

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

北戴河



吃海鲜赏红日 观海鸟飞舞



目录 Catalogue

- 02 北戴河速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 09 餐饮
- 11 购物
- 12 娱乐
- 13 线路推荐
- 14 实用信息 / 外部交通
- 15 内部交通

北戴河速览 Introducing Beidaihe

北戴河海滨地处河北省秦皇岛市的西部，距北京、天津等地只有 2-3 小时车程。这里有美丽的沙滩和凉爽的气候，是中国最著名的避暑、疗养胜地。

这里夏无酷暑、冬无严寒。背靠树木葱郁的联峰山，环境优美，与北京，天津，秦皇岛，兴城，葫芦岛构成一条黄金旅游带，北戴河处于旅游带的节点。北戴河海滩沙质较好，坡度也比较平缓，是一个优良的天然海水浴场。

北戴河除了避暑当然少不了美味的海鲜，皮皮虾、面条鱼、螃蟹、牡蛎各类海鲜琳琅满目，但要品尝到新鲜美味的海鲜得春秋两季来。

向你们学习 这里海水洁净、砂子匀细、气候凉爽、干湿相宜，滩缓而水清，潮平而差小，绵延近百里；海水污染程度低，水质清洁，阳光充足，难怪毛老人家和邓爷爷都喜欢这里哦。

特别推荐 Special

冰封渤海湾

错峰旅游你错过的是人群拥挤、高价消费、服务不周，但你不会错过美丽的风景。若在寒冬腊月来到这个避暑胜地，你也许有幸能见到冰封渤海湾的壮美景象。冻结的海冰与残雪融合到一起，分不清哪里是冰，哪里是雪，只是一色的白茫茫。

自行车上的美好时光

北戴河海边提供有 1-3 人的自行车，可以一直沿着海边骑，骑到南戴河，路途不算太远，来回约两个小时左右。沿海边的风景很美，不但可以享受两个人骑车的浪漫，还可以欣赏身边的海岸线风景，更可以考查沿路的住宿地点。若想走得远建议还是租单人自行车，很多地方多人自行车禁行。

海鲜 DIY

来到海边一定不能少的就是海鲜，可是在旅游区海鲜不仅贵而且优劣难辨，通常花了钱还不能吃得满意。不要紧，在北戴河可以自己做饭！对于选择家庭旅馆的游客来说，可以由旅店老板指导，去市场自己选购海鲜，在旅馆里通常可以自己弄饭，就算自己不会做让老板帮忙，或者找一个当地的小菜馆都可以加工，用最简单的方法就可以品尝到最鲜美的海鲜，既经济又美味！

最佳旅行时间 每年 6 月底至 8 月底是北戴河的旅游旺季，在这个时候可以下海游泳；观鸟专项游的最佳时段是春、秋候鸟迁徙季节（3、4、5、9、10 月）；对于爱吃海鲜的游客来说一定要再 4、5、10、11 月来，这时候是吃海鲜的最佳时机。

穿衣指数 北戴河地区属于海洋气候，夏无酷暑，冬无严寒。夏季的气温比北京要低 3-7°C，很少有最高温度超过 30°C 的时候，非常凉爽，只用穿短袖，不过一定要注意防晒；夏夜的海风还是特别凉的，若夜晚在海滩漫步，可以适当加一件薄的外衣。12 月 -2 月天气比较冷，平均最低温度为 -6°C，平均最高气温为 2°C，再加上风比较大，所以体感温度是特别冷的，需要做好保暖措施。

消费指数 北戴河是著名的疗养、避暑胜地，给人的第一印象大多会是“消费不低”，诚然如果要住高档疗养院、大吃海鲜每个人几千的消费是很正常的；不过对于大多数游客来说其实并不需要那么贵。北戴河不大，通常 2 天就足够，消费的淡季旺季差异非常明显（7、8 月旺季），若在淡季住家庭旅馆、找实惠的地方吃海鲜，除去来往交通费人均消费可以控制在 200-400 元之间；若是在旺季，人均消费在 400-600 元之间。

北戴河只要不是在景点，物价没有传说中的夸张，吃饭也不是很贵

致谢

封面提供：杰子到处野

图文提供：向你们学习 Matcha。网际飞侠 Alicefantasytrip 乱跑的猫德望 3101 Rayzoo 木木一点淡 布袋画家 FrancesQ 害人精 王秋末 驴行家 玻璃杯 莫づ克 边走边拍 Nora Jhonloveic 听有所属 牧马人的围脖 2012 雕刻时光 茱萸含香 3101

© 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

★ 鸽子窝看“浴日”

在鸽子窝（见第4页）观日出时还常常可见到“浴日”的奇景：当红彤彤的太阳升出海面时，就有另一轮红彤彤的太阳紧粘在升起的太阳下面，仿佛要让它带出海面，那粘劲，似乎永远不可能扯断。但就在你注视的一瞬间，只见上面的太阳倏地向上一跃，粘在下面的太阳不知何时已潜入到海底……

★ 赶海、滑沙、挖螃蟹挖虾

掌握好潮汐时间，去海边赶海，在北戴河海滩边都有卖挖虾和螃蟹铲子的，卖铲子的人会告诉你在沙滩上有洞的地方就能挖到螃蟹，也有可能挖出一些很小的贝壳或者生命力超强的小虾。记住要斜着挖不要让洞口被沙子淹没了，能否挖到螃蟹全凭你自己的运气了。

★ 激情放纵南戴河

与北戴河一桥相连的南戴河（见第6页）有许多玩乐项目。以休闲健身为主的出游，有滑草、滑水、洗海澡等项目。喜欢刺激的朋友一定不要错过滑草和滑沙，从几层楼的高处呼啸而下，听海风和沙子的共鸣是再享受不过的事情了。

景点 Sights

北戴河的海滩

在北戴河东起浅水湾，一直到最西边的西海水浴场，一共分布着浅水湾、北海水浴场、石油浴场、友谊宾馆海滨浴场、碧螺塔酒吧公园、金山浴场、南海水浴场、东海水浴场、中浴场、老虎石公园、中海水浴场、西海水浴场，一共13个沙滩。除此之外在南戴河还有南戴河浴场、南戴河西浴场、黄金海岸浴场可供选择。



北戴河的沙滩以金山嘴为界，金山嘴以北的海滩都是朝东，金山嘴以西的浴场都是朝南，总体来说海水的质量朝东的要比朝南的浴场好一些。但是朝南的浴场交通更为方便，人也多一些。特别是靠近刘庄附近的北戴河南、东海水浴场，这里的人比较多，沙滩、海水质量也相对较差；浅水湾浴场的沙滩和水质是北戴河最好的，浅水湾到碧螺塔一带的浴场也很不错；老虎石浴场是唯一收费的海滩，这里也是北戴河人最多的地方。

北戴河的海滩除了老虎石公园外，都是免费浴场，租用游泳圈3-10元/个，

押金100元；太阳伞20元左右，时间不限，换衣3-10元/次，冲澡10-20元/次，存包小柜20-30元，大柜50元。

老虎石公园

这里是北戴河唯一收费的海滨浴场，也是游客最多的海滨浴场，每到7、8月这里的沙滩上一定会是人满为患。这里紧邻北戴河旅游商业街保二路——北戴河最热闹的地方，周边卖东西的店铺多，各种中小宾馆多，海鲜餐馆也多（建议不要在这里用餐）。满街随处可见穿着泳装逛街的，所以你也不必太过于拘谨。

老虎石在中海滩东面的沙滩上，由几块形态不一的礁石组成。礁石呈暗红色，散卧在海岸边，状似群虎，故而得名。在老虎石海上公园金色的海滩上，除了可以悠闲地做着日光浴和沙浴，让身体沐浴在灿烂的阳光下和温柔的海风里。更可以用潮湿的海沙去完成一件件充满梦幻的沙雕作品，亦或打沙滩排球。

这里不能自带游泳圈，理由是这里海浪大，自带游泳圈不安全，容易出事故。必须租园内的统一黑轮胎游泳圈，40元一个。里面自带的任何玩水用具都不让进海，工作人员很多，一看到就阻止。而且小孩没有游泳圈也不允许下海。



乱跑的猫 9月份已经过了旅游旺季，人不多

地址：北戴河海滨中海滩路

费用：8元，换衣服10元/次

开放时间：6:00-22:00

联系方式：0335-4044470

到达交通：若从北戴河火车站去，乘22路，在区招站下车，步行600米即到；若在刘庄过去，要么步行3km，30-40分钟，要么在月季园站乘15路，经2站在书画展览下车，步行800米抵达；在老虎石附近的公交车就只有15、22路两班车。

