

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 东极岛



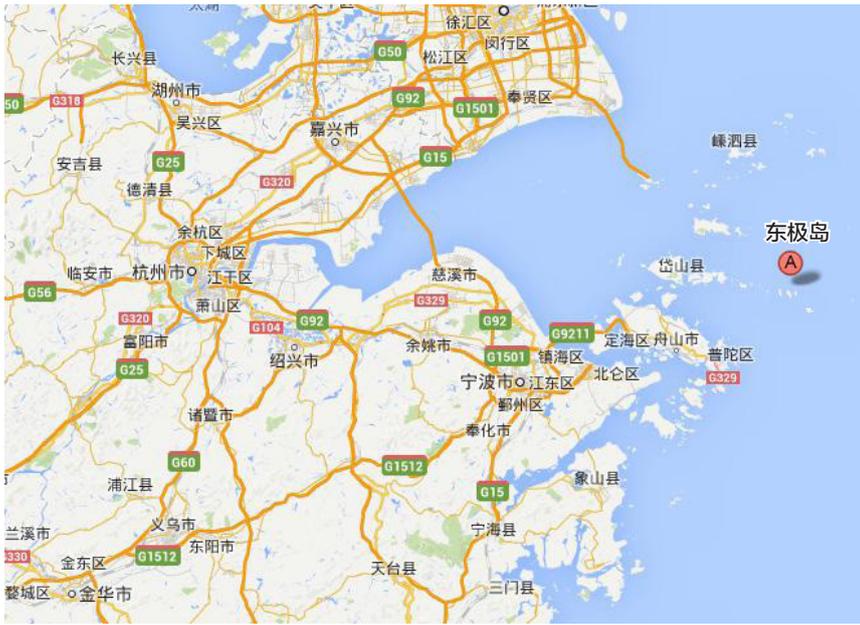
世纪曙光 东海之极

# 东极岛 DONGJI ISLES

更新时间: 2014.06



蚂蜂窝旅游攻略  
www.mafengwo.cn



## 目录 Catalogue

- 02 东极岛速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 10 餐饮 / 购物
- 11 娱乐
- 12 行程推荐
- 14 实用信息
- 15 外部交通
- 16 内部交通 / 旅行路上

## 东极岛速览 Introducing Dongji Isles

中国最东面的岛屿——东极岛如同一颗静默却异常美丽的珍珠，在舟山的怀抱中，她静躺着，在从西向东的四个岛（黄兴岛、庙子湖岛、青浜岛、东福山岛）上生活着淳朴的渔民，日复一日，从踏上小岛的第一刻起，时间如同停止，岛上海派建筑很有气势，湛蓝的海水，没有一丝污染，清澈见底；还有蓝蓝的天空，新鲜的空气，绝对的安静……在这里，你可以游泳，海钓，看海，看日出，看日落；当然，也可以发呆，吼叫，狂奔……怪不得秦时的徐福下东海为秦始皇求长生不老之药时在此驻足不忍离去。

庙子湖：东极岛最繁华的小岛，也是交通中转中心和住宿集中地。

**洪洪洪** 去东极岛，吃新鲜美味的海鲜，感受那里的“渔”文气息，漫无目的地游走在石头铺成的小道上，聆听大海拍打礁石的声响，深吸新鲜无比的空气，看碧海蓝天，远观海天一线，感受日出和日落的美丽。去摸摸那里的石头吧，去放风筝吧，去钓鱼吧，去放飞孔明灯吧，去扼杀你的菲林吧。或者只是纯粹的发呆，那里绝对是中国内几处好了不能再好的休闲、静养、与自然同在的地方。不要多想，如果你暂时厌倦城市的喧嚣，那卷起行囊来这里吧……

## 特别推荐 Special

### 神奇的渐层海水

从半升洞码头至东福山，沿途会经过普陀山，庙子湖岛、青浜岛、西福山岛、东福山岛和若干岛礁，约开船1个多小时后，船开到东极岛南面海域时，海水渐渐清澈，由黄泥浆水变成黄绿，墨绿，最清的时候是蓝绿色。坐东福轮往东福山，海水基本上都是蓝绿色的，不会渐变，而是有明显的分界线，煞是壮观。

### 环东福岛 用暴走的方式

东极岛被称为东极之东，这里不仅有“世纪曙光”，也是徒步暴走的好去处，绕岛一周，有大海作伴，还有山、石、风车、石屋，经过之处皆是风景。

**最佳旅行时间** 5-10 是去东极的最佳时间。

每年春、夏（5-8月），东极岛顶上云雾飘绕，海岸边阳光普照，蔚为奇观。

7-8月。此时是东极看日出、玩海的最佳时节，在阳光的照射下，海水澄澈碧蓝，美轮美奂，但此时也是禁渔期，野生海鲜会少些，价格也贵。

9-10月，此时来东极岛吃海鲜最好不过了，特别是10月，鱼肥蟹满，不仅海鲜价格便宜品种多，凉爽的天气也非常适合到岛上做个远足。

**消费水平** 东极岛的主要开支在交通和住宿上，从沈家门-东极200元（往返），庙子湖-东福山60元（往返），住宿费用淡季一般50-90元/床，黄金周最高可达800元甚至上千，当然。餐饮人均约50-60元的水平就很不错了，岛内除了庙子湖有环岛车（40元）外，其他岛内均无交通开支。按3天算，一趟玩下来消费约在700-800元。

**穿衣指南** 6月中旬-7月中旬是舟山的梅雨季节，此时是东极岛的梅雨季节，出行要带上雨具，7-8月是台风多发季节，此时也是太阳最毒辣的时候，防晒是关键。岛上早晚温差大，春秋可多带一些外套。冬季（12-2月）湿冷，尤其需要防寒保暖。

## 致谢

封面提供：东巴木偶

图文提供：冰红茶 梦一去三年 小唯 浅白色 茸拉茸 piccworm@live.cn 林炎\_小宝 懿文 Yvonne Mars 昊 烟斗客 闲云野士 心有千千结 lan fox\_henr 小叶子 人淡如菊

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。





## 亮点 Highlights

### ★在东极之东 看最早的日出

“没去过东福山，不算到过东极岛”，在东极最蓝的海水、三岛最美的风景和时间如静止般的宁静氛围，只有在东福山才能真正体会得到。此处也是由英国格林尼治国家天文台测定的祖国大陆居人岛新世纪第一道曙光照射点所在地，在美景中迎来中国第一道曙光，心情也会格外明朗。

### ★古朴的石头房子永远看不腻

这里依旧保持着原汁原味的淳朴的渔民生活。岛上看不见钢筋水泥和红砖砌的高楼，漫山遍野的山石是东极人最好的建材。一排排高低错落的石头房子，层层叠叠，乘势而上。石屋古朴典雅，浑厚自然，青浜的海上布达拉宫是这样（见第5页）、东福山的大树湾石屋（见第6页）是这样，家家户户都如此。在海天一色的映衬下，格外耀眼。

### ★远眺西福山睡佛

当快到达东福山时，别忘望一眼和普陀山“洛迦山”形似的西福山卧佛（见第6页）。虽只可远观，但栩栩如生的姿态仍能让人感叹大自然的鬼斧神工。

## 景点 Sights

东极不仅有浓厚、古朴的渔家特色，更有那美不胜收的风光，它几乎包揽了真正意义上的阳光、碧海、岛礁、海味。所以只是上岛看看岛上风景就能让人心生满足。东极岛四个有人居住岛屿中，庙子湖最繁华，财伯公的美丽传说至今仍在流传着。东福山因有“新世纪第一道曙光照射点”成为看日出的不二之选；再远远忘一眼青浜岛上的“海上布达拉宫”，东极的精华尽收眼底。

### 庙子湖

庙子湖是东极岛最热闹的岛，是东极镇的政府所在地。岛呈东南-西北走向，海岸线曲折，多湾岬，湾岬相间，岬角狭长。依山而建的民房层层叠叠，码头上商贩聚集、游人往来，宛若江南小城一隅。

主要景点：财伯公庙、东极渔民画展厅、财伯公塑像、东海游击队烈士纪念碑、东翔厅观潮。战士第二故乡、海疆卫士门、东海第一哨、极恋区（直升飞机场、《极恋》拍摄址）。

1、环岛线路：从石码头沿着海边水泥路，向西走，然后沿着水泥路爬山，一直绕到最东边的“财伯公”塑像，然后下山回旅馆，相当于绕了个大圈子，整个路线大概需要走4个半小时。山上一共有6个亭子，建议都去玩玩，尤其是南极亭，很难爬，但是上面风光最好！

