

# 酷玩山水,尚田避暑有“凉”方

通讯员 裴庚益 蒋灏哲 许城晨

近年来,背靠大雷山,坐拥横山、葛岙两大水库的尚田,悄然成为夏日里人们寻找清凉之地的的好去处。人们在古道的树荫下漫步、在环湖公路的凉风中骑行、在水上乐园的浪花中畅游、在农场的沙滩椅上消暑,这就是尚田山水秘境的暑期“凉”方。

## 登峰纳凉“泡山游”,爆了!

8月3日正值周日,在告别一段台风天的连续阴雨天气后,杨家堰村南山茶场又迎来了一批徒步登山游客。他们在茶场里享用一杯曲毫后,又继续走向大雷山腹地寻找清凉。游客陈先生介绍,他们一行20多人,从杨家堰村大雷山古道起点出发,经南山茶场、张家坑村,最终到达溪口镇,这条古道现已是徒步圈中的“网红打卡”线路。

据介绍,尚田辖区内有雨施山、梅山、安岩山、大雷山等大大小小山峰,纵横交错的健身步道串点成线,平均海拔在500米左右。主要的登山健身步道分成东西两条线。东线自雨施山经梅山、安岩山至倪家山,沿途有冷西村草莓采摘基地、梅山尊顶寺、葛岙水库、安岩禅寺、安岩

茶场、倪家山野樱谷等景点;西线自杨家堰村经南山茶场、张家坑村至大雷山,与大堰、溪口、萧王庙三镇(街道)步道相连,沿途有南山茶场、宁波银杏树王、九龙潭等景点。

与传统的西线徒步游相比,东线徒步游近年来可谓“异军突起”,成为户外爱好者和亲子家庭的热门选择。今年5月30日,宁波市首条中医药研学步道——“梅山本草古道”在奉化梅山文化节上正式亮相,为东线徒步注入了独特的文化内涵。该步道从方门村出发,沿梅山顶往西延伸至梅岭下村、葛岙水库、安岩山,全长7.8公里。古道串联起鸣雁村鹤岩风景区的奇石古道、王家岭村的3D创意壁画、安岩茶场万亩茶园,更有双溪联村莓好农创园、冷西村草莓

采摘基地等田园体验,让自然探秘与人文寻踪无缝衔接。步道的核心亮点是梅山顶上的“梅山药径”——一段1.5公里的山径,沿途设有中药科普牌,介绍各类草药的名称与药性,仿若漫步于《本草纲目》的立体画卷中。登顶梅山,站在森林防火瞭望台,视野豁然开朗:北望宁波城景,南眺象山港碧波,西观葛岙水库千里烟波,东瞰雨施山层峦叠翠。若遇云雾缭绕,更如置身仙境。

5月31日,2025“足行奉化·缘结山水”奉化区大型徒步活动在这条古道上鸣枪开跑,进一步提升了步道的知名度。如今,每逢周末,都能见到家长带着孩子前来,一边徒步健身,一边认识山野“百草”,让自然教育在行走中悄然发生。



攀登徒步“梅山本草古道”



中华药科科普牌

## 凌波微步“亲水游”,火了!

“沿着葛岙水库骑一圈,写意足了!”一条全长20余公里的“最美水上公路”最近爆火出圈。清晨或黄昏时分,总能看到不少骑行爱好者从鸣雁村出发,途经王家岭村,再沿着碧波荡漾的葛岙水库环湖公路,完成一场酣畅淋漓的环湖之旅。

这条爆火的骑行路线巧妙串联起多个深受年轻人喜爱的网红打卡点。在起始站鸣雁村,可以先来一杯网红“修路咖啡”,踏足草坪露营基地,参观婚俗展览馆。“今年以来,我们在鸣雁村全力推进婚俗文旅IP打造,摸排鸣雁村等村庄闲置农房资源,对接市场主体推进规模化流转,依托爱情主题共富线打造特色民宿聚落,实施‘山茶叙事’乡村书吧和窑炉面包店项目,配套草坪露营基地和草坪咖啡、田野营地等场景,构建‘住宿+休闲+社群’综合生态产业体系。”街道相关负责人介绍说。

往西骑行3公里,眼前豁然开朗——王家岭3D壁画村正以全新的艺术姿态迎接每一

位到访者。这个早在2015年就以创意壁画走红的村落,在2023年“湖光山色”精品线提升工程中重焕新生。浪漫、童趣、乡野等多元主题的壁画,让每一面墙都成为会讲故事的画布,与村庄四周银杏等自然风光相映成趣,共同编织出一幅美丽的画卷,为年轻人提供了生动的视觉盛宴和最佳的拍摄背景。

