

# 日照

东方太阳城·黄金海岸



## 简介

境内百公里的海岸线上有 64 公里的粗糙沙滩，被有关专家誉为中国沿海未被污染的黄金海岸，有世界上最大的汉字摩崖石刻—河山“日照”巨书，天下银杏第一树—浮来山银杏树；江北最大的绿茶基地、毛竹生长带、野生杜鹃花生长带……

## 基本信息

这里景色秀丽，气候宜人，使人流连忘返，因此日照旅游成为了人们度假休闲的胜地。日照市不仅资源丰富，日照的交通也是非常的方便快捷。并且日照旅游已经逐渐成为全市的支柱产业。



日照 zws1126 摄

## 地理

日照旅游资源十分丰富，特产也非常富足。作为生态旅游的海滨城市，这里拥有阳光，蓝天，碧海以及金沙滩，日照旅游也因此而闻名于世。

## 气候

日照属暖温带半湿润季风区大陆性气候，四季分明，冬无严寒，夏无酷暑，非常潮湿，台风登陆频繁。年均气温 12.7℃，年均湿度 72%。日照属于东部季风区，夏季高温多雨，冬季寒冷少雨。因其濒临沿海，受海洋影响显著，相对同纬度其他内陆地区四季温差较小，因此夏冬季气温适中。

## 最佳旅游时间

夏季

## 通讯

移动、联通、天翼在城市中均有信号，基本没有盲点。

▲ 贴士：

■ 到海边一定会吃海鲜，吃海鲜的时候最后配上大蒜、醋、白酒，因为海鲜属于阴性食物，多吃容易引起消化系统的不适，例如腹泻、呕吐。体质弱的人可能会过敏，要有所预防。

■ 在洗海水浴的时候，最好不要出防鲨网，倒不是说有鲨鱼，而是海内容易有暗流，不知情的容易发生危险，游泳时建议不要离开岸边超过 100 米；游泳时要注意安全，一定要到正规的海水浴场游泳，不会游泳的同学最好使用救生圈等设备；会游泳也不要到深海处游泳，小孩子最好由大人陪伴，注意不要单独去人较少的区域。

■ 如果不是夏季去海边游玩，还是挺冷的，建议多穿点衣服防寒。5 月上旬到 10 月上旬太阳光照很强，容易晒伤皮肤，建议涂抹好防晒霜再出门

## 特色节日

### 浮来山福寿文化节

在莒县浮来山举办的福寿文化节会有大型的开幕式，经常请到很多平时电视上才看得到的明星，还可以吃到莒县当地特色小吃：莒州贴包、银杏银耳汤等。因为这里有是目前国内最古老的一棵银杏树、世界之最檀根王，所以可到这里进行祈福。

时间：10 月 2 日到 10 月 4 日

### 林海风情旅游节

在海滨国家森林公园举办的旅游节将会贯穿整个日照旅游的旺季。旅游节上，游客们可以观赏多个民族的艺术团进行的歌舞表演、杂技，国际沙雕展，品尝海鲜美食宴、欣赏滑稽的动物表演，内容十分丰富，期待游客的参与。

时间：5 月 1 日到 10 月 7 号

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	3
景点 .....	3
住宿 .....	6
美食 .....	7
购物 .....	9
娱乐 .....	11



## 行前准备

### 证件

一定要带好身份证、小孩的户口本等有效身份证件，旅游过程的飞机乘坐、酒店住宿都需要出示上述证件才能办理。

### 衣物

海滨城市游玩时，夏天中午很热，晚上比较凉快，全年风普遍较大。衣物要带吸汗的、透气的短袖、短裤或长裙，还需准备一件长袖薄外套，靠近海边，湿度很大，如果不加可能会有一点凉。背囊也应尽量选取透气性好的。另外，为了方便在海滩、海中戏水，泳衣、短裤、拖鞋也应该带上。