庙子湖红白相间的灯塔很漂亮，坐船去青浜、东福山时轮渡都会从旁边经过，如果想近距离接触，可朝财伯公塑像走，在快到达

塑像离开大路即将爬山坡时，路边杂草丛中有一条很小的小道，可一直走到灯塔前。很长一段都是过膝的杂草，要去的话一定得注意安全。

2、相关购物：庙子湖岛的渔民画以层次分明、海洋气息和渔腥风味浓郁而著称。

### 财伯公塑像

财伯公原名“陈财伯”，原是福建的渔民，由于在海上捕鱼风浪大船翻了之后他便漂到了“东极岛”上，也就是东极第一个上岛的人。因为在东极岛上能感觉到海上的风浪，所以一到台风天气他就在岛上点燃一堆火把提醒大陆上的人不要过来。时间长了大陆上的渔民都以为这个岛上有神仙在为他指路，按照火堆的指示打渔以后再也没有碰到过风浪。财伯公是东极的标志。乘船快东极的时候远远的就可以看到一个雕像在山顶手里举着火把，这个人就是财伯公，也就是人们口中的“自由男神像”。



 **梦一去三年** 财伯公塑像，来东极岛的第一人。

### 东极历史文化博物馆

该博物馆位于东极镇庙子湖中街山路，全馆可分里斯本丸纪念馆、民俗民风馆和渔民画馆三个系列展馆。共有展品近240件。展馆地域性浓厚，展品来源于生活，体现了当地人民对生活的热爱，是一座集艺术性、趣味性、知识性、文化性于一体的历史文化博物馆。

### 财伯公纪念馆

位于庙子湖放火山，“青浜庙子湖，菩萨穿龙裤”的传说，就是人民把陈伯财奉为心中菩萨。附近建有陈财伯之墓，此处作为人们弘扬无私奉献海岛精神的教育基地。

### 战士第二故乡

位于庙子湖海防营，“战士第二故乡”的歌词就是该营战士张焕臣所作。境内绿树成荫，峰岩峥嵘，让你感受东海前哨的风采。

### 青浜岛

草青花盛，春夏季一片葱绿，且四周海域海水靛青，当地人又称海边为浜，故名青浜岛。清浜岛可以说是东极几个有人居住岛屿中最“安静”的一



个，连当地人也会这么说，1000 个来东极的人，800 个会去庙子湖，200 个不到的人会去东福山，而只有很少的人会去青浜岛。

主要景点：海上布达拉宫、小湾洞（二战纪念区）、百步石塘、青浜渔村老街等。

环岛线路：沿着东边山崖上的小路，一直往北走，翻过小山就是“西风湾海滩”，然后回头向北走大概 20 分钟到“小湾洞”，那里自然景观也很漂亮，整个线路来回大概 2 小时。建议不要错过“西风湾海滩”和“小湾洞”！

到达交通：庙子湖出发轮船开到青浜北边的码头，大概时间就 20 分钟左右，这一路上最美的就是各类岛礁。

### 海上布达拉宫 用户推荐

海上“布达拉宫”位于青浜岛南岬，岛上渔民生息繁衍，海派建筑沿势而造，层层叠叠，驾舟远望，呈现出西藏布达拉宫那海市蜃楼的景象，气势极为壮观。

用时参考：30 分钟



 **小唯** 青浜岛海上布达拉宫，据说半小时就可以走完

### 里斯本丸沉船遗址

里斯本丸沉船遗址，1942 年，运载 2000 名英国战俘的船从香港前往日本，该船行驶到舟山外洋，遭鱼雷攻击而沉没。当时青浜岛的渔民奋力相救。这个景点和小湾洞在一块。

### 渔村老街

这是一条真正的老街，一走进去便感觉进入了另一个世界。街道很窄，大约有 1.5 米宽；街道不长，约 5 分钟就能走到头。路两边的石头房子古朴端庄，多是一些杂货店，据说这里的蔬菜水果淡水都是从沈家门运进来的。

### 百步石塘

位于青浜岛西风湾，塘长百余米，海滩一带白色鹅卵石，大小均匀、光洁润滑；清澈的海水，平静的海湾，夹着清爽的海风，身临其境，浑然忘俗。

### 东福山

东福山才能算是东极岛真正意义上的最东之所在，这里被当地渔民戏称为“风的故乡、雨的温床、雾的王国、浪的摇篮”。东福山是一个远离尘世喧嚣的小渔村。岛上原始的石条铺成小路，以两山谷底为中轴线，随山坡依势布局建造。整个村子，约百户渔民集中居于山岬中。山岬深幽绵延，蜜黄色的石屋密密层层，起起伏伏，大多为一排两间或三间格局，二层楼居多，屋顶为灰瓦，用石块压住，防台风刮飞。石屋是先人们为抵御台风的侵袭建在山壑中的，保持百年安然无恙，世传秦时的徐福率三千童男童女下东海为秦始皇求长生不老之药，驻足地便是东福山。

主要景点：海上布达拉宫、海上盆景、东极石屋群、白云庙、东海第一哨、象鼻峰、林彪保岛山洞、遗址两岛对峙、海岛奇石等。

### 环岛线路

1、从渔村出发，向西的路线，依次经过风电场、白云观、象鼻峰，至象鼻峰，必须走回头路，沿着居民房屋往上走，走小石板路一直朝着风力发电大风车走，大概 20 分钟的样子，可以到水泥路，就可以看到“极地山庄”，沿水泥大路再爬坡 5 分钟，到海军驻地，走右边小路，大概 5 分钟遇到“白云庙”，选择下面的石头小路去“象鼻峰”，大概需要走半小时。推荐去“象鼻峰”，一路上风光都很漂亮！来回约 4 个小时。

2、从渔村出发，向东的路线，去“大树湾石屋”和“大树湾海滩”方向，与第一条线路相反，从“云雾山庄”前面靠海的小路，靠着海岸线向北，约半小时就到；再往前行，几乎没路（路没修过）很难走，大概 20 分钟就可以看到 60 年代挖掘的藏兵洞，附近的景色也很漂亮。到藏兵洞之后，必须走回头路，来回约 2 个多小时行程。

3、绕着码头的水泥路，有点盘山公路的感觉，一直通往极地山庄，可以感受一下，在盘上公路上望灯塔和大海。

4、东福山庄——陨石瀑布——象鼻峰——白云庵——福如东海——东福山庄。

全程中走走停停约 4 个钟头，从陨石瀑布那条路前往象鼻峰，前半程会有点枯燥，但是一接近陨石瀑布满眼就是美景了。之所以选这条路是因为去路比较平坦，虽然路程长但是比较省力，从象鼻峰至白云庵的路基本都是石阶，若是上去会非常费力气，我们是从岛上唯一的水泥路上去再路过极地山庄后会到一个亭子，你要接着往上走，时刻关注路的右边，它会有一条非常不起眼的小岔路，路牌上写着前往象鼻峰和陨石瀑布。一旦错过你就会进入到前往白云庵的路！这样就看不到美景！而且非常费力！到达象鼻峰后选择另一条回来便是去往白云庵的。从白云庵下来又会来到极地山庄，在极地山庄的侧边会有一条路通往福如东海，但是那条路貌似没有什么人走，草长得极其茂盛！！但是比较便捷，福如东海那风景也不错，可以躺在岩石上休息。然后选择另一条路返回，一直通到水泥路，你可以选择沿水泥路往下或者是选择前往极地民居的小路。前者的路有点绕，后者会比较便捷。（浅白色 提供）

※ 东福山是几个岛屿中自然风光最好的岛屿，最值得环岛行，也是几个岛屿中最耗费体力的。但山高且陡，很耗时间和体力，注意合理安排。



### 新世纪第一道曙光照射点 用户推荐

由英国格林尼治国家天文台测定，祖国大陆居人岛新世纪第一道曙光照射点为东福山，日出时间 2001 年 1 月 1 日 6 点 42 分，照射点位于该岛的最东侧。

### 林彪保岛山洞

从大树湾海滩环岛，可以看到五个依次排列的山洞，这里当地人和到此处的游人称作藏兵洞，洞内空旷且洞洞相连，据说是 60 年代末开始林彪建的，能藏一个加强营的兵力。

### 大树湾石屋

石屋依山坡地势而建，连成一片，形成一个错落有致的渔村，从远处看整片石屋，犹如一座巨大的古堡，神秘而肃穆。如今大片石屋都已经废弃，无人居住，静静守候在海边。



**查拉苒** 大树湾石屋群像

### 象鼻峰

位于东福山东端，是极地风光的一处奇观。当船驶临峰海角，仰望峰顶，犹如大象长鼻调皮地伸到大海，戏弄潮水。奇石两边陡峭凌空，险象丛生。

### 白云洞

位于东福山顶峰，洞口呈喇叭状，洞下悬崖石壁，洞口可见一缕缕云雾徐徐飘出，是极地风光又一大景观。沿洞口崖壁而下，可见一庙，名为白云庙，流传着一段南海观音与白云娘娘斗法的美丽传说，真是妙趣横生，意兴阑珊。



