



· 目的地攻略

舟山

Zhoushan



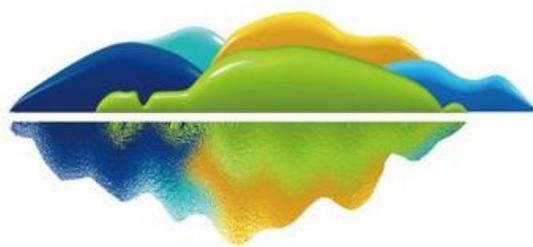
实用 · 地道

18位骨灰级玩家联合打造
吃住行游购全囊括



舟山·攻略

——面朝大海，春暖花开



舟山群岛

The Islands Of the ZHOUSHAN

舟山群岛旅游标识

关键词	普陀山 朱家尖 桃花岛 嵊泗 海鲜
费用	1000-2000元
天数	2-5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	11
住宿	12
餐饮	12
购物	13
交通	14
实用信息	15
背景	15
小贴士	15
跟着他们去旅行	16

关于 · ABOUT

舟山位于浙江省东部，由1390个岛屿组成，群岛之中，以舟山岛最大，其“形如舟揖”，故名舟山。

舟山有着令人赞叹的自然风光和人文景观，千年古城定海是舟山的老城区，有着粉墙乌瓦、庭院深深的历史遗迹以及金戈铁马、壮士喋血的不朽传奇；普陀山是佛教四大名山之一，四面环海，旖旎风情，有着“第一人间清净地”的美誉；朱家尖是中国沙雕的发源地，纯净的沙滩恩泽着每一颗渴求真爱的心灵；桃花岛名字若诗，意境胜画，碧海潮箫之中蕴藏着深深的武侠文化气息；在嵊泗的海岛上，白浪一波接一波地拍打着岸边的礁石，总会让人在心中也唱起同样欢快的歌。东极岛的海风吹散日光聚集的热气，吹不散的是人们对这片岛屿的喜爱；还有那美味的海鲜，让每一个来到舟山的人都做足了关于美食的梦。

舟山就是这样一个穿越北纬30度线的岛屿，一片拥有秀丽海天风光的土地，一座等你来探寻她的美丽的现代化滨海城市。

心愿单 · I WANNA.....

舟山那些不可错过的小事

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 1 参拜普陀山 | <input type="checkbox"/> |
| 2 留念桃花岛 | <input type="checkbox"/> |
| 3 在海边垂钓 | <input type="checkbox"/> |
| 4 光脚在海滩漫步 | <input type="checkbox"/> |
| 5 生猛吃海鲜 | <input type="checkbox"/> |
| 6 DIY沙雕 | <input type="checkbox"/> |

印象 · IMPRESSION



剑南舟

生在舟山，长在舟山，从来没有一座城市像舟山一样和大海如此亲密.....趴在老屋的窗台上，迎面就是碧涛、海风，怀念那无暇的日子、无尽的记忆。走吧，把自己放在大海的情怀中，随波逐流。这不是堕落，她有一个浪漫而可亲的名字，叫——踏浪~~~

——《舟山群岛朱家尖南沙踏浪之旅》



散场的舞会

这次旅行完全是临时决定的，本来想着小地方就随便走走散散心了，没想到还是有点意外的，景色虽然算不上惊艳，但是却有种让心很平静的感觉，我来的时候是初冬，其实海风吹着不算很冷，原来冬天的海也不是那么让人不敢靠近。因为是初冬，去旅游的人特别的少，真的很适合去散散心。

——《舟山之普陀，大青山景区》



亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 普陀山，感受佛教文化



南海观音 by 烟灭就分手008

海天佛国普陀山，让人拥有一颗安静的心！

No.2 朱家尖，游玩最美沙滩



乌石塘 by 世界悲决赛

朱家尖被评为世界上最优质的沙滩之一，游客还可以自己制作沙雕哦！

No.3 桃花岛，漫步武侠世界



桃花岛 by 敏敏philosophy

桃花岛上到处有着武侠的印记，愿你可以借此探寻黄老邪的踪迹。

No.4 东极岛，体验蔚蓝世界



碧海蓝天 by 敏敏philosophy

东极是我国最东部的岛屿，带你领略蓝色海洋的奥秘！

No.5 嵛泗岛，品味海上时光



沙滩 by 江山尽入画

阳光、沙滩、海浪，虽然没有仙人掌，但依然是触动心灵的柔软时光~

No.6 吃海鲜，尽享饕餮盛宴



生蚝 by 江山尽入画

“舟山海鲜甲天下”，在尽情游玩嬉戏的同时，别忘了饱餐一顿以好好地犒劳下自己！



有问必答 · FAQ

问：最适宜去舟山旅游的季节？

作为海岛城市，舟山旅游旺季为每年的6-10月。此时的桃花岛、东极、普陀山、朱家尖、嵊泗列岛等都是夏季避暑度假的胜地。但此时也是台风等自然灾害的易发季节，游客出游前一定要注意舟山的天气预报和海洋信息。

问：舟山共有多少个岛？分几个行政区划？

舟山是浙江省辖地级市，是我国两个以群岛建立的地级市之一（另一个是海南三沙市），由1390个岛屿组成，占全国的五分之一，故舟山也有“千岛之城”的美誉。群岛之中，以舟山市最大，其“形如舟楫”，故名舟山。全市总面积2.22万平方公里，其中海域面积2.08万平方公里、陆域面积1440平方公里。

舟山市辖2区2县，分别为定海区、普陀区、岱山县、嵊泗县。市内常住人口约110万左右，每年接待国内外的旅客多大600万人次。

问：舟山群岛之间的交通线路是怎样的？

舟山各岛之间都有轮渡通航，游客乘船即可到达多数的岛屿。同时为发展海岛间的交通，舟山自九十年代开始就开始规划大陆连岛工程，目前舟山共建成跨海大桥20余座。舟山跨海大桥是世界上规模最大的桥群，也是中国最大的岛陆联络工程。这些大桥横跨于各岛之间，成为海岛经济的生命线。借助跨海大桥的相连，普陀山、岱山、嵊泗、大衢、桃花岛等大岛上还有公交定班车或旅游专线车。

问：舟山有机场吗？可以坐火车去舟山吗？

舟山建有机场，名叫普陀山机场，位于舟山群岛朱家尖岛北部。机场目前已开通北京、晋江、厦门、汕头、上海、南京、青岛等航线。舟山暂无铁路交通，舟山跨海大桥仅仅是公路桥，并没有规划铁路。

问：据说普陀山是四大佛教名山之一？其他名山还有哪些？

中国佛教四大名山为山西五台山、浙江普陀山、四川峨眉山、安徽九华山，有“金五台、银普陀、铜峨眉、铁九华”之称。四大佛教圣地分别供奉文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨、地藏菩萨。

问：想去嵊泗岛游玩，从上海出发是不是更方便些？

相较于舟山而言，上海确实距离嵊泗近些，而且有快艇直达嵊泗。游客可在上海购买到嵊泗的车船联票，具体路线为：从上海南浦大桥下南浦客运站乘大巴，先经东海大桥到小洋山港，再从小洋山码头坐快艇到嵊泗，全程用时2个小时50分钟，票价约100元。



嵊泗天空 by Queenie052

线路推荐 · SCHEDULE

精华两日游

D1 定海古城—黄杨尖—鸦片战争遗址—沈家门

抵达舟山本岛后，搭定沈线公交车到定海古城，先在竹山公园逛逛，出来后搭车至位于临城街道的黄杨尖景区，登高揽胜、观赏舟山群岛千岛风光。接着在明清历史街区走走，时间还早可参观下三毛祖居，也可乘车前往小沙镇马舌博物馆。傍晚前乘定沈线回到沈家门，在中国最大的渔港—沈家门渔港赏晚霞美景，饿了尽情享受慕名已久的沈家门夜排档。

D2 塔湾金沙—安期峰

沈家门半升洞码头乘船直达桃花岛，首先游塔湾金沙景区，参观白雀寺、定海神针，接着到舟山群岛第二大沙滩干步金沙漫步。下午沿龙潭路至安期峰景区，登山观海，沙滩、海域风情尽在其中，不亦乐乎。

群岛五日游

D1 定海古城—鸦片战争遗址—三毛祖居—黄杨尖

上午首先在舟山本岛游览定海古城，欣赏古城风貌，而后在鸦片战争遗址参观，重温近代那一段创痛的历史，其次在三毛祖居观看三毛的遗物，缅怀这位温暖人心的女作家，最后来到舟山本岛“第一高峰”——黄杨尖，登高俯瞰，欣赏海天一色的壮丽景象。

D2 南海观音立像—潮音洞—不肯去观音院—普济禅寺—法雨禅寺—慧济禅寺

第二天到达普陀山，首先到南海观音立像参拜，再去潮音洞聆听朝声，随后去“不肯去观音院”，心中有善念，何处不南海，带着平静的心走走停停。中午在普济寺用斋饭，下午去普济寺、法雨禅寺进香，看看海印池、山门、御碑殿、钟鼓楼、大圆通殿、法堂等佛家建筑。有时间可以乘坐索道前往佛顶山的慧济禅寺，可以远眺海岸，而后乘船离开普陀山。

