



# 宁波人中秋国庆去哪玩？ 家门口景区可别错过了

本报讯（记者 谢舒奕 通讯员 沈宁）中秋、国庆假期接踵而至，金秋旅游大幕即将开启。记者昨天从宁波市旅游局获悉，长假里我市景区活动多、玩法新，市民可在本市各大景区观赏到绝美的风景，收获旅游的乐趣。

时值中秋佳节，无疑赏月、游园等民俗活动最为应景。寻觅一处最佳赏月地，如，26日，参加宁波科学探索中心的天文观月活动，有机会使用专业天文望远镜赏月，顺便科普相关天文知识；参加东钱湖福泉山景区的露营活动，赏月、祈福、采茶、品茶甚为安逸；到温泉酒店赏月，还能边月饼边泡温泉，别有一番情趣。同时，南塘老街的“南塘有戏”、“南塘游园会”和“南塘艺展”三大板块活动，鼓楼沿的少儿开蒙礼，以及江北慈城古县城组织的蓝染、剪纸、扎中国结等多样化的民俗活动，也不容错过。

国庆期间，各大乡村旅游点使出浑身解数。在鄞州，一家乡村欢乐世界将举办首届动漫王国玩转“动漫世界”活动，有变型金刚、恐龙世界、动漫梦幻王国三大主题动漫，有8米高的变型金刚，有来自侏罗纪世界凶猛的霸王龙、剑龙、角鼻龙，还有米老鼠和唐老鸭、蓝精灵等共60多位中外动漫明星；在江北，一家山庄景区将举办大型盆景展览活动，可以参与登山、垂钓、烧烤等活动；在宁海，胡陈乡举办金秋欢乐季活动，可参与摘桔子、挖番薯等农趣体验；在象山，一家渔村举办渔民大闯关、篝火晚会等一系列活动，体验别样的渔村风情。

值得关注的是，各式促销优惠活动将在国庆期间“连轴转”。比如，慈溪有一家景区将于国庆期间试营业，只要关注该景区的官微，原价228元的门票仅需128元；在杭州湾跨海大桥附近的一家农庄近日也表示，双节期间将实施门票半价优惠，价格从原来的50元/张降到25元/张。



## 团圆饭

昨天，海曙安泰社区的志愿者们亲手制作了丰盛的家常菜和手工月饼，请来社区高龄老人们欢聚一堂，提前庆祝中秋佳节。

记者 许天长  
通讯员 张立  
王瑾琛 摄

## 宁波不少地方也能观八月大潮汐 选择具体位置有讲究

本报讯（记者 谢舒奕）“八月十八看大潮。”作为每年中秋佳节前后的一桩“盛事”，观潮已被许多宁波人提上假期行程。然而，除了亲赴杭州、海宁等地一览钱塘江大潮，阿拉家门口有哪些观潮点，观潮时又有什么注意事项？

据了解，钱塘江口两岸的海宁、萧山等地均是我省观潮胜地，每年中秋前后，有大批游客感受钱塘江大潮的汹涌。而许多人不知的是，宁波的杭州湾、余姚、慈溪、象山等多地均可供观潮，但在具体位置的选择上颇有讲究。

其中，余姚临山镇六洞闸地处杭州湾南岸，是我市沿海乡镇重点观潮区，“这里有广阔的滩涂，

漫长的海堤，钱江水和东海潮在这里交汇，引成了一种奇特的自然景观”。据资深旅友王洪波介绍，临山观潮，可以远溯唐宋。

除了临山的六洞闸外，其他适合观潮的地方主要集中在慈溪的周巷、庵东、新浦三镇内，周巷镇的观潮点以西三外海货运码头为最佳观潮点，庵东境内的观潮点主要为跨海大桥桥址一带，新浦镇的观潮点主要在十塘沿海线。

然而潮水好看，安全却不容忽视。旅游部门提醒游客，务必在指定安全区域内观潮，不得进入标示“危险区域”的地段观潮；切勿翻越护栏到江滩、海塘斜坡、丁字坝等处游玩，以防意外事故发生。

