

宁波

海丝古港 微笑宁波



宁波速览 Introducing NINGBO

宁波，简称甬，取“海定则波宁”之意，地处中国海岸线中段，长江三角洲南翼，是浙江省唯一的计划单列市，也是世界第四大港口城市。

在现代人眼里，富裕的宁波是浙江先进摩登的样板，已跻身中国准一线城市之列。这座城市活力十足，现代化的摩天大楼在市中心鳞次栉比，充满创意的街区和商铺如珍珠般洒落在城市各处，美食精致多样、自成一派。

其实，宁波的历史文化底蕴也相当丰富。自唐代建城以来，不仅有中国第一家私人藏书楼天一阁、众多在佛教界有影响力的禅寺、还有比上海外滩历史更悠久的老外滩。从海港城市到江南水乡，从七千年前的“河姆渡文化”发祥地，到唐代“海上丝绸之路”的东方始发港；从中国大运河南端出海口，到近代“五大通商口岸”之一；从历史上扬名立万的“阳明学派”，到紧密联系宁波与世界各地的“宁波帮”……都是宁波独一无二的城市印迹。

景点人气 TOP5

- 1、天一阁 (见 3 页)
- 2、奉化溪口风景区 (见 13 页)
- 3、宁波老外滩 (见 8 页)
- 4、月湖公园 (见 3 页)
- 5、东钱湖风景区 (见 15 页)

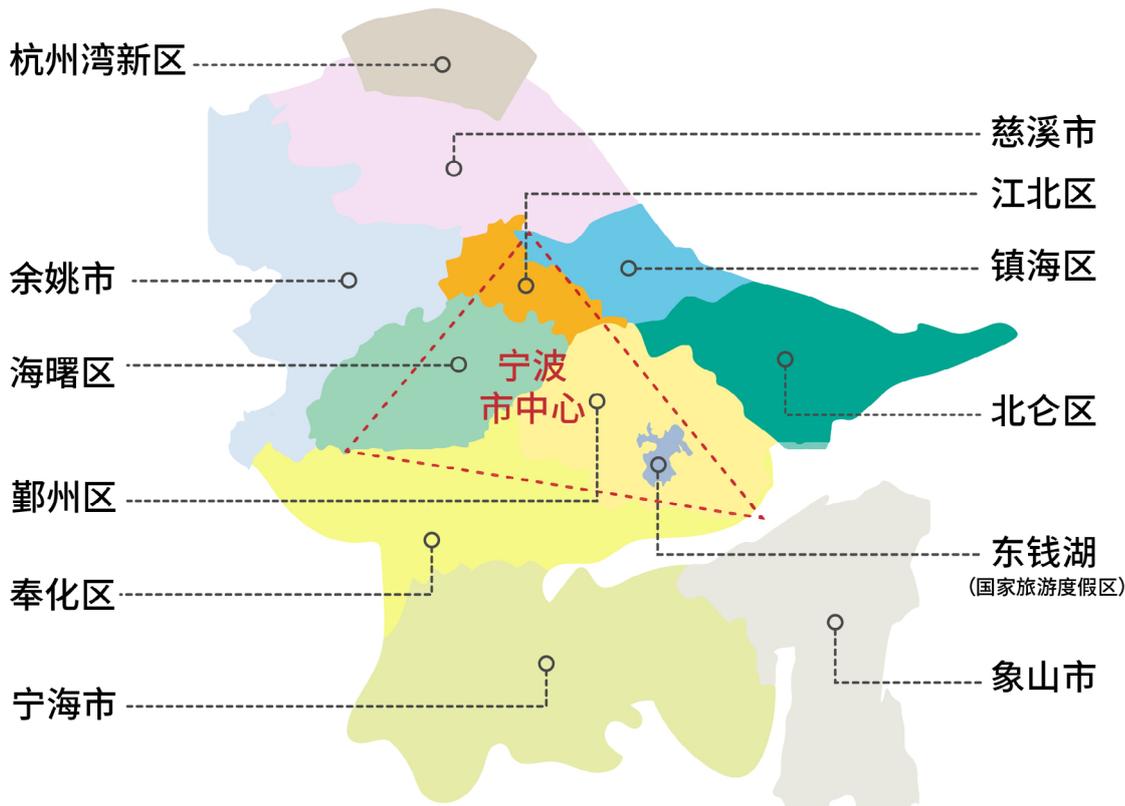
美食人气 TOP5

- 1、宁波状元楼酒店 (见 23 页)
- 2、宁海食府 (见 24 页)
- 3、贴碧阁 (见 23 页)
- 4、南塘老街 (见 22 页)
- 5、缸鸭狗 (见 22 页)

目录 Catalogue

- 01 速览
- 02 亮点
- 03 千面城
历史印迹 / 摩登都市 / 东南佛国 / 蒋氏故里 / 山水古镇 / 象山海景 / 亲子玩乐
- 21 寻食记
小吃控 / 家乡菜 / 海鲜味 / 小资派
- 26 伴手礼
土特产 / 工艺品 / 购物店
- 28 住宿地
- 30 行程推荐
- 31 交通
外部交通 / 内部交通
- 33 实用信息 / 旅行路上

致谢：宁波市旅游发展委员会
封面图片：好奇傻死猫赵赵



亮点

传统与摩登的碰撞



宁波因海得名，因海而兴。这里既有悠久的历史，又有蓬勃的商业；既有古老的街巷，又有现代的商圈；既有诗意的山水，又有创意的建筑；既有东方的寺庙，又有西方的教堂。在这座城市里，传统文化与摩登新潮相互交融，“新”与“旧”搭配地恰到好处。

流传千年的文艺气息



宁波的文艺气息自古流传，天一阁是中国最早的私人藏书楼，楼中摆放着古籍与书案，处处弥漫着书香。方孝孺、王阳明、黄宗羲等大儒都是宁波人，白云庄、桃源书院等地都是古代文人的汇集之所。在现代，宁波涌现了1844·和义艺术生活中心、普斯小镇等创意街区，以“阅读”为主题的书店、民宿、咖啡馆……又聚集了新时代的文艺青年们。

溪口的山水与蒋氏故里



溪口因蒋氏故里而闻名中外，东靠武岭，南濒剡溪，北靠雪窦山，水绕山环，诗意的山水与传奇故事一箩筐，说也说不完。雪窦山上，时光吹散了曾经的繁华喧嚣，唯留下青山悠悠，碧水潺潺；蒋家故宅里，浓郁的民国气息让你回到过去，无数典故藏着蒋介石一生的故事。

美味 24 小时吃不停



说起宁波小吃，你是不是第一个想到了“宁波汤圆”？没错，在全中国，这里的汤圆最好吃，香甜软糯，咬起来又Q又滑。此外，年糕、小馄饨、油赞子、面结面、千层饼等数十种小吃都让人心满意足。别忘了，宁波还是个海港城市，这里的小海鲜也相当出色，你还能参加有趣的出海捕鱼活动，当一回渔老大。老字号，海鲜馆、西餐厅、网红店，宁波应有尽有。

千面城

历史印迹

书香 | 天一阁

天一阁是我国现存最古老的私人藏书楼，也是宁波的招牌景点。天一阁最初是由明朝嘉靖年间卸任官员范钦所建的家族图书馆（建成于1566年），至今仍保存藏书30多万卷，其中大部分是明代刻本和抄本，不少是海内孤本。楼中摆放着古籍与书案，处处弥漫着厚重的书香气息，在宝书楼还可以看到用玻璃柜和书柜展示的古老藏书。



图：天一阁 by 钊哥璇子去旅行

天一阁的建筑也颇有看头，融合了木雕、砖雕、石雕、贴金等多种传统民间工艺，并且题材丰富，造型优美，是宁波民居建筑的集大成之作，其中尤以朱金木雕出众，典型建筑为秦氏宗祠的戏台。



图：天一阁戏台 by 钊哥璇子去旅行

除了藏书之外，天一阁也是座江南园林，你可以走在古朴的砖木长廊内，感受清幽的环境。园内建有明州碑林，数百通石碑记载了古代官方的教育史。还有书画馆，时常会展出天一阁所藏的历代书画精品和名人雅士的书画佳作。天一阁里还有一个有趣的麻将博物馆，展示了来自世界各地、各种材质和花样的麻将，以及现在已经消失的花牌。

地址：西天一街5号

网址：<http://www.tianyige.com.cn/>

门票：30元，讲解30/50元

开放时间：8:00-17:30（4月21日-10月21日）8:00-17:00（10月22日-4月20日）

古籍阅览室开放时间（双休、节假日除外）：上午：8:30-11:00；下午：14:00-17:00（夏令时），13:30-16:30（冬令时）

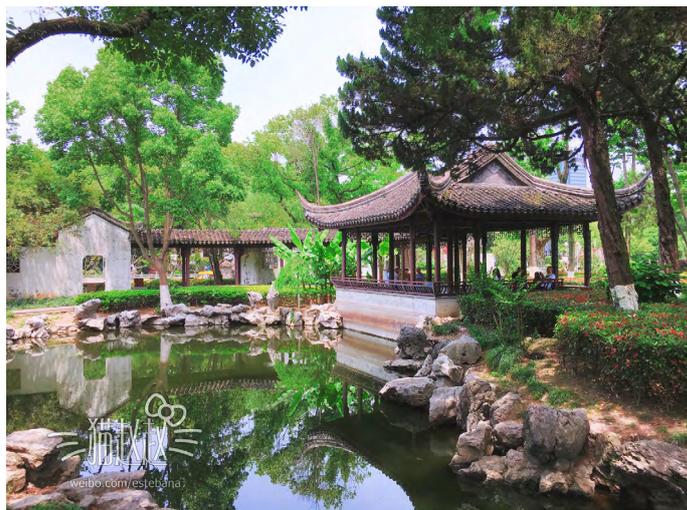


免费领取手绘地图

- 在宁波人气景点，如天一阁、南塘老街、老外滩、天一广场、宁波机场等地，均有扫码免费领取地图的机器，你能得到标注清晰的手绘地图，按照地图指引，可将周边路线全搞定。

园林 | 月湖公园

月湖之于宁波，等同西湖之于杭州。位于宁波市中心的月湖，是这座城市“江南特色”的最好体现。月湖分为南北园，柳汀街穿湖而过，正好将月湖分为两个区域。北园像是个江南小院，南园更像个现代公园。



图：月湖公园 by 好奇傻死猫赵赵

月湖湖畔点缀着庭院和老宅子，还有不少景点可以参观：**宁波服装博物馆**（免费，周二至周六8:30-16:30开放）是以展示中国服装服饰文化和历史为主题内容的大型服装博物馆，这也是中国第一家服装专业博物馆；**明州与高丽交往史陈列馆**

(免费,周二至周六9:00-16:00开放)在高丽使馆遗址上修建,是昔日宁波港对外交往和中国与高丽友好往来的历史见证; **宁波茶文化博物院**(免费,周二至周六8:30-16:30开放)庭院清幽,是宁波对外宣传茶文化的窗口,展示了宁波的茶史、茶事、茶叶、古茶器及相关古董和艺术品; **银台第官宅博物馆**(免费,每日8:00-17:00开放)有关于主人童槐、童华、童祥熊三代的传记,几进的宅院,分布了绣房、佛堂、书楼、小姐书房等,是宁波城区内清代中晚期官宦住宅的典型。

在月湖中段的柳汀街上, **贺秘监祠、佛教居士林和关帝庙**三座儒、释、道建筑自西向东分布于柳汀街北侧,以贺秘监祠为最早,建于南宋,居士林建于元代,而关帝庙建于明代,合称“柳汀三连贯”。

地址:海曙区偃月街

费用:月湖公园及各景点均免票,但博物馆需要身份证登记。

老街 | 南塘老街

百年石板路,千载南塘河。南塘老街是以美食老字号为主的步行街,充满怀旧的味道,短短的一条街,汇集了最本土最传统的宁波美食,一碗汤团、一个糕团,分分钟唤起你的童年记忆。老街美食见22页。



图:南塘老街 by 好奇傻死猫赵赵

地址:海曙区鄞奉路、尹江岸路口

古建 | 宁波鼓楼

宁波的鼓楼始建于唐朝,又称“海曙楼”,宁波市区的海曙区就是以鼓楼命名的。

鼓楼是宁波城硕果仅存的古代城楼建筑,不过这座鼓楼外形和别的地方不一样:民国时期,宁波在鼓楼原有的建筑基础上,又加盖了一个西式的自鸣钟楼,中西合璧的造型别具一格,成为国内绝无仅有的特色。