### 防晒

海滨城市阳光直射较为厉害，需要备好防晒霜、遮阳帽和太阳眼镜。

### 药品

晕车（船）药、仁丹、消炎药、肠胃药、感冒药、创可贴等常备药品，防蚊虫的风油精、花露水，以及降压药等个人自用药品。

### 其它物品

手机、相机、充电器、存储卡等电子产品和配件，常用洗漱用品也可以带上。

### 装备清单

贵重物品		
物品名	数量	已打包
身份证、护照		<input type="checkbox"/>
现金、信用卡、借记卡		<input type="checkbox"/>
手机（充足话费）		<input type="checkbox"/>
照相机、摄像机		<input type="checkbox"/>
驾驶证、学生证、老年证等		<input type="checkbox"/>

衣物		
物品名	数量	已打包
速干材质的贴身衣物		<input type="checkbox"/>
短袖短裤（海滨夏季）		<input type="checkbox"/>
长袖长裤（泰山夏季）		<input type="checkbox"/>
遮阳帽、墨镜、遮阳伞		<input type="checkbox"/>
旅游鞋		<input type="checkbox"/>
沙滩凉鞋		<input type="checkbox"/>
浴巾或大毛巾		<input type="checkbox"/>
泳衣		<input type="checkbox"/>
毛衣、羽绒服（秋冬季）		<input type="checkbox"/>

卫生用品		
物品名	数量	已打包
毛巾、洗漱用品		<input type="checkbox"/>
卫生纸、面纸、湿巾		<input type="checkbox"/>
防晒霜（SPF ≥ 30, PA+++）		<input type="checkbox"/>
润唇膏		<input type="checkbox"/>
护肤品		<input type="checkbox"/>
女性卫生用品		<input type="checkbox"/>

旅行箱		
物品名	数量	已打包
拉杆箱或双肩包		<input type="checkbox"/>
折叠行李袋		<input type="checkbox"/>
小背包		<input type="checkbox"/>

药品		
物品名	数量	已打包
防水创可贴		<input type="checkbox"/>
云南白药（气雾剂）		<input type="checkbox"/>
止泻药		<input type="checkbox"/>
感冒药		<input type="checkbox"/>
晕车晕船药		<input type="checkbox"/>
解暑药（仁丹、藿香正气等）		<input type="checkbox"/>
本身疾病常用药		<input type="checkbox"/>
防蚊虫药、花露水		<input type="checkbox"/>

杂物		
物品名	数量	已打包
手电筒		<input type="checkbox"/>
充电器、干电池		<input type="checkbox"/>
瑞士军刀		<input type="checkbox"/>
铝制或塑料水壶		<input type="checkbox"/>
防风打火机、火柴		<input type="checkbox"/>
登山杖（登泰山）		<input type="checkbox"/>
一次性雨衣		<input type="checkbox"/>

## 备忘录

---



---



---



---



---



## 交通

### 外部交通

#### 飞机

日照没有飞机场，但是日照虚拟空港至青岛流亭国际机场有专线巴士。一日六个班次，直达票价每人78元。该线路日照始发点是日照航空服务公司，市区接乘站点分别是日照迎宾馆和山孚大酒店，青岛机场发车点为青岛流亭国际机场候机楼前停车场。具体运行路线为日照航空服务公司—日照迎宾馆—山孚大酒店—日照北高速入口—同三高速—王台—胶州湾高速—双埠—青岛流亭国际机场。

#### 火车

日照目前只有开通到济南，北京，郑州和新乡4个城市的列车。牡丹江-济南的列车在2008年8月31日前延行至日照，市区乘坐1路，3路，8路和12路车可以到达火车站（位于黄海二路）。

#### 客车

日照境内的国道主干线有国道204、206，日（照）东（明）、同（江）三（亚）高速公路；日照辖区内的县乡级公路以日照为中心，呈放射状辐射全境，市区客运站每天都有发往境内及周边省市地区的客运班车。

日照汽车东站（日照市黄海二路15号）主要是发往岚山、青岛、烟台、北京、上海等方向的汽车。

日照汽车总站（日照南路21号）主要是一些发往山东省内各个城市的班车。

石臼汽车站（石臼黄海一路石臼影院广场）主要是周边的一些短途客运。

#### 轮渡

日照港是综合性大港，有日照港国际客运码头，位于日照市海滨五路南首，市内坐12路公交可到。目前只有发往韩国平泽的客船，二、四、六的早上10:30发船，从平泽到日照是三、五、日发船。海上运输受天气影响较大，所以出行前要关注天气预报。

