

慢

生活



盛夏，寻一片沙滩悠闲漫步

白浪在沙滩上翻滚，游人在碧波间嬉戏，海浪“啦啦啦啦”地拍打着脚丫，清爽的海风吹散了暑热。累了，就跑到附近的渔家乐里，点上一大桌丰盛美味的海鲜大快朵颐……炎炎夏日，玩趣十足的沙滩成为众多市民寻凉消暑的首选。

新开张的梅山万人沙滩更是引爆了大家的“沙滩游”情结。其实除了梅山沙滩，宁波还有不少自然形成的沙滩，仅象山就有松兰山、檀头山岛、南田岛等许多美丽的沙滩。这些沙滩分别有什么亮点，记者替你先去打探一番。

月牙湾隐藏着一个金沙滩

说起金沙滩，很多人都会想起青岛市黄岛区的金沙滩。其实宁波也有金沙滩，就在象山县东陈乡东旦村。据驴友介绍，这里的沙滩也是水清滩平，沙细如粉，色泽如金。

7月的一个早上，记者从宁波出发经过1个多小时的车程来到东陈乡东旦村。汽车沿着沿海公路行驶，右边的海湾在茂密的树丛里若隐若现。汽车转过最后一个车道后，前面的景象豁然开朗，映入眼帘的是一望无际的大海和一个半月形的沙滩。

从沙滩介绍牌上，记者了解到沙滩的海岸线全长约2.5公里，沙滩尚未开发，保持原始自然状态，天然而淳朴。在沙滩附近停好车，记者沿着村道走进沙滩。赤脚走在沙滩上，可以感受到沙子的细腻，非常舒服。

早上5点，沙滩在刚从海平线上升起的太阳照射下，发出犹如金子一样的光亮。清晨的海水显得格外清澈，远远看去犹如一件蓝色纱衣铺在金色的沙滩上。此时沙滩上已有不少驴友在沙滩上拍照留念。金色的沙滩、蓝色的海洋、柔和的阳光、淡淡的海风、狭长的人影，让驴友们兴奋不已。

几位村民正在沙滩上清理被海水冲上来的垃圾，也有部分驴友在现场帮忙捡垃圾。“沙滩是免费的，这几年来游玩的游客越来越多，因此村里请了清洁工人对沙滩进行保洁。”村民告诉记者。

免费沙滩不仅引来了游客，还引来了剧组。采访过程中，记者遇到了两个剧组到东旦村拍摄沙滩场景。“近几年，来沙滩玩的游客越来越多，每天少则几百人，节假日多达上千人。很多都是团队坐大巴过来看沙滩。村里的许多农居也统一改造成了客栈，还有农家乐。”村民蔡香花告诉记者。

海岛沙滩引来避暑客

檀头山岛吸引游客的是少见的姐妹沙滩。海岛位于象山石浦东部的大目洋与猫头洋交界的海面上，从石浦前往需要坐船40分钟。

檀头山岛中部是狭颈状地貌，东、西两个相背的海湾各孕育一个沙滩，最近处仅相距数十米，一个朝内，朝向大陆，由卵石组成，规模较小，涨潮的时候会被淹没，一个朝外，很大，沙质细软，平缓舒展，游人都是在朝外的沙滩上游玩。当地人俗称“姐妹滩”，被驴友称为“东海第一滩”。

每年姐妹滩都会吸引上万游客到这里游玩。当地村民朱师傅说，7月份游客开始多了起来，“生意好的时候，一天要接待上百个游客。最近天气热，到岛上来避暑的游客更多了，他们在海滩上散步、游泳、抓螃蟹、捡拾贝类等等。如果你想海钓，也可以带上鱼竿。沙滩上还可以踢足球、打排球。”

“岛上的环境不错，海滩干净，难怪能吸引这么多的游人。”来自上海的张先生是第一次到檀头山岛玩。在海岛上住了两天，发现中午岛上虽热，但靠海的屋子里却是非常凉快，有凉爽的海风吹过，晚上也不需要开空调。“我去过国内外很多地方的沙滩，喜欢玩海，这次还要去渔山岛等地看看。”

而在避暑的同时，正好还可以在岛上品尝海鲜上来的东海海鲜。“现在是禁渔期，但还可以海钓，而且还是渔山岛一带淡菜上市季节，大的有成人手掌这么大，比市场上卖的大得多。”这几天，刚从渔山岛转战檀头山岛的海钓爱好者李先生告诉记者。

宁波有多达20多个沙滩

“宁波属亚热带季风海洋性气候，因此这一带的沙滩温暖湿润，冬暖夏凉，非常适合避暑。”宁波市海洋与渔业局的工作人员告诉记者。宁波一带的沙滩平均气温为16.2℃，最高月平均气温25.5℃，非常适合避暑。

宁波的沙滩主要集中在象山，据不完全统计，除了东旦村金沙滩、檀头山岛姐妹沙滩，还有20多处沙滩。其中较为有名的是宋皇城海滩、象山影视城、渔港古镇、半边山、松兰山海滨度假区。此外还有海岛沙滩，例如太平岗岛沙滩、南田岛沙滩等。

除了沙滩，附近还有很多美景。宁波的大部分沙滩都是和山、海、礁等景致融为一体的，构成别具一格的自然环境。在象山的海滩附近，还可以看到怪石嶙峋的海蚀礁岩、千疮百孔的海蚀崖壁、质细如绸缎的金色沙滩、五彩缤纷的卵石滩、直插云天的海上石林等景观。



提示

沙滩玩水这些事项要牢记

在美丽的沙滩，玩水总是不能错过的项目，但是很多人都只顾着玩却忽略了安全问题。那么在海里游泳有哪些注意事项呢？

1、预先做准备活动，以防抽筋；不要单独或在未开发海区游泳。游泳时要与海岸线平行游，不得越过安全带；注意冲浪板、帆板、船只等。

2、浪太大时不宜下海，酒后和饭后不宜下海，有大雾或打雷时不宜下海。

3、不可离岸太远，不要离防鲨网太近，以免被网缠住手脚。

4、在海水中应对海浪的方式有两种：在浅水中，浪到跟前后猛地跳起来。在深水中遇上“卷檐子”大浪，最好的办法是立即潜入水中，待浪头过去之后，迅速浮出水面呼吸换气，准备迎接下一个大浪的到来。

5、如有大浪，游泳结束后上岸也有技巧。上岸时要选择前一个浪刚退下，后一个浪还没到来的短暂空隙间，用尽全力往岸上跑，要有一种被追赶似的紧迫感。

6、如果有妇女儿童和不会游泳的人一定不要到深水里去。最好租用一个游泳救生圈。

记者 鲁威文/摄