游玩时间：2-4小时

老虎石传说

当年秦始皇一统天下后，想着法寻欢作乐，又想着寻求长生不老之药，于是来到了海里有神奇仙山的渤海边，一天他正在走着，忽然遇到一座大山挡住去路，恼怒的秦始皇便取出赶山神鞭朝大山猛抽三鞭，立时山峰拔起，让出大道，碎石腾空，向东北方向飞去，狂暴的秦始皇持鞭策马紧追飞石不舍，一直追至海边，忽然巨石不见了，却见一群群的斑斓猛虎在海边嬉戏，有的还张牙舞爪地向他扑来，秦始皇惊恐万状，赶快扭头逃跑了。待吓走了秦始皇，这群猛虎就地恢复成了各种姿态的石头，这就是我们今天看到的老虎石。这一带海滩也就称之为老虎石海滩了。



向你们学习 老虎石海上公园，形态不一的礁石像群老虎盘踞，园内沙滩细软、松林如屏。

Alicefantasytrip 北戴河景点推荐去老虎石周围景观不错，沙滩很美，还可以租自行车，周边的酒店和餐厅也不错，很有洋房的感觉。

鸽子窝公园

鸽子窝公园位于北戴河的最东端，也是北戴河看日出最好的地方。在鸽子窝观日出时还常常可见到“浴日”的奇景：当红彤彤的太阳升出海面时，就有另一轮红彤彤的太阳紧粘在升起的太阳下面，仿佛要让它带出海面，那粘劲，似乎永远不可能扯断。在7、8月降水比较多，清晨北戴河海面上的能见度不高，若想看日出最好在9月份之后。

另外，它旁边的大浅滩也是观鸟的绝佳之处。每年春秋时节（每年三月中旬至五月下旬，九月上旬至十一月中旬），数以万计的珍稀候鸟在这里觅食、停留，成为又一大新景观。北戴河观鸟的最佳季节。

不过在鸽子窝公园是不允许下海游泳的。

地址：北戴河区鸽赤路

费用：20元，儿童票15元

开放时间：5-9月，3:00-18:00；10-4月，8:00-18:00

联系方式：0335-4041774

到达交通：在北戴河乘坐34路，在隆兴示范园站下车步行800米即到；如果在刘庄住宿，如果时间充裕可以步行前往，只有3km，步行30-40分钟即到；另外37路只有7、8月旺季的时候终点站是鸽子窝，其他时间只到单庄，到鸽子窝还要走1.3km。

游玩时间：2-3小时

僊聖 日出之前，你可以欣赏到很多的景色，那会你可以看到海上的渔船在晨起捕鱼的场景，也可以看到很多的海鸟一起在海上面飞，成群结队的很有派的！

3101 如果能赶上初一或十五还有涨退潮哦，那地方虽然不怎么好玩，但是那一大片湿地还是不错的，四月的时候很多鸟，多的密密麻麻。九月的时候就看看日出吧，那个沙滩还不错，禁止海浴的哦。



乱跑的猫 虽然没照到传说中的Ω，不过也挺好

浅水湾 用户推荐

浅水湾位于北戴河野生动物园附近，鸽子窝公园以北，是近几年逐渐被开发的一个沙滩。这里的沙滩是北戴河所有浴场中最细最软的了。虽然临近滨海大道，但由于树林的遮挡很多人不知道这里有浴场，所以这里

的游人不多、沙滩也很干净。这里的海水很清澈、很浅，有时候走出去几十米也才没过膝盖，所以对想游泳的游客来说不是很适合。另外这里的水里会有一些海藻，不过经过1、2年的维护海藻已经明显减少了。沙滩上还有一个木制栈桥通向海里。躺椅、水上自行车、沙滩摩托车等休闲娱乐的配套设施也都一应俱全。

地址：北戴河滨海大道中段（野生动物园对面）

费用：免费

开放时间：全天开放

到达交通：在北戴河乘坐34路，在野生动物园站下车即到

Rayzoo 水很浅，即便走到很远也不会水也不太深，不用担心孩子的安全，是孩子们的乐园。

乱跑的猫 这里沙滩好，游客少，而且是可以走到一个湿地。去年来的时候沙滩上还有很多海藻，今年少多了，希望沙滩哪天能变得非常干净。

碧螺湾浴场

从鸽子窝公园沿海滩一直往南就可以到达碧螺湾浴场。沿路的海滩都非常好，不过有些沙滩是属于个别疗养院、酒店私有的。另外因为这一段海滩的交通不太方便，所以通常情况下只有住在附近的少量游客会来这里。总体来说这里是沙好、水清、人少、交通不便的海滩。

地址：北戴河东海滩路中段碧螺湾浴场

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：乘坐15路到康乐路下车，沿康乐路走到东海滩路左拐往前走一点就是碧螺湾浴场了；从北戴河火车站乘坐37路可到海滨汽车站，在那转15路。



木木 看上图最下面那只海鸥叼鱼，上图最下面那只是下图那只海鸥，当时速度非常快！甚至我们都没有看清楚，它就得手了！

金山浴场

金山浴场附近分布着巨石滩浴场、海军疗养院浴场、天津工人疗养院浴场、河北省总工会疗养院浴场等几个浴场。这段海滩沙滩宽阔，沙滩质量也很好，在整个南北戴河大多数都是这种海滩，很标准的浴场，由于都是各单位的专用浴场，管理也很好。

地址：北戴河中海滩路

费用：免费

开放时间：全天



到达交通：在北戴河乘坐 15 路，到管道培训中心下车，沿东三路行走 600 米左右即到；从南海水浴场沿中海滩路走 1.2km 也可抵达。

七桥浴场

七桥、中海滩、东湾子浴场比较近，是离家庭旅馆集中地——刘庄最近的一片海滩，通常从旅馆走到这里只需要 5-10 分钟，非常方便，在旅馆换好衣服就可以去沙滩玩，最后再回到旅馆冲澡换衣服，就可以避免在浴场有这些消费。

也是由于方便，这里的游客也非常多，而且沙滩、海水的质量也是相对较差的。

地址：北戴河七桥南路（近中海滩路）

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：从刘庄步行 5-10 分钟即可到达，若从其他地方过来则乘 15 路到月季园站下车，沿七桥南路步行 300 米到达

剑秋路浴场

从老虎石往南一直到剑秋路路口，分布着几家公共浴场，游客大都来自附近草厂村的旅馆和周围的各大疗养院，沙滩和海水质量都还可以。

地址：北戴河剑秋路（近西经路）

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：乘坐 5、22 路到铁疗站下车，沿西经路步行 400 米即到；或者从老虎石公园想西，沿海滩步行 1km 左右即到

其他景点

碧螺塔酒吧公园

碧螺塔酒吧公园位于海滨小东山，这里三面环海，风光绚丽。主建筑碧螺塔为海滨东山地区最高点，它是世界独一无二的海螺形螺旋观光塔，造型新颖别致，是周围一带的标志性建筑。塔高二十一米，分七层，旋转式楼梯，建筑面积八百平方米。

公园是以夜文化为主题的酒吧公园。每年都会安排不同的表演、音乐节等活动，具体情况最好提前在官网查询。除了表演之外在这里还有独具特色的上海海鲜排档、海上迪厅、空中酒吧街、沙滩篝火等休闲娱乐项目。园内还提供了音乐茶座、冷饮、照相、垂钓、海浴等多种服务设施。

地址：北戴河东海滩路中段碧螺塔公园

费用：

门市价 100 元，网络预订 48 元（包含演出）；

音乐节需另外购票；

白天门票 30 元（15:00 前）；

日出门票 20 元（7:00 前）

网址：<http://www.biluota.com/>

开放时间：5:00-22:00

联系方式：0335-4041798

到达交通：乘坐 15 路到康乐路下车即到；从北戴河火车站乘坐 37 路可到海滨汽车站，在那转 15 路。

一点谈 远看很漂亮，这里面有表演，票价 100 元因为有节目表演，但是等节目完了，票价就是 30 了。

野生动物园

野生动物园在鸽子窝公园以北，北戴河海滨国家森林公园内。利用森林公园得天独厚的森林资源和优美的自然环境，模拟动物的原生环境，采用大圈散养的方式，分为猛兽区、热带动物区、草食动物区、非洲动物区、中心娱乐广场等 20 多处动物观赏及娱乐休闲景区。在这里可以看到东北虎、非洲狮、长颈鹿、斑马、棕熊、黑天鹅等 80 多种动物。