## 游国清寺 泡养生泉 吃石斛宴

### 天台休闲养生之旅，两天一晚惬意选择

苏轼曾言：“明年采药天台去，更欲题诗满浙东。”位于台州市北部的天台县，素以佛宗道源、山水神秀、养生休闲著称。

如果你正在忧虑中秋、国庆带父母孩子去哪儿度假比较好，从宁波出发自驾车约两个小时便能抵达的天台，其实就很适合这个秋高气爽的时节。带上家人赏天台山美景，游千年古刹国清寺，泡地矿医疗温泉，宿天台温泉山庄，食石斛养生美食……远近适宜、两天一晚的天台游真是不错的选择。



远眺天台温泉山庄

### 祈福修禅，边泡温泉边观星空

天台温泉山庄的房间最好提前订好，以便一到酒店就可办好入住手续，卸下行李，即可带家人去千年古刹国清寺逛逛。天台温泉山庄就坐落在国家级风景名胜区、佛教圣地国清寺旁，环境清新优雅，白墙黛瓦间透露着一股汉唐时代的古朴，据说这还是目前国内最大的仿唐风格建筑群落。这家按五星级标准建造，集温泉度假、药膳美食于一体的综合性酒店，距国清寺只需要10分钟的步行时间。

国清寺始建于隋开皇十八年，是中国佛教宗派天台宗的发源地。唐代著名书法家柳公权在寺后石壁上题写的“大中国清之寺”六个大字摩崖石刻，至今仍清晰可辨。寺内还有隋梅一株，在大雄宝殿的右侧，据说已有1300多年的历史。

经过了祈福修禅、洗涤心灵之后，晚上再回山庄泡上暖暖的温泉，浸润身心。山庄内自带天然的地热温泉，更适合在明月清风的夜晚边泡温泉边观星空，亲水养生两不误，孩子老人两皆宜。

### 实地看看，地道铁皮石斛怎样炼成

山庄内有各色天台特色小吃，还有自助餐厅和石斛养生晚宴，可满足你的任意选择。

次日早饭后，到国内最大的铁皮石斛基地，看一看上乘药材的铁皮石斛究竟是怎样炼成的，也是一件美事。于是我们

来到了浙江天皇药业立钻铁皮枫斗的种植基地，3000多亩连绵的大棚一望无际。让人啧啧称奇的是，铁皮石斛原来是种在石头上的。据天皇药业的专家介绍，虽然种在石头上的石斛长得会慢一些，从组培苗到采摘，需要6.5年的时间，但这样的环境更接近原生态，才能从根本上保证品质。

众所周知，天台是铁皮石斛的原产地，浙江天皇药业拥有大规模的铁皮石斛仿野生栽培基地。天皇药业的仿野生栽培已有近30年的历史，是通过国家GAP认证的铁皮石斛企业。游客在购买的时候，一定要辨明产地、种植方式和基地的认证情况才能选购到正宗有效的好药材。

看过了基地，再来品尝一下当地独具特色的石斛药膳。天台温泉山庄原创了以铁皮石斛为辅料的系列药膳菜肴，其他地方吃不到啊！秘制石斛焖鸡、仙草花炸虾、仙草花扎肉、养胃粥……养生滋补又大快朵颐。

上菜时，服务员会先端上一杯山庄自制的铁皮石斛花茶，茶色清透，香味四溢。石斛焖鸡是选用当地土鸡、铁皮石斛茎、金华火腿、猪蹄等食材，用上等花雕酒慢火焖制而成，肉质细腻，还带着铁皮石斛的清香和甘甜。养胃粥里撒上了石斛花和枸杞，入口甘甜，回味清香。

享用完一顿养生大餐后心满意足，也该启程回甬了。

记者 顾嘉懿 通讯员 董栋 文/摄



山庄内的游泳池。