### 内部交通

#### 公交车

日照市区有20多条公交线路，因为日照市区离海边有一定距离，所以对于自助游旅客来说公交车是必不可少的交通工具。

#### 出租车

日照的出租车有富康、捷达、桑塔纳，收费相同，起步价为6元/3公里，超过3公里每公里按1.8元收费。

#### 人力三轮车

日照随处都有人力三轮车，视距离远近价钱不一，如果不急于赶路，可以在这个海滨小城坐坐三轮车，也是一件很惬意的事情。

## 景点

### 万平口海滨风景区

泻湖曾是一片平静美丽的内海，现已被当地渔民改造成养鱼池。风景区内的生态公园是景区的中心区域，景区突出生态和海洋的主题，融入了人与自然和谐共处的理念，是日照“海滨生态市、东方太阳城”的重要标志。



万平口海滨风景区 冰夜极爱 摄

门票：万平口景区包括里面的第二海水浴场都是免门票的。

地址：山东省日照市东港区碧海路

交通：可以乘坐1路，5路，6路车，8路车和北沿海旅游专线到万平口风景区下车。

### 日照海滨国家森林公园

公园分为森林旅游区、海滨娱乐区、疗养度假区和太公文化区等4个功能区。现已建成水下鲨鱼馆、姜太公纪念馆、森林浴场等景点；开展了多人骑自行车、欧式马车、游览观光车等游乐项目。