图:宁波鼓楼 By sarah 一直在路上

现在鼓楼及周边地区已发展成为宁波颇具特色的步行街购物区,道路两旁是仿宁波传统建筑风格的商店,在东西两端入口处的两座古石牌坊,以及城墙遗址、子城历史变迁的石碑、鼓楼附近的永丰库遗址公园,可供你仔细品读宁波的历史。到了晚上,鼓楼一带人气很旺,景观灯亮起时格外适合拍夜景。

地址:海曙区镇明路底(近中山路)

费用:免费

开放时间:全天开放

市井 | 城隍庙、天封塔及周边历史街区

天封塔历史文化街区以天封塔、城隍庙步行街为核心,覆盖周边老街巷,这里有最接地气的宁波市井生活,也是宁波城市重要的文化积淀。

城隍庙原本是供奉当地城隍爷的庙宇,现在已发展成宁波特色商业街之一,在这里可以了解宁波当地的民俗风情,也可以尽情品尝小吃美食。

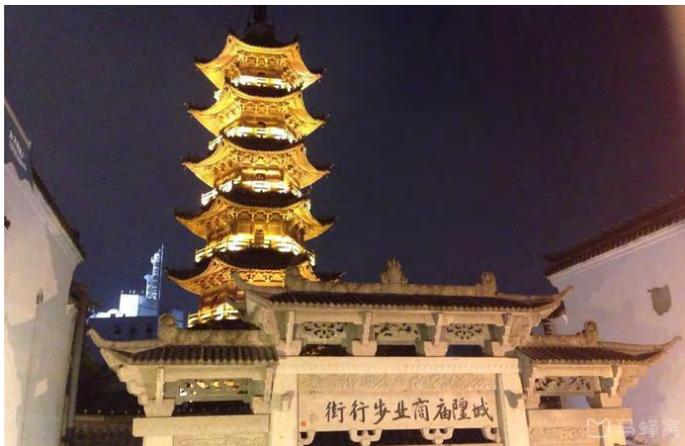


图:天封塔 by 瓦上雪

天封塔(登塔5元,开放时间8:30-16:30)是宁波市区最高的古代建筑,也是宁波老城的地标之一。塔为六棱多层飞檐攒尖顶

的唐代样式，是为纪念武则天登基而建的万岁塔，后经多次改建，逐渐变成无飞檐砖塔，现塔为 80 年代按地宫出土的小塔重修。登塔后可透过窗户看宁波市中心的风景，把高楼大厦和老宅院都尽收眼底。

莲桥第位于天封塔南侧，是现存保留比较完整的宁波历史街区，拥有明清以来格局与风貌完整的望族宅邸和街巷，留存着许多历史信息。这里保留了 24 处历史建筑，有新中国第一代邮票大师孙传哲的故居、始建于明朝的毛家大院、窖藏珍稀古籍的甬上望族四明袁氏故居、诞生三代宁波帮巨子的莲桥李宅等。诺贝尔生理学医学奖获得者屠呦呦的旧居也在这里。

老商会 | 宁波商帮文化遗存

宁波商帮，是中国近代最大的商帮，中国传统“十大商帮”之一，推动了中国工商业的近代化，是中国民族工商业的发展先驱。如今在宁波，有很多商帮、商会遗址留存。

庆安会馆（世界遗产）

庆安会馆即浙东海事民俗博物馆，修建于清道光年间，曾为宁波船舶商航工业的重要办公娱乐场所，既是我国七大会馆和八大天后宫之一，又是江南现存唯一融天后宫与会馆于一体的古建筑群。

会馆建筑上有 1000 多件朱金木雕和 200 多件砖、石雕艺术品，采用宁波传统的雕刻工艺，充分体现了清代浙东地区雕刻艺术的水平，也为研究我国古代雕刻艺术提供了实物例证。

2014 年，庆安会馆作为中国大运河宁波段的遗产点，被列入世界遗产名录，这也是宁波第一个世界文化遗产点。



图：庆安会馆 by 左左斯特拉

地址：江东区江东北路 156 号（近木行路）

门票：10 元

开放时间：8:30-16:30

钱业会馆

钱业会馆建于 1924 年，是宁波金融业发展的产物，其建筑风格别具特色：由前后二进组成的中西式砖木结构建筑，前进廊舍环绕，两旁有石刻、碑记，中有戏台；后进为议事厅，是旧时宁波金融业的最高决策地。钱业会馆也是全国唯一保存完整的钱庄业的历史文化建筑，现开辟了中国历史钱币、宁波钱币史和宁波金融发展史三大展览。

地址：海曙区战船街 10 号（近宁波影都）

门票：10 元

开放时间：9:00-17:00

宁波帮博物馆（镇海）

宁波帮博物馆主建筑群为“甬”字型结构，玻璃廊道结合水街长庭的“时光甬道”从北向南贯穿整个建筑群，各展厅间隔着玻璃与“甬道”相接。

宁波帮博物馆以中国近代经济史上重要的商帮——宁波帮为对象，系统展示了明末至今宁波帮艰苦奋斗、玉汝于成的发展史诗，藉以营造“情感地标、精神家园”，倡导寻根谒祖、慎终追远的人文主题。



图：宁波帮博物馆 by 好望角

地址：镇海区思源路 255 号

网址：<http://www.nbbbwg.com/>

门票：免费

开放时间：9:00-17:00（16:00 停止入馆），周一闭馆

老书院 | 白云庄、桃源书院

白云庄

白云庄是我国明末清初著名学者、浙东学派创始人黄宗羲讲学的地方，位于宁波市西郊管江岸，原是明末户部主事万泰的祠庄。重修后的白云庄，主体建筑坐西朝东，前后两进，为砖木结构平房。白云庄南面是万氏故居，北面是万帮孚、万斯选墓地。白云庄正前方立有明代石碑坊一座，额题“明都督万公贞藏”。白云庄内有“黄宗羲生平事迹陈列室”和“浙东学派主要人物及其影响陈列室”。

地址：海曙区前丰村管江岸 34 号

门票：免费

开放时间：8:30-16:30

桃源书院

桃源书院由“四明庆历五先生”之一的王说于宋熙宁九年（1076 年）创办，曾是宋代浙东文人汇集之所，书院为浙地造就了许多人才。至明嘉靖初年书院被大火烧毁。重建后的桃源书院主体建筑包括书院的核心建筑“酌古堂”，兼宋融唐风格的明道斋、经训阁、积微轩，以及为书院藏书、阅读之所的怡香书院。

地址：海曙区横街镇四明山居

门票：免费

开放时间：8:30-16:30

古水利 | 它山堰（世界灌溉工程遗产）

它山堰始建于唐代，是我国现存古代著名水利工程之一，可与我国古代著名水利工程郑国渠、灵渠、都江堰相媲美。

它山堰的堰面全部用条石砌筑而成，堰身为木石结构，历千余年不腐，被称为“它山堰梅梁”。它山堰堰体倾斜度、粘土夹碎石层、堰体平面布局以及多级护理消能防冲方式，创造了古水利工程的奇迹。2015 年，宁波它山堰入选世界灌溉工程遗产。

它山堰所在的**鄞江古镇**始建于公元 401 年，是宁波地区历史最悠久的古镇之一。除了它山堰，还有多处明清至民国建筑，镇区三面环山，鄞江和樟溪河穿镇而过。镇郊有晴江岸古树群、上化山古宕古道，风景秀丽。

地址：海曙区鄞江古镇

门票：5 元

开放时间：8:00 - 18:00

古民俗 | 十里红妆博物馆（宁海）

“谁家闺女已长成？十里红妆耀眼明。鸟语花香龙凤舞，生生世世伴君行。”不到江浙，不知道做女儿家的幸福与自豪，而最能体现这些的，便是那耀人眼目的十里红妆。宁海县的十里红妆博物馆是一家展示当地古代女子生活的专题博物馆，也是省内规模最大的民间民俗博物馆。这里展出与明清江南富家小姐生活、习俗有关的家具、器物 1200 多件，有镂空花朵瓜果图案的雕花大床，历经百年仍然灼灼生辉的金银首饰和各式各样的婚俗用品，让你见识宁波地区大户人家嫁女的排场。

地址：宁海县桃源路霞客大道路口

门票：20 元

开放时间：9:00-17:00（16:00 停止入馆），周一闭馆

古文明 | 河姆渡遗址博物馆（余姚）

河姆渡遗址，于 1973 年发现于浙江宁波余姚的河姆渡镇，是中国长江流域下游地区古老丰富的新石器时代文化。

在众多的出土文物中，最重要的是发现了大量人工栽培的稻谷，这是目前世界上最古老、最丰富的稻作文化遗址。它的发现，不但改变了中国栽培水稻从印度引进的传统学说，还被认为是中国乃至世界稻作文化的最早发源地。

地址：余姚市河姆渡镇芦山寺村四明山北麓

网址：<http://www.hemudusite.com/>

门票：免费。中文讲解每批次 50 元，外语讲解（英语、日语）每批次 80 元，每批次限 30 人以内。

开放时间：4 月 -10 月，8:30-17:00；11 月 -3 月，8:30-16:30



图：河姆渡遗址



图：甬秀 by sarah 一直在路上

甬秀·港通天下

甬秀是宁波博地集团倾力打造的中国第一部大型航海主题文化秀，讲述了极具时代色彩的宁波帮闯海传奇，分为船谣、送别、启航、秘境、海盗、丝路、梦嫁、惊涛、喊海9个篇章。这9个篇章精彩纷呈、高潮迭起，不仅是一场令人赞不绝口的视听盛宴，更有宁波历史文化蕴含其中。

该剧运用舞蹈、杂技、高空跳水等特技手段，引进目前世界上最先进的舞台技术设备，在浩瀚如水的水舞台中、综合运用精湛的舞台艺术、打造出独具创意的影视现场表演模式。

该剧由获得五个一工程奖剧目的艺术总监崔晓勇担纲总导演，国家一级舞美设计师鞠毅老师担任舞美总设计，美国奥兰多景区艺术总监韩明老师担任杂技导演，著名编剧、策划人陈云其担任编剧，于2017年9月23日正式全国首演。

地址：北仑区人民北路泰山路交界处博地影秀城影秀大剧院
官方微信：甬秀港通天下

门票：180元/人起，网购有优惠，也可现场购买

演出时间：请关注官网微信公众号的“演出安排”

i 探索“海上丝绸之路”遗迹

宁波古称“明州”，是中国大运河南段出海口，更是“海上丝绸之路”东方始发港。来宁波，可一一探访“海上丝绸之路”遗迹。

唐、宋时代，明州是中国对外交往的主要港口，明州与高丽交往史陈列馆就是宋朝与高丽官方往来及海上丝、茶等贸易事的见证。老城内，鼓楼、天封塔、莲桥第、永丰库遗址等都是海上丝绸之路的重要文化遗存。

宁波是中国绿茶和越窑青瓷的主要产区，茶叶也是海上丝绸之路输出的重要商品，宁波茶文化博物院讲述了宁波何以成为海上茶路的起航地。上林湖越窑遗址（慈溪市桥头镇）出产的瓷器深受世界各国的钟爱，也成为明州港输出的重要商品之一。

同时，宁波的佛教文化及建筑艺术通过海上丝绸之路传播到日韩，天童寺、保国寺都是重要的见证。

当然，宁波“海上丝绸之路”遗迹不仅于此，如果你对这段历史感兴趣，宁波有很多古迹值得你来探寻。

摩登都市

洋派 | 宁波老外滩

老外滩位于三江口，是“五口通商”中最早的对外开埠区，始于1842年《南京条约》的签订，比上海外滩还早20年，也是目前中国国内仅存的几个具有百年历史的外滩之一。如今，老外滩仍保留着大量漂亮的欧式老建筑，厚重的木门在推开的时候仍会吱呀作响，泛着锈迹的铁栅栏在时间的过往中静默安然，精美雕花的石头向每一个路过的人讲述着它见证过的老故事。