D3 大青山—南沙—国际沙雕艺术广场—乌石塘

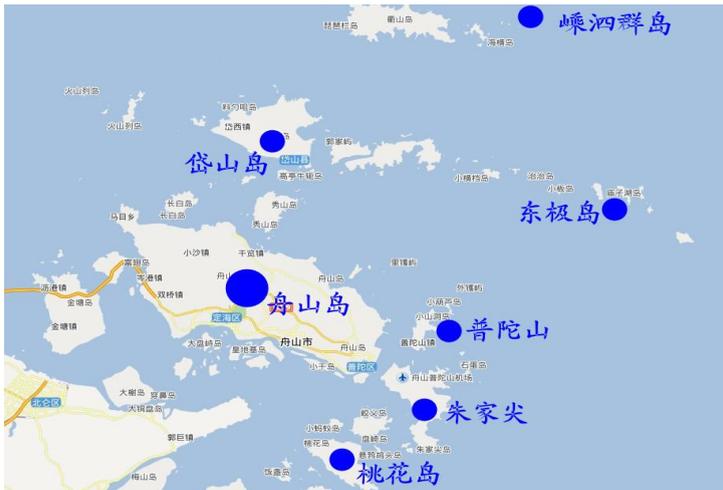
第三天前往朱家尖岛，上午首先游览大青山国家公园，登青山峰观日出、赏五沙连环、参加自助拓展项。下午赴南沙，南沙的沙质非常好，在这里玩沙子非常惬意，顺便还可以参观国际沙雕艺术广场，观摩沙雕作品，享受阳光沙滩。之后至乌石塘景点乘小舟、观海景，劈波斩浪，体验渔家乐，感受浓郁的渔家风情。

D4 桃花峪—塔湾金沙—安期峰

第四天前往桃花岛，建议首先到位于桃花岛东海岸的桃花峪景区游览，接着到位于桃花峪中心位置的桃花寨，品味自然美景与武侠文化。吃过午饭前往塔湾金沙景区，漫步沙滩，饱览大海风光。也可以和朋友一起进行各类沙滩活动，哪怕只是躺在沙滩上小憩，也别有一番滋味。最后步行到不远处的安期峰景区，登山望远，参观圣岩寺。

D5 庙子湖岛—东福山岛

上午坐船到达东极庙子湖岛上，稍微观光游览后坐船前往东福山游览象鼻峰、望夫崖、福字石等景点。象鼻峰位于东福岛的东端，是极地风光的奇观。福字石在东福岛西侧，被誉为“天下第一福”。晚上可以在海边看夕阳美景，吃海边烧烤。



舟山群岛地图

周边五日游

- D1 杭州：灵隐寺—西湖—南山路**
- D2 杭州：龙井村—清河坊—南宋御街**
- D3 西塘：张正根雕馆—安境桥—圣堂—烟雨长廊—醉园—弄福堂—西园—纽扣博物馆**
- D4 宁波：月湖—天一阁—城隍庙—老外滩**
- D5 舟山：定海古城—塔湾金沙—安期峰**
- D6 普陀山：南海观音立像—潮音洞—不肯去观音院—普济禅寺—法雨禅寺—慧济禅寺**



浙江行政区划图

景点 · SIGHTS

舟山本岛景区

定海古城

定海古城位于舟山本岛，文化历史悠久，现为舟山市政府所在地及舟山的政治、经济、文化中心，也是全国唯一的海岛历史文化名城。辖区内名胜古迹，历史文物众多，旅游资源丰富，现存有“海岛河姆渡”文化之称白泉十字路和马岙土墩等古文化遗址；有鸦片战争古战场遗址，三忠祠、姚公殉难处、李义士碑、震远炮台和土城遗址；有明末抗清古迹同归城，舟山宫井、都神殿、八甲街等古建筑群，另有舟山军史陈列馆、城北舟山烈士陵园、舟山博物馆、祖印寺。有著名人士乔石、丁光训、董建华、三毛祖居等。

门票：免票

开放时间：全天

交通：乘坐29路、37路或定沈公交在竹山门站下。

三毛祖居

三毛祖居是三毛祖父陈宗绪于民国年间建造的，位于舟山市定海区小沙镇陈家村，属四合院的砖木结构。新修复的三毛祖居正堂为5间，以“充满传奇的一生”、“风靡世界的三毛作品”、“万水千山走遍”、“亲情、爱情、友情、乡情”、“想念你！三毛”等为主题，分别陈列三毛的遗物、各个版本的作品、各个时期的照片，以及中外人士缅怀三毛的文章等。

门票：10元

开放时间：08:10-17:10

交通：乘51、56路在小沙站下。

鸦片战争遗址

鸦片战争遗址公园也称竹山公园，是一所集纪念和休憩为一体的公园。公园所在的定海竹山，是鸦片战争时的古战场遗址。公园占地10余公顷，园内建有舟山鸦片战争纪念馆、“三总兵”（定海镇总兵葛云飞、寿春镇总兵王锡朋、处州镇总兵郑国鸿）纪念广场、百将题碑、傲骨亭等及迁建的“三忠祠”和抗英阵亡将士墓群。公园还被命名为国家级爱国主义教育基地。地址：北至珠海与中山交界处，西南至珠海大道与磨刀门(金湾)交会处。

门票：2元

开放时间：08:10-17:10

交通：乘31路在竹山公园下。

黄杨尖

黄杨尖地处舟山市新城——定海临城街道，是舟山本岛第一高峰，海拔503.6米，面积1.49平方公里，登顶远眺，舟山群岛尽收眼底，自然风光秀美，是登高揽胜、观赏千岛风光的绝佳处。黄杨尖山人文景观和历史遗迹众多。传说三国时期葛玄曾在此山修道多年，采药炼丹，且在黄杨尖的如意石得道升天。因此，黄杨尖成了海上神山、道教名山，现有葛玄修道时留下的茅蓬、炼丹洞、草药坊、仙水井、放娘石等胜迹。黄杨尖山也是西周的徐城遗址、东晋的孙恩起义和唐代的袁晁起义屯兵遗址。黄杨尖山由于山势险要，还是东海游击总队从事抗日、解放战争的革命基地，山上还遗留着已空弃的现代军事设施。

门票：免费

开放时间：全天

交通：乘39路在倪家站下。



普陀山景区

普陀山为中国四大名山，位于舟山群岛东南部，岛上风景名胜众多，尤以佛教寺庙景观为胜。普陀山景区采取联票政策，持联票的乘客可游览普陀山西山风景区、普济寺外围、法华洞、仙人井、朝阳洞、朝阳阁、文物馆、大乘庵、千步沙、杨枝庵、梵音洞景区、佛顶山、福泉庵、隐秀庵、南天门等大部分景区景点（注：不包含寺院香花券和洛迦山景点门票）。

门票价格：1月、12月为淡季，门票价格140元/人次；2月至11月为旺季，门票价格160元/人次；正月初一至初五、五月一日至三日、十月一日至五日上浮至200元/人次。学生证半价，70周岁（包括70岁）以上老人免票。

咨询电话：0580-6091431

交通：可在沈家门半升洞码头乘船到普陀山。

南海观音立像 不可错过

南海观音立像是普陀山标志性景观，也是游人礼佛朝圣必到之处，从莲花洋乘船到普陀山时，在海上就可以远望到它。宝相台座三层，其中观音身长18米，左手托法轮，右手施无畏印，大慈大悲，光耀天日。佛像采用新型仿金铜精铸，基层是功德厅，上层供奉500尊形态各异的观音铜像，下层大厅饰有观音灵异故事的黄杨木雕和以普陀山景色为题材的彩玉浮雕。在去看观音像的路上，有僧人一路五体投地的跪拜上山，以示自己的诚心，让普通游客体会所谓所谓心诚则灵的含义！

香火券：6元

开放时间：全天

交通：旅游巴士在紫竹林站下车，步行即到。



南海观音 by 上官图腾

普济寺

普济禅寺又叫前寺，是普陀山第一大寺，善男信女的必到之所。普济禅寺坐落在白华山南、灵鹫峰下，是供奉观音的主刹。寺内有大圆通殿、天王殿、藏经楼等，殿、堂、楼、轩数百间。大圆通殿是全寺主殿，人称“活大殿”，供奉着高8.8米的毗卢观音。普济禅寺与法雨禅寺、慧济禅寺并称为普陀山三大禅寺。

香火券：5元

开放时间：8:00-18:00

交通：旅游巴士在普济寺东（百步沙）下车即到。



普济风光 by fly小庆超

TIPS 每年农历二月、六月和九月的十九日为三大香火期，期间不再对舟山市民免费开放。

法雨禅寺

法雨禅寺又称后寺，为普陀三大寺之一。法雨寺因当时此地泉石幽胜，结茅为庵，取“法海潮音”之义，取名“海潮庵”。整座寺庙宏大高远，不远处的千步沙时时传来海浪声。海浪声日夜轰鸣，北宋王安石曾赞之“树色秋擎手，钟声浪答回”。其中九龙殿最为辉煌，是目前国内寺院建筑规格最高的一座佛殿。殿内有普陀山三宝之一的“九龙藻井”，精工巧作，栩栩如生。

