豆腐、腐皮黄鱼、宁波烤菜也推荐一试，价廉物美。生意特别好，记得提前订位。

地址：海曙区东渡路16号

电话：0574-56681666

参考价：人均79元

素牌千层饼

很好吃的千层饼，上面还有满满的一层海苔粉，内部多多层次口感酥脆，还有白色芝麻增加香味，也很填肚子，玩累了吃几块非常好。

地址：近郊奉化市溪口武岭西路102-103号

参考价：人均20元

东福园饭店

宁波老字号，里面得服务员训练有素，跟一些星级餐厅不相上下。菜的分量尚可，没有到少的夸张的地步，菜的味道都不错。

地址：鼓楼公园路7号(避风塘对面)

电话：0574-87175777

参考价：人均115元

购物 · SHOPPING

中山路、解放南路、开明街、东门口一带是宁波最繁华的街区，有银泰、国际购物中心、金光中心、二百、长发、新华联商厦等大型商场。鼓楼步行街的古建筑和相隔仅一条马路的范氏故居古董市场很有意思。还有集绿地、休闲、购物于一身的天一广场，更是不可不去。

如果想买衣服，建议到彩虹服饰广场和城隍庙步行街，如果想买便宜货，则可去轻纺城、望湖、灵桥服饰等大型市场转转，如果想买海货，可到新江桥畔的干货市场选购。

宁波的旅游工艺品非常丰富，著名的有：骨木镶嵌、堆塑漆器、宁波金银绣、朱金木雕、翻簧竹刻、泥金彩漆、竹编、宁波草席、余姚陆埠佛雕等。

宁波的土特产以海产品为主，主要有：石斑鱼、新风鳗鲡、明府鲞、爵鲞、梭子蟹、青蟹、长街蛏子、西店牡蛎、象山海蜒、象山虾皮、宁波淡菜、弹涂鱼等。

特产 · SPECIALTY

宁波贡干

贡干又名菜干，也就是淡菜干，不但肉味鲜美，而且营养价值很高。鲜食可先煮熟，去掉两边锁壳和毛，再加入萝卜、紫菜同煮，分外可口。宁波淡菜肉大而肥，加工晒干就叫干肉

宁波草席

宁波草席以质地精密、挺括硬实、柔软光滑、收藏简便四大特点，畅销全国各地，草席由麻编织而成的最负盛名，尤以白麻筋草席为席中上品，盛产于素有“草席之乡”美誉的宁波西乡黄古林镇。

宁波杨梅

杨梅肉质细软，甜蜜醇厚，形如珍珠而色如玛瑙，系上乘水果。慈溪县灵湖至余姚县马诸一带约40公里长的丘陵地带，是宁波杨梅的集中产区。宁波杨梅有白种、粉红种、红种、乌种四大类，各具特色。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

宁波目前有宁波栎社国际机场距宁波市区约12公里，从机场至主要铁路公交站点，从机场至主要铁路公路站点、高速公路入口处、市区仅需要10-30分钟车程，交通非常便捷。目前机场已开辟至北京、上海、广州、深圳、成都、重庆、厦门、青岛、大连、乌鲁木齐、哈尔滨、昆明、兰州等30多条国内航线和香港、韩国首尔等地区国际航线。