沿着江边，外国领事馆、天主教堂、银行、轮船码头一字排开，几乎记录了宁波开埠的整段历史。这些建筑，至少有100多年历史，目前保存下来的文物建筑有：英国领事馆、巡捕房、侵华日军水上司令部、浙海关、天主教堂、江北耶稣圣教堂、宁波邮政局、通商银行等，还有一些民房，如老“宏昌源号”、商人私宅“严氏山庄”、“朱宅”等建筑，这些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。

漫步在老外滩，很多老建筑改造成风格优雅的酒吧和餐厅，形成一片颇有情调的休闲区。

地址：江北区人民路三江口甬江大桥旁



图：老外滩 By 饭人小宫



图：老外滩天主教堂 by 瞳色镜影

现代 | 宁波博物馆

宁波博物馆本身就是一件“摩登”的展品，它由著名设计师王澍设计，使用了大量宁波老建筑上拆下来的青砖，现代又充满了传统韵味。

这里的展览以宁波当地特色为主。展厅分三层，一层展厅是临时特别展览，有时需另外购票参观，二层和三层则是免费的常规展览。其中二层的主题陈列《东方“神舟”——宁波历史陈列》是馆内最主要的看点。三层是竹刻和宁波民俗的专题陈列。“阿拉”老宁波民俗陈列比二层的展览更为生动，在展厅中可以走在复原的老宁波街巷中，仿佛穿越到上个世纪初的宁波街头。

宁波博物馆对面是免费的鄞州公园，这里号称宁波的“中央公园”，有郁郁葱葱的树木、别具一格的建筑，是当地人休闲的好地方。



图：宁波博物馆 by sarah 一直在路上

地址：鄞州区首南中路1000号

网址：<http://www.nbmuseum.cn/>

门票：免费

开放时间：9:00-16:00，周一闭馆

艺术 | 宁波美术馆

宁波美术馆由宁波港废弃的港客运大楼改造而成，位于“老外滩”的江边，也由著名设计师王澍设计，外形轮廓在甬江岸边上，犹如驻泊在港城的一艘“艺术方舟”，夜晚灯光开启，富有时尚气息。

宁波美术馆拥有大小展厅11个，是个艺术创作的综合性美术馆，馆内很安静，有中国画、油画、版画、壁画、漆画、雕塑等艺术品，值得慢慢欣赏，不定期还有各种艺术特展。

宁波美术馆隔壁的漂亮玻璃建筑是由马青运设计的宁波城市建设展览馆，可一并参观。

地址：江北区人民路122号（老外滩）

网址：<http://www.nma.org.cn/>

门票：免费，特展除外

开放时间：9:00-17:00（16:30停止入馆）



图：宁波美术馆

i

宁波——建筑师的试验基地

如果你喜欢探索优秀建筑，那么不要错过宁波，这里风格鲜明的个性建筑绝对撑得起一场建筑巡礼游，宁波因此也被誉为“建筑师的试验基地”。以下两位设计大师的作品赋予了宁波建筑独特的个性：

王澍：中国当代建筑师，现任中国美术学院建筑艺术学院院长。在宁波的设计作品有宁波博物馆、宁波美术馆、世博会宁波滕头案例馆、鄞州公园的五散房等。

马青运：美国建筑师协会会员，现任美国南加州大学建筑学院院长。在宁波的设计作品有宁波老外滩街区改造、天一广场、宁波城市建设展览馆、宁波日报社总部、浙江大学宁波分校、宁波服装学院、宁波高教园区等。

创意 | 1844·和义艺术生活中心

宁波市内最受文青喜爱的地方，可能就是1844·和义艺术生活中心了。作为宁波现代艺术街区的聚集地，这里有艺术馆、博物馆、画廊、各种口味的餐厅和情调小店，具有创意、自由和个性化的活泼氛围，已成为宁波市文化与生活体验新地标，是宁波城市潮人、网红、时尚活动聚集地。



图：1844·和义艺术生活中心 by+1

1844·和义艺术生活中心内，最著名的建筑是**甬江女子中学旧址**。甬江女子中学是载入《教育大辞典》的中国第一所女子中学，其前身为宁波女塾，1844年由基督教会传教士爱尔德赛女士创办。如今，原甬江女子学校仅存的两栋西式民国建筑，原教学楼成为全国首家区域性教育博物馆——**宁波教育博物馆**（免费），而原体育馆则成为**宁波当代艺术馆**（免费）。

在1844·和义艺术生活中心的众多创意店铺里，**三联书店·筑蹊生活**（见24页）令人惊艳。

地址：宁波市海曙区和义路100号

同类推荐

● **和丰创意广场：**由始建于1905年的原宁波和丰纱厂旧址改建而成，这里已成为宁波最大的工业设计产业集聚区，已有120家设计和文化创意类机构入驻，是名副其实的宁波设计高地。

● **集盒青年广场：**从原宁波大学海洋学院曙光路老校区改建而来，汇集了电商产业、众创空间、食尚街区、极限运动场和艺术展示中心等，每到傍晚时分，总会有一群滑板、单车爱好者聚集于此，展现“特技”。地址：东胜街道徐戎路39号

● **普斯小镇：**宁波文青的聚集地之一，在绿植环绕的小巷深处，藏着多家文艺个性的手工艺店铺和咖啡馆，也是本地人喜欢的网红拍照地。地址：老江东明楼街道江东北路315号



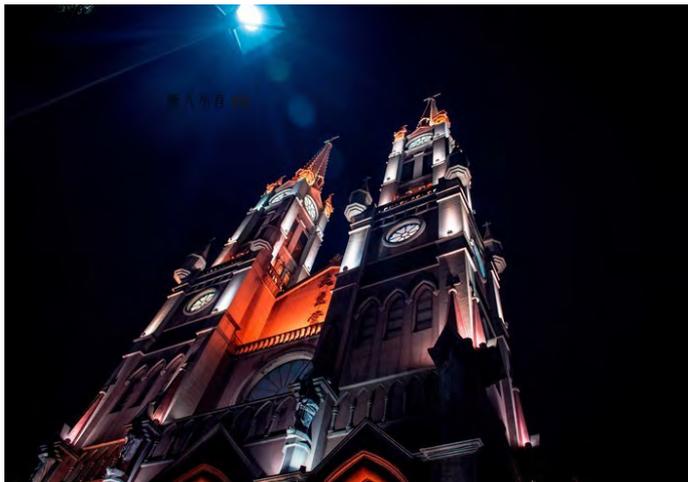
图：普斯小镇 by 享去旅行

繁华 | 天一广场

天一广场是宁波最繁华热闹的城市中心，购物、娱乐、吃美食……在这里统统都能实现。这里不仅有高端的国际购物中心、宁波第一人气商场银泰百货，也有小众品牌聚集的酷购商城，更不用说第二百货商店、新华联商厦、亿彩购物中心等。最值得一看的还有亚洲第一音乐喷泉和大屏幕水幕电影。

广场外围，高大的哥特式教堂**天一天主教堂**、在宁波医药史上有重要地位的**药皇殿**等中西建筑交相辉映，又是另外一番味道。

地址：海曙区中山东路188号



图：天一天主教堂 By 饭人小宫

夜色 | 舟宿夜江与三江夜游

舟宿夜江休闲街是餐饮、娱乐、休闲地标型时尚文化街区和宁波酒吧娱乐一站式聚集区。酒吧一条街上，霓虹闪烁，夜夜点亮繁梦如醉，百年老店状元楼、梅龙镇则使这里多了几分厚重感。舟宿夜江连接了琴桥和长丰桥，从三江口一路走到舟宿夜江，三江夜色尽收眼底。

欣赏三江夜色还可以参加“三江夜游”，夜游的游船航行于三江口黄金航道上，以“赏三江美景、品江南美食、听甬城故事”为特色。整个航线从舟宿夜江码头出发，途经澄浪桥、兴宁桥、琴桥、灵桥、江厦桥、甬江大桥、外滩大桥、新江桥、解放桥、永丰桥十座大桥和三江口、老外滩，最后到达宁波大剧院。“三江夜游”不仅是宁波都市旅游和城市文化的一张亮丽名片，也是展现宁波城市魅力的开放式“博物馆”。



图：三江夜游 by sarah 一直在路上

地址：鄞州区樟溪北路 98 号（舟宿夜江）

三江夜游船票：70 元，时长 90 分钟

游船运营时间：每晚 18:00-22:00



杭州湾新区 | 杭州湾跨海大桥

2008 年 5 月，作为当时世界上最长的跨海大桥，杭州湾跨海大桥正式通车，从宁波到上海即可经过此桥，全长 36 公里。游客可到跨海大桥中部的“海天一洲”景区参观，景区包括 125 米高的观光塔和观光平台，天气好的时候来，登上最高的室外观景台，能看到一望无际的大海和“长虹卧波”的美景。



地址：慈溪市

参观门票：100 元，包括观光塔和观光平台

i 宁波市内，一日感受传统与新潮

路线：月湖公园 → 天一阁 → 鼓楼 → 天一广场 → 庆安会馆 → 老外滩

宁波市内景点游览大约需要 2-3 天，如果你只有一天时间，也可只游览精华，感受这座城市的传统与新潮。一早先逛逛月湖公园，感受宁波市民的闲适生活；然后步行前往天一阁，见证“最古老的私人藏书楼”的辉煌雄伟；之后再去看看“中西合璧”的鼓楼，到天一广场大吃一顿；下午去世界遗产点庆安会馆，坐在老建筑里看戏听故事；等夜色降临，灯火璀璨的老外滩或 1844·和义艺术生活中心都是休闲散步的好地方。

东南佛国

珍藏舍利 | 阿育王寺

阿育王寺是我国现存唯一以阿育王命名的千年古刹。始建于西晋，号称六殊胜八吉祥地，排名一直在天下禅宗五山之中。寺内珍藏着一座名闻天下的佛祖舍利宝塔，珍藏释迦牟尼真身舍利。此外，还有全省仅存的两座元塔和唐、宋、明、清、民国及现代碑刻，其中以《阿育王寺常住田碑》、《宸奎阁碑记》和《妙喜泉铭》最为珍贵。



图：阿育王寺 by 钊哥璇子去旅行

地址：鄞州区鄞县五乡镇幢明伦村

门票：免费

网址：<http://www.nbayws.com/>

开放时间：6:00-16:00

青山禅院 | 天童寺

天童寺始建于西晋永康元年，为我国禅宗四大丛林之一，曾被列为中华禅宗五山之第二山，被日本曹洞宗尊为祖庭。

寺中现存最古老的建筑为明代重修的佛殿与方丈殿，古朴庄严，方丈殿中有雍正手书的“慈云密布”匾额，法堂供奉着顺治皇帝所赐的鎏金药师铜像。依着太白山修建的天童禅寺布局一绝，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”。王安石曾赞美其“二十里松行欲尽，青山捧出梵王宫”。天童寺旁有天童国家森林公园，可一并游览。

地址：鄞州区东吴镇（天童森林公园旁）

费用：免费

网址：<http://www.ttsn.com/>

开放时间：8:30-17:00



图：天童寺 by 新瓯

大隐于市 | 七塔寺

七塔寺始建于唐大中十二年(858年)，为浙东四大丛林寺院之一，也是中国近代临济宗中兴祖庭之一。大雄宝殿是寺庙的主体建筑，殿内镶嵌有光绪年间雕刻的五百罗汉造像砖，工艺精美。这也是宁波城区唯一保存完整的大规模佛寺，繁华都市中难得的一方净土。

地址：江东区百丈路183号

门票：免费

开放时间：6:00-16:00

木构遗珍 | 报国寺

报国寺创建于东汉，是我国江南幸存的最古老、保存最完整的木结构佛教建筑。寺院依山势建造，是一个集汉代（骠骑井）、唐代（经幢）、宋代（无梁殿）、明代（迎熏楼）、清代（天王殿、观音殿、钟楼、鼓楼）、民国（藏经楼）等各时期的古建筑群。

大雄宝殿是寺内主建筑，也是报国寺建筑之精华，全部结构皆用斗拱榫巧妙衔接和精确的榫卯技术，不用一钉就将建筑物的各个构件牢固地结合在一起，承托起整个殿堂屋顶的重量。



图：报国寺 by 外公公



图：弥勒大佛 by 琉璃阳光

地址：江北区洪塘镇鞍山村

门票：20 元

开放时间：8:00-16:30

弥勒道场 | 雪窦寺（溪口）

雪窦寺位于溪口雪窦山，九峰环抱，瀑布齐鸣，景色秀丽，有“海上蓬莱，陆上天台”之誉。它创于晋、兴于唐、盛于宋，至今已有 1700 余年历史，在佛教史上居于重要地位。南宋时被定为“五山十刹”之一，明时被列入“天下禅宗十刹五院”，今为中国第五大佛教名山。雪窦寺是弥勒道场，寺内弥勒大佛总高度 56.74 米，是全球最高的坐姿铜制露天弥勒大佛，2008 年 11 月开光迎客。