香火券：5元

开放时间：8:00-18:00

交通：旅游巴士在法雨寺站下车即到。



法雨禅寺 by 凯德印象



慧济禅寺

慧济禅寺，又称佛顶山寺。原为一石亭，供佛其中，明代僧慧圆创慧济庵，至清乾隆五十八年始建圆通殿、玉泉殿、大悲楼等，扩庵为寺，而后请得大藏经，遂成巨刹。145间殿堂楼阁隐于翠绿丛林，用彩色琉璃瓦盖顶的大雄宝殿，在阳光照射下呈“佛光普照”奇景。寺内还有观音堂，四壁镶嵌着众多石刻观音像，汇集了唐宋元明清五朝名画家的杰作。

慧济禅寺香火旺盛，是香客和揽胜的游人必到之地，中午有斋饭提供。

香火券：5元

开放时间：8:00-16:00

交通：旅游巴士在索道站下车，转乘索道上山即到，或从法雨寺步行上山，约半小时行程。



唐鑫

来这里的很多人，并不想皈依，也不想成佛，他们只是在这样的形式中寄托了自己的愿望，这愿望，其实多是针对于世俗生活本身。想想这没什么不好，毕竟大家过的都是平常的日子，心里有了一份崇高，也许就少了一份污秽，这世间也就少了几件恶事——大概这也是佛的本意，佛的价值。

——《【我欲因之梦吴越】上海、乌镇、普陀之旅》

不肯去观音院

不肯去观音院，一座略带日本风格的建筑，是普陀开山供佛之始。据历代山志记载，大中十三年，日本僧人慧锷从五台山奉观世音菩萨像回国，船经普陀山洋面受阻，以为菩萨不愿东去，便靠岸留下佛像，由张姓居民供奉，称为“不肯去观音院”，现殿内供仿唐式十一面观音像，寺院西侧筑“三十三观音灵场”长廊，内塑日本33座供奉观音的寺院主尊。

门票：包含景区联票内

开放时间：8:00-18:00

交通：乘旅游巴士在紫竹林站下车，步行即到。



不肯去观音院 by 唐鑫

潮音洞

潮音洞半浸海中，洞口朝大海，日夜被海浪击拍着，潮水奔腾入洞口，声若雷鸣，故名潮音洞。洞内怪石交错，层层叠叠，颇有看点。洞底通海，顶有两处缝隙，人称“天窗”。若遇大风天气，浪花飞溅，浪沫直冲天窗上。如遇雨后天晴，彩虹横跨天际，就更赞了。

门票：包含在景区联票内

开放时间：8:00-17:00

交通：乘旅游巴士在紫竹林站下车。

桃花岛景区

桃花岛为金庸笔下东邪黄药师的居住地，这里气候宜人、峰峦起伏、山海云雾、风景独特。景区也采用联票制，价格为140元，主要景点有桃花峪、安期峰、塔湾金沙景区、射雕影视城等。

交通：上海、杭州、南京等地可坐当地的长途班车先到舟山沈家门，再乘出租车到墩头码头，可随时乘坐“桃花岛轮”“金庸轮”或“神侣一号”直达桃花岛。宁波的游客也可在宁波北站乘坐桃花岛的班车直达桃花岛，或者在宁波大榭码头乘坐“翔鸿”轮快艇直达桃花岛。普陀山旅游的游客可直接乘当地的快艇直达桃花岛。



桃花岛 by 敏敏philosophy

安期峰

安期峰位于桃花岛东南部，有南北两条登山道，北山道随势起步，沿溪筑道，绿树荫蔽。该景区以峰、石为特色，寺、洞为主体。峰就是安期峰，海拔540米，舟山千岛第一高峰；石就是石阵，遍山的奇岩怪石，组成一个“白家朝圣”大景观，浩浩荡荡朝着普渡众生的“观音石”前进；寺就是圣岩寺，位于海拔460米山岙处，是舟山千岛位置最高的寺院。洞就是安期炼丹洞，位于海拔482米高处的一个天然岩洞，是先秦隐士安期生修道炼丹之所。



安期峰 by 敏敏philosophy

桃花峪

桃花峪位于桃花岛东海岸，是岛上自然生态环境最优美的区块，这里奇岩壁立、惟妙惟肖，山顶远观海景、晨观日出。主要景点有：桃花寨、东海神珠、弹指峰、神雕石、海龟巡岸、含羞观音。其中弹指峰状如拇指从掌中弹出，如宝剑倒插在海边，坐落在“鬼斧缺”的地方，孤峰矗立、刀削斧劈、悬崖绝壁、凉风习习。景区内还有模仿金庸先生《射雕英雄传》书中的“桃花山庄”格局而建的桃花寨，药师精舍、靖哥居、蓉儿茶庄等名字让你仿佛置身于武侠文化世界之中。



弹指峰 by 敏敏philosophy

塔湾金沙

塔湾金沙长1370米，宽500米，为舟山群岛第二大沙滩。据传在塔湾南侧龙潭坑曾建有一石塔，港湾倒映塔影，故而得名。此处滩地平缓，沙质纯净，沙粒细软，是进行海浴、沙浴、阳光浴和沙滩漫步的理想之地。两岬角伸向大海，将海湾环抱成“湖”，这里在大部分时间风平浪静，水色蔚蓝清澈，海湾内有天然石斑鱼、虎头鱼、海鲫鱼、虎鱼、比目鱼、梭子蟹，适宜开展各种水上运动和垂钓、捕捞。夏秋季时，每当星辰消失，旭日钻出海面，海天、沙地浑然一体，形成“金沙日出”天象景观。景区主要景点有舟山群岛第二大沙滩——千步金沙（第一大沙滩是嵊泗基湖沙滩）、明末清初建筑白雀寺、东海神珠、塔湾明镜湖等。



塔湾金沙 by 敏敏philosophy

射雕影视城

射雕影视城又称射雕英雄传旅游城，坐落在金庸笔下桃花岛风光迷人的散花峰下，占地2.5平方公里。整体建筑具宋代风格且艺术精湛，巧妙结合了山、岩、洞、水、林自然景观，让你自然地融入武侠意境，追寻丰富多彩的武侠生活。旅游城主要包括黄药师山庄、牛家村、东邪船埠、归云庄、八卦书屋、黄蓉房、冯氏墓、临安街、京城广场、南帝庙、清音洞、大佛岩、听雨居等景点。2001年金秋桂月，金庸先生专程观看了旅游城美景后，欣然命笔书题了“射雕英雄传旅游城”。

大佛岩

大佛岩景区位于岛西北部。景区以大佛岩著称，大佛岩是桃花岛的标志，相传安期生泼墨成桃花石于此，也是金庸笔下《射雕英雄传》中桃花岛岛主黄药师的主要活动场所。它的奇特在于远眺近望一样大，在阳光反射下格外醒目。大佛岩底围有268米，高72米，占地面积6239平方米，海拔287米，顶部面积百余平方米。登上大佛岩顶，极目远眺舟山群岛恰似水上盆景园，另有一番诗情画意，大佛岩景区是桃花岛武侠文化的发源地，因此成为武侠文化旅游专线的起点站。

朱家尖景区

朱家尖位于浙江省舟山群岛东南部，是舟山群岛的第五大岛，岛屿面积72平方公里，与普陀山并称为普陀山国家级重点风景名胜区。岛上自然环境优美，风景秀丽，金沙连绵、奇石峻拔、森林广布、潮音不绝。在众多美景之中，沙滩和沙雕最为著名，并且被国际沙雕组织WSSA确认为世界上沙质和风景最好的沙滩之一。朱家尖还是中国沙雕艺术的发源地，每年都会举办中国舟山国际沙雕节，沙雕已成为朱家尖与世界各国人民相互了解增进友谊的桥梁，融合了丰富的海洋资源与现代艺术，充分展示了朱家尖神奇独特的魅力。

交通：朱家尖岛与舟山本岛由跨海大桥相连，从沈家门过跨海大桥到朱家尖（大洞岙）只有8公里，有公交车频繁往返两地。上海、杭州、宁波等地出发的游客可先乘车抵达定海或沈家门，然后转乘到朱家尖大洞岙的班车。



沙雕作品 by 慧慧爱土木

南沙

南沙是海上游乐的最理想之处。设有“海滨浴场”、“水上滑板”、“水上摩托”、“快艇牵引伞”等娱乐项目。沙滩质地优越，沙粒纯净细腻，沙滩平缓坡度小，名冠朱家尖七大沙滩之首。景区内还有免费淋浴房、休闲室、小卖部、泳具和照相器材租赁。沙雕节期间，南沙景区晚上有镭射电影、卡拉OK、沙滩舞蹈，晚上8:00还有摇滚晚会，每天上午9:00还有一场吉尼斯表演。此外，景区内的国际沙雕艺术广场是舟山沙雕节的主会场，有兴趣的游客还可以在这里DIY自己的沙雕！