游客既可自己驾驶私家车自由自在地游园，也可乘坐园内别具特色的森林小火车游览。



Francesco Q 猫科动物总是懒洋洋的

地址：北戴河区滨海大道中段

费用：80 元，学生票 64 元

开放时间：8:00-17:00

联系方式：0335-4182201

到达交通：乘坐公交 34 路在野生动物园下车即到

参考时间：3 小时

布袋画家 里面各种动物，有很多小朋友，一路逛，一路玩，很有意思。

联峰山公园

望海亭联峰山公园，又称莲蓬山公园。因山势联缀有联峰之妙，山势远视又似莲蓬，也称为莲蓬山。

在联峰山南麓有石梯可以上去，因为海拔近 153 米，所以爬山山顶很轻松。最高峰山顶建有望海亭，登亭远眺，北戴河海滨的风光尽收眼底。这是联峰山最值的看的地方。

公园内有观音寺、钟亭、朱家坟、桃园洞、三眼井、莲花石、翁石、避雨石、对话石、卧石等名胜古迹。莲花石旁有石碑，碑的正面是徐世昌的题诗《题莲花石》，碑的背面有碑文记载 1919 年公益会在此建莲花石公园的始末。1991 年重新修复了如来寺，兴建了环山路，园内还发现了秦汉建筑遗迹。

地址：北戴河区北戴河剑秋路

费用：20 元，学生票 15 元

开放时间：5:30-17:30（2-5 月防火封山）

联系方式：0335-4041591

到达交通：乘坐公交 5 路到联峰山公园下车即到，距离老虎石公园 2km

参考时间：2 小时



害人精 联峰山山峦俊秀，林深谷幽，奇石怪洞，比比皆是。各式楼房别墅，掩映在松涛之中，别有情趣。其中隐藏的林彪别墅，或许知道的人不多，前些年听说卖票对外开放，近几年则封闭后变成了中央首长度假的联合指挥部了。

王秋末 联峰山，这是父母晨练的地方。说是爬山，海拔大约只有百多米，是个适合走路休闲的地方。一路上，天气不热，蚊虫不多。爬到“神山”的山顶（一块巨大的石头山），吹吹潮湿的海风，晒晒夏日暖阳，确实能洗去都市生活的疲惫。

怪楼奇园

原怪楼创始人美国加利福尼亚人辛伯森，因患三叉神经痛，久治不愈，医生建议他进行日光疗法，他就设计了如入迷宫的房屋，时人称“怪楼”，但此楼毁于“文革”。

如今怪楼是以原怪楼和休闲娱乐设施结合于一体的古堡式建筑，它由怪楼和奇园两部分组成，楼里楼外暗道相通。怪楼奇园为典型的人造景观型景区，它是结合上世纪的怪楼原型复建而成，整个景观在现代化和科学化的基础上，结合了历史、建筑、人文、科技等领域的知识而构成的一处景点。

地址：北戴河区滨海大道中段

费用：65元，学生票30元（65元的票是包含鳄鱼表演和环球飞车还有异域舞蹈，若只是参观一下有一种15元的票，一定要问他买，不然别人是不会提醒你的）

开放时间：5月-10月 8:00-22:00；11月-4月 8:00-18:00

联系方式：0335-4042960

到达交通：乘坐公交34路可以直达

参考时间：2小时

奥林匹克大道公园

公园位于鸽子窝公园和奇楼怪园之间，是以奥运为主题，为市民提供休闲娱乐场所的一个公园。公园内有奥运冠军手印、奥运浮雕、音乐喷泉等景观，篮球场、标准运动场、门球场、网球场、足球场、轮滑场、老年及儿童活动中心等健身休闲场所。

奥林匹克大道公园内有，从鸽子窝公园出来后沿着滨海大道直走顺道参观一下。

地址：北戴河区奥林匹克大道东侧

费用：免费

开放时间：全天

联系方式：0335-4038842

到达交通：乘34路公交车在红屿别墅或者奥林匹克大道公园站点下车即到
参考时间：1小时

鸟类博物馆

博物馆紧邻鸽子窝公园，是收藏鸟类标本，多媒体展示鸟类起源、进化、发展的专题博物馆。博物馆就建在北戴河的一个候鸟湿地之中，每年3-5-9-10月都有大批候鸟迁徙至此，十分壮观（候鸟湿地游客无法进入，若从浅水湾——鸽子窝公园步行可以经过湿地）。馆内共分鸟的世界、湿地与水鸟、4D动感电影体验区三大区域，收藏鸟类标本88种，恐龙骨架化石1个，恐龙蛋化石3组。

参观博物馆不能照相，而且博物馆的参观时间是固定的，分阶段的，可能到了之后，领票之后，还要等一段才能进入参观。

地址：北戴河区鸽赤路（鸽子公园旁）

费用：免费

开放时间：8:30-11:30，14:00-17:00

联系方式：0335-4181608

到达交通：乘34路公交车在隆兴示范园站下车，沿滨海大道转鸽赤路步行300米即到

秦始皇行宫遗址

遗址位于北戴河海滨金山嘴路东横山上，据推测这里是公元前215年秦始皇东临“碣石”所在地，为秦始皇东巡的行宫遗址。宫殿遗址，东西长50多米，南北长13米，外有回廊，四周围墙宽2.3米，中间隔墙宽1米。共有2个大厅，每厅东西排列3行明础柱石，柱石巨大，直径为1.3米。

地址：北戴河区金山嘴路8号

费用：免费

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0335-4042327

到达交通：乘坐公交15路到管道培训中心下车，沿着金山嘴路走800米即可到达

集发观光园

是一个以生态农业为主题的参观地，园区被分为综合活动区、民俗展示区、吃住休闲区、观赏采摘区、娱乐项目区、动物表演区。观赏采摘区又分为四季花园、四季菜园、四季果园、四季瓜园、热带植物园、丝瓜长廊六大块，里面长满了各类奇异的植物、瓜果；娱乐项目区则是蹦极、高空滑索、攀岩、滑雪、滑草等普通娱乐项目。

地址：北戴河海北路

费用：30元

开放时间：8:00-22:00

联系方式：0335-4019002

到达交通：乘坐公交15路到管道培训中心下车，沿着金山嘴路走800米即可到达

Matcha。 园内大部分是种植地还有一片游乐场，里面的水果蔬菜确实很新鲜漂亮虽然很贵但着实还是让人想买回来品尝。

南戴河娱乐中心

南戴河国际娱乐中心包含金龙山、欢乐大世界、碧海金沙、中华荷园、槐花湖五大区域，有滑草场、滑沙场、高山滑艇、滑圈、悬挂式过山车、木星、极速风车、空中飞人等40多种娱乐项目。还有海滨浴场、鸟艺表演、水中泛舟、豪华游艇、假山瀑布、广场喷泉等众多景观。

若是购买的联票记得一定要保存好，游玩的项目都需要查票的。

地址：南戴河旅游度假金龙湾

费用：套票120元（网上预订110元），儿童票96元

网址：<http://www.ndh.com.cn/>

开放时间：8:00-18:00（5月1日-10月10日）

联系方式：0335-4082433

到达交通：从北戴河火车站乘22路公交，在倚海45度假公寓下车（步行10分钟就可到南戴河海滩），转小中巴（约8元）或打车（约30元），15分钟就到南戴河娱乐中心

驴行家 通票项目不少，包括过山车之类的刺激项目因排队就要2小时，干脆放弃了。玩儿了海盗船、飞毯等几个小刺激的项目，坐了一趟小火车、看了场鸟艺表演。



玻璃杯 游乐项目

仙螺岛

位于南戴河旅游度假区环海路，里海岸 1km 左右，有全国第一条长达 1000m 的跨海索道相连，在海面上坐索道一定会成为独特的体验。

仙螺岛主要景观有海螺仙子、中海、海中喷泉、观海长廊、临海栈道、风车群、仙螺阁、仙螺铜钟等。在岛上可以登上 56 米的观光塔，俯瞰南戴河全景。岛上还可以进行蹦极、跳伞、漂流、划艇等活动。

地址：南戴河旅游度假区环海路

费用：35 元

开放时间：8:00-17:00

联系方式：0335-4053896

到达交通：从北戴河海滨汽车站乘中巴车或北戴河火车站乘 5、22 路车至 281 医院换乘中巴可到

黄金海岸风景区

黄金海岸位于秦皇岛昌黎县，最吸引人的运动就是滑沙了，坐在木制的滑沙板上，从几十米高的沙山上呼啸而下，十分刺激好玩。滑沙的方式有两种，一种是由沙山滑向谷底，另一种则滑向大海。除滑沙外，黄金海岸还有热气球、旅游直升飞机、降落伞、乘快艇游海上世界等游乐项目。