地址：奉化区溪口镇西北

门票：90 元

开放时间：8:00-17:00



宁波佛寺的“名号”

宁波自古被尊称为“东南佛国”，其寺院声名远播，历史悠久，“名号”众多，以下称谓常在佛寺介绍中看到。

浙东佛教四大丛林：宁波的天童禅寺、阿育王寺、七塔寺和延庆观宗寺。

禅宗四大丛林：宁波天童寺、常州天宁禅寺、镇江金山寺、扬州高旻寺。

禅宗五山十刹：“禅宗五山”是指杭州余杭径山寺、杭州灵隐寺、宁波天童寺、杭州净慈寺、宁波阿育王寺；“禅宗十刹”中宁波雪窦寺位居第五。

天台宗三大祖庭：台州国清寺、宁波延庆观宗寺、宜昌玉泉寺。

中国五大佛教名山：山西五台山（供奉文殊菩萨）、浙江普陀山（供奉观音菩萨）、四川峨眉山（供奉普贤菩萨）、安徽九华山（供奉地藏菩萨），浙江雪窦山（供奉弥勒菩萨）。

蒋氏故里

宁波奉化区的溪口镇水绕山环，景色秀丽，小镇不大，却因为是蒋介石的家乡而名扬海外。这里有蒋氏的出生地、故居别墅、祖墓宗祠、家庵等遗迹，错落有致地分布在溪口镇武岭街旁。此外，溪口雪窦山以剡水、古刹和幽谷飞瀑名闻遐迩，早在汉代就有“海上蓬莱”的美誉。

民国遗韵 | 溪口蒋氏故居

溪口蒋氏故居是蒋介石和蒋经国的故居，为近现代重要史迹及代表性建筑。故居是群体建筑，昔日蒋氏家族就在此地生活。参观蒋氏故居，可大致了解蒋氏家族的历史和蒋介石、蒋经国 1949 年前在家乡的生活轨迹。

丰镐（hào）房是蒋氏祖居所在，也是溪口蒋氏故居中最重要的建筑，为传统的前厅后堂的格局，还有三个花园，现在里面全部辟为展览室；玉泰盐铺是蒋介石出生的地方；蒋氏宗祠是蒋家的祠堂；镇上还有溪口博物馆可以参观。



图：蒋氏故居 By 菁彩人生

武岭幽胜这里还有几个景点，分布在武岭门两侧：武岭门是进溪口镇的必经之路，门额两面都有的“武岭”两字寓意深刻，进门后的三里老街便是蒋介石、蒋经国父子俩从小生活的地方；文昌阁别墅是蒋介石带宋美龄回家乡的居所；小洋房为三间二层小平房，曾是蒋经国的寓所；武陵学校是蒋介石为家乡修建的学校，它的大礼堂被誉为民国最美礼堂之一。距离溪口镇 5 公里开外的雪窦山风景区门口，还有由墓道和杜鹃谷组成的蒋母陵园。



图：雪窦山风光 by yeye

地址：奉化区溪口镇溪南路

门票：蒋氏故里 120 元，包括 9 个景点（武岭门、小洋房、文昌阁、武岭中学、蒋氏宗祠、丰镐房、玉泰盐铺、溪口博物馆、蒋母陵园）

开放时间：蒋氏故居 7:50-17:30，蒋母陵园 8:00-17:15



幽谷飞瀑 | 溪口·雪窦山风景名胜

雪窦山曾是蒋介石居住在奉化时的钟爱之地，也是北宋仁宗皇帝的梦中之山。雪窦山风景秀丽，空气清新，沿途的三隐潭、妙高台、千丈岩瀑布、徐凫岩的瀑布溪流都值得一看。张学良幽禁地是西安事变后，张学良被软禁后的第一个居住地。幽禁地旁的雪窦寺（见 12 页）以露天弥勒佛像最为抢眼。游玩雪窦山需要一天，可将步行和观光车、索道结合，景区交通十分便利。



图：雪窦山 by NB 飞姑娘

地址：奉化区溪口镇武岭西路 39-1 号

网址：<http://www.xikoutourism.com/>

门票：120 元，旅游观光车 30 元（游客可以在雪窦山乘坐任何一辆旅游车上下山）；观光列车单票 45 元，索道单票 35 元，索道、观光列车通票 50 元。与蒋氏故居通票 230 元（含 30 元交通费，两天有效）。

开放时间：雪窦山景区 8:10-17:10，蒋母陵园 8:00-17:15

i 宁波到溪口交通

火车站南广场可直接坐 987 路到溪口客运中心（再转奉化 106 路到蒋氏故里、雪窦山），票价 4 元；另有 988 路可直达雪窦山游客中心，票价 5 元。宁波汽车南站去溪口的快客，票价 10 元。

当地推荐 | 奉化网红村落

除了溪口，奉化还有不少在当地小有名气的网红村落，不仅保留了历史的人情味，还受摄影师的青睐。春天是这些村落最美的时候，从 2 月开始一直持续到 4 月，梅花、桃花、油菜花陆续开放，将这里的山谷渲染得姹紫嫣红。

赏花	村落	特色	赏花期
梅花	新建村	登高俯瞰梅花谷，将绯红的梅林尽收眼底。	2月中旬-3月中旬
桃花	林家村、新建村	奉化桃花节，穿梭在桃花源的时光隧道中。	3月下旬到4月初
油菜花	大堰镇、新建村	黄灿灿的油菜花田。	3月中下旬

i 浙东唐诗之路在宁波

“唐诗之路”指的是晋唐以来文人墨客往来频繁、对唐诗发展有着重大影响的一条山水人文旅游线路。古人自钱塘江入绍兴古镜湖，而后由浙东运河、曹娥江至剡溪，再溯源至石梁而登天台山，这是贯穿于浙江东部的一条古道。

浙东唐诗之路的东支为从新昌向东行经奉化溪口到宁波、余姚的路线。在宁波地区，奉化溪口的雪窦山、栖霞坑古道，余姚的“海上蓬莱”四明山，鄞州东钱湖、天童寺；宁波市区的月湖等都是唐诗之路的重要遗存，留下古代文人墨客的不少诗句。

山水古镇

东钱湖

相比于杭州西湖，东钱湖可能并没有那么“广为人知”。但作为浙江最大的淡水湖，它的锋芒难以被掩盖。四倍西湖的大小，却只有不到一半的游人，让东钱湖的游览体验更为舒适。陶公堤将整个湖面一分为二，湖畔风光旖旎，沿岸分布着小普陀、陶公岛、南宋石刻公园等景点。还有各种高级酒店，可供你“独享”山湖之美。如果精力充沛，找辆自行车，环湖骑行也是一种享受。



图：东钱湖小普陀景区 By 喵小姐

地址：鄞州区东钱湖镇

门票：1. 湖心景区（小普陀景区）30元；船票20元；2. 陶公岛20元；3. 福泉山25元，交通车往返15元；4. 南宋石刻公园55元，电瓶车10元。

网址：<http://www.dqlaketour.com/>

开放时间：8:30-17:00

深入当地：东钱湖骑行



在湖光山色的东钱湖骑行是当地人喜爱的休闲方式，这里的环湖自行车专用道修的非常好，骑行路线丰富，其专业赛道也吸引了无数车友前来挑战。湖西设有单车驿站，为游客及自行车骑行爱好者提供单车租赁、能量补给、技术维修等服务。

江北区

慈城古县城

千年古镇慈城，在中国文化发展史上拥有不可替代的地位，曾经以“进士第一”、“孝子第一”、“书院第一”闻名江南。慈城保留着当年县城的布局 and 大量明清古建，漫步城中，随处可见古朴的院落，偶尔间隔着大宅深院，是一座舒适且安静的古城。古城内景点众多，县衙是江南地区最大的；孔庙是浙东地区唯一保存完整的；校士馆是浙东地区仅存的，分别展示了古代官宦文化、儒家文化和科举制度。沿着风景秀丽的慈湖边走，沿湖有水上坟、董孝子井、师古亭等景观。建议先在古镇的游客中心领取慈城地图和相关景点介绍。



图：慈溪古镇 by 饭人小宫

地址：江北区慈城镇

网址：<http://www.cicheng.org/>

门票：古镇门票免费，景点联票75元

开放时间：8:30-16:50

镇海区

招宝山

招宝山濒甬江，而临东海，山海风光壮观瑰丽，具有独特风光。又因其地形险要，曾是我国东南沿海抗倭、抗英、抗法和抗日的主战场之一，拥有全国重点文物**镇海口海防遗址**（威远城、明清碑群、月城、安远炮台、中法战争镇海口之役纪念碑），镇海口海防历史遗迹纪念馆、山下集珍湖区、鳌柱塔、宝陀寺、观音阁、招宝山大桥、古海塘、望海楼等景点。

地址：镇海区招宝山路10号

门票：80元

开放时间：8:30-17:00



图：前童古镇 by 凌晨日子

郑氏十七房

郑氏十七房是由郑氏先祖在南宋时期，从河南荥阳迁徙镇海而建。郑氏后来发展成宁波商帮最有名的四大家族之一。现存“郑氏十七房”绝大部分为清乾隆至光绪年间建筑，整体建筑以幢为单元连成庭院，融合了北方“合院”的大气，浸染了南方楼榭的玲珑，是国内现存规模最大且保存完整的明清古建筑群落。



图：十七房 by 叽叽歪歪的徐小姐

地址：镇海区开源路 777 号

网址：<http://www.zs17f.com/>

门票：20 元

开放时间：夏季 8:00-16:00，冬季 8:30-16:00

宁海县

前童古镇

始建于南宋的前童古镇，有“江南第一儒镇”、“江南小丽江”、“活着的民俗博物馆”之称。这里是江南最大的童姓聚居地，拥有完整的明清建筑群。气势恢弘，雕梁画栋，粉墙黛瓦，浑然一体。行走在小镇里，八卦型的水系缓缓流淌，散落在小河畔的江南民居，给你如“行走迷宫”般的体验，趣味十足。

地址：宁海县前童镇前童村

网址：<http://www.nbqtgz.com/>

门票：70 元（含职思其居、明经堂、泽思居、上堂屋、大宗祠、群峰簪笏、民俗博物馆等景点）

开放时间：8:00-16:30

余姚市

四明山

四明山，也称金钟山，跨越嵊州、上虞、余姚、鄞州、奉化五市区，四明山地区气候湿润，林木茂密，有众多景点分布其中。

四明国家森林公园（50 元，8:00-17:00）生态环境优美，是当地的“天然氧吧”；**四明山地质公园**（40 元，8:00-16:30）展现了浙东高海拔台地地貌，有保存最完整、面积最大的古夷平面遗址；**丹山赤水风景区**（65 元，8:30-17:00）除了峡谷瀑布的自然景观优美，还有道教历史文化。除此之外，四明山还有万亩红枫林和各种鸟类景观等。

另外，余姚周边也有三条玻璃栈道和观景平台，可登高眺望四明山美景：一条位于裘岙村的狮子山；一条位于赤水村的周公宅水库前；一条位于白鹿村狮峰最高处。

i 宁波大儒

历史有不少文化名人出自宁波，包括以下三位“大儒”。

方孝孺（1357-1402年）：宁波宁海人，明朝大臣，是中国历史上最早被誉为“读书种子”的大儒。因拒绝为发动“靖难之役”的燕王朱棣草拟即位诏书，被朱棣杀害。

王守仁（1472-1529年），别号阳明，宁波余姚人，明代哲学家、心学集大成者，其提出的“知行合一”理论，对后世产生了极大的影响。现已传至日本、朝鲜半岛以及东南亚一带，弟子极众，世称姚江学派。