门票：60元

开放时间：6:30-18:30

交通：从沈家门到朱家尖南沙，可选择拼车打的，费用大概30元，或者从朱家尖（大洞岙）汽车站有公交车去南沙，大概20分钟的车程。



沙滩涂鸦 by 浮夸处女



情人岛

情人岛原名后门山，位于朱家尖岛中部东侧，岸距南沙与东沙之间的岬角约百米，退潮时可涉足通过。岛呈长形，西北东南向，长千余米，从高处俯瞰，犹如一个“人”字形半岛。1997年情人岛与朱家尖架起了一座122米的悬索桥，从此可不再候潮游览。游人行走在悬索桥上，桥下潮流滚滚，很是一番景致。情人岛面积虽然小，只有0.2平方公里，但她却以小巧玲珑和海岛奇观展示着自己独特的美。因此，如果说沙滩给人以舒适的休闲乐趣，那么，情人岛则给人以轻松的浪漫情调。

门票：30元

开放时间：7:00-17:00

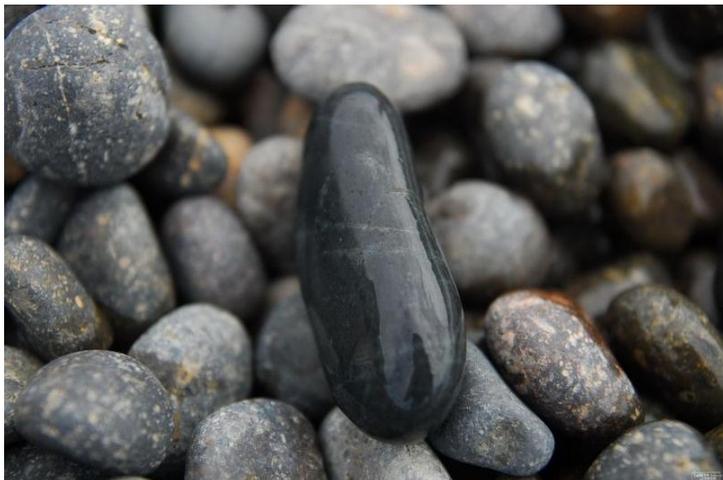
乌石塘 不可错过

在朱家尖岛中心镇大洞岙东的樟州湾环卧着两条“乌龙”，这就是闻名遐迩的“乌石砾塘”。北侧一条长500多米，宽近百米，高约5米，习称大乌石塘。南侧一条在朱家尖大山南麓，长350米，宽100米，高约3米，称为“小乌石塘”。两条横卧着的海塘，全由乌黑发亮的鹅卵石自然倚坡斜垒而成，气势庞大，蔚为壮观。游人若躺在清凉光洁的砾石上望明月，聆潮音，遐思油然，恍入幻境，人们称此景为“乌塘潮音”。

门票：30元

开放时间：08:00-17:00

交通：从朱家尖（大洞岙）汽车站有公交车去乌石塘，仅10分钟车程。如果等不到车，乘三轮摩的从大洞岙过去只要5元。



乌石 by 世界悲决赛

大青山

大青山矗立于朱家尖岛南端，海拔378.6米，为全岛最高峰。因主峰北有大、小四鼓坪，故当地群众习称此山为四鼓坪大山。南端向海伸突，犹如悬浮于乌沙门外洋，故又曰“乌沙悬山”。景区北起箬箕湾、青山岙连线，南至猫跳，界于乌沙门与狼湾海域之间。北坡有简易公路可直达山巅，有山间磴道直通老鹰岗、大马潭、四鼓坪、牛头山和猫跳、彭安，犹有曲径沟通山上各主要景点。大青山景区三面临海，岗峦依海起势，峰峦绵亘十余里，灵岩奇石计有二百余处。因特殊的地理位置，山上常年云雾缠绕，“青山醉雾”为海山一大奇观。

门票：旺季100元，淡季60元

开放时间：7:45-17:00

交通：一般从南沙包面包车前往，约15元/车，行程15分钟。

TIPS 大青山等景区门票较贵，户籍在舟山的市民和学籍在舟山的大专院校学生凭有效证件可以办理朱家尖景区年卡，年卡价格50元，包含朱家尖国际沙雕艺术广场、观音文化苑、乌石塘景点、大青山国家公园等景区。

东极岛景区

世界上有南极和北极，在中国东海上还镶嵌着一颗璀璨的明珠——东极”。东极诸岛远离舟山本岛，距沈家门45公里，拥有大小28个岛屿和108个岩礁。东极不仅有浓厚、古朴的渔家特色，更有那美不胜收的风光，它几乎包揽了真正意义上的阳光、碧海、岛礁、海味。且气候宜人，水质清澈，是少有的纯洁之地。东极岛既有碧海奇石的美称，还有那美丽动人的传说故事。世传秦时的徐福率三千童男童女下东海为秦始皇求长生不老之药，驻足地便是东福山。近、现代的文人墨客也各领风骚，为东极留下了许多传世佳句，更为东极积淀了浓厚的文化底蕴。东极岛的主要风景有庙子湖、青浜岛、东福山、黄兴岛等。

交通：每天早上8:30在舟山沈家门半升洞码头有轮渡开往东极岛，返回时间为中午11:00，平常每天只有一班，7、8月旅游旺季的周末会增加一趟加班船，下午13:30沈家门开出，16:00由庙子湖返回。

庙子湖—青浜—东福山的往返轮渡平时每天有兩班，7:30、11:00庙子湖开出，8:30、12:00东福山返程；7、8月旅游旺季的周末会增加两班，周六增加两班13:00、16:00庙子湖开出，14:00、16:30东福山返程，周日只增加一班，16:00出发，16:30返回。



东极岛 by Lizzia4610

庙子湖岛

庙子湖岛位于中街山列岛的中部，是普陀区东极镇人民政府驻地，海岸线曲折，多湾岬，湾岬相间，岬角狭长。旅游资源有奇峰异石、观海垂钓、捕鱼尝鲜、海滩拾贝等。庙子湖岛的渔民画以层次分明、海洋气息和渔腥风味浓郁而著称。山清水秀的庙子湖岛吸引了大批文人墨客、丹青之士来岛创作。

门票：免费

开放时间：8:00-17:00

交通：沈家门半升洞码头乘船可到庙子湖岛、东福岛。



游玩是一种态度 by 一个人去北海道



东福山岛

关于东福山名称由来，据传徐福为求仙药，往东一直到这里才找到一点仙气，“徐福至此”因此而得名。东福山是东极最高的一座山，临大海，悬崖，岩峰众多，周围海水清澈，主峰常有白云笼罩，山、水、云、石融为一体，构成了该岛奇特的自然景象。素有“风的故乡、雨的温床、雾的王国、浪的摇篮”之称。

门票：免费

开放时间：8:00-17:00

交通：乘坐庙子湖—青浜—东福山的往返轮渡即可到达。



东福山灯塔 by 学业未成

青浜岛

青浜岛西近庙子湖岛，略呈长形，南北走向，长2.45公里，宽0.8公里，陆域面积1.41平方公里，海岸线长10.5公里，最高点黄胖老山海拔131.6米。该岛草青花盛，春夏季一片葱绿，且四周海域海水靛青，当地人又称海边为浜，故名青浜岛。在清朝时已有人居住，从事海上捕鱼和开荒种植活动。

门票：免费

开放时间：8:00-17:00

交通：乘坐庙子湖—青浜—东福山的往返轮渡即可到达。



紫色海星 by Lizzia4610



Lizzia4610

在一处坐下，看海，感受迎面而来的风和眼前的那一片蓝。在某一时刻，阳光透过乌云洒下了温暖的光，海边顿时波光粼粼(粼)....

——《东极——那片被人遗忘的蔚蓝大海》

嵊泗岛景区

嵊泗县是浙江省最东部、舟山群岛最北部的海岛县。海域广阔，岛屿密布，有沙滩、海礁、奇洞、悬崖、险峰等自然景观，以碧海、奇礁、金沙、渔火为特色，冬无严寒，夏无酷暑，气候宜人，所以又被称为海上仙山，它仿若海中明珠，镶嵌于碧波之上，阳光、海风、海滩创造了良好的避暑休养的环境，金色沙滩，湛蓝海水，海岛奇观，奇峰异石，渔港景色等，会使人充分感受到大自然的魅力。基湖大沙滩，背靠松林，沙质坚硬洁净，沙域开阔，沙坡下海域平坦，海水清澈，为理想的天然海滨浴场，享有“南方北戴河”之盛誉。

交通：去嵊泗旅游，唯有坐船。嵊泗本岛上有李柱山、小菜园两个码头：李柱山码头用于运输外县旅客的轮船航运，小菜园码头用于县内岛屿的轮船航运。两个码头相距不是很远，打的的话，大约10-15元。

李柱山码头（位于泗礁岛最西端），运输外县旅客的轮船航运。

上海 - 嵊泗：

上海南浦大桥旅游集散中心（外马路1588号）有发往芦潮港和小洋山港到嵊泗的车、船联票，船抵达嵊泗李柱山码头。

杭州 - 嵊泗：可从杭州汽车东站乘上午8点班车至上海南汇芦潮港，转乘当日12时客轮到嵊泗。也可选择先到上海再在南浦大海买车船联票。

宁波镇海客运中心也有两班到嵊泗的轮渡。

小菜园码头（位于大悲山下的五龙乡），县内岛屿的轮船航运。一般发开往嵊山、枸杞岛的船，途经嵊山岛、花鸟岛、东西绿华岛等。菜园镇客运中心（位于镇中心东海路）设有购票点。详情如下：