**梦一去三年** 白云宫，岛民出海前都会过来祈福平安

### 风力发电大风车

在通往象鼻山的路上，有三架高高矗立的风车，是岛上居民用电的全部来源，衬托蓝蓝的大海和远处的山峰，在海风的吹拂下悠悠转动。很有意境，也成为热门停留点之一。

### 福如东海

位于东福山西侧山坡，经有关专家考证“福如东海，寿比南山”之说的“福如东海”就是现东福山岛，山坡有一奇石，能与海天佛国普陀山的“天下第一奇石”媲美，并刻有天下第一福的“福”字。传说到达此地的人都能增福增寿。

### 西福山

#### 西福山睡佛 用户推荐

西福山睡佛是位于青滨岛东南约 1.2KM 的无人岛屿。俨如一尊大佛横卧海面缓缓浮出，年复一年日复一日地保佑出海渔民的平安归港。

## 住宿 Sleep

去东极岛可住宿小旅馆和渔家，总体而言，东极岛的住宿条件相对于大陆，还是要简单得多，因此去之前要做好心理准备，基本的被子还是会及时更换好被套。值得注意的是，岛上的住宿一般是按床位计费，按照可选数量和条件排序的话，是庙子湖 > 东福山 > 青滨。喜欢热闹的可以去庙子湖，偏爱看日出的则可去东福山，清滨岛很安静，适合喜欢纯粹民风的人。平时如果还没有找好住处，不用担心，当你站上码头（庙子湖和东福山）的时候就会看到很多举着客栈牌子的叔叔阿姨婶婶们，选个有眼缘的跟着吧。但周末或者节假日一定要提前订房。

当然，东极各岛上也可以露营，洗漱方便，很多客栈基本都有公用的卫生间，那边老板人都还不错，可以借用洗澡。但可以考虑在此买饮料或吃饭，使用起来也安心些。

庙子湖扎营点：1、山顶小学学校操场；2、海边画庄隔壁，教堂旁边；3、东极石旁；4、渔民家门口；5、东翔亭旁的水泥地、6、农家院子。

东福山可选扎营点：接近世纪曙光测量点附近，方便第二天看日出。

#### 住宿价格：

东极岛住宿价格分平日（非节假日，包括周日）价和假日价，一般渔家一个床位平日价格在 50 元 / 床位，标间 150 元，相当于淡季价。如果是假日，特别是星期六，会上涨到 80 元，小旅馆带卫生间的基本上两人间价格在 500 元左右，公用卫生间和洗浴的每床位 100 元。如果国庆等法定节假日则更贵，房子 600- 上千元不等，床位费也要 120 元左右。所以如果有足够的时间，最好不要在节假日出行

1、如果只是停留 2-3 天，因为岛间的客船班次有限，要确定住在庙子湖还是东福山。无论住在哪里，出行都要轻装上阵，才能玩好。有的游客拖家带口的到达以后现找客栈，找到还好，要是找不到就只能带着行李游玩，会很累。（**查拉苒** 提供）；



2、洗漱用品一定要自带，岛上条件艰苦，很多客栈没有洗漱用品，有的话也不是很好。

3、值得注意的是，东极岛上的一些渔家并不是全年都营业，有一部分会在旺季和节假日才开业，庙子湖相对固定，青浜和东福山变动稍大。因此如在淡季出行预订住处前，最好事先确定。

4、预订住宿时，最好自己联系，如果通过淘宝或者代理预订，价格会有小幅上涨。

5、露营时尽量选择离海稍远的高地，以防涨潮时带来安全隐患。

6、节假日或者旺季去人满为患，岛上很可能出现停电停水的情况，要做好心理准备。

### 庙子湖

该岛是东极镇最繁华的小岛，旅馆和宾馆也最多，有大约 60 来家旅馆。不仅有大的宾馆比如“海之缘大酒店”、“极地宾馆”、“东极宾馆”、“东福大酒店”以及“石码头酒吧海景房”，这些宾馆的条件跟大陆上的 2 星级宾馆条件类似，面积不大，而且里面设施简单，但是有空调，有独立卫生间，电视机。庙子湖人更多一些，物价相对其他两个岛要低一些，晚上还有海鲜大排档。

价格淡季 150-400 元不等，旺季和周六价格翻番，有的甚至超过 700、800 元。当然，如果要体验最纯粹的海岛风情，可以考虑住在渔家。让人欣慰的是，庙子湖还有驴友喜欢的青年旅舍。

### 海之缘大酒店

听岛上人说，可以算是东极岛最好的酒店，不仅有海景、液晶电视、中央空调、淋浴室，还有带电脑的标间，但是价格并不亲民，适合享受型的游客。

联系方式：0580-6048888

参考价格：438-1138 元

### 东福大酒店

在庙子湖岛条件算不错的，普通双层楼房改造，大概 10 来个床位，位置在码头上来的山坡上，位置极佳，可以在门口的木凳上看海景。旅馆里面条件一般，共用一个卫生间和淋浴房。



 piccworm@live.cn 东福山庄的标间

联系方式：0580-6048168；13506604110

参考价格：平时价格 80 元/床，标间平时 170 元/天，周末 210 元/间。

[piccworm@live.cn](mailto:piccworm@live.cn) 我们住的是渔民家的房子，条件很一般，不过岛上住宿条件都不怎么样。旅馆叫“东福山庄”，有空调、电视，但是没有独立的卫生间，后来才知道我们住的这家旅馆比下面很多地方已经算不错的啦，这家旅馆好歹还没有各种各样的虫虫什么的。

### 哪吒青年旅社

老板和老板娘都是 85 后，老板娘会做好喝的蜂蜜柚子茶和蓝山咖啡，老板弹得一曲曲动听的吉他乐旋，旅店里的一点一滴都布置得很用心，哪怕是一块小石头，还有破旧的电视机、电话、收音机，都是老板和老板娘在岛上的废弃处捡拾的

联系方式：0580-6065068

参考价格：8 人间：淡季 60 元/床位，旺季 65 元床位；4 人间：淡季 70 元/床位，旺季 75 元/床位；家庭房（下面大床可睡两人，上面小床可睡一人）：淡季 140 元/间，旺季 150 元/间；大床房：淡季 170 元/间，旺季 180 元/间

**林炎 小宝** 哪吒青年旅馆，这是一个充满文艺气息的旅馆，老板夫妇是一对 80 后，辞职来到这个海岛开旅馆，每天对着这片蔚蓝的大海。里面的装饰比较文艺，老板一看就是充满的艺术范的人，长长的头发，浓浓的胡须，更加彰显他的艺术气息，晚上还拿着一把吉他，在那里弹琴，或许，这才叫生活，又或许不是每个人都可以忍受这种孤单的，物资稍微匮乏的海岛生活。



 东巴木偶 旅舍的设计很费了些心思，每一个细节都设计的充满文艺气息。

### 石码头客栈

在东极岛很有特色的一家客栈，房间全部是地中海风格，无论是外墙还是房间内都是统一的蓝白色，相比于淳朴的渔家来说，很有些小资情调。客栈楼下就是庙子湖唯一的一家酒吧。

**懿文 Yvonne** 上岸后就被新装修完成的叫做“石码头”的客栈吸引，基本就是地中海风格，三楼阳台的海景真心赞到爆，我们淡季去运气也好到不行，老板娘给了很低的价格，出于良心考虑就不说多少钱了，老板娘会崩溃的，反正官方旺季或者双休基本 680-880 元一个房间。这个有点高的离谱，我们是运气好没办法。所以，不要旺季出门是有道理的。然后其他的客栈的话，庙子湖比东福山稍微贵一点，基本 50 块一晚应该



没问题（淡季）。自己谈价格吧。



Mars 昊 石码头客栈的外观

庙子湖岛客栈 LIST

客栈名称	房间数	联系方式 (0580)
东极宾馆	32	6048108; 13506803186
东福大酒店	23	6048168; 13506604110
极地宾馆	21	6048076; 13386680232
中街山渔庄	16	3980353; 18957201502
鸿升宾馆	16	6048299; 13386688699
高雅宾馆	6	3992851; 13967202898
好心情驿站	10	6048388; 15858059790
东岛客栈	9	3012333; 13386683692
宝岛客栈	7	6048021; 13506806250
金海岸行家	7	6048071; 13355800573
石码头酒吧	18	6048422; 13867201378
梅菊旅社	5	6048362; 3620803
碧海旅社	4	6048204; 13587068512
阿玛渔家乐	6	13362806429
涛声小居	4	6048006; 13335805255
藏海阁	16	6870388; 13735030353
海之缘	43	6048888; 6048022
东极海钓会所	18	6048000; 13388441269
渔家旅社	7	6048082
吉祥客栈	9	6048386; 13867228024
海边旅社	5	6048406
海蓝旅社	4	6048402; 13666585048
光明旅社	5	13325901892
亲情小栈	4	6048283; 13136277887
如家旅社	3	15157982172
圣岛客栈	4	3985365
大福客栈	7	13059825018
悦来客栈	4	13735023127