机场大巴：

1、宁波栎社国际机场-宁波市区

中途停靠客运中心站、汽车南站、终点民航售票处

票 价：12元。

2、宁波市区-宁波栎社国际机场

发车地点：民航售票处

发车时间：每天7:00-18:00每间隔1小时整点发车，早班车05:45。

票 价：12元

3、宁波客运中心-宁波栎社国际机场

发车地点：宁波客运中心站内出站口

发车时间：每天9:00-18:00每隔半小时发车

票 价：免费

出租车：

宁波起步金额10元3.5公里（含3.5公里）之后每车2元/公里，另加2元燃油费。

火车

主要宁波现在有宁波火车南站、宁波火车东站、庄桥火车北站、宁波火车北站和火车西站这五个火车站。其中，宁波火车南站和火车东站为客运站。

宁波火车东站

地址：宁波市江东区福明路

电话：0574-87845615

宁波火车南站

地址：宁波海曙区南站东路

长途汽车

宁波市内共有汽车南站、中心站、东站、北站、西站和仲巴南站6个公用型汽车客运站。去周边省市都有班车直达，非常便利。

宁波客运中心站，电话：0574-87142846

宁波汽车东站，电话：0574-87924570

宁波汽车北站，电话：0574-87355321

宁波汽车南站，电话：0574-87131834

宁波中巴南站，电话：0574-87157771

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

出租车

宁波起步金额10元3.5公里（含3.5公里）之后每车2元/公里，另加2元燃油费。

公交

宁波公交票价2元，部分公交与中巴实行分段收费。

轮渡

宁波市内三江汇流，水路客运非常发达，去周边县市，很方便。

白仑白峰码头可去舟山鸭蛋山、舟山普陀山。

白仑红联码头可去镇海。

镇海客运码头可去舟山，岱山，嵊泗。

咸祥的横山码头可去象山。

北仑郭巨码头可去舟山六横、舟山桃花岛

北仑大榭客运码头可去舟山普陀山

实用信息 · INFORMATION

银行

中国银行宁波市分行

地址：宁波市药行街139号

电话：0574-88221711

中国工商银行

地址：宁波市镇海区镇海石化市场东路1号

电话：0574-86451355

邮局

宁波市邮政局

地址：中山西路496

电话：0574-87361856

医院

宁波市第一医院

地址：宁波市柳汀街59号

电话：0574-87085588

小贴士 · TIPS

1、不要吃不洁的食物。吃海鲜时，可适量喝点白酒和米醋，以起到杀菌消毒的作用

2、吃海鲜后一个小时之内不要食用冷饮、西瓜等食品，不要马上去游泳，游泳后也不宜立食冷饮、西瓜、海鲜等食品

3、晕船者在上船之前不要吃得过饱，也不要吃太油腻的食品。上船前可预先吃2片防晕片控制晕情。晕船者上船后不要频繁走动，产生晕觉时，可平躺在床上，并在手腕及肚脐处各贴一块麝香膏，以起到防晕的作用

4、游泳前要预作准备活动，以防抽筋。游泳时提醒要在规定的安全区域内活动，不要去禁泳区、深海区等地方。当在水中感觉不适时，要及时上岸休息，并适当控制水上活动时间

5、保管好自己随身携带的物品。贵重物品不宜放入衣物箱内，应专项寄存或派人看管

6、听从工作人员安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。

更多路线 · OPTIONS

绍兴古镇游（2天）



雨中的洗衣人 by Mimo夏未末

绍兴，记忆中还是停留在鲁迅笔下的场景，永远是那个老绍兴。他有现代化的一面，但骨子里依旧韵味深长。

乘坐人力黄包车，荡起翩翩乌篷船，穿梭白墙黑瓦的鲁迅路，漫步阿Q夜宿的土谷祠，徜徉旌旗招摇的狭窄里弄，徘徊千年古城的青石小巷，抒发石门古桥的悠悠情思，品味古越龙山的浓郁甘醇……从三味书屋到百草园，从鲁迅故居到土谷祠，从水乡幽情到繁华闹市。绍兴是一本让人意犹未尽的古籍，翻了再翻，看了又看。

交通 · TRANSPORTATION

飞机

杭州萧山国际机场

绍兴本地没有民航机场，但是杭州萧山机场距绍兴市区自驾只需30分钟，乘坐飞机至杭州萧山国际机场，再转大巴至绍兴是不错的选择。杭州萧山国际机场已开辟国内外航线160条，航点104个（国内68个、国际29个、地区7个），并在不断增加中。

电话：0575-85135301

火车

绍兴的客运火车站是绍兴站，位于小城北桥，玛格丽特商业中心的北面。绍兴高铁站正在修建中，目前动车在绍兴站停靠。萧甬铁路横贯市境，绍兴西至杭州50分钟，东到宁波约1小时40分钟。宁波始发的所有列车都经停绍兴站。在绍兴可预订杭州、上海始发全国各地车票。