1、“盛翔二号”：7:40开船。日期为单号时，中途会停靠绿华岛、花鸟岛、枸杞岛，可中途上岛，11:30左右抵达嵊山岛。日期为双号时，此船小停靠其他岛，直达嵊山。“盛翔二号”到达后原路返回，约15:00左右回到小菜园码头。票价：花鸟岛30元；绿华岛25元；嵊山岛、枸杞岛46元。

2、“茂盛六号”：15:30开船，1小时后直达嵊山岛。到达嵊山岛后，当天16:45左右原路返回小菜园码头。票价：62元。

基湖沙滩

基湖沙滩 位岛北侧中部海湾，有“南方北戴河”美誉，亦可与美国的夏威夷相媲美。基湖沙滩位于嵊泗列岛风景区的核心区域，滩长2200米，宽约250米。沙滩倚山傍海，沙质洁净，并辟有海滨浴场，配有冲浪、帆船、海浴、沙浴、摩托艇、野营、沙滩排球、自助烧烤等娱乐设施。沙滩为黑松翠竹环拥，一抹茂林长达10余里，漫漫碧海金沙，水天空阔，景色四季各异，组成极佳的视觉效果，为一难得的海岛旅游胜地。在此海浴、沙浴、日光浴和海上运动均十分悠闲自得。沙滩的沙石中有少量沙蛤、沙螺、小螃蟹等，晚上打着手电筒捉蟹是基湖沙滩的又一大乐趣。

门票：40元

开放时间：全天



嵊泗沙滩 by Queenie052



六井潭

六井潭位于嵎泗列岛泗礁本岛之最东侧，面临茫茫东海，怪石嶙峋，崖壁陡峭，惊涛拍岸，是观海上日出、看千舟竞发的最佳之处。清晨，站在六井头边缘，静静等待东方天际发白，海的尽头一轮红日喷薄而出，映红海面，从脚到头充满了一种说不出的激动与兴奋。海面上数千艘渔船迎着红日驶向东海，蔚为壮观。

门票：30元

开放时间：全天

交通：没有直达车，建议包车前往。从菜园镇镇中心打车约40元。



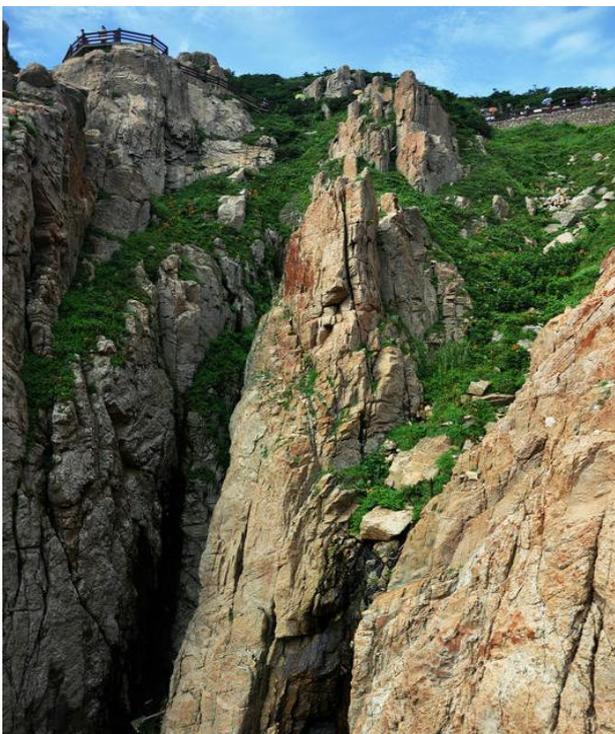
六井潭灯塔 by 江山尽入画

东崖绝壁

东崖绝壁在嵎山岛最东端，高达数十米，连绵数千米，直伸入海，狂涛拍岸，溅起“千堆雪”。其中的元宝石千奇百态，妙趣横生，极耐观赏。山崖陡峭高峻，气势雄伟，似乎还残留着刀劈剑砍的痕迹。站在崖边俯瞰，凌空绝壁，层层叠叠，奇礁异石，形态各异。这里的海天是整个嵎泗列岛最湛蓝，最纯粹的。诗人对东崖绝壁赋诗赞道：“天地皆为水，东崖只此山，特登绝壁上，恍不在人间”。

门票：免费

交通：在小菜园码头乘坐轮渡可到达嵎山岛。



东崖绝壁 by 江山尽入画

其他景区

沈家门渔港

沈家门渔港沈家门渔港位于舟山本岛东南侧，面临东海，背靠青龙、白虎两山，构成了一条长约十里、宽约半里的天然避风良港，是中国最大的天然渔港，与挪威的卑尔根港、秘鲁的卡亚俄港并称世界三大渔港。它与海天佛国普陀山、海上雁荡朱家尖、海上仙山桃花岛形成了东海旅游的金三角。沈家门早在清朝中期便形成了热闹的街市，曾有“市肆骈列，海物错杂，贩客麇至”的记载，素有“小上海”、“活水码头”之美誉。这里常年万船穿梭。每逢渔汛，沿海十几个省市的几十万渔民云集港内，桅樯林立，鱼山虾海，形成了一道独特的海岛渔港景观。入夜，渔灯齐放，繁星如织，美不胜收。

门票：免费

开放时间：全天

交通：可乘坐定沈公交到达。



渔港夜景 by fly小庆超

岱山

岱山县位于舟山群岛中部，西临杭州湾喇叭口，南邻定海、普陀，北接嵎泗列岛，海岸线长约665公里。岱山历史悠久，据岛上出土文物考证，五千年前的新石器时代，岛上已有人类活动。有文字记载的也有二千多年的历史。岱山自然景色秀丽，海岛风光宜人，自古以来，就被誉称“蓬莱仙岛”。据《定海厅志》、《岱山镇志》考证，三神山即蓬莱、方丈、瀛州。其中蓬莱者，即现在岱山。岱山海域辽阔，各个岛屿海岸港湾蜿蜒曲折，以其海瀚、滩美、礁奇、山秀，显示出山海奇观的特色。尤其是岱山岛，岛海相连，水天一色，风光旖旎，气象万千。

交通：上海、杭州、宁波等地有有轮船和客车发往岱山，岱山与普陀山、舟山本岛也有轮渡通航。

秀山岛

秀山岛，位于舟山本岛与岱山岛之间。顾名思义，这里以其江山秀丽见长，岛上有许多奇峰怪石，造型生动，尤其是书仁岩的石林，千姿百态，每逢风暴到来，滔滔海浪，飞扬百米，冲击岩石，蔚为奇观。北宋大文豪苏东坡在此写下了“兰山摇动秀山舞，小白桃花半吞吐”的佳句，足见其景色之美妙。此外，北浦的“四旋庙”、双湾的“娘娘庙”、热跳的“英柱庙”、石井潭的“诚信庙”、兰山的“思梅亭”等，不仅具有古朴的建筑，而且有着诸多优美的民间传说。

门票：25元。

开放时间：8:00-19:00

交通：岛上有海岙、兰山两个主要码头。从舟山本岛的定海三江码头可乘快艇或汽渡直达岛南端的兰山码头，从上海出发的游客可先坐船到岱山，再从岱山坐船至秀山(海岙码头)。



六横岛

六横岛位于长江口南端，舟山群岛南部海域，象山港口外，隶属舟山市普陀区。由六横岛、佛渡岛、悬山岛、砚瓦岛等105个岛屿组成。其中六横岛是六横镇镇政府所在地，全岛陆地面积121平方公里，是舟山群岛的第三大岛。六横岛在元代以前，称为黄公山，明代起开始改名六横岛。因为全岛有从东南到西北走向的6条岭横岛屿，其形如蛇，蛇当地百姓称为“横”，故得名“六横”。六横岛以海岛乐园休闲之旅为主，最大特色是体验渔民生活，品尝亲手捕捉的海鲜。重要景点有悬山岛、龙头跳等。岛上设有众多风景独特的海上人家，立于辽阔的大海之上，另有一种迷人的风味。并集休闲、垂钓、娱乐于一体，是具有浓厚渔家气息的海上乐园。内有网箱养殖基地，在海水网箱内垂钓，放下鱼饵就会有海鱼狼吞虎咽，所能钓到的海鱼品种繁多，“海上人家”可活杀现煮，海风海景加美酒，尽享海鲜大餐。

门票：免费

开放时间：8:00-18:00

交通：在舟山本岛乘坐轮渡可到达六横岛。



六横岛风光 by Melian915

观音山

观音山位于岱山与嵊泗之间的大衢岛，也是一处“养在深闺人不识”的“海上仙山”。观音山集人文景观与自然风光于一体。山间广济寺分上、中、下三座，1985年列为宗教旅游胜地。山上最宏伟的建筑当数原天灯塔旁的玉佛宝塔，佛塔基层十米周方，用精凿加工的花岗石叠砌而成，内有梯阶，可逐层而上，并逐层安列玉佛二百尊。登上最高层，蓬莱仙乡秀境可一览无遗。塔顶天灯，使方圆数百里都能见晶晶亮光。为舟山群岛一大景观。