海家旅社	3	6587122
东升旅社	5	6048084
望海旅社	4	15858059755
满意客栈	5	15957067764
渔乡客栈	4	3987331
海景旅社	3	6048106
观海苑旅社	3	6048190
信国旅社	2	6048151; 13216593221
钓鱼客栈	2	1568055514
华信旅社	4	13575600351
春平旅社	2	13758007240
海之湖客栈	2	3318129
宁波阿毛旅社	2	3880277
海画客栈	8	6048473; 13868239866
小船旅社	3	6048191; 15858062636
海钓旅社	4	6986144
兴旺客栈	7	6048258; 13575635706
东海旅社	10	13575609503
海市渔家	5	13386687680
海星客栈	4	6048179; 15924003001
岛之湖客栈	2	6048075; 15858077699
沙滩客栈	2	6048509; 15325803233
卓张旅社	6	6048243; 3995307
海峡客栈	4	13868208503
恩源饭店	4	15957095773
爱琴小居	7	6048388; 15858059790
画嫂客栈	4	13967227822
卓林客栈	6	6048271
聆海小院	4	13575609503
游海客栈	3	13575631743
听海客栈	4	13646504930
开心客栈	5	13867227896
阳光客栈	6	1313627668; 15657097565
海宝客栈	4	13666719522
小波海钓客栈	3	3983200; 13758019482
哪吒青年旅舍	4	6065068; 15888393112
望海楼	10	13386688355

东福山岛

东福山是东极岛第二大投宿热门地，东福山没有庙子湖热闹，一共也就20几家客栈，集中在大岙村，下船后可沿海边盘山公路走5分钟不到即可到。也是东福山岛上唯一有人居住的村子，另外还有个村大树湾，只有2户人家。但自然风光确是几个岛数一数二的，如果看日出，建议住在东福山，这个岛在东极的最东边，视觉无遮挡，运气好的话可以看到太阳从海平面升起。乍一看，这些客栈都不怎么样，但是里面基础设



施齐全，标间很少，卫生间多为公用，部分客栈有空调、热水器、有线电视已经普及，条件比较好的要算“云雾山庄”、“东福渔庄”和“极地客栈”，除此之外，多以渔家为主。岛上住宿价格不等，一般渔家带独立卫生间的60-80元/床位；不带的约50元/床位，淡季时40元/床就能拿下。

入夜后全岛可能断电，所以充电洗澡什么的要趁早。但极地山庄不停，因为他们是军用电。

### 云雾山庄

位置在码头边上，在东福岛上算是住宿条件最好，有独立卫生间和空调。

联系方式：13884309499

参考价格：淡季100-150元/床位，旺季则翻倍。

**烟斗客** 山庄客房为三人间，独立卫浴（太阳能热水）、空调、风扇，蚊香一印俱全；背靠山的房间有俩窗，进屋顿时清凉许多，后面住的几天，最多开电扇，晚上睡觉盖薄被。一日三餐都在山庄解决，早餐小刀切，中餐海鲜面、晚餐贝壳类加蔬菜。云雾山庄老板有个小铺，主要是饮料和冰棍，矿泉水有的是，不过价钱跟岛外还是有区别，这个最好你要有思想准备。如果有吃零食的习惯，也最好自带。

### 极地山庄

极地山庄在山腰上，2层楼，每层有7、8间，构造好象是工厂的集体宿舍，山庄有车，可以码头接送，这样游玩和看日出都能省下不少路程。但是此处是孤房，周围都是野草和山石，很偏僻很寂寞，离码头、大海和渔村有一段距离，去海边玩不方便，要走半小时的山路下来。

联系方式：汪先生 13656806853

参考价格：旺季150-200元/标间。

**闲云驿士** 极地山庄，住宿很便宜，每晚200标房，条件一般，数量也不多，大概只有7间标房，需要提前预定。位置就在一下船码头的边上，方便得很。其余岛上的住宿条件都不怎么好，皆为家庭式客栈。

### 福地休闲山庄

2012年新装修的，还算干净。无单独卫生间，一楼有两个公共卫生间。房间内有空调。

联系方式 15268003101 王和平

参考价格：每人90元/晚（包括一晚住宿+午餐和晚餐）。午餐和晚餐都有海鲜，阿姨自己做的，午餐三菜一汤，晚餐四菜一汤。

### 海客之家 用户推荐

二楼三人房的阳台往外望出去景色极佳，老板娘极淳朴，烧的菜也一级棒。

联系方式：陈国昌 15168086191

参考价格：淡季40元/床位。

**心有张结** 离码头很近，步行只要5分钟，上坡拐弯即是。名副其实的海景房，下楼即是海。干净的厨房。因为东福山上没有商业，只能在渔家吃饭，卫生条件是很重要滴！店主和他父亲都是老渔民，喜欢钓鱼的朋友可以租一副鱼竿，跟着房东一起去海钓。



**心有张结** 海客之家的房间还是很干净的。

### 东福山岛客栈 LIST

客栈名称	房间数	联系方式 (0580)
云雾山庄	8	13884309499
幸菘客栈	8	13967226554
快乐之家	7	15958078483; 15858078487
新渔夫客栈	4	15957065632
渔村客栈	8	13665813141
明珠客栈	10	1375025608
海芸山庄	7	1358707369
东方第一庄	8	15005807619
渔民客栈	3	15957074239
悦海山庄	6	3750712579
海客之家	8	3801341; 15168086191
福地休闲山庄	7	15268003101
有家客栈	7	15924029996
王氏客栈	4	18768066557
东福渔庄	8	13335804240
极地山庄	14	13656806853
海兰客栈	10	15957070581
海景客栈	4	3027125
东之极望海楼	11	18857060907
幸福之家	5	15126806217

### 青岛岛

青岛岛和其他几个岛比起来最衰败也最安静最原始，吃饭没有其他岛方便，只有为数不多的几家渔家可供投宿，条件和庙子湖、东福山都有差距，但若是怀着度假的心情，喜欢安静，青岛岛仍是可以考虑的。岛上的渔家并不是一年四季都营业，只在7、8月份和黄金周旺季时才开业，所以实际营业的可能更少。

**浅白色** 岛上最有名的就数“海华宾馆”和“旭日山庄”。“海华”有点地头蛇的意思，有很多人反映有点欺负人。“旭日”，是普通的民房，岛上的建筑有种80年代时候农村造的那种感觉。他们家有两处住宅，一



处是比较简陋的三层楼均价 50 元左右，另一处是有独卫的包间价格在 150 左右 / 间。老板姓梁，狂爱海钓，一般情况都是一根鱼竿 15 元租给客人的。旭日门口是看日出的绝佳之处。但是他们家只有在每年的 4 月和 10 月份在岛上，其余都是住在沈家门。

青浜渔家汇总

客栈名称	房间数	联系方式
海华山庄	15	13666594023
旭日山庄	7	13906806326
东海渔家	5	13587053377
海滨客栈	5	0580-6048858
海上人家	4	15168055260
赶海人家	4	15168055260
海之友客栈	5	0580-6048830
宁波人客栈	2	13567698774

## 餐饮 Eat

在东极岛吃海鲜，是件乐事，特别是对食客来说。东极岛附近海域水质清澈，盛产乌贼、海蜒、黄鱼、带鱼、鲷鱼和贻贝等，其鱼类肉质鲜美，而螺类品种繁多，每每让人回味无穷。在这，随意走进某个小饭店，就能看到刚上岸的马鲛鱼、虎头鱼、黄鱼、马蹄螺、辣螺、淡菜、小鲍鱼、佛手……认识与不认识的海鲜任君挑选。

东极海鲜烧法比较原滋原味，以清蒸、水煮为主。去东极必吃的几样菜推荐：虎头鱼、铜盆鱼、石斑鱼、小黄鱼以及一些杂鱼；杂蟹、野生淡菜（毛娘）、辣螺、野生牡蛎、触、马蹄螺等等。

东极岛（休渔期）物价（旺季节假日价格庙子湖岛）：一盆蛏子 40 元，一盆海瓜子 40 元，一份海鲜河粉 30 元，一碗海鲜面 20-30 元，一个大蛤蜊（生吃）15 元，一盆虾爬子（濼尿虾）80 元，一盆炒茄子 20 元（所有蔬菜 20 元）。而且所有的摊位都统一一个价。