黄宗羲（1610-1695年），宁波余姚县人。明末清初大儒，与顾炎武、王夫之并称“明末清初三大思想家”，有“中国思想启蒙之父”之誉。

此外，宁波名人还有蒋介石，邵逸夫、船王包玉刚、“中国克隆之父”童第周、著名画家陈逸飞、当地文学家余秋雨、发现青蒿素的诺贝尔生理医学奖获得者屠呦呦等。

慈溪市

鸣鹤古镇

鸣鹤古镇是中国药业发源地之一，始建于唐开元年间，迄今已有1200多年历史。古镇依水成街，紧邻五磊山风景区，是一座养生休闲古镇。古镇有国医馆、金仙禅寺、银号客栈等20多家特色商铺。



图：鸣鹤古镇 by sarah 一直在路上

地址：慈溪市观海卫镇

门票：免费

开放时间：全天开放

达蓬山旅游度假区

是宁波雅戈尔集团开发的，集文化旅游、休闲度假、主题游乐于一体的大型旅游区。区内包括“80天环游地球”世界自然人文主题乐园、中国徐福文化园、中华石窟园、佛迹寺和五星级度假酒店以及达蓬山庄。



图：达蓬山 by Miss Coco 爱

地址：慈溪市三北镇

门票：环湖乐园100元，仙佛谷55元

开放时间：9:00-16:00

i 宁波古道徒步

宁波周边的山区深处，深藏着许多古道，随着时代变迁，大多古道渐失其用，消失在岁月中，却成了驴友们的休闲胜地。

海曙区：北坑岭古道、大松湾古道、大岙岭古道

鄞州区：岭南古道、亭溪岭古道、大嵩岭古道、张家岭古道

江北区：北山游步道

奉化区：栖霞坑古道、南山古道

北仑区：孝子岭古道、虾蜡龙潭森林步道

镇海区：桃花岭古道、秦夹岭古道

慈溪市：倒爬岭古道、栲栳山古道

余姚市：南岙湾古道、裘石宋古道

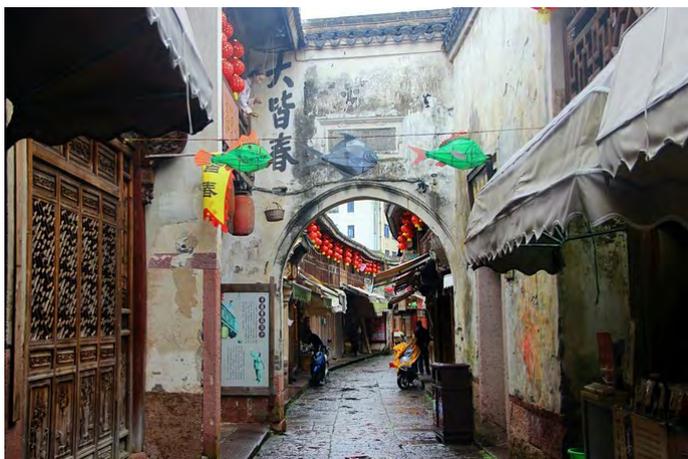
宁海县：徐霞客古道、龙宫古道

象山县：灵岩山古道

象山海景

石浦渔港古城

石浦渔港古城有 600 余年历史，一头是山，一头是海，有着山城渔港特有的错落。城内保留了不少古朴的老宅，路边是出售海产的小店，还有 14 个展馆可以了解当地文化。古城的中街是一条保留完整的商贸街，沿街木屋随意装饰着绿植和贝壳饰品，中街在就渔港边，码头停泊着大大小小的渔船。坐在码头边，可一边欣赏海景，一边感受渔船或忙碌的进出，或停泊中随波荡漾。



图：石浦渔港古城 by 胡小菜

地址：象山县石浦镇金山路

门票：60 元

开放时间：全天开放

松兰山滨海旅游度假区

松兰山滨海旅游度假区是深受当地人喜爱的沿海度假区，在松兰山海滨，有不少适合全家休闲娱乐的游玩项目和各类乐园可供选择。

阿拉的海水上乐园



阿拉的海水上乐园位于松兰山滨海旅游度假区内，乐园以海洋文化为背景，结合象山历史传说，融入六个极具地域文化的主题 IP 人物，让游客在纵情山水的同时体验奇幻的东海之旅。园内设置了 30 多项世界先进的游乐设施，其中包括飓风大喇叭、海神巨兽碗、极速华光轮、乾坤冲天轴、彩虹追月毯、无极小玄蛇、海魂流星球、绿宝行空环等。除了水上乐园核心区，还有不少高端体验项目，如海阔天空浴场、亲子天地的小谐国际岛、VIP 专属船长俱乐部等。

地址：象山县大目湾新城海天路 777 号

门票：99 元起

开放时间：10:00-22:00 (20:00 停止检票)

东海半边山

东海半边山景区地处象山县石浦镇东海之滨，这里三面环海，层峦叠嶂，渔港相拥，空气清新，算得上是目前华东地区最大的生态性综合型海洋旅游项目。2018 年 6 月，景区一期开园迎客，已开放的项目有海外桃源四季百草园、半边山东海学堂、花海运动场和爱情海婚纱摄影基地。后续还有五彩渔镇、欢乐海洋、快活森林等度假区会陆续开放。



地址：象山县石浦镇昌国

中国渔村

这里有充满欧陆风情的建筑，大片美丽的海滩，沙滩沙质纯净，落潮时宽数百米，是沙滩游乐和海上运动的绝佳场所。天然的海滨浴场、海盗船、摩天轮和旋转飞机等玩乐是当地人的避暑休闲之选。

地址：象山县石浦镇

门票：60 元

开放时间：淡季 7:30-17:00，旺季 7:00-18:30

特别体验：出海捕鱼尝鲜



游客可参与宁海湾石浦协顺休闲捕鱼包船半日游，前往海上观光捕鱼，这个捕鱼行程从石浦港出发，经铜瓦门大桥，前往檀头山附近海域，可尽情领略海上风情，捕捞上来的新鲜鱼、虾、蟹，还可在船上加工品尝。

开船时间：早班 07:30-10:30，中班 10:30-14:30，晚班 14:30-17:30

开船地址：浙江省象山市石浦渔人码头

预订限制：1) 包船：最多容纳 20 人（含儿童）；2) 单人票：为散客拼团，凑齐 10 人开班

象山影视城

也许是横店的光芒太亮，以至于很多人忽略了象山的存在。其实，象山影视城也出产了很多高质量的电视剧，《神雕侠侣》、《琅琊榜》、《芈月传》、《三生三世十里桃花》、《太子妃升职记》等电视剧都拍摄于此。



图：象山影视城 by 图图的归宿

地址：象山县新桥镇象山影视城

门票：150 元

开放时间：5-9 月，8:15-16:30；10-次年 4 月，8:30-16:00

檀头山岛

檀头山岛为火山凝灰岩构成，岗峰连绵，百米以下山峰有十四座，很少有平地，山野之间植被良好，灌木丛生，鸟语花香。岛中海湾众多，天然的奇岩、洞穴、沙滩置于其间，犹如一幅秀美的海上风景画卷。

地址：象山县石浦镇檀头山岛

门票：170 元，包含往返船票、上岛门票、岛上交通费用

开放时间：8:00-17:00。

渔山岛

渔山岛是东海深处冷门的小岛，也是中国领海线基点所在，被誉为“亚洲第一钓场”。从象山石浦码头坐船将近两个小时才能抵达，因为远离大陆，所以相对人迹罕至，整座岛屿属于国家级海洋生态保护区，基本上没有进行旅游开发，非常原生态，只有北部一个海湾旁边的村落有人居住，晚上万家渔火亮起，很是漂亮。

地址：象山县石浦镇渔山岛

门票：10 元

开放时间：全天开放

花岙岛

花岙岛位于石浦西南，以自然景观为主，悬崖陡峭，岩石柱颇多，号称“石林”，其海蚀地貌景观堪称东南一绝。花岙岛还有粗犷的沿海山道，五彩鲜艳的鹅卵石铺在石滩，环境清幽。张苍水抗清兵营遗址也为花岙岛增添了一层历史沧桑感。



图：花岙岛石林 by 兔兔

地址：象山县石浦镇花岙岛

门票：免费

开放时间：全天开放



图：方特东方神话主题乐园

亲子玩乐

杭州湾新区 | 方特东方神话主题乐园

作为传承中国历史文化的主题乐园，方特运用暗黑骑乘、四面幻影成像、实景特技机器人等全球顶级的设备技术，设计出“女娲补天”、“千古蝶恋”、“长城绝恋”、“惊魂之旅”、“神州塔”等 20 多个优秀的主题项目。同时，惊险刺激的大型娱乐设施也能让你的肾上腺素急剧上升。

地址：杭州湾新区天宝路 188 号（原华强路 1 号）

网址：<http://www.fangte.com/active/introduction/oriental/index.html>

门票：全价票 280 元；儿童票、老人票 210 元。

开放时间：9:30-20:30（周末）；9:30-17:30（非周末）。

鄞州 | 宁波罗蒙环球乐园

这是浙江最大的室内主题乐园，拥有罗曼蒂克大道（美国及俄罗斯）、梦幻世界（中国及亚洲）、神秘大陆（埃及及摩洛哥）、冒险之旅（欧洲）、欢乐广场及传奇岛六大主题区，让你仿佛置身于一个“迷你世界”之中。共引进 30 多项游乐项目，30 多家特色餐厅和 20 余家主题商店，每天还有多场美轮美奂的演出。

地址：鄞州区鄞州大道中段 1099 号



图：罗蒙环球乐园 By 喵小姐

网址：<http://www.romonupark.com/>

门票：成人 215 元，儿童 115 元

开放时间：10:00-20:00（部分特殊节假日将延长开业时间）

鄞州 | 宁波海洋世界

宁波唯一一家展示海洋生物，宣传海洋知识的现代化专业水族馆。有三种不同类型的海底观光隧道，其中 180 度全景海底观光隧道是目前国内海洋馆中单体最长的。馆内还有一家海洋美食西餐厅。

地址：鄞州区桑田路 936 号

门票：成人 160 元，儿童 110 元

开放时间：8:30-17:00

寻食记



图：宁波美食 by sarah 一直在路上

小吃控

宁波风味小吃十分诱人，最具人气的有：



By yan10 研食

宁波汤圆：宁波的猪油汤团远近驰名，“缸鸭狗”正是一块亮铮铮的金字招牌。香、甜、鲜、滑、糯，汤清色艳，皮薄馅多，加上桂花的香气，咬开皮子，油香四溢，糯而不粘，叫人一吃难忘。



By yan10 研食

鲜肉蒸馄饨：宁波十大名点之一，制作比鲜肉小笼包更加精细，需选用新鲜猪后腿精肉，加上佐料，制成馅子，用上白面粉制成皮子，做成馄饨，置于小笼内蒸熟，出笼时在馄饨表面抹上麻油即可。



宁波年糕：宁波有河姆渡文化遗址，水稻栽培历史悠久。金秋时节，优质晚稻梗米丰收，人们便用新米来做年糕。色白如玉、柔韧糯口的宁波年糕背后，是一个热气腾腾，软软糯糯的米的世界。



油赞子：宁波的油赞子其实就是普通话里的“麻花”，有甜有咸，宁波人对这一口现炸的油赞子情有独钟，位于鼓楼的文昌王阿姨油赞子店和南塘老街的油赞子店门前常年排着长蛇队。



By yan10 研食

面结面：宁波的“老仓桥”面结面店，完全可以画一张大的美食风云地图了……华严街的，月湖菜场的，早已说不清哪家才是最老牌、最正宗。但总之，肥二瘦八的面结，淋了葱油的干面，不油不腻的清汤，都是食客的心头之爱。



图：溪口千层饼 by yeye

千层饼：奉化千层饼呈四方方状，小巧精致的一小块儿，里面却是层层叠叠地分了27层，且层次分明、金黄透绿。口味有芝麻甜味和海苔咸味两种，暄软香酥。



By yan10 研食

奉化牛肉面：奉化人把粉丝叫做干面，这所谓的“牛肉干面”，实际上就是“牛肉粉丝”。新鲜的牛杂牛骨，加入香料，中火长煮，最后放入奉化当地生产的红番薯粉丝。起锅时香气扑鼻，鲜美可口。