时间：08:00~18:00

门票：36元

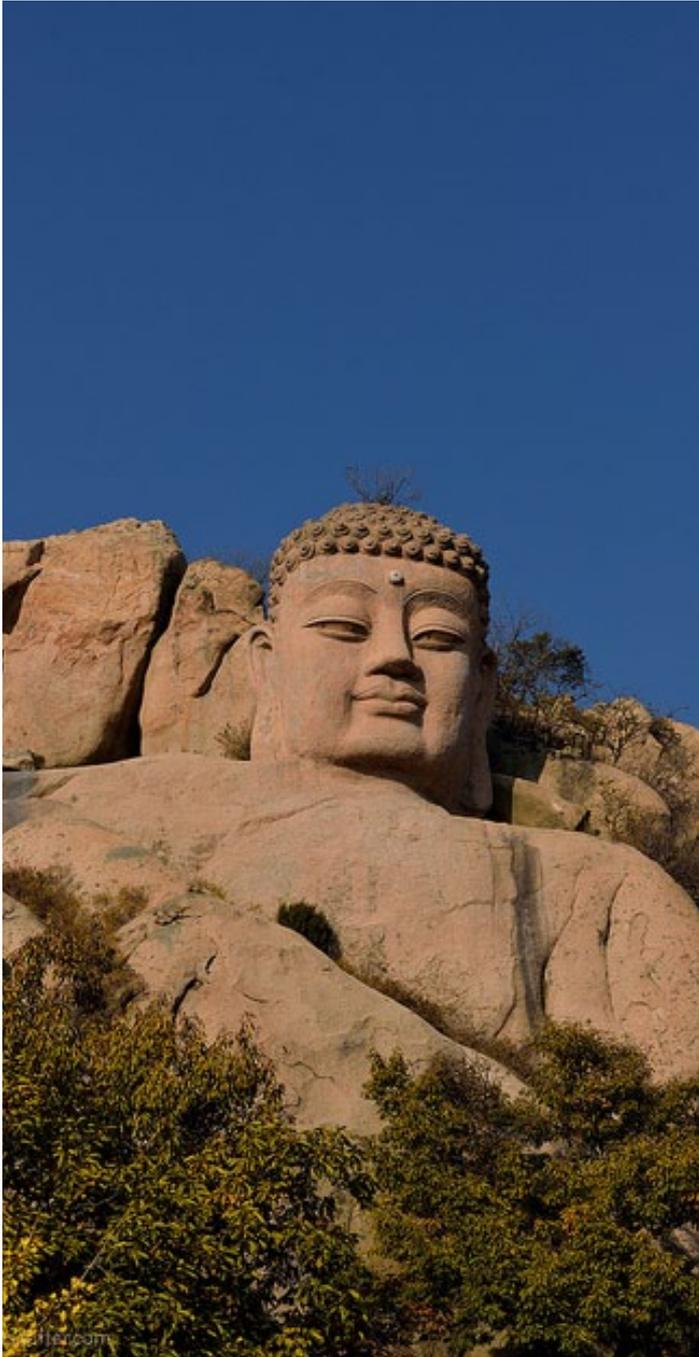
地址：山东省日照市北沿海路北首

交通：35路到森林公园西门站

### 五莲山

五莲山因五莲列峙，耸接云霄，如莲花初放而得名，主峰515米，区域内奇石林立，清丽峻茂，山泉绕溪，匹练飞瀑，种种胜境，绘出一幅清新、雅致、秀美、险绝的画卷，从而使宋代文豪苏轼也盛赞“奇秀不减雁荡”。





五莲山 the1s 摄

时间：08:00~17:00

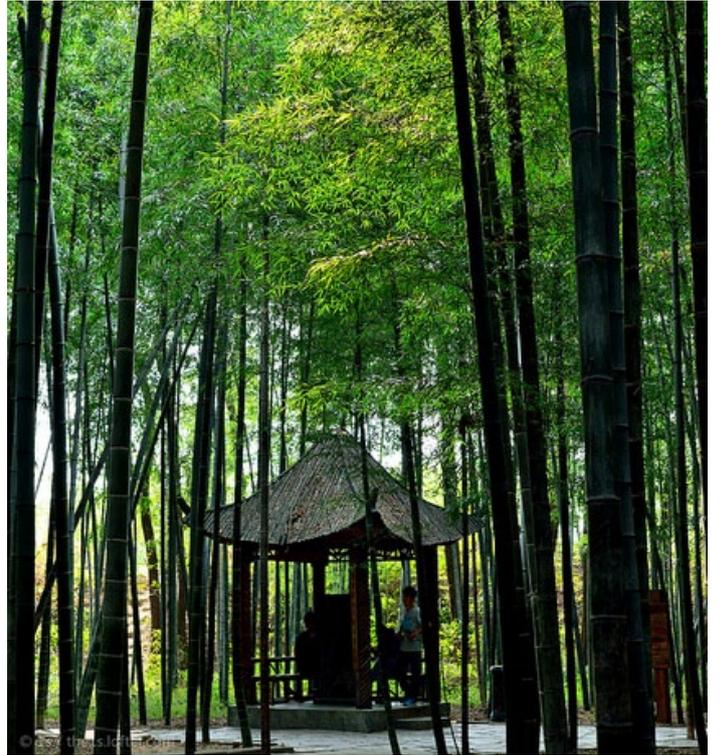
门票：60 元

地址：山东省五莲县五莲山旅游风景区

交通：距日照火车站 40 公里，先从日照汽车站坐车到五莲县，然后五莲县内乘坐五莲县—叩官镇的公共汽车五莲山下车即到，大概一个半小时的时间。

## 竹洞天风景区

风景区主要由竹文化园、民族文化园、休憩园、水上游乐园、原生毛竹林、大森林艺术馆及农家乐生态园等 7 个功能区组成，构成“品茶赏竹、休闲娱乐”的旅游文化主题。



竹洞天 the1s 摄

门票：30 元

地址：山东省日照市东港区城区西端将帅沟毛竹园

交通：距长途汽车站 8 公里，距同三、日东高速公路入口 5 公里，距日照海滨 17 公里，距日照国际候船厅 20 公里，在长途汽车站可以换乘 15 路公交竹洞天下车。

## 浮来山风景区

定林寺前院中央，巍然屹立着一棵枝叶参天古木，这便是“天下银杏第一树”，树高 24.7 米，径围 15.7 米，树龄当在 3000 余年。这株古银杏树，虽历经沧桑，但至今枝叶茂，生机盎然，实为举世无双的一大奇观。并且在 2001 年 4 月被山东省政府定名全省四处地质公园。