整体来说水质和沙滩都没有北戴河的好，而且离北戴河比较远，交通不是特别方便。



边走边拍 很刺激的滑沙

地址：秦皇岛市昌黎县

费用：100 元，旅店老板折扣价 80 元

开放时间：8:00-18:00

到达交通：没有直达班车，可以选择从北戴河坐火车去昌黎，然后打车到黄金海岸；或者直接从北戴河打车过去。

莫つ克 有滑沙、高空速降、缆车、高尔夫，其他的没什么意思，这里浴场的沙滩比刘庄的好一些。

边走边拍 黄金海岸名不虚传，沙细、滩缓、水清、浪平。走出去四、五十米水还没一人高，最适合全家老少随意戏水。

翡翠岛

相比于开发成熟的北戴河和南戴河，翡翠岛相对人少安静，但是配套设施没有南北戴河好，扎营翡翠岛是最理想的选择。

翡翠岛位于昌黎黄金海岸南部沿海。其东、北、西三面由渤海和七里海（泻湖）环绕，是一座由黄色细沙和绿色植被相间构成的半岛，岛上沙山连绵起伏，造型优美，最高处达 44 米，方圆约七平方公里，素有“京东大沙漠”之称。

翡翠岛的得名据说是因为在空中看起来像是一块翡翠。连绵起伏的沙丘与碧海、蓝天、绿林共同构成一幅罕见的海洋沙漠景观。翡翠岛上绿树葱郁，浓荫覆盖，恰似一块镶嵌在湖边的翡翠。从 40 米高的沙山顶端乘滑板飞驰而下，直面扑向大海，可同时领略滑沙、滑水、游泳三种乐趣。

地址：昌黎县黄金海岸南部沿海

费用：75 元（7-8 月旺季）；55 元（5-6、9-10 月淡季）

景区另收费项目：卡丁车、快艇、骆驼探险、沙漠越野、篝火晚会、拓展基地、真人 cs

门票包含项目：垂钓、滑沙、滑草、沙滩排球、沙滩足球、海浴、沙疗
开放时间：全天（建议白天游玩最佳，晚上景区有篝火晚会等，建议游客 19:00 前买票入园）

联系方式：0335-2215521

到达交通：

1、京沈高速：翡翠岛距离北京 270km，从北京出发由东四环上京沈高速，白鹿收费站领卡通过，一路顺高速直行，在 18 号出口（青龙、抚宁、昌黎出口）下，沿抚昌黄快速路沿海公路右行，见“京东大沙漠翡翠岛”广告牌指示方向前行即可。回来原路返回即可。

2、205 国道：从天津、唐山方向至昌黎，再至沿海公路后右行。

3、京山铁路：昌黎火车站下，乘出租约 25km 即至。北戴河车站下，乘出租车约 40km。

Nora 记得去年，还没有收取帐篷管理费。今年每项帐篷要收取 30 元的管理费。如果当时恰好营地里没有别人，他们就会把帐篷拆走。等你去赎。但我看到有的人是傍晚来扎的营，就没有交管理费。还有几个人说晚上就走，不过夜。好像也没交，要么就是少交了。也没有票，也没个标准~~~哎！不会只有我们教了吧。

住宿 Sleep

北戴河以避暑疗养地而闻名，这里的住宿选择可以说是多种多样，从高档的疗养院、临海酒店、别墅，到经济型快捷酒店、公寓套件、经济实惠的家庭旅馆可谓应有尽有。



北戴河住宿的淡旺季差别十分明显，淡季时的家庭旅馆可能只需要 50 元 / 间，但到了旺季（7、8 月）不仅价格会翻 3-4 倍，到了周末如果不提前预定都很难找到住的地方。

Jhonloveic 如果不是周末，住家庭旅馆的话人均 20-40 元。但是一定要问清楚旅馆的位置，否则离海太远的话，去玩很不方便的。北戴河所有玩的地方都是依海而建的，所以，离海越近，玩起来越方便。

刘庄家庭旅馆

刘庄村，这里的家庭旅馆，价格经济，卫生安全条件也不错，不过要记得自己带洗漱用品，这里是不提供的。这里离离海滩很近，步行 5-10 分钟即达，完全可以在旅店换好了衣服直接走去海滩，然后游玩了泳再回到旅馆洗澡。另外这里离鸽子窝公园、奇楼怪园、奥林匹克大道公园都很近，非常方便。

而且刘庄附近大多也是居民生活区，有很多经济实惠的餐厅，还可以去当地的市场购买海鲜，餐馆和家庭旅馆都能提供加工的服务的，不仅新鲜美味而且不用担心被宰，旅馆的老板都会很热心、真诚地给你指导。

布袋画家 刘庄这一片全部是家庭旅店，还挺规范的，都是统一的房型。而且住在这里非常舒服，去海边玩了回来，随时可以休息、洗澡，超级方便，老板也很淳朴厚道，很有家的温暖的感觉。

张艳霞家庭旅馆

旅馆很有家的味道，老板非常热情不仅会接车，到了旅店后还会给你很多实用的意见，步行 5 分钟就可以到达海边。有标准间，两人间，三人间可供选择，提供空调、饮水机及提供全天候 24 小时热水。

地址：北戴河海滨刘庄北里 8 排 10 号

联系方式：0335-4042662；13933799707

参考价格：淡季 50-60 元 / 间，旺季 150-200 元 / 间

北戴河刘庄旅馆

这里是经济型家庭旅馆，个方便条件都还不错，主要是去海边，去市场都非常方便。

地址：北戴河育花二区 9 排 9 号

联系方式：0335-4048223；15903359311

参考价格：淡季 50-80 元 / 间，旺季 150-200 元 / 间（开空调要另付费）

昕有所属 条件都还可以，做的比较专业了。别的不敢保证，我住的这个，应该适合平时的旅行。干净，整洁，有家的感觉。3 楼平台还可以晾晒衣服。

3101 到海边大概 15-20 分钟，方便的是出门就是菜市场，买什么都很方便

阳阳假日宾馆

家庭旅馆，提供免费加工海鲜，电热水器洗澡。旅馆的环境很安静，距离当地居民区很近，解决一日三餐和购买海鲜都非常方便实惠。

地址：北戴河海滨育花 2 区 16 栋 8 号

联系方式：0335-4049859

参考价格：淡季 50-100 元 / 间，旺季 150-200 元 / 间（开空调要另付费）

刘崇兴家庭旅馆

旅馆附近交通便利，通往山海关旅游区的 34 路，南戴河观光点的 22 路，

北戴河火车站的 5 路公交车均途经于此。旅店设有二、三人标准间、普通间，设施齐全，有电视、空调、电风扇。提供 24 小时热水（包括淋浴）。旅店还备有自助厨房免费加工各种海鲜，代购返程汽车、火车票，及南戴河、山海关一日游和各旅游景点门票。

地址：北戴河海滨刘庄旅游区

联系方式：0335-4047481；13933514448

参考价格：淡季 50-100 元 / 间，旺季 150-200 元 / 间（开空调要另付费）

陆庄家庭旅馆

陆庄是一个家庭旅馆区，紧临着联峰北路，位于南北戴河的交界处。如果您既想去北戴河游玩，还想顺便逛逛南戴河，就选陆庄吧。陆庄旅馆区距离海边步行 10 分钟，方便快捷。交通有 5 路、22 路公交车。周边漫步几分钟或十几分钟即可到达的景点南戴河、集发观光园等。

牧马人的围脖 2012 住宿还是选择之前的陆庄家庭旅馆，不仅卫生条件好，环境安静，价格也公道，最主要的是买东西方便，便宜。

蔡长林师傅家庭旅馆

一共 2 层小楼，像新的房子一样，有独立卫生间、空调，房间很干净。而且地理位置优越，紧邻陆庄小吃街。最多可入住 100 多人。小吃街中心就是长林海鲜烧烤店，在店主人入住再吃点海鲜烧烤之类还会打折。

地址：北戴河陆庄

联系方式：13933954133

参考价格：淡季一晚上双人间是 50-100 元，旺季 150-300 元

陆庄家和旅馆

位于南北戴河 midpoint，距高速路出口 5 分钟车程，距北戴河火车站 15 分钟车程，距海边 3 分钟车程。南北交通便利，出行方便，适合自驾游或短期度假的朋友。

地址：北戴河陆庄

联系方式：13933954133

参考价格：淡季是 50-100 元 / 间，旺季 150-200 元 / 间

酒店

北戴河旅游快捷酒店

酒店位于北戴河刘庄，是备受游客好评的一家酒店，不仅干净卫生，而且老板非常热情，有种宾至如归的感觉。这里还可以代办返程车票，办理包车、代售各景点优惠门票、免费上网。

酒店地理位置优越，交通便利。鸽子窝公园，怪楼奇园、奥体中心公园等景点徒步即到，去海边免费浴场步行只需几分钟，附近有烤鸭店、超市、夜市、农贸海鲜市场、加油站、公交车站、火车票预售处、银行等。