象山海鲜面：靠海吃海的象山人，奢侈到吃碗面都要用海鲜铺得盆满钵满的地步。海鲜任意选取，只要你胃够大，面碗就可以无限大，这口福怎能不叫人羡慕嫉妒恨？



余姚黄鱼面：余姚黄鱼面关键在于黄鱼，要新鲜的，经油炸而成，鱼肉香酥。汤放入酱油，汤味浓醇，纯手工和面加碱，面条有劲道——鱼酥、汤浓、面滑，三者完美结合。



宁海麦饼：宁海麦饼一般有三种：淡麦饼裹芝麻苔或虾皮松；咸麦饼最裹虾皮、葱或大蒜；甜麦饼裹砂糖、芝麻、猪油，花色各异，各有风味。

推荐餐厅

南塘老街

百年石板路，千载南塘河。重新整修后的南塘老街，短短的一条街，汇集了本土最传统的宁波美食，一碗汤团、一个糕团，分分钟唤起你的童年记忆。

地址：海曙区鄞奉路、尹江岸路口

南塘油赞子：百年老字号，油赞子有两种口味，咸味和海苔味，口感酥脆，是宁波一绝。

赵大有：百年老字号，售卖江浙一带爱吃的各种糕团，龙凤金团、水晶油包、松仁糕、蛋糕、海苔条、桔味糕、绿豆糕、状元糕等，琳琅满目，甜而不腻。

三北豆酥糖：豆酥糖“手拿不碎、入口即化、嚼之不粘牙、无渣”。香、甜、酥、松，有浓烈的黄豆香。

十六格馄饨：以宁波传统风味为主的小吃连锁店，以馄饨、小笼汤包、生煎包为主要特色。

缸鸭狗

宁波有名的百年老店，以小吃闻名。那里的汤团颗颗饱满，芝麻馅甜而不腻，入口爽滑，口感甚好。尤其是洒在面上的那层桂花，清香扑鼻，混合着糯米的香味，刺激着人的感官，绝对会令你胃口大开。除了宁波汤圆，其他小吃还有蟹粉小笼、浆板圆子、话梅鸡翅、原锅豆瓣饭、海苔米馒头、姜蛋面、雪菜年糕等。

地址：海曙区水晶街68号（天一广场店）

城隍庙小吃一条街

宁波传统美食街，历来是饮食摊、店的“大聚会”，这里既有宁波的传统小食，又有全国各个地方的风味小吃，汤圆、馄饨、小笼包、炒饭等在这里都有。

地址：海曙区县学街22号

仓桥面结店

半客生面，半客生馄，一碗面结汤！十几块钱就能吃到地道的宁波小食，爽滑的面条配上面结汤刚刚好，面结皮嫩，入口即化，里面的肉是鲜红的，肥二瘦八，有嚼头，带肉汁。每天早上6点到下午1点营业，卖完了就没有了。

地址：海曙区镇明路118号月湖菜场旁

味一早餐

每个城市都有自己的特色早餐，宁波的“味一早餐”就是他的代表，店面还是刚开店时候的国营风格，在收银台点单后，递给你的红黄白绿四色小票，分别代表包子、馄饨、面条和小食四大类，现做现蒸的蒸馄饨和馅料十足的酱油馄饨是他家招牌。如今，这家店也不只经营早餐，午餐还有炒年糕、肉丝炒面等供选择，所有小吃都不超过 10 元。

地址：海曙区新芝路（近永丰西路）

老白家生煎

不少人以早餐能吃到“老白家”的生煎为幸福。清早，刚煎好的生煎挤满一锅，热气带着葱花和芝麻的香味冲出，生煎个个饱满酥底，蘸上醋趁热吃，美味十足。

地址：鄞州区中河街道贸城中路 604-606 号

家乡菜

宁波菜又叫“甬帮菜”，擅长烹制海鲜，鲜咸合一，以蒸、烤、炖等技法为主，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。

宁波十大名菜：冰糖甲鱼、苔菜拖黄鱼、腐皮包黄鱼、网油包鹅肝、锅烧河鳗、黄鱼海参、宁（甬）式鳊鱼、火踵全鸡、苔菜小方烤、雪菜大黄鱼。除此之外，宁波三臭也是甬帮菜的代表。

推荐餐厅

宁波状元楼酒店

老字号“状元楼”创建于清乾隆五十年（1785 年），很长时间里都是老宁波心中最气派最正宗的本帮菜馆，也是少有的能完整点到宁波十大名菜的餐厅。来这里，吃的是美食，亦是情怀。

地址：海曙区和义路 2-10 号（天一店）；鄞州区樟溪北路 1 号（舟宿夜江店）

贴碧阁

“贴碧阁”在宁波话的意思里，就是指隔壁，表达很近的意思，从店名上就亲切非常。贴碧阁专出宁波家常菜，性价比又高，是本地人颇喜爱光顾的餐厅。醉虾、宁波烤菜、腐皮包黄鱼是他家的招牌菜。

地址：海曙区东渡路 16 号（东渡路店）；海曙区南塘老街南郊路 236 号（南塘店）；海曙区带河巷 40 号月湖盛园（月湖店）

涌上外婆桥

涌上外婆桥的菜肴，走的是江南小菜路线，甜而不腻，对宁波人来说足够讨喜。菜品精致不贵，性价比高，来这里吃饭有家的感觉。

地址：海曙区南塘老街南郊路 258 号（南塘店）；鄞州区镇安街 93 号（镇安店）；鄞州区天童北路 931 号（和邦店）

东福园饭店

创建于民国的东福园，主营徽菜、宁波菜、粤菜和上海菜，曾留下冰糖玉燕、清炖鲥鱼、百鸟朝凤等十大名菜和不少佳话。2008 年，雪藏多年的东福园终于在鼓楼公园路“回归”，让很多老宁波兴奋不已。

地址：海曙区公园路 7 号

梅龙镇

选择在南塘老街和舟宿夜江“重生”的老字号梅龙镇，雕梁画栋、重檐飞角，走的是复古路线。在这里品尝饱满鲜美的宁波醉蟹，趁热吃着嫩嫩的腐皮包黄鱼，也算向传统致敬了。

地址：海曙区南塘老街（南塘店）；鄞州区樟溪北路（舟宿夜江店）

竹林人家

相比其他几家本帮菜馆，竹林人家的风格更多变，几乎每家分店的装修和拿手菜都有区别。除了海鲜，农家菜也是竹林人家的一大亮点。

地址：海曙区环城西路南段 776 号（海曙店）

海鲜味

宁波靠海，因此到宁波吃海鲜成为一大热门，一般来说，宁波本地人更多的会在家里吃，或者会选择象山。到海鲜排档大多吃个气氛，如果不愿意讨价还价，也可以去正规的海鲜酒店，虽然价格高些，但是味道、食材都有保证。



图：葱油白蟹 by yan10 研食



图：毛蚶 by yan10 研食

象山港马鲛鱼：每年清明，正是象山马鲛鱼上市的季节。象山马鲛鱼通体泛着蓝绿色光泽，是“鱼中极品”，当地人为了和其他马鲛鱼区别开来，称它为“串乌”。

长街蛏子：蛏子是宁海长街浅海区最富盛名的海产品，个头大、肉嫩而肥、色白味鲜，为各地食客所喜爱。

越溪跳鱼：跳鱼，宁波人也叫它“弹涂鱼”，营养价值极高，在宁波沿海各地均有产，但以宁海越溪一带所产弹涂最为著名。

鳧溪香鱼：一般的淡水鱼难免带点泥腥味，而鳧溪香鱼不但没有，还散发着独特的香味，因而得名香鱼。

一市青蟹：宁海的一市青蟹一年四季都有生产，端午至中秋是它一年中最好的时节。这段时间的蟹子，一肥二香三鲜，脂膏满腹，只需清蒸。

西店牡蛎：宁海西店的浅海区，是牡蛎（也就是“蛎黄”）的最佳产地。秋冬季节，宁波人的餐桌上都会放一盘牡蛎作为家常菜，沾点酱油米醋，口感清爽，肉质鲜美。

奉化毛蚶：奉化毛蚶自古有名，在唐代时就列为贡品了。宁波素有“摇蚶”之法：毛蚶置于铁丝篓中，锅里水烧开后，将铁丝篓放进开水锅里不停手摇，烫熟即食，鲜美无比。

推荐餐厅

石浦饭店

石浦饭店是宁波响当当的“名牌”海鲜楼之一，重视对宁波菜烹饪技艺的传承，曾在第二届中国餐饮博览会宁波菜展台上获得总分第一的殊荣。海鲜做得地道，宾客往来不绝。

地址 海曙区天一广场内(天一店)；海曙区偃月街60号(月湖店)；鄞州区万达广场(万达店)

宁海食府

宁海食府创建于2004年，经营宁波家常菜，也是宁波一家有名望的老店。宁海食府主要以海鲜、土菜为主，菜量较大，盆满钵满得令人无限欢喜。

地址 海曙区孝闻街77号(孝闻街店)；海曙区望京路96号(望京路店)；鄞州区四明中路613号(鄞州店)；江北区湖西路280号(日湖店)；海曙区机场路1988号(机场路店)

红灯笼龙凤饭店

宁波美食老店，一进门就能看到新鲜的食材，有腌渍的小海鲜和养在玻璃缸里的生猛海鲜，可以看着点菜。油渣豆腐羹、糟沼虾、醉螺、醉蟹、海瓜子、酱油水蒸杂鱼都是招牌菜。

地址 海曙区中山西路190号中西大厦楼下

向阳渔港

向阳渔港号称“甬上第一餐饮”，是本地名气较大的酒楼。宽敞大气，请客拿得出手。菜肴品种很多，以典型的宁波菜为主，以海鲜丰富获得人们的喜爱。

地址 鄞州区彩虹南路236号(近贺丞路)(彩虹店)；海曙区和义大道购物中心一层(和义店)；江北区范江岸路220号(国际村旁)(繁景店)；东钱湖旅游度假区湖滨西路66号(钱湖店)

白沙码头海鲜广场

宁波首家海鲜啤酒美食主题广场，距离宁波老外滩仅2公里，汇集了宁波、舟山两地众多特色海鲜排挡，是距市区最近的外地游客品尝宁波海鲜的地方。

地址 江北区东草马路1号



其他海鲜排挡推荐

奉化金钟广场海鲜排挡、北仑洋沙山海鲜排档、镇海海鲜夜宵城、慈溪桥头堡海鲜城、余姚小曹娥海鲜一条街、象山渔人码头、宁海峡山海鲜舫；江东惊驾路美食一条街等。

小资派

除了传统小吃、当地菜和海鲜，宁波还有不少时尚书店、情调咖啡馆、特色酒吧，在宁波老外滩、天一广场、波特曼风情街、各创意街区都能找到。

三联书店·筑溪生活(书店)

宁波城内最大的网红书店，书店有三层，设计和布局都充满时尚元素，除了书，还有各种创意商品和咖啡厅。一进门就可以看到世界级大师意大利人Kokai设计的会发光的主题玻璃房“星空Box”。这里荟萃了全国人文社科图书精华，同时还建成了华东最大的儿童绘本馆——三联童书馆。

除此之外，每天两场不定时的昆曲《牡丹亭》在书店内的小剧场上演，还有不少著名作家的分享会在此举行。

地址 1844·和义艺术生活中心内



图：三联书店·筑溪生活 by 瞳色镜影

枫林晚（书店）



宁波城内有名的民营书店，除了畅销书外也有不少老版本的旧书可以淘，还能买到详细标注历史建筑的宁波手绘地图。

地址：海曙区金汇小镇内青石街 36 号（月湖店）

鼓屿楼茶坊（茶馆）

与枫林晚书店是邻居，茶楼陈设的古色古香，临走道的百宝格上，摆满了各种普洱茶砖，另一面墙上全是写有客人和茶名的茶饼。

地址：海曙区公园路 26 弄 93 号

Ancient Coffee 爱·咖啡（咖啡馆）

是宁波咖啡馆的业界元老，手磨咖啡别有一番风味。现在宁波开了两家店：老外滩店坐落在一幢三层别墅中，秉承了老洋房的风骨，木头地板、旧式门窗，很有情调；鼓楼店在鼓楼商业街上，店面不大，坐在高脚椅上，可以看清咖啡师的每一个动作。