### 庙子湖

在东极岛一般是住渔家也吃渔家，渔民一般都有自家的渔船，每天凌晨出海捕鱼海货特别新鲜，并且价格比海边排挡便宜不少。

一是庙子湖岛晚上有夜排挡一条街，自己点菜吃，但卫生状况一般。

二是在庙子湖岛上散布的海鲜面馆，比较受推崇的是小林面馆，可以在码头买些海鲜由他们加工，也可以让他们烧海鲜面吃，20 元一碗。其实，岛上的海鲜面的味道见仁见智，放的海鲜都差不多，比如花蛤，豆腐鱼，虎头鱼，熏鱼，蛏子，虾等。

当然，渔家早餐也能提供。三是在入住的渔家吃，可以跟他们一起吃晚饭，让他们加几个菜（花钱不多吃的也不错），也可以和他们谈妥一桌多少钱，然后让他单烧一桌菜吃，但谈时一定要明确有哪些海鲜和素菜，不然容易不开心哟。一般人均在 50-60 元就能吃得很好了。

### 石码头海鲜大排档

如果你想享受夜排挡吃海鲜的感觉，就只能在“庙子湖”石码头附近的夜排挡吃了。不过 6 月 1 日 -9 月 1 日是禁渔期，野生海鲜是很少的，大部分都是人工养殖的，而且都是从沈家门采购过来的，价格其实比沈家门还贵。特别说明一下，那些养在塑料盆里的活的海鲜，基本都是人工养殖的，但是夜排挡老板一般都会说：这都是正宗野生的。千万别上当哦，野生的海鲜哪里会是活的。这个秘密当地居民都知道，如果想吃正宗野生海鲜的，请直接联系旅馆的阿姨们，她们会帮你采购来的，价格比大排挡的便宜多了。



Mars 昊 石码头海鲜大排档的摊位前堆满了各种海鲜。

### 东福山

东福山因为商业氛围不浓，所以选择余地较小，只能是店家开多少价格就给多少，一般是素菜 20 元一份，海鲜 50-60 元一份，啤酒 10 元，米饭 2.5 元 / 份，有些海鲜随行就市，就不好说了，反正吃前一定要谈妥价格。禁渔期海鲜不多，一般素菜 25 元一个，码头附近有个排挡，吃的稍微多点，可以自己带菜加工，收部分加工费，晚上此处有烧烤。

## 购物 Shopping

到东极岛购物，当然是各类鱼干鱼片鱿鱼丝之类的海货。庙子湖码头附近就有卖，60 元一斤，共有 8、9 个品种，可以混在一起称。淡季非码头处，还到 40 元应该没问题。

岛上零食、饮用水较大陆要贵，庙子湖和东福山比起来物价要稍便宜，比如矿泉水 3 元一瓶，东福山 5 元，其他的比如脉动 6 元 / 瓶，瓶装冬瓜茶 4-7 元，大桶可乐 8 元 / 瓶，普通冰棍汽水是没有的，所以在行李不多的情况下，尽量自备。

### 庙子湖岛

东极庙子湖岛的“倒陡街”是庙子湖也是东极人口最集中、最热闹的一条路，相接于庙子湖码头，此路长约 250 米，地势由下而上，人走下来时有倒斜的感觉，走在“倒陡街”，两旁的店铺多是出售干、鲜水产品或者从事饮食业的摊点。在“倒陡街”路两旁简陋的店铺里，最惹人眼球的是一些宽大的塑料脚盆，养着一些鲜活的海鲜。看见有着比沈家门



夜排档更为鲜活的各种海鱼、活虾，满地乱爬的螃蟹和各种各样的贝类，甚至还有卖海星的、卖贝壳珊瑚的等等，而“倒陡街”鳞次栉比的渔村石屋和纯朴的民风民情，也已成为了庙子湖岛一道难得的人文景观。

### 东福山岛

东福山岛上仅有一家小店，而且在不起眼的拐角处，整个环岛下来，会出现除了游客什么也看不见的情况。所以到东福山环岛，一定要做好充分的补给准备，随身携带足够的水分和干粮。

### 青浜岛

青浜岛上有唯一的一家百货商店，当地老人还习惯性的称它为“供销社”，其实就是一家小杂货铺，完全不能称之为商店。甚至并不是天天都开门。

## 娱乐 Entertainment

东极岛上的娱乐设施不多，在庙子湖岛上仅有一间“石码头”酒吧和位数不多的KTV，甚至有茶餐厅，和大城市相比，玩海、看日出、和大自然接触才是到东极岛的意义所在。在这个远离大陆的海岛上能感受到大海的辽阔、人的渺小，让心灵在这小渔村得以片刻放松，搬张凳子坐在渔家的晒场上看着远处海面上星星点点的远洋货轮或是渔船，发够多的呆。晚上在海风中抬头看天空中杂乱堆积着的星星和海面上泛起的蓝色鳞光，这才是上岛真正该做的。

- 1、对于大家喜爱的孔明灯，在庙子湖岛上是禁放的，而在东福山上可以放，但为了减少污染，建议减少此行为。
- 2、酒吧消费啤酒 20 元一升 鸡尾酒 35 元。

### 海钓

这里各类岛礁资源、鱼类资源丰富，很适合海钓。一般住客以庙子湖和东福山岛为多，或在礁石上进行矶钓，亦可随船出海参与船钓，让你体验海上高尔夫的气势。

钓鱼的最佳时间：一年以秋季农历八月十五前后为佳，一天中则以涨潮时为佳。

### 矶钓

推荐矶钓点：仅供初钓者，发烧友不在此列。东福岛码头右边礁石下、大树湾石屋、码头靠左一个避风港湾，都是理想之地，最推荐避风港湾，无论钓到与否，感觉良好。东极岛庙子湖到处是出租钓竿的渔民，一般 15-20 元一根，加 5 元鱼饵，另收 200 元的押金，一般来说，所住的渔家也都有提供，而且很可能免费哦，当地渔民很淳朴，不用担心被宰。



lan 晨钓，收获不少。老外很郁闷：尼玛，你一次五条，哥才一条，Why?

### 海钓

海钓费用相对高，可以让住处所在渔家联系海钓事宜，一般来说小渔船可乘坐 8-10 人，150 元 / 人，休闲船可乘坐 20-30 人，3000 元 / 艘，调时均为 3 小时。小渔船无顶篷，适合少数人游玩，按人数收费；休闲船有顶篷，适合多人游玩，包船收费。

建议租小渔船去西福山，当然最理想的海钓地点是“四姐妹岛”，那个岛在“东福山”还要东边，靠近公海，鱼特别多。因为路非常远，属于海钓发烧友，而且人数多的才适合去那里。

另外强烈推荐：青浜“旭日山庄”老板老梁是海钓高手，天天跑出去海钓，回来时候就是满满一袋鱼。如果你是菜鸟，可以联系他，他很热情，会教你如何海钓的，也会联系渔船出去海钓，他经验非常丰富。庙子湖也遇到过一个海钓高手，是个 60 岁的老伯，年轻时候是渔民，现在还有小船，退休生活就是出去钓鱼，技术非常棒，基本每次都钓非常多的鱼，那天钓来的鱼卖了 400 多人民币。我不知道他具体姓名，只知道人称“邵老大”，在当地很有名气的。（[冰红茶](#) 提供）

海钓出发的时候，携带的渔具要应有尽有。鱼钩、鱼线，多带几套方为上策。如果路远、时间长，一定要带足食物和用具；船钓和矶钓一定要穿上救生衣，矶钓时不仅要穿上专门的防滑鞋，还要结伴同行，以防发生意外，一般认为较为安全的矶钓也不可掉以轻心，海水经常会从陆矶后面包抄过来，对垂钓者造成很大威胁；注意环保，不要将海钓过程中的垃圾丢入大海。

### 日出日落

观日出是到东极岛的保留节目，而所有岛屿中又以东福山为最佳。夏季日出的时间约在 5:30 左右，前一天可问问住家，根据时令不同时间有差别。

### 看日出

东福山渔村右侧，有块延伸出去的平台，注明“世纪曙光测量点”，其实未必是观日出的最佳地点，在其上方 100 多米的一块岩石，倒是最佳的去处，地方有限，要注意安全了。



观看海上日出是东极旅游很大的魅力，不过只有天气晴朗，天上无云，海上无水雾，才适合看日出。因此前一天的气象工作要做好，如果天气预报第二天天气晴朗，就要在第二天早上 4:00 点左右起床了，然后跑到观景台，静静地等待太阳从海平线里爬出来。通常太阳出来的时间在 4:30 左右，有时候 4:15，有时候 5:00 左右，太阳从海下出来的速度很快的，没几分钟就爬到空中了，所以建议 4:10 前后就要到观景台了，不然错过就后悔了。