地址：北戴河陆庄

联系方式：15373608265

参考价格：淡季 50 元 / 间，旺季 150-200 元 / 间

北戴河乐融融宾馆

宾馆位于北戴河单庄，地理位置优越，出行交通便利。去碧螺湾海滩只



有 1km, 这的浴场要比刘庄那好一些。这离奥林匹克大道公园、鸽子窝、碧螺塔都非常近, 出游非常方便。

地址: 北戴河单庄新区16号

联系方式: 13333337116

参考价格: 淡季 40-70 元 / 间, 旺季 150-200 元 / 间

北戴河京工宾馆

是北京市工人北戴河疗养院, 坐落于北戴河区海滨风景区的西部, 紧邻海滨浴场, 出门就可以体验滨海风光。毗宾馆邻老虎石海上公园, 联峰山, 碣石园等著名景点, 主题建筑以欧式风情建筑和西班牙园林庭院为主。

酒店配有 ktv、棋牌室、台球、乒乓球、室内半场篮球、壁球、室外红土网球, 不过消费比较贵。

地址: 北戴河区草厂西路26号

联系方式: 0335-4041597

参考价格: 320-1000 元 / 间, 根据房间以及淡旺季, 每天的价格都不一样

北戴河新华假日酒店

位于北戴河东经路, 在北戴河城区内, 是北戴河最高档的酒店之一。酒店距海滩不远, 步行 10 分钟左右就可以到达。酒店不仅各类豪华海景套间, 还有 4 栋别墅可供选择。不过酒店整体价格比较贵。

地址: 北戴河区草厂西路26号

联系方式: 0335-4280888

参考价格: 450-500元/间, 别墅1300-2800元

公寓、别墅

御墅龙湾公寓

位于东经路与七桥南路交汇处, 步行可至海边, 有各种标间, 三人间和复式楼等房型, 用电不限。内部装修全部是欧式风格, 看起来温馨舒适。房间面积比普通酒店要大, 而且各种配套设施齐全, 可以自己采购食材回来自己加工。

地址: 北戴河东经路1888号

联系方式: 13933798131 (王姐)

参考价格: 淡季 140-500 元 / 间, 180-600 元 / 间

3101 很有家的感觉, 自己做饭自己收拾屋子, 离海边 5 分钟路程, 直接到中海滩, 公寓外面就是红石路闹市街。

海洋花园碧海苑别墅

别墅位于北戴河最北端的滨海地带, 是秦皇岛市区和北戴河城区的结合部。这里环境优美, 出门即是海滩, 远离城市的喧嚣, 是休闲度假的清静处, 就是旺季海滩上也不会拥挤不堪。别墅里还有有自动麻将桌, 露天烧烤炉。不过由于这里地理位置相对偏远, 所以出行, 以及生活也会有一定的不便。适合 10-15 人的旅游群体。

地址: 北戴河海洋花园别墅

联系方式: 18833526906

参考价格: 600-1000 元

3101门前就是海, 感觉超级爽。

餐饮 Eat

游客来北戴度假, 吃海鲜肯定是少不了的一项活动。不过吃海鲜最佳的时间是“五一”之前和“十一”之后, 即 4、5、10、11 月, 这正好与北戴河最佳旅游季节错开了, 也许是美食与美景不可兼得吧。

多数的海鲜价格是分时令的, 刚上市的时候最贵, 每年最先上市的是皮皮虾, 面条鱼等等, 在三月份就有上市。4、5 月是海鲜开始大量上市的时节, 冷水板、燕跋、鲷么、海蛎子、海红、花蛤、黄蛤、海肚脐、海螺、八爪鱼等等纷纷上市, 同样价格也会比较贵, 6 月份价格会降下来些, 7-9 月份就封海了, 所以这个时候北戴河的海鲜都不是非常新鲜。10 月开始解除封海, 各种海鲜又大量上市。

特色美食

皮皮虾

每年的 4-5 月正是吃皮皮虾的最好时机, 这时候不管是公还是母, 基本上都有蛋。如果在海边直接跟渔民买可以买到 100 元三斤, 而且绝对新鲜。在市场上一般需要 50 元一斤。

一般 3 月皮皮虾就开始上市了, 这时候价格最贵, 最好的要 100 元一斤。直到 5 月, 皮皮虾的价格就降到了 30-50 元 / 斤了。

如何挑选皮皮虾呢? 北戴河的皮皮虾最肥最好吃的时候是在每年的 4-5 月份, 这个季节的皮皮虾非常新鲜基本没有坏的, 所以可以放心的吃。春天的皮皮虾主要以母的为多数(带黄的), 母虾挑选时在外边就可以分辨出来, 背上有条颜色比较深的黑线, 那就是皮皮虾的虾仔了, 或者翻过来看皮皮虾的颈部有 3 条白色的线, 非常准, 不过小心扎手哦。

面条鱼

白白的半透明的小鱼, 很多沿海地区都出产, 是一种洄游类的小鱼, 每年在开春的时候到沿海的河口地区产卵, 产卵后就死掉了, 所以只有在 3-4 月份才可能吃到, 本地做法有炒韭菜、酱焖、面条鱼蒸鸡蛋等等, 味道很好。在旅游旺季的时候基本上吃不到了。

螃蟹

本地海蟹基本上就分两种, 石蟹和梭子蟹。

石蟹全年都有, 只在浅海产出, 价格最贵的时候是在过年期间, 价格要在 70—100 元 / 斤, 当然也最好吃。

梭子蟹以前本地产出的很多, 但现在已经很少了, 很多都是外地运过来的。本地梭子蟹上市的季节是在十一之后。大多数的季节里, 外地贩来的梭子蟹品质比本地的会更好些。

螃蟹一般的价格为 50 元 / 斤, 若有便宜的, 肯定是有问题的(品种、缺斤少两、不新鲜都有可能), 不要贪图便宜而上当。

买蟹窍门

1. 到店铺里去买。卖螃蟹的基本上有三类, 一种是店铺、一种是摊位、还有一种是流动的商贩。因为店铺有养殖螃蟹的条件。所以绝大多数品质好的蟹都被店铺给包下了; 而那些养不住的、快死掉的蟹就会到摊位上卖; 店铺和摊位手里的螃蟹再卖不掉或者变质的最后就到流动商贩的手里了。



2. 要活的。不过现在摊位进货的螃蟹可以养很长时间，养时间长了会比较空，但肯定不会变质；一般那种运输途中死掉没有经过店铺养殖的螃蟹品质也很好，但一般人不会区分。
3. 自己挑。主要还是要挑活的，不要怕被螃蟹夹住。不论是商铺、摊位还是流动的商贩，用死螃蟹骗人的招数就一个，故意吓唬你，让你不敢摸，然后他们拿螃蟹的时候手指会动，让你以为是活的螃蟹。
4. 倒出海水，市场上是有公平秤，一定要再包装前去称，包装也需要注意，掉包也是商贩常用的手段。

贝类

本地产的贝类最多的一种是牡蛎，也叫生蚝。本地人吃牡蛎方法比较简单，一般就是蒸、烧烤，要么就是用牡蛎肉做菜。牡蛎也有本地野生和人工养殖的区别，野生个头不大，内部比较干净，人工养殖的个头大，内部泥水比较多，当然是野生的味道更为鲜美。不过这个很难区分，价格非常便宜，一般3元/斤，全年都有。

还有一种贝类叫海红的，价格更低，1-2元/斤，也是全年都有。海红对生长环境比较挑剔，水质不好的区域是不会有这东西的，所以可以放心地吃。

毛蚶子，以前比海红还便宜的一种贝类，全年都有，生长在泥水性质的海底里，一般沙滩上是找不到的，生长环境比海红的要脏的多，现在价格翻到了海红的10倍左右了，现在也有养殖，做馅、炒菜都很好，加工的时候一定要熟透。

海螺，全年出产，非常普遍。还有一种叫猫眼的，肉和海螺很像，经常被餐馆用来冒充海螺炒菜用，肉比海螺老很多。

扇贝，价格3元/斤，全年都有，但11月份是大量上市的季节。本地产的品种和饭店用来做蒜蓉粉丝蒸的不是同一个品种，本地产的个头比较小，煮着吃或用贝肉炒菜都挺好。

八爪鱼

也叫墨斗鱼，除冬季外其他季节都有，炒菜或炖肉都很好，价格10-20元/斤不等。

鱼

北戴河的鱼有很多，而且都是本地产的，几乎没有外地运来的。本地做海鱼通常为炖或者酱焖、清蒸等，尽量保持鱼本身的鲜味，很少有过油的，红烧、煎炸等做法调味料太重，不太适合做海鱼。