门票：免费

开放时间：全天

交通：上海、宁波、定海、嵊泗均有开往大衢岛的轮渡。



玉佛宝塔 by 舟山旅游局

活动 · ACTIVITIES

舟山娱乐活动丰富多采，富有特色，日常以水上娱乐、沙滩排球、海边垂钓最为热门，此外还会举办各个主题突出的大型节日活动，例如舟山海鲜美食文化节、普陀山南海观音文化节、舟山国际沙雕艺术节、金庸武侠文化节等。

舟山海鲜美食文化节

时间：每年7-10月

地点：沈家门渔港

活动：活动包括了海鲜排档上海展示活动、海鲜美食宣传月活动、沈家门渔港国际民间民俗大会、嵊泗贻贝节等等。其宗旨是为了弘扬和挖掘具有浓郁海洋海岛特色的海鲜美食文化，向旅客系统地宣传推介舟山的特色海鲜美食，推动舟山旅游业和餐饮业的发展。



自抓海蟹 by 江山尽入画

普陀山南海观音文化节

时间：每年11月

地点：普陀山

内容：以普陀山深厚的观音文化底蕴为依托，以弘扬观音文化、打造文化名山为内涵的佛教旅游盛会。期间有大型法会、佛教音乐会、众信朝圣、莲花灯会、文化研讨会、佛教文化旅游品展览会等一系列活动，吸引着众多海内外观音弟子、佛教信徒、香客游客聚缘“佛国”。

舟山国际沙雕艺术节

时间：每年7-11月

地点：朱家尖

内容：国际沙雕艺术节每年都采用比赛与展示相结合的形式，每一届都会定下一个主题，各路选手围绕这个主题施展各自绝活，观赏性很强。还有花车游行、海岛特色文艺表演、海鲜美食品尝等活动。

中国普陀佛茶文化节

时间：每年4月

地点：普陀山

内容：每届普陀佛茶文化节围绕不同的主题，例如第三届茶文化节主题为“品味佛茶韵、感悟普陀情”，第六届以“茶佑天下·茗香普陀”为主题，通过精心策划茶园实景演出、高僧论佛茶、佛茶文化专题讲座、茶诗书画展、采茶、炒茶能手擂台赛，茶谜竞猜，品佛茶，结善缘捐赠活动及塘头赏茶踏青，佛茶摄影比赛，佛茶、茶具展销会，佛茶文化摄影比赛等一系列配套活动，有力推动了佛茶文化产业的又好又快发展。

住宿 · LODGING

舟山本岛住宿主要集中在定海区和沈家门，两地都有许多不同档次的酒店，宾馆。同时很多岛上的当地居民也提供家庭旅馆，卫生舒适。其中，桃花岛、岱山本岛上也有各式旅馆、渔家乐，都是投宿的好去处。如果是背包族游客，在舟山本岛上最好选择住在沈家门附近，这里近靠海鲜渔港和客运码头、长途汽车站，食、住、行面面俱到，并方便到其他岛屿游览。沈家门的滨港路、东海东路一带聚集有众多宾馆、酒店，约150 - 500元/晚不等。

普陀泥巴国际青年旅舍

泥巴青旅位于朱家尖岛十里金沙景区的中心，著名的舟山国际沙雕艺术节就在附近举行的。旅舍独享私家庭院，环境清新，安静舒适，无论品茶、玩泥巴、还是做手工（泥塑、沙雕、木雕）、打台球，感受茶道，香道，更会让旅客体验最真实的人生，感受拥抱大海的快乐。

参考价格：床位60元起

电话：0580-6632000

地址：普陀区朱家尖镇金沙路320号(近南沙国际沙雕广场)

网址：<http://www.yhachina.com/lis.php?id=321>

舟山禅意居

普陀山位于普陀山码头珞珈山码头旁，步行1分钟到金沙滩，步行6-10分钟可到南海观音立像、紫竹林、潮音洞、不肯去观音院等景点，步行10-15分钟即可到到普济。门口有到各景点的公交，所有房间都是新装修，房内空调、电视、卫生间、免费无线宽带一应俱全，二十四小时提供冷热水。

参考价格：195元起

电话：0580-6632000

地址：普陀区朱家尖镇金沙路320号(近南沙国际沙雕广场)

舟山东极中街山渔庄

舟山东极中街山渔庄依山傍海，具有古朴的渔家特色，平静安详的气氛，当您入住中山街渔庄品尝着海鲜，面对蓝色的大海和汹涌的涛声时候，会更加迷恋大自然，得到心神满足。

参考价格：140元起

电话：4007-996-655

地址：东极岛苗子湖村

舟山海中洲国际大酒店

店位于舟山市普陀东港开发区中心位置，毗邻普陀区政府行政大楼，与国家5A级旅游景区佛教圣地普陀山、国家4A级旅游景区沙雕故乡朱家尖、金庸笔下桃花岛隔山相望，与全国著名的沈家门夜排档近在咫尺。周边大型超市、购物广场、金融机构林立，距离普陀旅游集散中心约两公里。

参考价格：360元起

电话：4007-996-655

地址：东极岛苗子湖村

TIPS 舟山的旅游住宿在平时和节假日之间会呈现出明显的波动，旅游旺季甚至会出现翻倍的情况，建议提前做好预订。此外游海岛的旅客在确保自身安全和健康的前提下，可以带上帐篷体验露营，既可以听涛观海，又可以省去大笔钞票，是个不错的选择，即使扎在渔民院子里，费用也会减少很多。

餐饮 · EATING

美食 · DELICACY

舟山是我国最大的渔场，在饮食方面自然也以海鲜为特色，烹饪的主要特点为清蒸、酱渍、盐渍、风干，生吃。主要的风味名菜有：白鲞扣本鸡、黄鱼鲞烤肉、大烤目鱼、盐焗基围虾、崂泗螺酱、葱油海瓜子、烟熏鲳鱼、芹菜炒鳗丝等。知名的沈家门渔港是品尝舟山海鲜的最佳选择。

咸菜大黄鱼

舟山群岛海域是大黄鱼的主要产地之一，大黄鱼肉质鲜嫩，营养丰富，有很高的经济和药用价值，鲜食可红烧、清炖、生炒等，烹调几十种风味各异的菜肴。咸菜大黄鱼是定海人待客的家常菜。



咸菜大黄鱼 by rucer214

黄鱼鲞烤猪肉



黄鱼鲞烤猪肉 by rucer214

鲜黄鱼剖肚盐渍晒干后，称为黄鱼鲞。舟山黄鱼鲞含有丰富的蛋白质和适量的脂肪。黄鱼鲞烤猪肉，是定海人用来招待客人的一只最有特色的地方名菜。鱼鲞与猪肉同烹，质感酥软，既有浓郁的鱼鲞香味，又有猪肉的鲜味，两味相渗，各尽其妙。

舟山带鱼

舟山带鱼是全国首批海鲜类地理标志证明商标海鲜，是舟山渔场四大经济鱼类之一。新鲜的舟山带鱼是可清蒸，且鲜而不腥，且无其他地方带鱼的大骨粒异物感，在海内外备受欢迎，被称为“世界上最好吃的带鱼”。



舟山带鱼 by rucer214

新风鳗鲞



新风鳗鲞 by rucer214

鱼鲞是我国东南沿海渔民最喜欢食用的干制鱼品，用鳗鱼制成的叫鳗鲞。每年腊冬，正是捕捞海鳗的旺季，把海鳗剖肚挖脏后，挂在避阳的通风处晾干，便为佳品。当地居民把这段时间晾制的鳗鱼干，冠以“新风”，故而得名。

各色海鲜

舟山的活海鲜相当丰富，如黄鱼、条纹虾、大龙虾、海蟹、花蛤、淡菜、贝壳类等，到舟山的游客可以一次吃个遍，不留遗憾。



鲜活海鲜 by 名动江湖5555



推荐餐馆 · RESTAURANT

沈家门东港海鲜夜排档 最火爆

位于沈家门滨港路，以各种鲜活的鱼、虾、蟹、螺为主，讲究新鲜，保持海鲜的原汁原味。排档沿十里渔港一字排开，食客可以边品味刚从海中捞出的海鲜，边透过岸边密如竹林的桅杆，欣赏海天一色的无尽风光。每当夜幕降临，这里更是人声鼎沸，不失为一处观光游览的佳地。

人均消费：126元

地址：普陀区朱家尖海峡大桥旁

高佳庄海鲜超市酒楼

高佳庄位于沈家门的中心地段，距沈家门码头仅2公里。这里海鲜品种繁多，菜的口味也不错，关键是这里是绝对的明码标价，一般不会出现宰客现象，游客们可以放心的品尝海鲜美味。