1、庙子湖：并不算最佳的观日点，但大部分游客会住在庙子湖岛，看日出的话可沿渔民商业街坡道一直上行，经东极历史博物馆后到达山坡，山路右边有信号发射塔，左手边的“东极亭”就是最佳观赏点，过亭再下行一点的大石头那里视角也不错。但要注意，会被远方的“青浜岛”遮住一些。

2、青浜：最适合看日出的，“旭日山庄”前面的海岸上有一群巨大的岩石，位置极佳，站在高高的岩石上面，对面的大海一望无际，没有任何视线遮挡，可以看到太阳从海下钻到空中的整个过程。

3、东福山：“云雾山庄”门口沿海岸过去 100 米有块巨大岩石，那里看日出位置不错。另外再过去 200 米，有个“新世纪第一道曙光照射点观测台”，在那里看日出也不错。但最佳地点在其上方 100 多米的一块岩石。



 lan 终于赶上东福山日出，天空刚蒙蒙亮时。

## 看日落

1、庙子湖：渔港最西边有个基督教堂，从教堂院子过去，可以看到一个山洞，就是废弃的弹药库，过山洞后有很多海礁，也是拍夕阳的最佳点。但因没有路，海礁上行走一定要注意安全。

2、东福山：渔村顶上的国电电力风电场，有块新修的平台，是观测日落的理想之地。

## 看星星

晚上这里虽然有电，但是没有路灯，你可以看到满天的星星似乎要落下的样子，伴随着大海的声音可以看到海浪，如果有月亮那你就赚到了，在岛上去所有地方的时候都可以借着月光，我在这里的时候是上弦月，多半吧，已经可以满足去整个岛任何地方了。在城市的我们完全是不知道月亮有如此的亮度的。（[逝城](#) 提供）

## 玩海

严格意义上来说，东极岛不适合游泳，虽然到了夏季海很清澈，但是多为砾石沙滩，而且浅水区范围小，有时还有海蜇出没。岛上一路都有“禁止游泳”的标记，千万不要贪图一时之乐，于人于己都很麻烦，如果下水一定要做好防护措施。

1、庙子湖：没有海滩，都是悬崖，除非跑到码头游泳，但是不推荐，因为危险。

2、青浜：有 4 个海滩，但是都是砾石滩，客运码头附近一个，很脏；“旭日山庄”附近一个，也很脏；“沙铺海滩”，不错；“西风湾海滩”，条件最佳，极其推荐，是三个岛里条件最好的海滩，如果想游泳，建议去这个海滩！

3、东福山：有 2 个海滩，但是都是砾石滩，“云雾山庄”门前一个，很脏；大树湾海滩，海水干净，推荐！（[冰红茶](#) 提供）

## 行程推荐 Tours

东极岛作为舟山的一个小岛，一般是将它作为串联游的热门目的地，花费时间在 3 天就差不多了。舟山的沈家门是去两岛必经的中转站，可以考虑如下安排：沈家门——普陀山——沈家门——东极岛，当然，如果时间充裕也可以顺带游玩周边的宁波。

### 东极岛三日悠闲游

线路特色：经典的东极岛，休闲的海岛游

线路详情：

D1：沈家门坐船到庙子湖岛，走西线看财伯公雕像和英雄纪念碑、远眺海天一色，看落日。晚餐海鲜！

D2：早上起床到后山东翔亭观中国第一缕曙光，赏东翔潮水，远眺海天一色，走东线看东海第一哨和战士第二故乡石雕。然后搭船去东福岛（50 分钟船程），一路上看海天一色，海鸥飞翔，赏海上布达拉宫，西福山卧佛，参观海上盆景，东极石屋群，在东福岛先走西线，依次经过风电场、白云观、象鼻峰，至象鼻峰，必须走回头路，来回约 4 个多小时行程，中餐渔家后休息至下午后，走东福岛西线路，从渔村出发，向东的路线，依次经过树湾石屋和藏兵洞，到藏兵洞之后，必须走回头路，来回约 2 个多小时行程。

D3：早起床看东福岛日出，然后坐船回庙子湖，岛上闲逛，参观东极历史博物馆和买当地特产。下午乘东极轮到沈家门半升湾码头。

出自蜂蜂 [fox\\_henr](#) 的《东极岛自助游实用攻略及游程安排》

### 其他备选路线

#### 行程一（轻松惬意，但错过中国最东面的海岛东福山岛的美景）

D1：上海可搭乘早 7：20 南浦大桥去朱家尖的车，预计 12：00 左右到达朱家尖，下午去朱家角南沙风景区逛逛，晚上寻找旅馆入住；（如时间充裕可提早出发，晚上在沈家门著名的滨港大排档一条街享受海鲜，但据说大排档价格是普通小店四五倍，吃之前最好都问清价格）



D2: 7:30 起床, 8:30 到半升洞码头搭乘去轮船去东极庙子湖岛, 11:00 船到达目的地, 寻找宾馆或渔家住宿, 然后中餐。

下午包船出发去青浜岛, 眺望海上卧佛, 抵达号称海上布达拉宫的青浜岛码头, 到达小湾洞二战纪念区探险, 或者小湾洞探险、攀岩。傍晚 17:00 左右回庙子湖, 晚上住庙子湖旅馆, 吃海鲜夜排挡, 听海、赏海边夜景, 自由活动。

D3:

4:00 起床前往后山东翔亭观中国第一缕曙光, 赏东翔潮水;

6:00 吃早餐, 休息后, 游东海第一哨、海疆卫士门、战士第二故乡、海军边防营, 攀登极恋区, 远眺海天一色,

10:30 回住宿地整理行李、吃中餐, 11:45 乘东极轮返回沈家门, 14:00 左右到达沈家门半升洞码头, 乘大巴返回上海, 结束东极之旅;

以上行程安排优缺点及需不确定因素

优点: 到达东极镇政府所在地庙子湖岛后可寻找住宿点并稍做休息, 时间上不会太仓促, 同时, 庙子湖岛是整个东极镇诸多岛屿中生活及旅游接待条件最好的, 适合多停留; 整个行程几乎都在庙子湖岛上, 会比较悠闲惬意, 不需要太赶时间;

缺点: 因行程紧张, 没有安排前往东福山旅游, 东福山是东极最东面也是中国最东面的边防岛屿, 如果能在该岛上住宿一夜能够享受到更多的宁静, 但该岛生活条件艰苦, 上岛前带好干粮;

不确定因素: 庙子湖每天有一班去青浜岛的交通船, 舟山到东极的轮船一靠岸该交通船就会接游客到青浜岛上去, 所以要赶交通船的话必须在东极轮一靠岸就马上搭乘船到青浜岛, 时间大概 20 分钟左右。会比较赶。如果错过 11:00 去青浜的交通船, 必须联络其它游客或导游包船去青浜, 这样费用会比较高, 是否能成行也不好确定;

**行程二 (整个行程会比较赶, 能欣赏到东福山美景, 但在庙子湖几乎没有停留, 条件艰苦, 适合体力好, 能吃苦的游玩)**

第一天: 同行程一

第二天: 7:30 起床, 8:30 到半升洞码头搭乘去轮船去东极庙子湖岛, 11:00 船到达东极庙子湖岛, 直接在码头换乘去东福山的交通船 (45 分钟, 9 元船费), 晚上在东福山扎营, 享受边陲海岛的宁静 (东福山几乎没有旅游设施, 住宿需在渔民家或自己扎营, 需携带好一定的干粮)

第三天: 坐早上的交通船到青浜岛游玩, 然后乘坐其它团队自行包的船回庙子湖岛, 在庙子湖岛游玩, 11:45 直接乘船回舟山或下午 4:00 坐直升机回舟山 (选择后者第三天的行程会宽裕些, 否则会太赶)

行程三 (最佳行程, 既去了东福山, 又不会太赶, 但需要在东极三天时间, 要请一天的假)

D1: 同行程一

D2:

7:30 起床, 8:30 到半升洞码头搭乘去轮船去东极庙子湖岛, 11:00 船到达目的地, 寻找宾馆或渔家住宿, 然后中餐。

下午包船出发去青浜岛, 眺望海上卧佛, 抵达号称海上布达拉宫的青浜岛码头, 到达小湾洞二战纪念区探险, 或者小湾洞探险、攀岩。傍晚 5:00 左右回庙子湖, 晚上住庙子湖旅馆, 吃海鲜夜排挡, 听海、赏海边夜景, 自由活动。

D3: 早上睡个大懒觉, 乘坐 11:00 的交通船到东福山, 晚上住东福山;

D4: 早上坐交通船回庙子湖, 在岛上闲逛, 买些海特产, 拍照, 听海浪的声音; 11:45 搭乘东极船回舟山本岛

### 东极岛悠闲露营游

线路特色: 海鲜、日出和星星, 用露营的方式感受海岛淳朴风情, 时间是可以用来浪费的。

线路详情:

D1: 上海南站 17:30 出发四小时车程到普陀, 打车到半升洞码头, 码头附近搭帐篷露营。

D2: 沈家门——东极 (庙子湖) ——东福山 吃农家菜 东福山露营

D3: 东福山一日游, 极地居民——福如东海——自己烧饭 (中餐 + 西餐) 东福山露营

D4: 11:00 点乘民船到庙子湖 (价位和油轮差不多) ——中午海鲜面 - 晚上海鲜大餐——庙子湖露营

D5: 10:00 点到东极 (庙子湖) ——沈家门——上海南站

注意: 东极虽然有四个景点, 但是景最美, 人最少, 看日出最棒的就属东福山了, 因为休闲游, 不喜欢赶景点, 所以在东福山停留的最久, 慢慢欣赏, 感受那份纯净的自然)

花费明细:

1. 上海南站——普陀 车票 130 元

2. 普陀汽车站 —— 半升洞码头 白天 8 元 晚上比较贵基本 30 元 也有小三轮车乘 25 元, 因为我们比较晚到, 选择了小三轮车, 还可以欣赏码头繁华的夜景, 很不错的选择。

3. 船票: 沈家门——东极 (庙子湖): 底舱 100, 因为晕船, 选择了底舱, 还算比较舒适。

4. 庙子湖——东福山 直接换乘即可 票价 30 元

5. 东福山——庙子湖 油轮 小民船 都是 30 元

6. 庙子湖——沈家门: 底舱 100 元

7. 沈家门——汽车站 (6 路公交车可直接到 票价 2 元) ——上海南站 车票 130 元

出自蚂蜂窝小叶子的《一路向东——东极岛悠闲露营 行程 5 天 4 晚》

### 舟山 - 宁波串联游

线路特色: 玩海滩、看沙雕, 瞻佛国、尝海鲜, 等待第一缕曙光, 悠游舟山和宁波,

线路指导: 朱家尖——大青山——东极岛——桃花岛——宁波

线路详情:

D1: 上海 - 朱家尖 (南沙沙雕)

上海直飞舟山, 机票 500 多, 机场就在朱家尖, 很方便。如果不坐飞机, 从宁波和上海都有到沈家门的大巴, 车次很多, 到了沈家门打车到朱家尖很近了。

住宿: 朱家尖的住宿很多, 南沙开发成熟, 人多, 东沙全是别墅群, 人少,



安静，离东沙沙滩近，离南沙步行也就十几分钟。

下午：南沙沙雕，看沙雕玩沙子，如果时间允许建议一直看到晚上，晚上灯光打出来，会有不一样的感觉。可以租了帐篷，在南沙人相对是多的。

D2：大青山—千沙—里沙，大、小乌石塘，夜晚玩东沙，各类娱乐，篝火，烧烤

大青山景区三面临海，岗峦依海起势，峰峦绵亘十余里，灵岩奇石计有二百余处。因特殊的地理位置，山上常年云雾缠绕，“青山醉雾”为海山一大奇观。在大青山脚下就有上山的车子，免费的，在路上各景点会停，只是停车时间较短。大青山脚下即是里沙，沙子细软，犹如踩在柔软的毛毯上。千沙在大青山售票处边上一条下路下去即是，沙子和里沙一样，而且是几乎没有游人。

#### 到达交通

一般从南沙包面包车前往，行程 15 分钟。

从大青山回来大约 14:00 左右，前往大、小乌石塘（选择其一游玩），小乌石塘不要门票，只是没有大乌石塘里的那些游乐设施。两条横卧着的海塘，全由乌黑发亮的鹅卵石自然倚坡斜垒而成，气势庞大，蔚为壮观。游人若躺在清凉光洁的砾石上望明月，聆潮音，遐思油然，恍入幻境，人们称此景为“乌塘潮音”。

#### 到达交通

从朱家尖（大洞岙）汽车站有公交车去乌石塘，仅 10 分钟车程。如果等不到车，乘三轮摩的从大洞岙过去只要 5 元。

晚上回到老板家，在住家吃海鲜，吃完海鲜可以到东沙玩沙。沙滩上有很多烧烤，还有露营区。

#### D3-4：普陀山

普陀山是中国佛教四大名山，是观世音菩萨教化众生的道场。

第一天行程：心字石——磐陀石——二龟听法石——观音洞——普济禅寺——慧济禅寺——杨枝禅院——千步沙——百步沙

西天景区：先到普济禅寺附近安排住宿，可住在寺院内，也可在附近找合适的旅馆。然后游西天景区，心字石、磐陀石、二龟听法石、观音洞。午前返回普济禅寺参观。

慧济寺：下午在百步沙乘 2 号线去索道站乘缆车上慧济寺、登佛顶山。然后步行下山，途经海天佛国石。

法雨禅寺、千步沙：下到法雨禅寺参观后，到千步沙或百步沙游泳。用罢晚餐，继续到百步沙看晚霞听涛声。若你爱热闹，“普陀山的南京路”——横直街就在普济寺的前面。不过别玩的太晚了，因为明天我们还要起个大早呢！

第二天行程：短姑圣迹——洛迦山——不肯去观音院——潮音洞——紫竹林——南海观音立像——百步沙——早到百步沙观海上日出。

洛迦山：7:00 到短姑山头乘船至洛迦山游览半天。

紫竹林：午后去紫竹林景区，继续“朝圣观音”之旅。

到达交通：从朱家尖和沈家门均有前往普陀山的船，且发船间隔频密。

#### D5-D7：东极岛三日游，宿东福山岛。

东极岛由庙子湖、青浜、东福山 3 个岛，各具个性。庙子湖—东极镇政

府所在地，渔民画的发祥地。海上布达拉——青浜岛。东福山—“福如东海·寿比南山”中的“福如东海”就是这里；新世纪真正意义上的第一缕曙光。看日出，就应该到这里！

到达交通：从沈家门的半升洞码头 前往东极岛（庙子湖岛），通常一天一个班船，早上 8:30 发船，10:30 到达。法定节假日会加开，详情可咨询舟山沈家门半升洞码头：0580-3013775），建议大家提前一天到沈家门，晚上留宿沈家门，然后第 2 天一大早去买船票，尤其是周末票会比较难买。在半升洞码头附近的港滨路有很多宾馆可以住宿。

#### D8：桃花岛

金庸先生笔下的“东邪”黄药师就住在桃花岛上。桃花岛拥有舟山群岛第一高峰——安期峰，舟山第一深港——桃花港，东南沿海第一大石——大佛岩；素有“海岛植物园”美称。射雕影视城巧妙结合了山、岩、洞、水、林等自然景观的，整体建筑具有宋代风格，艺术精湛，内地版《射雕英雄传》、《天龙八部》等多部影视剧在此拍摄取景。沈家门墩头客运码头乘船直达桃花岛，从码头到金沙乘中巴 4 元，半小时可达。游塔湾金沙景区。先参观白雀寺、定海神针。接着到舟山群岛第二沙滩——千步金沙漫步。下午沿龙潭路至安期峰景区。16:00 前返回码头，渡船返回沈家门，逛东河海水产品市场，夜宿沈家门。也可回东沙

游览路线：射雕影视城—塔湾金沙—桃花峪景区（桃花寨、弹指峰（黄药师练成绝技之地）、东海神珠、神雕石、海龟巡岸、含羞观音）-白雀寺—安期峰。

#### D9：沈家门 - 宁波（天一阁 - 城隍庙 - 天一广场）

到沈家门普陀汽车站乘坐到宁波的大巴，第一站自然是宁波标志性景点天一阁，天一阁是中国现存最早的私家藏书楼，也是亚洲现有最古老的图书馆和世界最早的三大家族图书馆之一。之后去宁波小吃聚集地城隍庙觅食，路上可以看到天封塔，城隍庙过去即是天一广场，晚上的夜景很漂亮，可以在这里尽情 shopping，不要错过天一广场附近的宁波百年老店“缸鸭狗”，宁波汤团一定要尝一尝。

线路出自 [人淡如菊](#) 的《赏沙雕，看第一缕曙光 -- 朱家尖 -- 大青山 -- 东极岛 -- 桃花岛 -- 宁波》有改动。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

东极岛的居民说的话跟宁波话基本一致，相似度为 99.99%，几乎一样，毕竟舟山群岛的先民都是从宁波过去的。这里有个好处，就是如果你是宁波的游客，只要跟他们用宁波话交流，很有亲切感的，他们也会当作自己本地人一样对待你！

### 邮局

东极岛没有邮局，只有东极邮局代办所，地址在东极岛的庙子湖，不过不用担心，代办所由一人打理，每天会路过村人门口，如果有什么要寄的东西可以交给他，目前能受理的业务就两项：信件和包裹，报刊、汇款都没有。除了偶而有东极镇政府的信函之外，基本上没有信件（包裹）。一有信件（包裹）就会当天搭船把信和包裹送到区（舟山普陀区）里分拣，绝不过夜。