地址：江北区老外滩二横街 76 弄 8-9 号（老外滩店）；海曙区鼓楼步行街上戏台正边上（鼓楼店）

Maan Coffee 漫咖啡（咖啡馆）

透明的玻璃，雕花的灯具，古朴的桌椅，点单时店家会给你一个很萌的小熊作为凭证。这里的冰摩卡，华夫饼和披萨都不错，逛累了坐下来点一杯饮品，聊聊天是十分惬意的。

地址：1844·和义艺术生活中心内（和义店）

星巴克天一广场店（咖啡馆）



图：天一广场星巴克 by Allen 的 A 要大写

宁波最大的星巴克门店，就在天一广场银泰旁边，外观非常气派，最大的特色是坐在里面能看到广场上的喷泉。

地址：天一广场内

三叶草爱尔兰餐厅酒吧（酒吧）

是个有桌球和靶标的爱尔兰酒吧，酒水 35 元起。全天开放的园子 Pub 总是聚集了不少外国人。

地址：老外滩中马路 72 号

搭界酒吧（酒吧）

啤酒 20 元起，每晚的国内民谣摇滚吸引了不少年轻人。

地址：老外滩中马路 142 号

伴手礼

宁波不仅山清水秀，还自古以“四香”（米香、鱼香、书香、墨香）名扬天下，物产极为丰富。主要特产可分为海鲜、海干产品、特色食品，时令果品，传统工艺品等几大类。

土特产

宁波海产品（见 24 页）

奉化三宝



图：芋艿头 by NB 飞姑娘

千层饼：卖千层饼的小店很多，但最著名的还要属蒋家龙门千层饼。（见 22 页）

芋艿头：8 月芋艿头上市，走在奉化大街上，卖芋艿头的小贩随处可见。

奉化水蜜桃：溪口是中国水蜜桃之乡，每年 8 月 2 日为“奉化市水蜜桃节”，6 月中旬到 8 月下旬。这段时间的桃子都是上品。

前童三宝

有人说：“没有三宝，不成前童。”这至关重要的三宝便是老豆腐、空心豆腐和香干。老豆腐白嫩香滑，空心豆腐脆而不碎，香干则清口香醇、结实耐嚼，较之普通的豆腐香干豆香更为浓厚。

钱湖四宝

水色澄明的东钱湖，孕育许多“煞煞清爽”的湖鲜。朋鱼、河虾、螺蛳、青鱼这四味是当地人的最爱，被端上了每家东钱湖餐馆的餐桌，成为了大家“醉爱”钱湖的代表，人称“钱湖四宝”。

牟山湖大闸蟹

每逢金风送爽、菊花盛开之时，正是余姚牟山湖大闸蟹上市的旺季。在宁波人眼中，牟山湖水质清冽，出产的大闸蟹可一点都不逊色于阳澄湖。

大雷黄泥拱

横街大雷村是著名浙东大竹海所在地，连绵的竹林也意味着丰富的笋类生长于此。其中黄泥拱是笋中佼佼者，肉白如玉，口感嫩、脆、甜、鲜。

邱隘咸齏

宁波人对于咸齏有深厚的情感，甬上名菜大汤黄鱼，一定要用邱隘产的咸齏，才能完美诠释出黄鱼的鲜美。日常生活中，邱隘咸齏独有的酸咸是人们开胃最佳小菜。

黄家埠甲鱼

余姚黄家埠特产一种“原板甲鱼”，最大特点就是背甲极为光亮，而且性情凶猛，营养价值高于一般的温室甲鱼，用来做“冰糖甲鱼”最好不过。

宁波水果

水果	时节	地区
草莓	每年12、2月	奉化尚田、镇海湾塘
蓝莓	每年3、4月	江北慈城、宁海深甬、象山大徐
樱桃	每年4、5月	余姚梁弄、横溪上任
枇杷	每年5、6月	象山新桥、宁海一市
杨梅	每年6、7月	余姚、慈溪、海曙鄞江
水蜜桃	每年6、9月	奉化萧王庙/溪口、胡陈东山、掌起古窑浦
蜜橘	每年7、11月	象山泊戈洋、象山定塘、慈城毛岙
普通	每年7-9月	镇海九龙湖、余姚临山、慈溪新浦
猕猴桃	每年8、9月	胡陈归云洞

工艺品

三金一嵌一精工宁波



四明漆器

宁波的朱金漆木雕、泥金彩漆、金银彩绣、骨木镶嵌，合称“三金一嵌”。

朱金漆木雕是雕与漆并重的汉族传统工艺，“三分雕刻，七分漆匠”这句话，是宁波朱金漆木雕艺人的经验总结。

泥金彩漆是一种泥金工艺和彩漆工艺相结合为主要特征的漆器工艺。主要技艺是把生漆、瓦片灰或蜆灰按一定比例捣制成漆泥，然后在竹木等胎胚上堆塑山水、花鸟、人物、楼阁等图饰，最后给图饰贴金、上彩。

金银彩绣是在真丝质地的面料上用各色彩线绣制、金线和银线盘绣而成的。它主要表现主题有民间喜闻乐见的龙、凤、麒麟、福禄寿等吉祥图案。

骨木镶嵌是采用象牙、黄杨木、红木、花梨木、牛骨、铜片、腊石等为原料，在木坯上起槽后嵌花纹，再经打磨雕刻，髹漆而成的一种传统工艺。

i

宁波品牌知多少

流淌在宁波人血液里的商业基因，让这里的外贸和制造业闻名海内外。这里走出了以雅戈尔、罗蒙、太平鸟等为代表的服装名企，以博洋、维科为代表的家纺企业，以方太、帅康为代表的厨电品牌……这里还有各行各业数不胜数的知名企业，如奥克斯、公牛、得力、双鹿等。

购物店

天一广场

宁波城内最大的“一站式”购物休闲广场，吃喝玩乐购，应有尽有，集中了大大小小 300 多家店，是宁波的“城市客厅”，开创了中国大型购物广场的先河。

地址：海曙区中山路南侧

和义大道

地处三江口，都市的繁华绚丽在这里展现得恰到好处，LV、GUCCI、DIOR、HERMES 等国际品牌云集，宁波百年老店状元楼、餐饮巨头文鼎壹号、高端超市 OLE，以及慕尼黑啤酒花园餐厅……夜幕低垂下，这些透着国际范儿的潮店如同烫金的风情和俏丽，给甬城这座时尚水城带来更多的精彩。

地址：海曙区和义路

万达广场

“不在天一，就在万达”几乎成了宁波人的基本对话。万达是很多人初来乍到宁波的逛街必至之所。仿佛就是一个城，吃喝玩乐齐全，往往是在里面逛上一天，双脚疲惫，两眼却还止不住四处流连。

地址：鄞州区四明中路 999 号、江北区江北大道 188 号

印象城

印象城位于鄞州城区中心位置，与钱湖天地，正在建设中的宝龙广场等聚合成大型的城市休闲购物中心。印象城内全年缤纷的主题展是最吸引顾客的因素之一，即有来自日本的萌物，也有文艺感十足收藏展品。

地址：鄞州区钱湖北路 288

世纪东方广场

世纪东方广场集百货、超市、购物中心、世界名品店、沿河酒吧街、影院、美食休闲、娱乐天地、艺术展示于一体，是大型的一站式购物中心。全室内的环境，无论刮风下雨都能满足人们的购物休闲需求。

地址：鄞州区中山东路 1083 号

住宿地

遍布宁波各地的高、中、低档宾馆和饭店，为游客提供了良好的住宿环境，不必担心玩累了之后找不到好好休息的地方。

宁波住宿区域大致分市中心和周边景点住宿两种。到宁波旅游，一般会选择住在宁波市中心海曙区内，靠近天一广场及城隍庙为最佳；或者是海曙区与江北区交接处，那里靠近三江口，可欣赏美丽的夜景。对于前往宁波周边如宁海、慈溪或者象山等地的游玩的人来说，当地均有酒店可供选择。

近年来，宁波及周边也有不少风景优美的主题酒店、特色民宿开放，给本地人和外地游客带来更好的住宿体验。

海曙区

住在宁波市中心 宁波书房 精品民宿



具有浓郁的文艺气息的民宿，距离宁波火车站约3公里，南塘老街、鼓楼、城隍庙、天一阁、外滩等景点步行即可到达。书房所在的月湖盛园是一片民国时期老房子的街区，有些上海老石库门的风情，周围满是餐厅、酒吧和咖啡厅。

地址：海曙区月湖盛园47号

住在南塘老街 南塘·阅居 精品酒店



热闹繁华的南塘老街深处隐匿着这座雅致清新的庭院。以“阅居”为名，希望解读宁波最柔软的一面——在一座城里寻一个家，阅心而居，阅即是悦。

地址：海曙区鄞奉路484号

住在天一阁附近 宁波麻雀窝青年旅舍 青年旅舍



图：宁波麻雀窝青年旅舍
by Allen的A要大写

2016年开业的青旅，靠近天一阁，旅舍的细节做的不错，到处透露着文艺的气息。多人间简单舒服，里面还有独立卫生间，公共区域也很温馨，墙上有各种手绘的简易地图攻略。

地址：海曙区中山西路181号，近地铁1号线西门口D出口

住在宁波市郊 龙观禅那 精品民宿



浙江省旅游局评选的白金级（最高等级）民宿。背靠青山，临溪而建，一扇灰砖黑瓦配以精致石刻堆砌而成的低矮石门，龙观禅那在一群灰头土脸的民房中，就这么姿态优雅地静默着。中国传统庭院的风雅被主人融入民宿的每个细节中。

鄞州区

地址：海曙区龙观乡南坑村

住在南部商务区 墨憩酒店 高端酒店



作为青藤酒店集团的高端品牌，墨憩酒店黑与白的极简色彩搭配出一个美轮美奂的空间。酒店内的东方文化处处体现，柔和的美感和丰富的内涵，让住客犹如置身于精致艺术场馆之中。

地址：鄞州区南部商务区水街1号楼

东钱湖

住在东钱湖 柏悦酒店 度假酒店



图：柏悦酒店
by 好奇傻死猫赵赵

位于东钱湖畔，由低层建筑和别墅组成，依山面湖，隐匿奢华。简约的酒店设计，简约的大堂摆设，细节处都透着中国格调，古朴典雅，但你却分明感受到它的奢华的内里。入住优雅唯美的湖景房，安逸时尚。酒店游泳池非常漂亮，茶苑的古典风格也广受喜爱。

地址：东钱湖旅游度假区大堰路188号

住在东钱湖 东钱湖华茂希尔顿度假酒店 度假酒店



风光旖旎的东钱湖畔，安逸的日常生活不仅在古老的建筑慢淌，也存在于富有现代艺术气息的酒店中，华茂希尔顿度假酒店与殷湾渔火隔湖相望，惬意的情调似乎也同出一脉。

地址：东钱湖旅游度假区连心路99号

住在东钱湖

东钱湖恒元酒店 高端酒店



超五星级标准建造的温泉度假酒店，地处东钱湖度假区二灵山水文化景区内，依山而建，沿谷而进，以一年四季春夏秋冬为概念，结合中国文化的易经五行充分展现自然和谐的意境。

地址：东钱湖旅游度假区环湖东路1000号

住在东钱湖

心宿福泉 精品民宿



心宿福泉身居茶海，背依名刹，颇有竹林深处有人家的感觉，也有一种“极致生活，隐于竹林”的幽静。设计师独具匠心的设计，让一草一木、一桌一椅都透着禅意，只是静静地坐着，就能放松心神，宠辱皆忘。

地址：东钱湖旅游度假区福泉山茶厂旧址（大慈寺旁边）

江北区

住在慈城古县城

慈舍 精品民宿



慈舍前身是民国上海服装大亨任士刚故居，一座民国时期的三进式老宅院。这里是小清新、文艺咖的聚集地，屋外，列列乌竹下花海吟风；屋内，清雅风华里笔墨禅心。该民宿为浙江省旅游局评选的金宿级民宿。

地址：江北区慈城古县城太湖路67号

奉化区

住在溪口镇

溪口银凤度假村 度假酒店



坐落在溪口——腾头5A级旅游风景区内，九曲剡溪侧身流过，犹如世外桃源。度假村拥有275间（套）商务客房、豪华套房和豪华别墅群，高贵典雅、风光明媚、山清水秀、轻松惬意，有着中西合璧、人文自然交融的气息。