浮来山 William\_Kenworthy 摄



门票：40 元

地址：山东省莒县浮来山镇

交通：日照汽车总站 (10-20 分钟 / 班) 和东站 (30 分钟 / 班) 均有发望莒县的流水班车，流水班车在不同季节会采取浮动票价，15 元 -20 元之间，大概 2 个小时左右，再从莒县县城坐 1 路公交车 15 分钟左右即到。

## 太公岛

太公岛位于日照山海天旅游度假区苗家村太公文化度假村东面海域，与第三海水浴场隔海相望。在平时是一座半隐于海下的海岛，只有岛顶和一个逃生塔露于海上。退潮后，整座岛就浮现了出来。可以在上面拾贝、海钓。



太公岛 风丫头摄

门票：40 元

地址：山东省日照市东港区

交通：市内乘 214、219 路到汇泉角下车，然后在码头坐快艇前往

## 九仙山

九仙山奇峰异石与洞窟泉瀑之多，与五莲山并称双绝。以其突兀的山峰，苍翠的植被，古老的文化，形成以游览观光为主体的产品类型。从曲径通幽的山间秀色到晴空响雪的悬泉飞瀑，从韵味神秘的自然景观到古老丰富的历史文化，无不受到众多游客的喜爱，成为游览的佳处。



九仙山 普照摄

时间：08:00~17:00

地址：曲阜城北 20 公里，吴村镇的北部

交通：曲阜新汽车站，曲阜至九仙山专线。

## 日照海洋馆

日照海洋馆最精彩的部分是海底隧道，长度 168 米，是亚洲最长的仿海底亚克力观光隧道，它是由拱形亚克力玻璃建成的环形封闭空间，里面放养着几百种、上万种海洋生物。在这儿是欣赏海洋生物的最佳场所。



海洋馆 shaoweijinhui 摄

门票：80 元

交通：可乘 10 路、双层观光巴士、北沿海旅游观光专线到达海洋馆，根据车子不同，票价 1.5-3.5 元

## 日照世帆赛基地

陆域面积 80 万平方米。主要设施有：帆船俱乐部，水上控制中心，艇库丈量室，停船广场，集装箱停放场，室外运动地，帆船景观雕塑，休闲栈道生态园林。

地址：山东省日照市东港区绿舟南路

交通：5 路，7 路公交车可以直达，票价 1.5 元

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## 美食

### 特色美食

#### 合味蛰头

合味蛰头是用海蛰头、白菜叶、干椒、香菜梗、盐、味精等做原料，用西瓜刻成西瓜盅座，蛰头清水泡去咸味后，切块、白菜叶撕成块，锅上火下白菜叶煨软，加烫过蛰头快速爆装盘，放瓜盅座上即成。吃起来感觉到蛰头爽脆、白菜鲜嫩。



海蛰头 Phredie 摄

#### 酸辣乌蛋汤

乌鱼蛋为日照市独有的海珍品，历史悠久，驰名中外，相传为封建帝王御膳佳品。酸辣乌蛋汤用鲜乌鱼片、特制醋、清汤制成，不仅口味上感觉酸辣鲜美，而且还具有开胃的功效。



酸辣乌蛋汤 Su-27 摄

#### 炕饼

大饼又叫炕饼，制作时将面发好揉匀，擀成薄饼，放入锅中小火烙至两面金黄即可，饼皮酥脆。但是光吃大饼滋味平淡，需要配上菜肴让大饼口味更为丰富，羊汤是最佳选择，于是羊汤大饼成为日照又一道传统小吃。



炕饼 Aether Wu 摄

#### 西施舌

有一种名叫“西施舌”的菜式，是一种叫“沙蛤”的海产壳类做成的。这种非蚬非蚌的贝壳类，呈厚实的三角扇形，小小巧巧的，外壳是淡黄褐色的，顶端有点紫，打开外壳，就有一小截白肉吐出来。



西施舌 zhaoji 摄

#### 清蒸海蟹

清蒸海蟹肉多，脂膏肥满，味鲜美，营养丰富。每百克蟹内含蛋白质 14 克、脂肪 2.6 克。鲜食以蒸食为主，还可盐渍加工“枪蟹”、蟹酱，蟹卵经漂洗晒干即成为“蟹籽”，均是海味品中之上品。