长途汽车

绍兴有客运中心站、东站、西站三个长途汽车站。

绍兴客运中心站

地址：越城区中兴北路昌安环岛东侧

电话：0575-88022222

绍兴汽车东站

地址：越城区环城东路516号

电话：0575-88644350

绍兴汽车西站

地址：绍兴市二环西路390号

电话：0575-85151026

亮点 · HIGH LIGHTS

鲁迅故里

绍兴鲁迅故里是鲁迅先生早年成长、生活的故土，是市区保存最完好，颇具文化内涵和水乡古城经典风貌的历史街区。鲁迅故里不仅再现了鲁迅当年生活的故居、祖居、三味书屋、百草园的原貌，还可看到鲁迅祖居从未对外开放的西厢房和近期恢复的周家新台门、寿家台门、土谷祠、鲁迅笔下风情园等一批与鲁迅有关的古宅古迹。

在这里，可以原汁原味地解读鲁迅作品，品味鲁迅笔下风物，感受鲁迅当年生活情境的真实场所。

门票：免费。如果需要导游讲解，需另付费

周恩来祖居

周恩来祖居是一座具有明代建筑风格的砖瓦房，富有传统特色的黑色竹丝台门，是周总理祖辈生活过的地方，因此周总理常称自己是绍兴人。周恩来祖居共三进，每进之间有天井相隔，两侧有石走廊相通，整体结构规整，风貌庄重古朴，具有浓厚的绍兴地方特色。游览完祖居，还可以顺便逛逛八字桥街区，体味绍兴市井生活。

门票：18元

沈园

这是一座原为沈氏私宅的越中名园，充满小巧精致的宋代园林风格特色，于亭台水榭间蕴藏着一段诗人陆游与唐婉悲凄动人的爱情故事。

沈园在宋代已是绍兴著名的园林。据说，过去的沈园比现在大几倍，是一位姓沈的绅士所建，故名沈园。由于园内建有楼台亭阁、假山池塘，历代文人墨客常来此游览，赋诗作画。园中的葫芦池、宋井、土丘三处为宋代遗迹，东北角还开辟了陆游纪念馆，值得一去。

门票：白天40元，晚上“沈园之夜”70元

东湖

绍兴城东鉴湖山麓，湖光潋滟、水黛山青，秦始皇东巡至此驻驾饮马，这里就是东湖。景区内崖壁、岩洞、石桥、湖面巧妙结合，是呼吸新鲜空气的好去处。也有不少游客是冲着东湖的乌篷船来的，坐着小船在湖面前行，摇啊摇也能摇出小浪漫，一次不过瘾啊。当然，最好的游玩方式是坐着乌篷船进去，然后再沿着东湖岸边走出来，这样可以通过两种不同的视角来审视东湖秀丽的风光。

走累了，就停下来坐在石凳上吃吃茴香豆，感受景区的风景与内心的平静。景区内还可以看到水乡社戏的表演，感兴趣的还能跟着哼两声，此声配此景，很有江南的风韵。

门票：40元

餐饮 · EATING

绍兴菜富有江南水乡风味，以淡水鱼虾河鲜及家禽、豆类为烹调主料，注重香酥糯糯、原汤原汁、轻油忌辣。霉干菜烧肉可说是绍兴当地最有名的家常菜。另外酱制菜肴也有名气，如酱鸭、酱鹅、酱菜等。除此以外，绍兴的清汤越鸡、醉虾、鲞冻肉、虾油鸡、糟溜虾仁等也很受欢迎。还有与鲁迅笔下人物孔乙己紧紧联系的茴香豆，早已成为远近皆知的绍兴地方小吃。

