

## 10条山海旅游路线来了

## 市资规局发布新一期“阿拉半月图”

宁波市自然资源和规划局发布新一期“阿拉半月图”，以“山海旅游路线”为主题，推出覆盖10个区（县、市）的10条山海旅游特色线路，从竹海飞瀑的清凉秘境到蓝海金沙的滨海风情，从千年古村的岁月沉淀到海防雄关的精神传承，10条线路各有侧重，为市民送上一份可玩、可学、可赏的暑期出行指南。

## 01. 竹堰龙潭海曙溪谷纳凉之旅

在竹海与清潭交织的溪谷之间，千年古堰与飞瀑龙潭构成了一幅清凉画卷。山泉与竹风相伴，寻得一份夏日宁静。

浙东大竹海万亩竹林连绵，山脚溪滩草坪开阔，适合漫步野餐。宁波五龙潭五级飞瀑层层叠落，林荫步道清凉蔽日，沿路浅滩清澈平缓，既能徒步赏飞泉，又可赤脚戏水消暑。李家坑古村依大皎溪而建，溪水环绕全村，石碇浅涧遍布，古巷清幽，玩水之余可探访百年民居。中坡山森林公园是原生态森林秘境，密林间清潭错落，负氧离子充沛，本地人私藏避暑地。它山堰是世界灌溉工程遗产，宽阔堰坝水流舒缓，两岸古樟成荫，亲水步道贯通两岸，既能品读水利历史，又可踏溪纳凉。

从竹海到龙潭，从古村到古堰，海曙溪谷是山泉与人文的交融，行走间感受千年清凉。

## 02. 城野水韵江北近郊清凉之旅

在江北近郊，古城、山林与田园交织成一片城野相融的清凉之地。

慈城古县城始建于唐代，古县衙、孔庙、明清宅院保存完好，慈湖环湖步道微风徐徐，街巷树荫纳凉，兼具慈孝人文与临水风光。

保国寺森林公园隐匿北山，千年古寺藏于茂林，山间溪流相伴登山道，徒步吸氧、山林纳凉两相宜。

达人村是近郊大型田园综合体，内设亲子水寨、游乐设施与田园花海，傍晚夜游氛围感足，是近郊玩水休闲优选地。

三江口是城市滨水休闲地标，姚江、奉化江、甬江三江交汇，老外滩百年洋楼临江而立，江风清爽，日夜江景各具美感。从古城到山林，从田园到江岸，江北处处皆是清凉注脚。

## 03. 雄关锁钥镇海海防史诗之旅

在甬江入海口，一座雄关屹立千年，守护着身后土地。

这里是“海天雄镇”的真实写照，是中华民族抵御外侮的东海前哨。镇海渡口连通甬江两岸，乘轮渡过江，可于片刻间尽览甬江入海口壮阔景色，感受现代港区与古老海防遗址交相辉映的独特城市记忆。

镇海口海防历史纪念馆坐落于招宝山南麓，1997年对外开放，占地2万平方米，通过文物、影像、声光电复原明代抗倭、近代抗英抗法等战事，是全国爱国主义教育示范基地。

招宝山素有浙东门户之称，为

4A级旅游景区，山间留存威远城、安远炮台等众多遗址，登顶俯瞰港湾，古炮台直面东海，千年戍边历史扑面而来。从渡口到纪念馆，从炮台到雄山，镇海的每一寸土地都铭刻着忠勇与不屈，见证着“寸土必争，誓死保卫”的民族精神。

## 04. 山海东极北仑蓝海之旅

在东海之滨，一座现代一流的港城正奏响蔚蓝色的新生序曲。这里是工业巨轮与金色沙滩交汇的海岸，现代文明与自然风光在此碰撞。

梅山湾沙滩公园坐拥1.88公里海岸线、32万平方米优质沙滩，帆船、皮划艇等水上项目一应俱全。496米长的梅山春晓红桥横跨海湾，桥上可同步尽览沙滩与港区盛景。洋涨码头保留原生态渔港风貌，可选购鲜活海产，近距离观赏渔民修船织网。始建于1967年的外峙盐场完整留存古法晒盐全套工序，海盐晒制技艺列入非遗，是鲜活海盐文化体验馆。登上海拔333.9米的大榭岛七顶山，东海、杭州湾交汇全貌铺展眼前，繁忙码头与无垠碧海相映。