特色菜品：

蟹黄鱼米、清蒸加级鱼、烤大虾、爆原汁海螺、坝埽炒韭菜、酱爆皮皮虾、辣炒圣子、清蒸梭子蟹、海鲜水饺等等。

莫づ克拿到饭店交5-10加工费就可以帮你做，不过最好找不卖海鲜的饭店，容易被掉包，买海鲜自己挑活的，眼睛盯紧自己挑好的东西。

餐馆

北戴河饭店的品质和离海的距离成反比，离海越近的品质越低。一定不要在老虎石、鸽子窝等附近的饭店去消费。一定要找本地人吃饭的餐厅去吃饭，或者找本地人吃饭的饭店加工海鲜。

另外在送进厨房之前可以做个记号，扎个孔或掰掉几个腿之类的。找饭店可以到本地居民居住的地区去找，北戴河不大，任意位置打车10块钱肯定就能开出北戴河了，另外看是不是本地人消费的饭店，看门口的车牌就好了。

如果在住宿的时候，住的是带厨房的公寓、别墅或家庭旅馆等，也可以自己加工海鲜，毕竟除了鱼类，大多数的海鲜加工方式不是蒸就是煮很简单……

深海鱼港

在北戴河此海鲜比较有名的餐厅了，味道很不错，菜品的分量也很足，经常食客爆满，需要排队，价格略贵。

地址：北戴河区联峰路

人均消费：146元

同德啤酒城

几年前这里的食客主要是当地人，所以价格实惠，口味很好，后来名气越来越大，游客就成了主力军，这的价格、口味就都有所变化了，至少没有以前那么好了。不过总体来说在北戴河还是性价比非常高的一个餐馆了。要注意的是到了旅游旺季这的人都特别多，最好提前一点来，否则没有位置。

地址：北戴河区海宁路

联系方式：0335-4044498

人均消费：66元

浪琴屿

当地比较有名的一家酒店式餐馆，很多当地人也在这定酒席，味道很不错，价格也比较合理。

地址：北戴河区海宁路

人均消费：80元

海鲜大馅饺子馆

在当地非常有名的一家餐厅，以蒸饺为主，皮皮虾、八爪鱼、螃蟹、大虾等，从20元一屉到100元不等。每屉十个，个头很大，要想多吃几种的话，可以要半屉。

地址：北戴河区海宁路58号

联系方式：0335-4666777

人均消费：40元



牧马人的围脖 2012 蒜香花蛤



牧马人的围脖 2012 皮皮虾饺子是必须的，同时还有本店特色八爪鱼饺子，三鲜大陷饺子。饺子是10个一屉的蒸饺，价格很便宜，三鲜的25元，其他20元。

长林烧烤

北戴河区陆庄的一家小烧烤店，门面不大，但物美价廉。牛羊肉串都只要15元/盘（20串），推荐美食烤牡蛎。

地址：北戴河区陆庄驼峰路



牧马人的围脖 2012

牧马人的围脖 2012 价格很便宜，而且材料也新鲜。牛羊肉串20支一盘，15元。特别要推荐的是烤牡蛎，既新鲜又便宜，20元一盘有15,6个呢，超值。

姐妹饭店

她们家是在自己的房子开饭店，不像其他承包户一年一换，急功近利。所以价格相对合理，菜品也足量美味。

地址：北戴河区黑石支路

边走边拍 姐妹饭店也位于黑石支路小巷深处，店面不怎么样，里面却空间很大。之后的早饭、晚饭我们都在这里解决的。

建明饭店

一家经济实惠的小菜馆，这里比较有特色的菜是家常炖燕鱼和海鲈鱼，老板也很不错，会给你的点菜有很合理的推荐。

地址：北戴河区育花二区15排9号

人均消费：20-50元

听有所属 朋友推荐了燕鱼，味道很不错，不过个人觉得这的海鲈鱼更好吃，我也推荐朋友们吃海鲈鱼。1炒鸡蛋，2海鲈鱼，3米饭，一共45元，2个人。在旅游区一顿饭吃45元，已经是低的不能再低了，强烈推荐各位来这家吃。

秦皇岛的海鲜饭店的水平比北戴河的要好，就是离北戴河远一些不是很方便，如果想吃到美味实惠的海鲜，就不要怕麻烦去秦皇岛吃吧。

推荐餐馆：

渔人码头，秦皇岛小东山，紧邻海边、品种多，消费也高些；

海天一色，秦皇岛小东山，也是紧邻海边，和渔人码头相仿；

东港海鲜，秦皇岛东港路，这家的鱼炖的不错。



 **雕刻时光** 美味的鱿鱼

购物 Shopping

特产

北戴河濒临渤海湾，特产以海产品为主：螃蟹、干贝、海蝗鱼、梭鱼、墨斗鱼、带鱼、鱿鱼、海螺、毛蚶等贝壳类品种繁多，集渤海湾海味产品之精华。工艺品包括各种珍珠饰品：门帘、项链、珍珠挂件等。还有一种当地人用平螺（海底发光的一种螺）加工制成的装饰品，是当地特产与手工制作艺术的结合。

杨长子火腿肠

杨长子火腿肠是在北戴河非常有名的一个美食。始创人杨庭珍曾在山东济南给一家德国老板马斯萨兹制作火腿肠的手艺。1941年店铺由天津迁往北戴河，从那时起“杨肠子”即作为杨庭珍的艺名而名扬四方。该火腿肠口感醇香，回味悠长。

游客即可作为旅游纪念品购买，也可以自己品尝。

地址：北戴河联峰路228号（暑期供应站旁边，中国农业银行对面）

联系方式：0335-4040200

布袋画家 超级大一根，味道真的很不错，里面真材实料的肉做的，而且口感很好。

海参

我国可供食用的海参有20多种，刺参为上品，而北戴河的刺参品味尤佳。海参体近圆柱形，两端钝圆，腹面平坦且管足密集，背面有突棘，多为灰黑色或黄褐色，成参体长20-40厘米。北戴河沿海岩礁众多，海藻茂密，海底腐植碎屑丰富，因此所产海参个体肥大，突棘粗大，肉质肥厚，鲜嫩可口。海参味道鲜美，食而不腻，是海中八珍之一，数百年来，一直是宴席上的珍品。海参营养价值很高，蛋白质、糖类丰富，不含胆固醇，是理想的滋补佳品。

对虾

北戴河沿岸是对虾洄游、繁衍、栖息的场所，因此具有得天独厚的捕捞和养殖条件。年产量为2万多吨。鲜活对虾体色青中衬碧，玲珑剔透。熟后通体橙红，如珊瑚雕就，观之色艳悦目，食之鲜美异常，为虾类上品。

螃蟹

是海滨主要海产品。种类较多，尤以梭子蟹为佳，其特点是形体较大，



身形扁长，为浅青色。当地又称其为“大海蟹”。春季，母蟹较肥；秋季，特别是深秋，海蟹体大肉肥，最重可达一市斤左右。

扇贝

因其壳形似扇形而得名，是名贵的海产双壳贝类。它有特别肥大的闭壳肌干制现时成的，故扇贝又称干革命贝。扇贝喜栖浅海水流轻急的清水中，用足丝固定在海底岩礁或沙石上。贝壳轻薄而坚硬，上有若干条放射筋络，呈红、黄、紫、月白等鲜艳色彩，是贝雕工艺品的绝好原料。北戴河所产扇贝，主要为栉孔扇。其肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，蛋白质含量度达60%以上，比鸡蛋高4倍。

购物点

石塘路市场

这里是北戴河名规模最大、气最大的一个市场。众多游客购物的首选地之一。

地址：北戴河石塘路步行街

到达交通：乘5、15路在北戴河医院下车，步行250米抵达

牧马人的围脖 2012 可能是名声大了，感觉并不实惠

夜市

夜市是购买旅行纪念品的好去处，这里有各类小的贝壳工艺品，而且价格不贵，而且可以还价。夜市可以去红石路，黑石路，石塘路，草场路。

边走边拍红石路夜市在育花小区这一段是露天摆地摊的，在夏日的夜晚，吃过饭随意逛逛是非常惬意的。夜市货物的品种还不少，珍珠最多，其次是贝壳，很多东西都很有意思，价格也不贵，可以随意还价，一般在开价的3到5折。