从王家岭向西1公里,就来到了葛岙水库“最美水上公路”,这条依托于省、市重点水利工程葛岙水库打造的景观廊道,宛若一条玉带蜿蜒在碧波之上,已成为骑行圈的“新宠”。沿水库东西两侧岸线的两条观光公路在水中穿行,视野开阔,并设置了配套的自行车骑行道慢行系统。骑行在此,习习凉风吹来,让人心旷神怡。据介绍,为不断提升葛岙水库周边生态景观,街道抓住亲水主题,不断完善周边文旅观光设施。在葛岙水库上游库区,种植了300亩红枫、水杉等景观树林,风景绝佳。在葛岙水库大坝下游,投资建设了“梅湖公园”亲水平台。金

地寺村则实施了综合性体育健身公园项目,目前已投入使用,成为附近居民健身、游憩的好去处。该公园占地面积约7800平方米,包含健身广场、灯光篮球场、羽毛球场、乒乓球场、儿童乐园等设施,同时建造了公共卫生间、休闲凉亭和停车场等配套设施,进一步提升了环葛岙水库农文旅发展基础服务条件。

在尚田街道的另一大水库——横山水库下游,还有一处“亲水游”的好去处,这就是楼岩村的白龙潭水上乐园,近期也是火爆异常。目前景区设施齐全,设有200余个淋浴、4500余个更衣柜,可同时接待游客超5000人。同时配有特色美食广场、风味小吃、烧烤吧等设施,中式风格水吧休闲区提供各式饮品和时令果蔬,以及海浪池、高速彩虹滑梯、皮筏滑梯、浪摆滑梯、漂流河、互动水屋、儿童戏水池等大型游玩设施。据介绍,水上乐园在周末时段,日均接待游客量达3000余人次。



葛岙水库“最美水上公路”



白龙潭水上乐园

## 寻“味”田园“纳凉游”,爽了!

8月2日晚,奉化区“民星”大舞台田间乡音暨唱响尚田村K赛两场片区预选赛同时开赛,其中方门片区预选赛放在了莓好农创园,30名参赛选手和他们的应援团涌进园区。农创园也适时推出水果茶饮、中式冰点,供游客们消暑纳凉。

通过开展夜间文旅活动,提升尚田的夜间纳凉经济,是尚田街道今年促进夜经济的一大举措。7月4日,一场以“青春限定 向往的尚甜生活”为主题的乡村青年共富纳凉夜活动在尚田街道莓好农创园举行。这场融合思想交流、情感共鸣、项目对接与文化展示的盛会,吸引来自区委组织部、区农业农村局、区文广旅体局等单位代表,与“环梅山梅湖组团片区”11个村的

党员干部、村民,以及青农创客、乡村CEO运营团队、街道年轻干部、宁波财经学院师生等群体代表共聚一堂,实现尚田“纳凉朋友圈”从单村向组团片区的跨越升级,为“环梅山梅湖组团片区”建设注入蓬勃生命力。尚田青农创客联盟也抓住了这个时机,在“莓”好农创园内推出了“纳凉夜特色风情围炉冰茶套餐”,包含冷泡乌龙、茉莉花茶、果茶等冰萃茶饮,绿豆糕、冰镇西瓜、桃胶木莲冻等中式冰点,茶歇小宫格等小甜点,深受游客喜爱。

在桥棚村的羊羔仔农场,农创客也是“绞尽脑汁”创作美食,刺激游客们的味蕾。农场推出了洛神花茶、冰镇西瓜杯、桃胶水果杯等夏日美

食,供游客品尝。同时,农场还改造穿农场而过的小溪流,开辟了数十米长的水上纳凉处,并在上面架起了遮阳棚,游客泡在浅浅溪水中,喝着冷萃茶饮,感受由内而外的“透心凉”。

今年,尚田的桑葚系列美食产品成功火出了圈。上半年,在区工商联和尚田街道共同支持下,由乐清商会、宁波大学、许家村等社会组织、村校企多方合作研发的“一川桑语”桑葚汁、桑葚酒、桑果馒头等系列产品,在中山路上“乐水尚田”门店一经上市就深受消费者追捧。自7月起,尚田街道进一步整合各类平台与销售渠道,通过门店、冷饮餐饮摊、商超等多渠道销售,大受市场好评。



乡村青年共富纳凉夜活动



“一川桑语”系列产品



大雷山古道上的南山茶场