住宿 · LODGING

在绍兴住宿十分方便，建议住在位于市中心的鲁迅中路一带，无论是出行交通，还是休闲餐饮都很方便。这一带除了有像咸亨大酒店一类的星级酒店，也有不少性价比较好的小旅舍。

行程 · SCHEDULE

D1 大禹陵—兰亭

上午到达绍兴，先去酒店安置行李。鲁迅故里你可以把它作为一个交通枢纽来看待，总之那里就是绍兴最热闹繁华的地方所在。先乘公交去鲁迅故里领网上预订的套票，在附近就餐后前往会稽山景区的大禹陵，一睹大禹的风采。游览完毕乘公交至书法圣地——兰亭，运气好还能赶上效仿古人吟诗作对的活动“曲水流觞”。傍晚回鲁迅故里品味元楼，点招牌菜，夜宿附近酒店。

D2 东湖—沈园—鲁迅故里—仓桥直街

第二天睡到自然醒，乘公交前往东湖景区，游玩东湖很简单，就一条路线，沿着东湖两岸往里走。在东湖附近的餐馆吃点绍兴特色菜后，回鲁迅故里，因为下一个目的地沈园离此只需步行5分钟就可以到了。当然，在鲁迅故里或沈园附近就餐也可以，有各式餐厅可以选择。沈园绝对是一个需要好好品味的景点，特别是陆游和唐婉之间凄美的爱情故事，更是让人唏嘘。最后走回鲁迅故里，忆鲁迅三味，逛周家百草园。闲来还可以坐黄包车逛逛附近的仓桥直街，吃不停的绍兴臭豆腐、茴香豆，顺便带一壶绍兴老酒回家。

普陀山（3天）



普陀山风景区 by 唐鑫

各种各样的人，怀着各种各样的愿望，从各种各样的地方，来到了普陀山。

普陀山有独特的气质，在于四面环海的旖旎风情，在于金沙银浪的梵音涛声，在于寺塔崖刻的亘古传说，一屋一舍，一山一石，一草一木，皆彰显着佛国神秘色彩，更无愧于“第一人间清净地”的美誉。

若你是一个六根不够清静的人，抑或是无肉不欢者，也可来普陀寻清静。曾听一个游人说过，持戒与否只是个形式，静了也就净了，所谓“佛缘到处是皈依”。来了普陀，就给自己静心禅修的机会吧，远离喧嚣与浮躁，回归本真。说不定菩萨扬起了柳枝，让束缚在心底的花儿竟放。“普陀归来，海天开阔，极目中绝无挂碍”，要的就是这种效果。

交通 · TRANSPORTATION

飞机

舟山机场（又称普陀山机场）地处舟山本岛东南面的“沙雕故乡”朱家尖岛，西距著名渔港沈家门1.2公里，北邻普陀山2.5公里。目前已开通至北京、上海、广州、深圳、晋江、大连、厦门、成都、温州等地航班。

机场问询：0580-6260716

机场售票：0580-2027129

轮船

普陀山只有一个码头，每天有班船开往舟山本岛（沈家门镇）、宁波、上海等地，从上海、宁波等地也可以乘船直接前往。乘长途客车到舟山后，再到沈家门半升洞码头前往普陀山十分方便。

自驾

可以驶往沈家门换船到普陀山，也可以过跨海大桥直驶朱家尖（过桥费30元），后乘船至普陀山。

亮点 · HIGH LIGHTS

普陀山有普陀山风景区，普济寺景区，法雨禅寺景区，紫竹林景区，南天门景区，西天景区，梵音洞景区，洛迦山景区。

住宿 · LODGING

普陀山大多住宿点都聚集在紫竹林景区、法雨禅寺景区附近。房价随行就市，波动较大。旺季及周末价高，其中周日及周四房价较低。特殊节假日房价出奇的高，如五一、十一、元旦、春节、农历二月十九、六月十九、九月十九等，那时农家房价达到500-1000元不等，甚至更高。

行程 · SCHEDULE

用一日的时间虔诚拜佛进香，祝福身边的所有，祝福自己这一次的生命。

D1 心字石-磐陀石-二龟听法石-普济禅寺-多宝塔

上午到达普陀山西天景区，欣赏普陀怪石，读懂石头背后的故事。走进普济禅寺，拜佛进香吃斋饭，午饭后勤观禅寺的海印池、山门、御碑殿、钟鼓楼、大圆通殿、法堂和多宝塔等佛家建筑。夜宿紫竹林景区附近，并在海边吃海鲜、赏海景。