人均消费：124元

电话：0580-3025777

地址：普陀区沈家门东河路107号

海中洲海鲜美食城

海中洲算沈家门牌子比较牢靠的老饭店了，菜品也是海鲜居多，味道不错，环境也不错。

人均消费：199元

电话：0580-3027777

地址：普陀东海开发区外滩

普济寺素斋

去普陀山拜佛，吃斋饭也是其中一个项目，所以这里吃的不是味道，是体验。一桌不认识的人一起吃饭，听别人聊聊天还管饱，有人民公社的赶脚，一定要吃光哦。主要素食有白菜粉丝汤、豆腐、土豆或是梅干菜炒豆渣等等，随机提供，菜色会有变化，朴实无华。炎热的夏季时斋堂会开空调，待遇算是不错。

人均消费：10元

地址：普陀山普济寺内

中信普陀大酒店中餐厅

岛上的餐馆，这家很靠谱，海鲜比较新鲜，基本都是活的，服务也算比较规范的，味道不错，价格也很合理。

人均消费：92元

电话：0580-6698222

地址：普陀区金沙路22号中信普陀大酒店内

西湖春天

西湖春天以江浙菜为主，里面的甜品也很赞，而且环境清幽，比较小资，服务也很到位。

人均消费：120元

电话：0580-2187999

地址：定海区千岛路111号喜来登绿城酒店花园内

购物 · SHOPPING

特产 · SPECIALTY

到舟山旅游，各类鲜活的海产品是您购物的首选。普陀山盛产我国著名的“四大海鱼”产品，尤以黄鱼、墨斗鱼最为有名。每年盛夏捕鱼旺季到时，正是采购新鲜海产品的大好时机。

舟山大黄鱼



舟山大黄鱼 by rucer214

舟山群岛海域是大黄鱼的主要产地之一，大黄鱼肉质鲜嫩，营养丰富，有很高的经济价值，鲜食可红烧、清炖、生炒、盐渍等，烹调几十种风味各异的菜肴。咸菜大黄鱼是舟山人待客的家常菜。此外大黄鱼还有很高的药用价值。

舟山三疣梭子蟹

舟山梭子蟹肉质细嫩、洁白，富含蛋白质、脂肪及多种矿物质。梭子蟹可鲜食，或蒸、或煎、或炒，或一切两半炖豆板酱，或用蟹炒年糕、炒咸菜、煮豆腐，是沿海一带居民餐桌上的常菜。



梭子蟹 by rucer214

舟山竹节虾



竹节虾 by rucer214

竹节虾舟山种群与南方种群相比有独特的优势：生长环境水温较低，故周期较长，其肉质更鲜嫩可口，色泽以青色为主，肉色白嫩，非常适合做寿司虾等产品。

佛手

“佛手”是普陀山特有的贝类，是当地特产，每年8月才能尝到。其形似佛的五指展开，两瓣吻合，饶有情趣，煮熟之后吃来香味四溢，鲜而不腻，是海中独特的珍品。



佛手 by rucer214

推荐商圈 · RECOMMENDED SHOP

舟山国际水产城

舟山国际水产城，又名舟山水产品中心批发市场，是舟山市首家定点旅游水产品购物中心。面积15000平方米，有近千家摊位可供选购。舟山特产有普陀佛茶、普陀水仙、活海贝、石花菜、南海紫菜、金钩虾米、舟山白鲞、螟脯鲞、三矾海蛰、海带、海蜒、贻贝等。

电话：0580-3663355

地址：舟山市沈家门渔市大街

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

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仅1.2公里，北邻“海天佛国”普陀山2.5公里，由机场出发到普陀山只需10分钟。机场与北京、上海、厦门等国内重要城市通航，为4D级地方民用机场。

问询电话：0580-6260716

地址：舟山市普陀区朱家尖

网址：<http://www.zsairport.com.cn/index.asp>

交通：有跨海大桥连接直通舟山本岛，从机场到定海、沈家门，有机场班车或出租车直达，也可到蜈蚣峙码头乘船前往普陀山。

轮船

舟山群岛与外界的交通联系主要依靠轮船。本岛上主要有鸭蛋山码头、定海港、沈家门半升洞客运码头、三江港、西码头等水运交通中心。其中，鸭蛋山码头、定海港主要连接外部交通，沈家门半升洞客运码头、三江港、西码头主要发内部岛屿之间的船。

鸭蛋山码头

鸭蛋山码头主要连接宁波与舟山本岛，运营时间为1:30-23:20，每天有43班轮渡发往宁波白峰码头，单程50分钟。票价为15元/人。如果车辆摆渡，5座以下车辆55元/车，6-15座70元/车，16-24座80元/车，25-39座100元/车，40座以上120元/车。

定海港

定海港为本岛上主要的水路客运中心，有发往上海、及其他附近岛屿的船次。主要发船情况如下：

- 1、紫竹林轮：定海—上海，二日班，定海18:30开，上海19:00开，航程12小时；
- 2、飞翔轮：定海—大衢—泗礁—上海，定海7:30开，上海21:00开，航程16小时；
- 3、飞鹰湖：定海—大衢—泗礁，一日班，定海8:30开，经大衢10:00开往泗礁，泗礁13:30开，大衢14:30开往定海，航程3小时；
- 4、新世纪快艇：定海—金山，一日班，定海7:00开，金山17:00开，航程2小时。

TIPS 因船期受季节、气候影响，经常变动。以上时刻表仅供参考，具体时间以当地码头发布为准。

客车

舟山本岛有三个主要的长途客运站：舟山（定海）汽车客运中心、沈家门普陀汽车站以及半升洞汽车站，都有班车往返上海、杭州、宁波等地，交通便利。

舟山（定海）汽车客运中心

电话：0580-2381010

地址：定海区环城南路，近鸦片战争纪念馆

发往地区：每天有24班巴士发往宁波，有6班高速巴士发往上海徐家汇和桃浦路站。

沈家门普陀汽车站

地址：东海中路中路160号，近蒲南路

问询电话：0580-3012011

发往地区：上海、杭州、宁波等地。

半升洞汽车站

地址：沈家门滨港路港务二号码头，近半升洞码头

问询电话：0580-3013573

发往地区：6:30-16:40,每半小时一班巴士前往宁波；每天5:30-17:19，共有8班发往杭州汽车东站。

自驾

在上海的旅客还可以自驾到舟山。线路为：上海—沪杭甬高速—杭州绕城高速东线—宁波—杭甬高速—北仑—大榭码头或白峰渡口—定海、沈家门。

沿沪杭甬高速公路南下，经杭州绕城高速东线前往宁波（此段约4小时），然后沿杭甬高速往“北仑”方向前进，出北仑收费站下高速后，右转沿着329国道往“白峰”方向前行约15公里到一岔道口。到此有二选择：一是沿“大榭”方向前行，去大榭码头停车，然后乘高速客轮前往普陀山（船票58元/人，单程1小时15分钟）或桃花岛；二是直接到白峰渡口，乘渡轮到舟山定海区的鸭蛋山码头，然后再驾车去沈家门；也可以在此上329国道，过跨海大桥直驶朱家尖（过桥费30元）或换船到普陀山或桃花岛。

宁波自驾游的旅客也参照上述线路。

TIPS 旺季时白峰渡口前往定海的渡口会挤满车辆，建议准备好吃喝物事，做好排长队的准备。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交

舟山本岛上有定沈线公交车（半小时一班）连接定海和沈家门两大重镇，车程约40分钟。本岛和朱家尖岛之间也有海峡大桥贯通，有公交车直达舟山机场和岛内各主要景区。其余各岛之间的交通完全依靠轮船。普陀山、岱山、嵊泗、大衢、桃花岛等大岛上还有公交定班车或旅游专线车。

出租车

市内出租车起步价8元/车次。起步里程2.5公里。超出起步里程每公里1.80元。



嵊泗渔船 by 江山尽入画



实用信息 · INFORMATION

医院信息

舟山医院

电话：0580-2064699(门诊) | 0580-2558005(院办)

地址：浙江舟山市定海区人民北路238号

网址：<http://www.zs-hospital.com/>

普陀人民医院

电话：0580-3030880(总机)

地址：舟山市普陀区沈家门官下路90号

网址：<http://www.zspt-hospital.com/>

邮局信息

舟山邮编：316000

舟山市邮政局

电话：0580-2615693

地址：解放东路218号

普陀山邮政局

电话：0580-3016122

地址：东海中路555号

旅行信息

舟山市旅游局

电话：0580-2280735

地址：海天大道681号东1号楼

网址：<http://www.zstour.gov.cn/>

舟山市普陀区旅游局

电话：(0580)3013666

地址：东海东路68号

普陀旅游网：<http://www.putuo-tour.gov.cn/>

小贴士 · TIPS

1、舟山海岛渔民尤其忌说“翻”字，怕出海遇风浪翻船。譬如：菜盆中的大鱼吃了一半不能说“翻过来吃”，要说“划过来或转过来吃”。夏天翻晒黄鱼鲞、乌贼鲞、龙虾、鱼烤时也不能说“翻一翻”，要说“划一划”；还忌说“下”字，“下饺子”，要说“煮饺子”，“下饺子”俗称人掉落海里“淹死”。“下海”要说“出海”；也忌说“霉”字，连谐音的“煤”字也不能说，“烧煤饼”只能说“生炉子”。