从沙滩到盐田，从渔村到山巅，北仑的海岸线是工业与自然的和解，是历史与未来的对话，见证着一座港城在时代浪潮中的壮丽新生。

## 05. 蓝色田园鄞州渔舟唱晚之旅

在鄞州东部的海岸线上，一曲海洋田园牧歌正缓缓唱响。这里没有惊涛拍岸的壮烈，却有渔舟唱晚的宁静，人与海洋在此和谐共生。

咸祥滨海游客集散中心是线路起点，中心集咨询、票务、展示、休憩餐饮于一体，通过多媒体与沙盘全面呈现鄞州滨海资源与海洋文化。

不远处的横山码头是原生渔业港口，渔船常年在此停靠，能近距离看渔民修补渔网，也是前往象山部分岛屿的乘船点。

咸祥渔业公园主打海洋科普，布置渔具展馆、捕捞体验区，寓教于乐，是亲子家庭了解“蓝色文明”的生动课堂。

鄞州区滨海博物馆陈列各类滨海民俗实物与古城复原沙盘，完整展现本地千年渔业、盐业与渔家民俗风貌。

从码头到公园，从体验到博览，鄞州的海岸是对海洋文化的深度解读，让心灵回归那片最纯粹的蓝色家园。

## 06. 山海交融奉化诗意之旅

在奉化的山海之间，潮涌与林海书写着传奇。

天妃湖水域面积约为6平方公



保国寺 记者 周科娜 摄

里，湖岸曲折，四时景异，沿湖栈道可赏湖光山色，设有露营地与观景平台，是休闲度假的理想之地。

黄贤海上长城森林公园为4A级旅游景区，核心仿古城墙长达2400余米，依山临海，森林覆盖率超90%，山间藏瀑布、怪石、竹海，高空玻璃栈道能够远眺整片山海。

桐照码头因海边形似铜镜的礁石得名，既是象山港海岛交通渡口，也是观赏海上日出、采购鲜活海产的好去处，垂钓、纪实摄影都十分合适。

一旁的栖凤码头藏在静谧海湾内，相传凤凰栖于此，水域清幽，适合安静看落日、休闲垂钓。

从湖光山色到森林古迹，从传统码头到现代港湾，奉化的每一处风景都诠释着人文与自然的融合，展现着海洋文化的传承与发展。

## 07. 四明清涧余姚高山避暑之旅

在四明山的群峰之间，余姚的高山收藏着一整个清凉的夏天。云深处有古村，溪尽头藏飞瀑，海拔800米的山风，自带凉意。

四明山国家森林公园坐落于群山腹地，仰天湖、鸬鹚岩水帘洞藏于林间，绵长步道负氧离子充沛，天然高山氧吧。白水冲瀑布落差约53米，水流如白练，水雾驱散燥热，崖壁留存古代摩崖石刻，下方浅滩可赤脚嬉水纳凉。鹿亭中村藏于山间，晓鹿溪穿村而过，百年白云桥横跨平缓浅滩，四周竹林环绕，溪水平缓及踝，免费亲子玩水好去处。浙东小九寨6公里白岩溪贯穿整片竹林，潭瀑接连不断，步道全程树荫遮蔽，平缓道路适合全家溯溪徒步。

从林海到溪涧，从古村到飞瀑，余姚的山间，满是清凉的诗行。

## 08. 滩涂之歌慈溪湿地古镇之旅

在杭州湾南岸，一片神奇的土地在潮汐的呼吸中苏醒。这里是候鸟的驿站，赶海人的乐园，千年古镇的温柔故乡。

杭州湾国家湿地公园位列国内八大咸水湿地，世界级观鸟胜地，是候鸟迁徙重要驿站，连片芦苇荡、水上木栈道延伸湖面，配套观鸟台与湿地科普馆。兴慈四路赶海滩涂地处前湾新区，开阔平缓泥滩物产丰富，

退潮可捡拾贝类小蟹，落日滩涂视野绝佳。鸣鹤古镇拥有1200多年历史，4A级旅游景区，依白洋湖而建，完整留存明清老宅，古时浙东国药、盐业重镇，小桥流水古韵悠然。

从湿地到滩涂，从野趣到古韵，慈溪的海岸是生态与人文的完美融合，藏着滩涂与古镇里的诗与远方。

## 09. 山海交响宁海古村探秘之旅

在宁海的版图上，山与海紧密相拥，奏响雄浑交响。村落藏着时光的秘密，海岸连着群山的风骨。骆家坑村深藏山谷，以卵石与山岩垒砌的独特石头建筑群闻名，是体验浙东山居生活的原始古村样本。峡山村渡口保留人力或小型机动渡船，江水悠悠，体验渐渐消逝的水乡出行方式。三门湾畔的加爵科码头渔船云集，保留原生态渔港景象，是感受真实渔业生产与海湾风情的窗口。雁苍山临海而立，登顶可览港湾帆影，日出云海、奇山茂林相映成趣。南溪森林公园植被覆盖率超95%，谷内溪瀑连绵，平缓步道适宜避暑吸氧。龙宫村拥有70余座明清古建，陈氏宗祠、古戏台工艺精巧，村内龙文化底蕴深厚，是国家级历史文化名村。

从古村到码头，从高山到森林，宁海的旅程是一场山海深情对话。

## 10. 星光海岸象山寻梦览胜之旅

在浙江黄金海岸线上，光影与浪花交织，梦想与激情碰撞。这里是侠客仗剑的江湖，是冠军扬帆的赛场，更是渔人耕海的家园。

4A级象山影视城分春秋战国、神雕侠侣、民国街区，是热门影视取景地，沉浸式入戏趣味十足。茅洋蟹钳港滩涂平缓，退潮可赶海拾贝，尽享渔村海鲜风味。松兰山拥有绵长优质沙滩，可开展水上运动、休闲度假。形似麒麟的东海半边山坐拥山海峡谷，主打亲子康养。紧邻皇城沙滩的中国渔村融合渔家院落与滨海玩乐，尽显渔乡风情。六百年石浦渔港古城位列国内四大渔港之一，明清街巷完整，十四座展馆诉说渔商往事。

从影视到运动，从古城到海滩，象山的海岸是一部包罗万象的鸿篇巨制，完整兑现对“海”的全部想象。

记者 周科娜 通讯员 茅建民