D2 短姑圣迹-洛迦山-不肯去观音院-潮音洞-紫竹林-南海观音立像

早起8:00至短姑圣迹坐船游览洛迦山，后参观不肯去观音院，在院内或附近就餐，下午游览潮音洞、紫竹林而后至南海观音立像处留影。夜宿紫竹林景区或法雨寺景区附近均可，天气晴好住海景房就更不错了。

D3 百步沙-法雨禅寺-梵音洞-慧济禅寺

上午去百步沙、千步沙踩踩沙子，而后前往法雨禅寺听和尚诵经，中午在法雨寺用斋后乘旅行大巴前往梵音洞，听潮看海景，最后乘索道或步行上佛顶山，参观慧济禅寺，而后沿着海岸线下山。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

宁波，是中国浙江省的一个地级市，是中华人民共和国文化部批准的全国历史文化名城，是浙江的三大经济中心之一。位于浙东，长江三角洲南翼，北临杭州湾，西接绍兴，南靠台州，东北与舟山隔海相望。宁波被定义为长三角南翼经济中心和浙江省经济中心。

宁波四季分明，地处宁绍平原，温和湿润，冬夏季风交替明显，但由于所处纬度常受暖气团交汇影响，加之倚山靠海，特定的地理位置和自然环境使各地天气多变，差异明显，灾害性天气相对频繁，但同时也形成了多样的气候类型，给发展多种经营提供了有利的自然条件。

历史 · HISTORY

据考古学发现，宁波的历史可以追溯到7000多年前，属于“新石器时代河姆渡”遗址的一部分。这里是世界最早的大米种植地之一。在公元前2000年的夏朝，宁波被称作“鄞”，在战国时期(公元前476年-公元前221年)这里则属于楚国辖地。在统一中国之后，秦国占领了长江三角洲，并建立了稳固的政权，于公元前222年在宁波建立了三个县。方士徐福也是从宁波带兵出发的。这次事件也是中国第一次对外贸易交流。

到了5世纪晚期，韩国商船发现了宁波是联系南方首府南京以及与中国贸易往来最为便利的港口，宁波因此文明与东南亚。唐朝时期(公元618年-907年)，与日本及韩国的贸易来往日益密切。

尽管宁波的历史悠久，但是宁波建城确实从公元821年开始的。最初只是个小城市，为其后一千多年来宁波城市的发展奠定了基础。随着沿海贸易的发展以及南宋定都于杭州，宁波在11世纪有了很重要的发展。一直到元朝，宁波都是中国东部重要的沿海城市。

在明朝初期(公元1368-1644)，由于海上贸易收归官有以及建造海洋航行船只是被明令禁止的，宁波的经济有所滑落。在这个时期，沿海城市常常遭受到日本海盗的袭击，因此这里便成为了军事防御的区域。这一情况直到16世纪才有所改变，但是西方的商人开始往来于中国进行贸易。宁波在1843年被迫对外开放，但是随后贸易市场下滑后，这个港口逐渐被上海所取代。

1949年政府设置宁波市，1980年成为了中国东部沿海的主要港口。1988年，中央任命政府任命宁波为“计划单列市”，可以自行确立地方法律和规章制度。今天，宁波是外国商人、游客非常喜欢的一个贸易城市。

文化 · THE CULTURE

宁波市，简称“甬”，宁波的名字始用于明代，取自古语“海定则波宁”，表现了宁波人对风调雨顺、安居乐业的期盼。

原始文化

河姆渡遗址是中国长江以南地区已发现的最早的新石器时期文化遗址。于1973年在宁波市附近被发现，经过多次的考古挖掘，发现了大量的以陶器、骨器为主的生活用品和干栏式建筑构件等的文物，为研究东方原始文明提供了众多的实物佐证，其出土文物曾多次出国展览，轰动了世界考古界。