滨河路市场

在秦皇岛市区，离北戴河稍近些，比海浪花市场要小，但品种齐全，很少有宰客现象。

地址：秦皇岛市海港区

到达交通：9路在耀华总厂站下车即到

西海滩路海鲜卖场

这里是一个紧邻海边、规模非常小的海鲜卖场，每天早晨都有渔民新鲜打捞上来的鱼虾在此批发，若能在这买虾，不仅经济实惠，而且非常新鲜，也不会缺斤少两。

地址：北戴河西海滩路戴河口附近



牧马人的围脖 2012 此处就是一个渔船码头，早上来会有刚打捞上来皮皮虾批发。

育花路农贸市场

是刘庄附近一个市场，附近的居民都在这里买菜购物，所以这里基本上是不会骗人的。若住刘庄的家庭旅馆，可以要旅馆老板带你去买海鲜。

地址：北戴河刘庄

昕有所属 里面有几个卖海鲜的，也有些卖菜的，我就是在这里拿下的海鲜，价格上感觉会比别的地方稍微高一点，但是分量给的很足，足的让我吃不下去了。3斤花蚬子10元、2斤海虹5元、1斤多点蛏子15元。

- (1) 老太太卖东西不要买
 - (2) 主动热情的拉着你卖东西的不要买
 - (3) 给你看捞一处卖的时候捞另外一处的不要买，直接翻脸
 - (4) 强买强卖的不要买，我要一斤，非给称两斤的
 - (5) 水里泡的不要买，尽量买离水的，这样称上不会吃太多亏
- BY 蜂蜂 3101

娱乐 Entertainment

海边游泳

来北戴河游玩，去海边游泳休闲是必不可少的项目。在北戴河的海滩特别多，基本上从住处步行15分钟内都能抵达海滩，而且很多疗养院、酒店、别墅就在海边，可以说出门就是沙滩，非常方便。

在景点的“北戴河的海滩”已经有详细概述，这里就不再重复。

1. 一定要擦防晒霜，而且要随时补，在海边游泳很容易晒伤；
2. 下海游泳水温在27摄氏度为最佳，一般21摄氏度以上即可下水；
3. 忌游时过久，游泳持续时间一般不应超过1.5-2小时；
4. 最好有人看着贵重物品，或者租一个柜子存放；
5. 游泳结束一小时内最好不要饮用白酒、食用海鲜等刺激性食物，应多吃水果、蔬菜、多喝水；
6. 对于租来的游泳圈最好自己看好，很容易被别人错拿，而造成不必要的损失；
7. 从海边出来脚上会有很多粘在脚上的沙，完全不必另外花钱去冲洗，走一下干了，一拍就干净了。

骑车游北戴河

在北戴河骑车是一个非常普遍的休闲娱乐项目。在北戴河有很多租车租赁的地方，景点边、家庭旅馆里，非常方便。通常按小时、半天、全天计价，通常10-20元/小时，时间长可以还价。车型分1-3人自行车，多人自行车骑起来会有很多乐趣，不过由于交通管制，北戴河很多地方都不允许多人自行车通行，所以如果你想骑车去很多地方，那就租单人的车吧。

骑自行车最好的时间是早晨或者凉爽下傍晚，这时的气温都不高，骑车不会出太多的汗。



线路推荐 Tours

来北戴河游玩通常 2 天就足够了，对于京津地区的人来说，周末 2 天可以往返。

山海关、秦皇岛都离着非常的近，所以可以一路游玩。如果买不到到山海关的火车票，可以从北戴河坐公交车，或者打车（记得是到大学城）一路抵达秦皇岛市区，然后倒车到达山海关，可以一天玩秦皇岛山海关、一天玩北戴河海滩。

北戴河休闲 2 日游

线路设计：

D1：北戴河——老虎石公园（或住处旁海滩）——海鲜晚餐——奥林匹克大道公园

D2：鸽子窝公园——鸟类博物馆——湿地——浅水湾——石塘路市场——返程

线路详情：

D1：早晨抵达北戴河，然后乘车前往住处，放下行李，然后在住处附近简单地吃一个中餐。在旅店换好衣服，擦好防晒霜，不必带很多东西，就可以步行前往海滩。下午在海滩可以尽情地享受休闲时光了，可以在沙滩进行各种娱乐项目，或者仅仅是休闲放松。大概下午 4、5 点时返回住处，如果住得不远完全可以回到旅馆进行冲洗。

洗完澡，换好衣服，休息一下就可以去享受丰盛的海鲜大餐了。自己买原料加工是最经济的，其次就是找一家当地人比较多的餐馆，一般餐馆都可以提供普通的海鲜的，一定不要在海边的排挡就餐。

晚餐后可以到奥林匹克大道公园或者海滩散散步。

D2：若是要看日出，最好 4:00 就起床出发，前往鸽子窝公园。清晨有很多出租车的，不用担心交通问题，当然如果你不想花费车费，从刘庄步行至鸽子窝大概有 3km，需要 40-50 分钟。如果是住陆庄，那就必须坐车了。

观赏完日出后可以继续游览鸽子窝公园，也可以去滩涂上“赶海”，带好铲子和容器去挖螃蟹。从鸽子窝公园出来可以沿着鸽赤路往西走，参观一下鸟类博物馆。看完了标本，进行了科普之后，走出博物馆往北走就是北戴河的鸟类湿地，这里是观鸟爱好者的天堂。不过湿地内是不允许进入的，沿着木栈道就可以抵达北戴河最美丽的浅水湾海滩，可以在这继续玩海。

在浅水湾对面就是北戴河野生动物园，如果时间充裕可以选择参观，如果下午就要返程，那么就回旅店退房。

山海关、北戴河 2 日游

线路设计：

D1：山海关——老龙头——浅水湾——湿地——碧螺湾——老虎石公园

D2：碧螺湾 / 鸽子窝日出——北戴河休闲游（海滩、公园、联峰山等）——返程

线路详情：

D1：

09:00 乘火车抵达山海关；

09:30 乘车前往天下第一关，参观游览；

10:30 继续前往老龙头，参观万里长城的最东端；

11:30 午餐

12:30 坐车去往北戴河，游览浅水湾沙滩；

14:00 沿着沙滩一直走可以抵达湿地；

16:00 沿沙滩步行至碧螺湾，一路走一路欣赏美景；

17:00 从碧螺湾乘车前往老虎石海滩；

18:00 晚饭、住宿

D2：

05:30 鸽子窝公园 / 碧螺湾旁沙滩看日出，赶海；

09:00 早餐

09:30 可以在北戴河的沙滩上享受悠闲的时光，不必跑得很累；

11:30 午餐

12:00 自由活动，退房准备返程。

北戴河舒适 2 日游

线路设计

D1：抵达北戴河——老虎滩——晚餐——奥林匹克大道公园

D2：鸽子窝公园日出——联峰山公园——购物——返程

线路详情

D1：

10:00-10:30 到达目的地北戴河，安排房间，住宿。

11:30-13:00 午餐

13:15-17:30 从旅馆出来，步行或者乘车前往老虎石公园。在那可以捡捡贝壳，吹吹海风，玩玩水；与朋友们一同玩一下沙滩游戏，如沙滩足球和排球等；也可以什么都不做，躺在沙滩上晒太阳。

17:45-19:00 晚餐

19:30-22:00 饭后，若住在刘庄，可步行至奥林匹克公园逛逛，全面免费，环境优雅，突出奥林匹克特色，公园内还有个里维埃拉酒吧。全国轮滑比赛就在这里举行的。世界 B 级自行车锦标赛也在这里。

D2：

5:00-7:00 北戴河看日出最有名的地方是鸽子窝公园，不过需要 20 元门票；若不想交门票的话打车或步行到北戴河东海岸，在这里观日出也是不错的，比较幽静，就是位置稍微偏一点，没有鸽子窝的名气。清晨亦可以到海边赶海，挖小蟹、捉小虾、捡贝壳。

7:00-7:40 早餐

8:30-10:30 乘大巴到联峰山公园，是北戴河地区的最高点，可以登上望海亭一览北戴河美景。

11:30-13:00 午餐

11:30-13:00 退房安排退房，收拾衣物，准备离开。

13:40-14:30 自由购物乘坐大巴到石塘路海鲜饰品市场，可以购买自己喜欢的东西，包括海鲜等。



实用信息 Practical Information

语言

北戴河当地人一部分是河北本地人，一部分是东北迁移过去的，他们的语言都跟普通话非常相近，而且作为成熟的旅游区，每年全世界各地的游客都会前往，所以不用担心交流问题。

银行

在北戴河地区有中国银行、工商银行、农业银行、交通银行、建设银行、邮政储蓄、秦皇岛商业银行，主要集中在联峰路和海宁路，奇楼怪园、老虎石公园之间的这块区域。

邮局

北戴河只有3家邮局，分别在海宁路（奇楼怪园旁）、康乐路（单庄附近）、站南大街（北戴河火车站附近）。

电话

北戴河区旅游局：0335-4186310

秦皇岛旅游局：0335-3661010

秦皇岛消费者协会：0335-3031315

北戴河消费者协会：0335-4049315

匪警：110

火警：119

急救中心：120

交通事故：122

公安短信报警：12110

天气预报：12121

红十字会急救台：999

网络

在北戴河旅游上网是非常方便的，无论是酒店还是家庭旅馆大多都可以提供电脑和WIFI服务。

医院

北戴河医院

地址：秦皇岛市北戴河区联峰路200号

电话：0335-4041624

看日出贴士

1、赤土山、鹰角岩、小东山、联峰山望海亭均是看日出的最佳去处。而且只有在非阴天天气及无雾情况下，才能看好日出，故请注意天气预报。另外，北戴河凌晨天气很冷，应穿足衣服。