地址：奉化区溪口镇

镇海区

住在郑氏十七房

十七房·开元 度假酒店



图：十七房酒店 bysai1225

宁波首家商帮文化主题酒店，拥有明清古街体验区，还有1500平方米的演艺广场、郑氏女祠、婚俗文化一条街等区域作为公众区域对外开放，供游人欣赏。

地址：镇海区澥浦镇十七房村开源路777号

余姚市

住在四明山

东湾小隐 精品民宿



东湾小隐坐落在四明山中，比邻四窗岩、李家坑、丹山赤水，通日月之光，寄山水之乐。鹅掌楸下的藤椅，阳台上的吊篮，观景台里的休闲桌椅，以及按五星级酒店标准准备的床上用品、洗漱用品……无不体现了主人对闲适而高品质生活的追求。

地址：宁波余姚市大岚镇华山村东湾岗

住在四明湖

开元四明湖度假酒店 度假酒店



位于风光旖旎的四明湖畔，是一家按五星级标准建造的湖泊型度假酒店。酒店依山傍水，宛若明珠玉盘镶嵌于湖光山色之间，建筑错落有致，外观蕴含江南庭院式的建筑风格，毓秀的园林庭园曲径清幽、格调高雅。

地址：余姚市梁弄镇狮子山

宁海市

住在前童古镇

前童驿事 精品民宿



从外观看，客栈的白瓦墙黛与千年古镇的小桥流水相映成趣，而内里，则显示出老板与设计师的独具匠心。一楼是一个展示摄影、书画佳作的平台展厅。二楼是品茶、交流的小窝：古老的装饰、异域风情的玩具、雪域高原雪水浸泡千年的卵石……

地址：宁波市宁海县前童古镇景区内

慈溪市

住在鸣鹤古镇
银号客栈 精品民宿

银号客栈位于鸣鹤古镇的深处，为沈氏大屋改建，位于银号弄，清代双层多进院落，气势宏伟。土生土长的主人，在客栈的每一处细节注入了细腻的心思，他将归属感带给了每一个在银号入住的客人。

地址：慈溪市鸣鹤古镇银号弄1号

住在达蓬山旅游度假区
心沐·蓝莲 精品民宿

心沐·蓝莲民宿位于达蓬山下，窖湖畔，达蓬山乐园右侧。青砖墙体镶嵌黄条纹，颇有民国风味。推开大厅的门，蓝莲元素无处不在，而屋内处处装点鲜花香气萦绕，让人不觉自在起来。

地址：慈溪市龙山镇徐福村达蓬山旅游度假区

杭州湾新区

住在慈溪市中心
杭州湾大酒店 度假酒店

是一家以青瓷文化为特色的园林式商务酒店。七塔形主体建筑，在100多亩繁花碧草间悠然隐现。临窗而眺，绿山翠竹，湖光山色尽收眼底。

地址：慈溪市峙山路301号

象山县

住在石浦渔港古城
饮海三湾 精品民宿

饮海三湾就建造在半山腰上，拥有超广海景，背靠青山竹林的房子时，颇有一种惊涛拍岸的豁然开朗。住在这里从不同角度都可见石浦渔港的无敌海景，暮可见千帆出港，夜也数点点船灯与星同辉。该民宿被浙江省旅游局评选的金宿级民宿。

地址：象山县石浦镇渔港中路133号

住在松兰山滨海旅游度假区
松兰山海景大酒店 度假酒店

酒店建筑设计独特，集中体现了象山海洋文化的气息，房间里可以直接面向大海，景色优美。酒店距离南沙滩非常近，可以步行至沙滩玩水嬉戏，也可欣赏日出的美丽景色。在酒店还可以品尝到地道的象山海鲜，非常适合度假放松。

地址：松兰山滨海旅游度假区

行程推荐

对于外地人来说，大约4天就能把宁波的主要景点游览个遍，除了游览宁波市内景点之外，宁波地区最热门的景点要算是蒋公的故乡——奉化溪口景区了，可以单独抽出一日游览。

从串联游的角度来说，“宁波-舟山线”是最方便也是最热门的，舟山的普陀山是常规之选，也可以将舟山各岛串联起来。

如果考虑江浙地区大范围串联游，可选择“上海-宁波-普陀山(舟山)-绍兴-杭州”线路。

宁波四日游

线路特色：游览宁波市内和周边的景点，感受宁波风情。

线路提醒：宁波市区的景点相对集中，周边景点相对分散，可根据个人时间选择游览周边景区。

第1天：宁波市内一日游

游览路线：月湖公园 → 天一阁 → 鼓楼 → 天一广场 → 庆安会馆 → 老外滩（见10页），住宁波市区

第2天：奉化溪口一日游

游览路线：溪口蒋氏故居 → 雪窦山景区，住宁波市区或溪口镇

第3天：鄞州一日游

游览路线：天童禅寺 → 阿育王寺 → 东钱湖，住东钱湖

第4天：宁波周边古镇，以下4条周边游中选择其一。

游览路线一：去慈溪，方特东方神画 → 慈城古镇，住慈城

游览路线二：去宁海，前童古镇 → 森林温泉，住前童

游览路线三：去象山，石浦渔港古城 → 象山影视城，住象山

游览路线四：去余姚，四明山国家森林公园 → 河姆渡遗址博物馆



交通

外部交通

飞机

宁波栎社国际机场

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、公路站点、高速公路入口处、市区仅需 10-30 分钟车程，地铁 2 号线连通机场和市区，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、首尔等地区的国际航线。

网址：<http://www.ningbo-airport.com>

机场巴士

1、机场→宁波市区，票价 12 元。

发车时间：8:30-19:00，每个整点和半点发车，19:00 后根据航班到达情况安排发车。

停靠地点：汽车客运中心、宁波火车站

宁波市区→机场

发车地点：兴宁路民航大巴停车场（购票宁波江东区兴宁路 91-1 号）

发车时间：早班 5:15；7:00-19:00；每个整点发车

2、机场→舟山（普陀山），票价 60 元。

发车时间：9:45、10:30、11:30、12:30、13:30 停靠沈家门半升洞码头、14:30、15:30、16:30 停靠朱家尖蜈蚣寺码头、17:30

舟山（普陀山）→机场，票价 60 元。

3、机场→余姚，票价 35 元。

机场发车时间：9:35、11:05、14:05、17:25、19:05

余姚→机场，票价 35 元。

发车时间：5:40、8:00、12:05、14:35、17:00

发车地点：余姚民航售票处（三官堂 96 号）

停靠地点：余姚民航售票处、余姚太平洋大酒店、其中 12:00 和 14:35 经停余姚高速客运站售票处

4、机场→慈溪，票价 40 元。

机场发车时间：9:30、11:00、14:00、17:30、19:00

慈溪→机场，票价 40 元。

慈溪发车时间：5:20、7:30、11:30、14:00、16:20

发车地点：慈溪长途客运站售票处

停靠地点：掌起收费站、观城、慈溪中心客运站、繁兴票务、慈溪西站

火车

宁波火车站

宁波火车站俗称宁波南站，是沿海高铁的重要枢纽，每天有多趟高铁、动车和普快从这里途径或始发。主要目的地是上海、杭州、南京、温州、绍兴、武汉、北京、厦门、深圳和广州等。

地址：海曙区南站东路

长途汽车

宁波市内共有汽车南站、客运中心站、汽车东站、汽车北站和 4 个公用型汽车客运站。所以车站联网售票，可从宁波公交网站（<http://dzsw.nbgj.com/>）查询预订。

汽车南站

宁波汽车南站位于铁路宁波站南广场西侧，始发班车方向主要有上海、杭州、嘉兴、湖州、绍兴、舟山以及象山、宁海、余姚等地。

地址：海曙区站前路 8 号（宁波火车南站南广场）

汽车客运中心

有发往省际各地的直达班车（除上海），以及北京至丽水、衢州、金华、新昌、嵊州、台州、温州、绍兴等地的班车。

地址：鄞州区通达路 181 号

汽车东站

由汽车东站始发至舟山、象山等地区的班车。

地址：江东区宁穿路 707 号

汽车北站

有发往天津、成都、大连、菏泽、枣庄、宿州、楚州、驻马店等地，以及宁波周边的舟山沈家门、定海、岱山、慈溪等地的班车。

地址：江北区东昌路 9 号（环城北路与 329 国道交叉口）

轮渡

宁波市内三江汇聚，水路客运交通发达。可去周边县市，都非常方便。

北仑白峰码头可去舟山鸭蛋山、舟山普陀山，公交 720、758 可达。

北仑红联码头可去镇海，公交 371, 389, 390, 393 可达。

咸祥的横山码头可去象山，公交 620 (延伸线) 可达。

北仑郭巨码头可去舟山六横、舟山桃花岛；公交 559 可达。

宁波客运码头一览

宁波港客运总站：中马路 142 号

东门联合售票处：中山东路 256 号

镇海客运中心：城关镇沿江西路 85 号

宁波港客运站：北仑白峰镇小门村

内部交通

地铁

宁波地铁目前开通了一号线、二号线，起步价为 2 元，单程票最高 6 元，首班车 6:00，末班车 22:00。



图：宁波地铁 by Yoyo

宁波地铁一号线

一号线是东西走向的骨干线，沿途主要站点及看点：梁祝站（梁祝文化园）、西门口站（天一阁）、鼓楼站（鼓楼、鼓楼步行街、月湖公园）、东门口站（天一广场）、江夏桥东站（安庆会馆、三江口风景）、宝幢站（阿育王寺）。

i 宁波到普陀山怎么走？

- 1、宁波客运南站或客运北站有到普陀山的车船联票。
- 2、从宁波汽车南站乘坐快客到舟山沈家门车站，票价 40-49 元，约 3 小时；再转公交车或出租到半升洞码头，约 30 分钟；再坐快艇到普陀山码头，约 15 分钟，船票 22-30 元不等。





宁波地铁二号线

二号线是宁波城市西南 - 东北方向的骨干线，沿途主要站点及看点：栎社国际机场站、客运中心站、宁波火车站（南塘老街）、城隍庙站（城隍庙，天封塔）、鼓楼站（鼓楼、鼓楼步行街、月湖公园）、外滩大桥站（老外滩）、清水浦站（招宝山风景区）。

宁波地铁线路查询：<http://www.nbmetro.com/>

公交

宁波公交线路发达，郊区的景点也有班车到达，市区公交 2 元，长途线路与中巴实行分段计价。宁波公交车多为自动投币，车上司机大多备有零钱可找换，部分公交车有人工售票。

宁波公交线路查询：<http://weixin1.nbbus.com:425/>

出租

宁波市起步金额 10 元 /3.5 公里，之后每公里 2 元，每趟另加 2 元燃油附加费。

实用信息

方言

宁波话属于吴方言区临海小区宁波片的方言，它通用的地域十分狭窄，其核心地区不会超过 5000 平方公里，大概包括宁波市、鄞县、奉化、镇海、北仑、舟山和慈溪的东部。

嘚佛起，似额窝隆残嘞。（对不起，是我弄错了。）

嘚佛起，打鸟拿欧一记。（对不起，打扰您一下。）

多消锅钿？（多少价钱？）

价钿忒具了，比腻呢。（价钱太贵了，便宜点。）

蜜道交关赞！（味道非常好！）

西头搓停记。（前方停车。）

私傅，拔依搓费。（师傅，给你车费。）

请酿记！（请让一下！）

请依刚了慢呢。（请您讲的慢点。）

嗽要到阿一其啦？（你要到哪里去？）

旅行路上

推荐书籍

《宁波文化丛书》：林士民著，宁波出版社出版的当地系列丛书，可深入了解宁波的历史和文化。

余秋雨《风雨天一阁》：余秋雨散文集《文化苦旅》中的一篇，讲述了天一阁的前世今生。

推荐纪录片

《海上丝绸之路》：7 集央视纪录片，2016 年出品，也是全球第一部以两千多年的海上丝绸之路为主题的纪录片。

《记住乡愁》：央视系列纪录片，纪录了 200 多个中国古村落，包括宁波的前童古镇、慈城古县城、龙宫村等古村落。

推荐影视

电影《长江七号》、《搜索》、《道士下山》，电视剧《加油吧实习生》等都在宁波取景，通过这些影视剧，你能看到天一阁、石浦渔港、杭州湾大桥、阿育王寺、庆安会馆、老外滩、东钱湖等宁波景点熟悉的身影。



旅游资讯

宁波市旅游发展委员会官方微信：宁波旅游

宁波旅游形象推广中心：0574-89186963

宁波旅游网：<http://www.nbtravel.gov.cn/>