经商文化

宁波商帮是近代中国最大的商帮，位列中国传统十大商帮之一，对中国的近现代经济和城市建设做出了突出的贡献。有人说宁波商帮在经商领域的成功离不开优越的地理条件，离不开众多历史原因，但是实际上更重要的是宁波人具有成功商人的必要气质，那就是勤奋、努力、对大事业热心。他们懂得经商这门事业是需要靠勤奋起家的，无论利润薄厚，都会努力的去做。当遇到大的机遇时，他们会义无反顾的去参与，去争取最大的成功。正是因为这些人文底蕴和特殊的商业文化使他们的商业成就名扬海外，被世人称为“东方的犹太人”。

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 / 电视剧 · MOVIE



搜索

导演：冯小刚

上市企业董事长秘书叶蓝秋在获知自己罹患癌症之后，心灰意冷的她上了一辆公交车，沉浸在惊愕与恐惧的她，拒绝给车上的老大爷让座，引起众议，这一过程被电视台实习记者杨佳琪用手机拍个正着。佳琪将公车上的新闻火速交给准嫂子陈若兮，凭着新闻主编的敏锐嗅觉，若兮将此新闻恶意放大，从而引发了一场社会大搜索....



神雕侠侣

导演：李添胜

杨康的儿子杨过自小被郭靖收养，郭靖希望他学好，于是送到了桃花岛跟黄药诗学习。杨过在桃花岛上整日被郭芙和大、小武欺负，一气之下独自出走了。杨过被古墓派的小龙女收留，认她作姑姑，生活在活死人墓里跟小龙女学习武功，日久天长，两人渐渐互生情愫，决定今生今世结成夫妻，永远生活在古墓。两人最后能否有情人终成眷属？

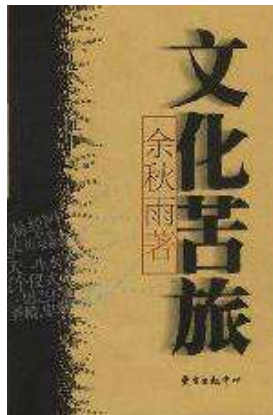
书籍 · BOOK



慈城·宁波年糕

作者：汉声编辑室

《慈城·宁波年糕》是一本书，更是一件艺术收藏品，打开蓝底碎花的硬壳包装，一股“传统风味”扑面而来，这也应和了汉声出版社的宗旨与风格：在消费文化冲击下，中华传统民间文化在快速倾颓、消失，要为它们建立基因库。



文化苦旅

作者：余秋雨

《文化苦旅》是余秋雨的第一部散文合集，所收作品主要包括两部分，一部分是历史、文化散文，散点论述，探寻文化；另一部分是回忆散文。

音乐 · MUSIC



慈溪的大明星



演唱者：陈佳喆

《慈溪的大明星》改编来自陈奕迅的（K歌之王）陈佳喆表示：我想告诉慈溪人，我用我自己的方式写歌唱歌，我只想你们见证我在努力。



走在雨中



演唱者：孟庭苇

她生来一副好嗓子，她的人，她的歌，永远像钻石一般，晶莹纯净。



责任编辑：王烨



顾问介绍

YUKA_YUKA

走过五大洲，最爱草泥马的故乡。



* 感谢875401366ye提供封面图片



顾问介绍

米恩karine

南方软妹子，热爱生活，随性洒脱，喜欢背包旅行，爱上大自然的每一个表情。

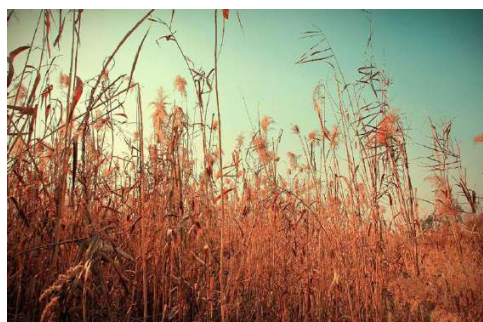


特别感谢 以下用户的贡献：

Shunjiang9、正泽晶唯、此刻而已、greylx、寒水776、lilyYT、aeoocn、090154121、簇影、lumin_1125、Bluephantoms、Mr_孙十三先森、lamifuding、Venice_sun、Mimo夏末末、xuchiyu（排名不分先后）



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单