东极岛邮编：316141



## 银行

一定要带足现金，岛上只有庙子湖有一家农村信用合作社，但没有取款机。

## 电话

旅行服务质量监督：0580-3826940

东极旅游客服中心：0580-6048002

## 网络

东极岛的宾馆和部分农家有 wifi 连接，入住前可向店家咨询清楚。

## 医院

东极是一个行政镇级地域，岛上有卫生院，能看常见病。

## 必备物品

1、洗漱用品：牙刷，牙膏，毛巾（前三一定要带），最好带个水杯（喝水或茶杯），沐浴露，洗发水。

2、个人用品：拖鞋、长裤（很多小路上杂草多，会割伤脚）。防晒霜（夏季必备）、驱蚊用品（岛上蚊虫凶猛），太阳镜、遮阳伞、帽子、泳衣（要游泳的）、换洗的衣物、登山鞋（或运动鞋，方便爬山的鞋）、手电（日出可用）等。

3、其他用品：背包、电筒、相机等

4、药物：防蚊虫药物（驱蚊液很重要）、晕船药（必备）、感冒药、创可贴、肠胃药等

5、食物：岛上物价贵，种类也不多，特别是在东福山住宿的环岛游客，必备。

## 摄影贴士

带一个超广角加一个超长焦为好，当然体力够的话两机三镜是最佳的；快门线和三脚架是必须的；滤镜镜和偏振镜必须的。

东极是石岛，礁石多，所以如果选择初一、十五的大潮前后去能出好片子，当然你首先得面临晕船的苦痛。另外尤其要提醒海边尤其是礁石上拍照，多注意落脚的位置，注意潮汐变化，风大时候注意保护器材，脚架负重是个好的选择。（[烟斗客](#) 提供）

## 其他提示

1、看到湛蓝大海的时机：春末到秋末，舟山沿海在小潮转长潮期间（农历初八到十五或农历廿三至三十）基本上以清水为主，但是在大风天，海岸边浪涌较大，会出现 10 米远外是清水，而近岸边水色较浑浊的景象。

2、关于晕船：海上航行时间长，早餐尽量少进食或者提前 2 小时进食，尽量避免油腻食物以减少眩晕感。

3、岛上安全：岛上人口稀少，特别是东福山岛和青浜岛，环岛尽量结伴而行。

## 外部交通 Getting there

东极岛是舟山普陀区的一个岛，上岛的一般路线是目的地 - 舟山沈家门半升洞码头 - 东极岛（庙子湖或东福山），也可通过朱家尖普陀山机场的直升机直飞东极岛，岛上不能自驾。

### 船

目前只有沈家门半升洞码头有去往东极岛的船，到东极岛必由此码头中转前往。

地址：滨港路 675 号

费用：“东极轮”票价分 3 档，下舱 100 元 / 单程，中舱 130 元 / 单程，下舱 150 元 / 单程。

联系方式：0580-3013775（半升洞码头）；0580-6048002（东极旅游客服中心）

到达交通：6、7、9、13、15、17、20、29 路半升洞站，9 路最慢 20 分钟左右到沈家门半升洞。

### 来往时刻表

东极轮（沈家门半升洞码头 - 庙子湖）

周一到周五：8:30 由沈家门赴东极庙子湖。

周六：8:30、9:10 和 13:30 由沈家门赴东极庙子湖。

周日：8:30 和 13:30 由沈家门赴东极庙子湖。

回程：

周一到周五：11:00 由东极庙子湖回沈家门。

周六：11:00 和 16:00 由东极庙子湖回沈家门。

周日：11:00、12:00 和 16:00 由东极庙子湖回沈家门。

1、因为去东极岛的轮船每日只有一班，旺季也只是再添加一班而已，所以，千万不要错过，轮船票可以当日一早排队买（建议只适用于淡季和平时去的朋友；周末和黄金周建议提前买票，越早越好。特别像国庆这种黄金周，船票被旅行社大量垄断，窗口售票只是一部分。

2、第一次去在什么都不清楚的情况下，比较完美的状态是让淘宝卖家去订往返票（代理费用为每张船票追加 10 元），可以少一件事！前一天就到达沈家门，入住旅店，然后吃吃海鲜，游走下码头。如果亲自到窗口买票，需要提前很早去拿预售号，然后凭这预售号才能去窗口买船票。黄牛那里有预售号，但加价太狠。

3、“东极轮”底舱是没窗户的，但是有空调；中舱和上舱有窗，可以看到外面的海景，而且位置比较宽敞。但是建议买底舱，因为大部分时间都待甲板看风景，最重要的是，底舱较之于中、上舱不容易晕船。

### 飞机

朱家尖普陀山机场和东极庙子湖有直升机通航。每天一班，班机 500 元 / 人起（6 人以上起飞），包机 8800 元，往返时间约 50 分钟。

航班时间：朱家尖出发：9:30；东极庙子湖出发：10:00

联系方式：0580-6260716（普陀山机场）

售票地点:

东港金城街 1 号普陀旅游服务中心

联系方式: 0580-3011000

东极旅游管理服务中心

联系方式: 0580-6048331

## 内部交通 Getting around

东极三岛“庙子湖岛”、“青浜岛”、“东福山岛”之间有公交船,但岛内交通单一,除了庙子湖岛内有观光车外,其他有人岛屿均需靠腿力前行,因此一双舒服的鞋子很关键。

### 船

#### 庙子湖——东福山岛

沈家门去庙子湖的东极轮开船后,需到上舱过道排队买去东福山岛的“东福轮”船票。开船不久就会有广播,也可提前买票。

票价: 30 元, 卖完即止

#### 1、先去东福山还是庙子湖?

若打算在庙子湖上过夜,则下船,否则,当天你无法去别的岛,因为每天就只有一班船。建议先去东福山岛,回来的时候可以来庙子湖岛。船停下,左侧船门等候“东福轮”,去东福山岛;右侧船门上岸——庙子湖。排队上“东福轮”,船员会指挥你从东极号奋力一跳,跳到东福号上的。

2、东福山岛回程不需要先买票,上了“东福轮”再买即可,但要注意的,回程和登岛不在同一个码头,去程在新码头,回程在旧码头,问好路。尽量提早。

### 其他各岛通航

东极三岛“庙子湖岛”、“青浜岛”、“东福山岛”之间的来往需要乘小公交船“东福轮”。当然你错过公交船,也可以选择雇渔船去其他 2 岛,费用昂贵,5 个人左右,100 元/人起,所以希望各位注意“东福轮”的航行时间,提前等船。

庙子湖——青浜岛——东福山三大岛之间班船信息

路线: 庙子湖—(20 分钟)—青浜岛—(30 分钟)—东福山—(30 分钟, 8:15 左右)—青浜—(20 分钟)—庙子湖

班次: 周一——周五:

庙子湖出发: 7:30、10:45

东福山回程: 8:20、11:30

周六和周日:

庙子湖出发: 7:30、10:45、12:30(左右)、16:00

东福山回程: 8:20、11:30、13:20、16:55

费用: 庙子湖——清浜岛(20 元); 青浜岛——东福山(30 元); 庙子湖——东福山(30 元)。

船期会根据天气和大型节假日随时调整,此时间仅供参考。

### 观光车

庙子湖岛内有观光车,可乘坐环岛观光游,重点在庙子湖码头,停 3 个景点: 战士的第二故乡、英雄纪念碑、财伯公雕像、历时 40-50 分钟。

费用: 环岛 40 元



梦一去三年 庙子湖岛上的观光车。

## 旅行路上 Travel on the road

### 电影

#### 《东极拯救》

1942 年 10 月,一艘满载 1816 名英军战俘的日本船在舟山海域沉没,日军疯狂射杀落水的战俘,是中国渔民冒着生命危险救出 300 多名英国军人。在二战里的里斯本丸沉船事件里,舟山东极的渔民写下了浓墨重彩的一笔。影片以过去和现在的两条线叙述反应了事件始末,这也是迄今为止叙述东极里斯本丸事件的唯一一部电影。

### 音乐

#### 《夜空中最亮的星》

收录在逃跑计划《世界》专辑里,我们生活的世界,正在疯狂的演变,来不及看清一切的我们,让我们应接不暇。内心世界的恐慌与煎熬,却成为了这个时代的共性。即使在最失落甚至绝望的时候,我们该如何面对这一切?其实每个人心中都有一颗最亮的星,指引着我们去努力前行。

#### 《战士的第二故乡》

这首歌已经传唱了半个世纪,但是很少有人知道,这首歌说的就是东极岛,而这首歌的词作者正是东极岛驻扎的南京军区某海防营的老兵。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