2、舟山海岛渔民吃饭时忌讳用筷子敲碗；认为“用筷子敲碗”意味着家里穷得叮当响。并忌讳将筷子插在饭碗里。他们认为只有上供祭祖，筷子方能插在碗里。更忌讳饭吃完后，把筷子横放在碗上。把筷子横放在碗上，意味着渔船在海上要遇狂风恶浪或渔船洋地“插蜡烛”无计可施，只好把槽横在船上随波逐流，听天由命。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

舟山是浙江省辖地级市，由1390个岛屿组成，占全国的五分之一。群岛之中，以舟山岛最大，其“形如舟揖”，故名舟山。全市总面积2.22万平方公里，其中海域面积2.08万平方公里、陆域面积1440平方公里。舟山拥有渔业、港口、旅游三大优势，是中国最大的海水产品生产、加工、销售基地，素有“东海鱼仓”和“中国渔都”之美称。全市港湾众多、航道纵横、水深浪平，是中国屈指可数的天然深水良港。

舟山群岛四面环海，属北亚热带南缘季风海洋型气候，冬暖夏凉，温和湿润，光照充足。年平均气温16°C左右，最热8月，平均气温25.8-28.0°C；最冷1月，平均气温5.2-5.9°C，常年降水量927-1620毫米。由于受季风不稳定性影响，夏秋之际易受热带风暴（台风）侵袭，冬季多大风，七八月间出现干旱，是舟山常见的灾害性天气。

历史 · HISTORY

舟山群岛在6000年以前的新石器时代居住着河姆渡人。在春秋时期，舟山被称作涌东，属越国管辖。东晋时代，舟山成为孙恩起义的根据地。863年，日本佛教僧侣慧鄂和普陀山的张氏在舟山潮音洞建造了一座观音像，后来成为著名的旅游点。明朝时期，尤其是1530-1560年间，日本和中国海盗利用舟山作为他们的主要根据地来发起攻击，远至南京，“整个中国海岸线从山东以北到广东以西的离内陆六十英里以内都被劫掠”。在1840年夏天第一次鸦片战争的时候，英国军队在上尉查尔斯埃利奥特的带领下占领了舟山。第一次鸦片战争以南京条约的缔结结束，中国被迫开放广东、福州、厦门、宁波和上海给英国商人居住。因此，英国不再需要舟山，但依然将之保留到了1846年，作为条约履行的担保。1862年2月13日，太平天国王义钧试图从清军手里占领舟山，但最终战败而死。1916年孙中山访问舟山并且写下了《游普陀志奇》。1987年舟山被授予地级城市的地位，定海和普陀县也被升级为区。市政府也于同年3月8日成立。同年四月，舟山港向外国船舶开放。1988年，它成为沿海经济开发区。

宗教 · RELIGION

位于舟山辖区内的普陀山与山西五台山、四川峨眉山以及安徽九华山统称为中国佛教的四大名山，其作为观世音菩萨教化众生的道场，自古就有“海天佛国”和“南海圣境”的美名。普陀山的宗教活动有着悠久的历史，最早可追溯到秦朝，四处可见原始道教及仙人炼丹的遗迹。后来由于唐朝时期海上丝绸之路的兴盛，进而形成了如今普陀山的观音道场，且发展成为汉传佛教的中心，甚至远播东南亚和日、韩等国。这里的寺院不论大小，均供奉观音大士，被俗称为“观音之乡”。如今在每年11月，普陀山都会举办以浓厚的观音文化为基础，以弘扬观音文化、打造文化名山为目标的“普陀山南海观音文化节”。

艺术 · ART

舟山的跳蚤舞历史悠久，最早可追溯到清乾隆年间，并广泛流行于定海、沈家门地区，由于舞姿形似跳蚤而得名。跳蚤舞的节目开始并没有人物情节，只是由两位舞者跳跃逗趣，后在1922年时，由定海县白泉乡的教师章孝善把“济公斗火神”的情节编入表演后，便有了人物形象。这种表演形式主要应用于丰收之年所举行迎神会以及每年农历三月十五东岳大帝诞生所举行的庙会。旧时舟山地区的人们最信灶君菩萨，每家每户都会在灶前摆上“灶君堂”。每逢腊月二十三的晚上，灶君菩萨上天“言好事”之时，家家都要“祭灶”。就在这个时候，这种舞就被用作敬神的舞蹈并在灶台前跳，用来期盼新的一年免遭火灾和全家平安，后来当地的人们便称此舞为“跳灶舞”。



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 / 电视剧 · MOVIE



射雕英雄传

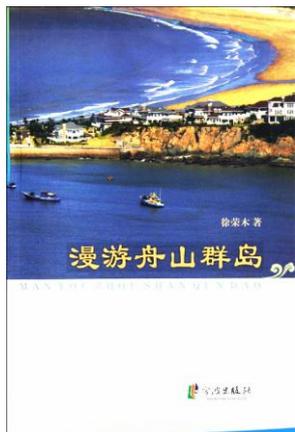
《射雕英雄传》是金庸武侠小说创作的代表作品，83版的《射雕英雄传》更堪称“经典中的经典，一代人的回忆”。剧中东邪黄药师的活动场所就叫做桃花岛，1994年4月6日至8日，金庸先生携夫人林乐怡女士抵达舟山普陀访问时说“如果人们要证实《射雕英雄传》书中的东海桃花岛的原型是不是舟山群岛中的桃花岛，我说是的。”



不肯去观音

《不肯去观音》在普陀拍摄，影片以842年至864年间，日本僧人慧萼赴大唐求请观音的一段传说为线索，融汇博大精深的佛教文化与中国传统文化中的和谐精神。中国影星斯琴高娃分别担纲日本橘皇后和大唐郑太妃，中国年轻女演员李纯饰演女主角莲妹，日本男演员中泉英雄饰演男主角慧萼。

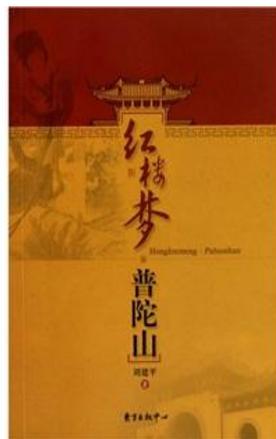
书籍 · BOOK



漫游舟山群岛

作者：徐荣木

《漫游舟山群岛》立足于文化的角度，以游记式散文的笔调，从历史、文化、佛教、生态、景观、风情等方面，对舟山群岛进行了一次全新的演绎，这不仅仅是一次观光休闲购物之旅，也是一次文化之旅、心灵之旅。全书犹如一幅缓缓打开的画卷，尽情展示天地人文之灵赋予舟山的俊美。书中还特别提供交通、住宿、餐饮、购物、娱乐等相关旅游资讯指南，供出行参考。



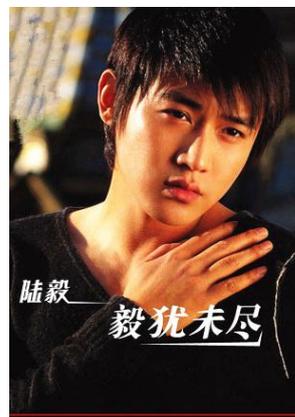
红楼梦普陀山

作者：刘建平

《红楼梦普陀山》由刘建平所著，他翻阅无数史料，寻觅字里行间的草蛇灰线，独辟蹊径，描述了红楼梦与普陀山的诸多因缘，见解独到，研析透彻。红学迷们不妨一读，品评一番。

作者期待更多的有缘之士，登临普陀山，徜徉于文化长廊之中，灵感于山海之间，在各自绚丽的生命长河中，谱就精彩华章；在普陀山浩淼烟波的历史里，留下一叶菩提。

音乐 · MUSIC



沙雕城堡

演唱者：陆毅

《沙雕城堡》这首歌曲收录于陆毅的专辑《毅犹未尽》之中。这张专辑以英式风格为主，旋律的表达和编曲的构想更是根据陆毅的嗓音和个性量身定制。整张专辑富蕴知性元素，却又弥漫感性的气息，令人回味无穷，正符合专辑名称，“毅”犹未尽。去朱家尖做沙雕的游客可以带上这首歌曲一起去旅行！



栀子普陀

演唱者：张维良

这是一首茶音乐，旋律中展现了普陀佛茶的独特禅味。普陀佛茶产于闻名全国的佛家胜地普陀的佛顶山，专供大士。其外形条索卷曲起豪，似螺非螺，似眉非眉，绿润晶莹，汤色则黄绿明亮，味醇清淡，爽口宜人。以“禅友”栀子熏制普陀“佛茶”，听这只曲如同饮茶，随之沁透心肺。





我是驴友

imlvyou.com



顾问介绍

敏敏philosophy



世界会在你孩童般的双眼中呈现出它的本来面目。



特别感谢 以下用户的贡献:

剑南舟、散场的舞会、烟灭就分手008、世界悲决赛、江山尽入画、Queenie052、上官图腾、fly小庆超、凯德印象、唐蠹、浮夸处女、Lizzia4610、一个人去北海道、学业未成、Melian915、名动江湖5555、rucer214 (排名不分先后)

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