## 购物

### 当地特产

#### 日照绿茶

独特的气候和地理条件使日照生产的绿茶汤色黄绿明亮，栗香浓郁，回味甘醇，含有丰富的维生素、矿物质和对人体有益的微量元素，享有“江北第一茶”之美誉。日照绿茶著名品牌有：山东省著名商标“雪青”牌、“河山青”牌、“浮来青”牌、“逢春”牌等。



绿茶 wildsman 摄

#### 五莲樱桃

五莲县松柏乡樱桃在桃李尚未绽蕊的阳春三月便已成熟，因而被誉为“江北春果第一枝”，“人间鲜果”。樱桃入药疗效亦佳。一般4-5月上市，大概为15-20元/斤。应季时节，一般在超市、市场、果园农庄里都能买到。



樱桃 Eric Lu 摄

#### 乌鱼蛋

乌鱼蛋是只有在日照才有的海珍品，十分珍贵，是由金乌贼的缠卵腺而加工做出来的，颜色乳白，形状像卵一样大小，经过师傅的精细雕琢就有了各种形状了，有的像花瓣、有的薄如纸片。而且还有很丰富的营养，还可以调节肠胃，富含各种人体必需的微量元素。

#### 日照干海货

产自两城镇的虾皮和西施舌，生长海域在黄海入海口的白马河口与两城河之间的海州湾，环境优美、饵料丰富，是虾、蟹、贝类等繁衍生息的绝佳场所。



海货 echodan 摄

#### 珍珠粉

日照的珍珠粉是上等珍珠粉，日照良好的自然条件和生态环境使这里的珍珠粉成为良品、极品，来玩的游客们可以带一些回家，赠送亲朋。



珍珠粉 cwzw007 摄

#### 日照黑陶

黑陶是中国古代文明的象征，在日照已有四千五百多年的历史，日照两城、东海峪出土的龙山文化器具“高柄镂空蛋壳陶杯”更是珍贵文物，其制作工艺之精、陶壁之薄、轻、黑、亮，堪称世界一绝。





## 娱乐

### 娱乐项目

#### 赶海戏浪

到日照，“赶海”首当其冲。“赶海”就是把海水赶走，而让各种贝类、水草、小鱼留下。待海水退去，在礁石缝里，你会看见来不及回家的小鱼；大量黑黑的“海瓜子”粘在石头上；碧绿的海带类似物在小水潭里飘荡；小螃蟹或静或动，将自己隐藏在沙石中；当地人拿着小桶，穿着雨鞋，在海水中搜集战利品。



赶海 zhouyousifang 摄

#### 沙滩排球

喜欢运动的朋友们可以去沙滩上玩一下沙滩排球，因为这里的海水澄清蔚蓝、金沙滩沙粒细腻，特别适合这项运动。还有双人自行车、骑马、捡海贝，让你在沙滩上尽情撒欢；水上快艇、摩托艇、冲浪、帆船让你尽情追逐海上的速度与激情。



沙滩排球 qingyao2009 摄

#### 沙雕

日照海边的沙子也特别适合做成沙雕，相信会成为喜欢艺术的和童心未泯朋友的最爱。



沙雕 吉思维 摄

### 娱乐场所

#### 刘家湾赶海园

这里突出海洋文化特色，适应现代返朴归真、回归自然的生活追求，游客们在这里游玩有更多的主动性。可以在退潮后进行沙滩拾贝、推虾皮、支迷糊网、挖海蟹、海贝等，并可观日出、听涛赏月、观海潮。

门票：30元

地址：山东省日照市东港区南沿海路中段

交通：341省道、市南沿海大道直达园区。

#### 第三海水浴场

第三海水浴场也叫山海天浴场，紧邻王家皂民俗旅游度假区，是个游客比较多的海水浴场。第三浴场是不要门票的，这里浪比较平稳，海水清澈，沙质也不错。



第三海水浴场 Stanley.Xu@SH 摄

地址：山东省日照市东港区王家皂村