2、为完整地看到“晨云霞”、“红日浴海”、“日落洒金”等日出三景，应在日出前30分钟到达。

北戴河还是日出时刻表（同月其他时间可以类推）

日出时间	4月	5月	6月	7月	8月	9月
1日	05:40	05:02	04:36	04:50	05:00	05:30
11日	05:25	04:50	04:15	04:42	05:10	05:39
21日	05:15	04:42	04:02	04:36	05:19	05:50

外部交通 Getting there

飞机

秦皇岛山海关机场距市区13km，每周都有到上海、广州、深圳、武汉、昆明、成都、石家庄、西安、哈尔滨、大连、沈阳等20多座国内城市的航班。大家可以根据自己所在的城市选择是否乘坐飞机至秦皇岛。

地址：秦皇岛市山海关区

网站：<http://www.qhdairport.com/>

联系方式：0335-5051976

到达交通：

机场大巴，山海关机场每个航班均有机场班车接机。班车为厦门金龙，非常舒适，机场班车终点站是秦皇岛市中心的民航大厦，相距15公里，行程约需20多分钟。

出租车，从机场到秦皇岛市区14km，大概需要25元；机场到北戴河31km，大概需要100元。

公交车：从机场只有24路支线前往秦皇岛市区，在清真寺站下车，然后在商城站转34路可到北戴河。

火车

北戴河离北京380km，离天津243km，离沈阳461km。通常来这游玩的有三个火车站可以选择，从西到东依次为：北戴河火车站、秦皇岛火车站、山海关火车站。游客应该根据自己的行程安排，选择下车的地点。

北京——北戴河

从早晨4:00多开始基本上每小时都有多趟列车发往北戴河，慢车通常需要4-5小时，硬座37-55元不等；特快需要2.5小时，硬座42元；动车2小时，二等座82元。

天津——北戴河

天津到北戴河的火车也很多，不过时间不太合适，主要集中在8:00之前和12:00之后，如果赶不上早班车，那么一天中最宝贵的下午就要在火车上度过了。所以建议赶8:00前的火车。慢车3-4小时，硬座37元；普通快车需要3小时，硬座42元；特快需要2.5-3小时，硬座42元；动车只有13:53一趟，二等座77元。

哈尔滨——北戴河

哈尔滨到北戴河的列车没有北京、天津那么多，不过也非常方便。从9:00-23:00共有14趟列车。慢车需要12小时，硬卧下铺215元；快车需要11-14小时，硬卧下铺238元，特快需要9小时，硬卧下铺230元，动车6小时，二等座261元。

地址：（北戴河站）秦皇岛市站南大街

联系方式：0335-4019090

到达交通：从北戴河火车站乘5、22路公交车到北戴河海滨站下车即可

汽车

北京、天津、承德、郑州、石家庄方向都有客车开往北戴河海滨长途汽车站。而且北京首都汽车公司和出租汽车公司还开办了北京至山海关、秦皇岛、北戴河五日游、四日游等旅游服务。乘坐有空调的豪华大巴，费用比坐火车去要高一些，但食宿和游览都替你安排好，十分方便。

另外，北京八王坟长途汽车站有发往北戴河的汽车（高客），发车时间为07:00—19:00，每小时一班；北京站附近也有车开往北戴河，但多为私家车，时间不确定。（终点均到秦皇岛）。票价：八王坟75元/人，



另保险 1 元 / 人；北京站附近，70 元 / 人（旺季价格大约 100 元）。

八王坟长途客运站

地址：北京市朝阳区西大望路 17 号

北戴河长途客运站

地址：海宁路附近

联系方式：0335-4183077

自驾车

北京——北戴河

路线一：从东四环由四方桥上京沈高速公路，至第一个收费站（河北香河站），高速费 20 元；由此站进入京沈河北段，由北戴河出口出，高速费 105 元。全程共 260km，路途中每几十公里就有明显的路段距离标志。京沈北戴河出口至市区 12km。全程共需 2.5 小时。

路线二：如果不走京沈高速，可以从大北窑上京通快速路，在快到通州的分道左转上京哈高速，此后就一直向东走，途经通州、三河、玉田、丰润、卢龙、抚宁，过了抚宁后有路标通往北戴河，走这条路线相对时间稍长。全程约需 3 个多小时。

天津——北戴河

京津塘天津机场口上高速（塘沽方向行驶）——转入唐津高速——转入京沈高速——南北戴河口出口——转入南北戴河高速——选择南北戴河出口。全程约需 3 个半小时。费用 105 元。

内部交通 Getting around

出租车

北戴河起步价 5 元 / 2 公里，2-5 公里每公里 1.6 元，5 公里以上单程每公里 2.4 元，候时每 5 分钟按 1 公里计费，22:00 后起步价 5.6 元 / 2 公里，每公里加收 0.2 元夜班费。

每次燃油附加费 1 元。

公交车

北戴河的主要公交线路有 5、15、22、34、37，坐公交还是非常方便的。

主要停靠站点

5 路：北戴河火车站、太平庄（去集发观光园）、联峰山公园、莲花石（碣石园、老虎石）、海滨汽车站（刘庄）

15 路：海滨汽车站、老虎石公园、月季园（刘庄附近七桥浴场）、友谊宾馆（碧螺塔公园）、奥林匹克大道公园

22 路：北戴河火车站、同煤集团疗养院（南戴河娱乐中心）、倚海 45 度公寓（仙螺岛）、铁疗（碣石园、剑秋路浴场）、海滨汽车站（刘庄）

34 路：海滨汽车站（刘庄）、奥林匹克大道公园、隆兴示范园（鸽子窝公园）、野生动物园（浅水湾）、商城（秦皇岛市区）、海洋学院

37 路：北戴河火车站、怪楼、红屿别墅（奥林匹克大道公园）、单庄

自行车

北戴河的自行车都是由一家公司承包的，所以虽然自行车没有车锁，但只要看到路旁有租自行车的都可以将车放在他们那里保管，也可以花一块钱交给卖冰饮店的小铺看管，但在哪里租的自行车就还得还到哪里。

红石路老黑石路口双人自行车（10-20 元 / 小时，押金 100 元），自行车租赁的地方很多，在旺季非常抢手

茱茱含香 重点推荐：清晨租自行车沿着海边公路骑行，注意一定要租单人骑，不要租双人骑或者三人骑，因为海边公路某些路段不让双人骑和三人骑通行，大家别花了冤枉钱还没看到美景哦。。。吹着凉爽的海风，呼吸着清新的空气，惬意得很呢，但是一定要注意防晒哦。

List

名称	地址电话	你的选择
老虎石公园	北戴河海滨中海滩路 0335-4044470	
鸽子窝公园	北戴河区鸽赤路 0335-4041774	
浅水湾	北戴河滨海大道中段	
碧螺湾浴场	北戴河东海滩路中段碧螺湾浴场	
金山浴场	北戴河中海滩路	
七桥浴场	北戴河七桥南路	
剑秋路浴场	北戴河剑秋路（近西经路）	
碧螺塔酒吧公园	北戴河东海滩路中段碧螺塔公园 0335-4041798	
野生动物园	北戴河区滨海大道中段 0335-4182201	
联峰山公园	北戴河区北戴河剑秋路	
怪楼奇园	北戴河区滨海大道中段 0335-4042960	
奥林匹克大道公园	北戴河区奥林匹克大道东侧 0335-4038842	
鸟类博物馆	北戴河区鸽赤路（鸽子公园旁） 0335-4181608	
秦始皇行宫遗址	北戴河区金山嘴路 8 号 0335-4042327	
集发观光园	北戴河海北路 0335-4019002	
南戴河娱乐中心	南戴河旅游度假区金龙湾 0335-4082433	
仙螺岛	南戴河旅游度假区环海路 0335-4053896	
黄金海岸风景区	秦皇岛市昌黎县	
翡翠岛	昌黎县黄金海岸南部沿海 0335-2215521	
张艳霞家庭旅馆	北戴河海滨刘庄北里 8 排 10 号 0335-4042662	
北戴河刘庄旅馆	北戴河育花二区 9 排 9 号 0335-4048223	
阳阳假日宾馆	北戴河海滨育花 2 区 16 栋 8 号 0335-4049859	

