

大连

浪漫之都·东方巴黎



交通

外部交通

航空

大连周水子国际机场距市中心 10 余公里，乘出租车 10 多分钟即可抵达，并有 516、532、610、701、710 等公交线路直达市内。

航班问讯电话：0411-6652071

大连国际机场位置图



tomosangR32m 摄

铁路

大连火车站位于市中心青泥洼桥，铁路与东北、华北等铁路网相联结，每天由大连始发的列车 30 多班，并专设了大连至沈阳、锦州的旅游特快列车和大连至北京、上海、哈尔滨的全空调特快列车。

问讯电话：0411-2831222

定送票电话：16011070

海运

大连虽然已和国内外 50 多个城市开通航班，特快火车也能直达北京、上海，但还有一个更合适大连风格的出行方式——坐船。

大连港客运站位于城东五五路北首，从火车站乘 13 路只需四站路即到。目前已开通了大连到韩国仁川的国际航线，以及大连到烟台、威海、天津、长海县 4 条国内航线。

乘船去大连，最大好处在于大部分去大连的船都是夕发朝至的滚装船，可从天津、秦皇岛、烟台、威海、蓬莱，甚至上海直接把私家车开上轮船底舱，一同运到大连。

问讯处电话：0411-82625612, 83636061, 82625349, 82622733

▲ 贴士：大连港面积很大，从候船室到泊船码头还有港区公共汽车接驳，因此开船前半小时抵达候船室是有必要的。



LutherBailey 摄

公路

沈大高速公路纵贯辽东半岛，把沈阳、辽阳、鞍山、营口、大连五大城市紧密相连。黄海大道（大连-丹东）高速公路已通到了庄河。东北沿边大通道“鹤大线”（201 国道到鹤岗）和纵贯大通道“黑大线”（202 国道到黑河）都以大连（旅顺）为起点。



大连市区有 5 个主要长途汽车站。

建设街汽车站

地址：西岗区建设街 36 号（大连火车站北侧）

交通：穿过火车站西侧的人行地道即到

电话：0411-3605274

北岗桥汽车站

地址：西岗区鞍山路 20 号

交通：火车站前青泥洼桥乘 1 路公共汽车西行 2 站即到

电话：0411-3628681

港湾桥汽车站

地址：中山区长江路 14 号（大连港客运站南侧）

交通：火车站乘 13 路 3 站路即到

电话：0411-2823173

刘家桥汽车站

地址：甘井子区周山街区委一号楼旁

交通：青泥洼桥乘 405、710 路到周水子前站下车

电话：0411-6645107



黑石礁汽车站

地址：沙河口区中山路 700 号

交通：801 路复线、202 路、有轨可达

电话：0411-4692712-8107

内部交通

公交车

大连的公共交通非常发达，完全可以乘公交车自助旅行。市内有公交线路百余条，其中有全国仅存的有轨电车线路 3 条。



dedtiga 摄

首班车时间：4:00-4:30

末班车时间：22:00-23:50

间隔：3-8 分钟

从火车站北广场到香炉礁、开发区、金石滩的快速轨道交通（BRT）已开通，大大方便了城市北部的公共交通。



大连 BRT 线路

出租车

大连的出租车相当便宜，普通车（夏利、拉达等）起步价 6 元，标准车（桑塔纳、奥迪等）起步价 8 元。3 公里后，每公里单价 1.2 元，22:00-5:00 打车上浮 30%。

▲ 贴士：出租车上的蓝色顶灯代表国营，白色顶灯代表集体或合营，黄色顶灯代表私营。大连城市不是很大，城内打车一般 20 元以内就足够了。

景点

金石滩



金石滩 chaoshuo 摄

简介

金石滩位于大连东北端的黄海之滨，三面环海，由东部半岛、西部半岛及两个半岛之间的开阔腹地和海水浴场组成。景区内世界名人蜡像馆、金石滩地质博物馆、大连滨海国家地质公园、金石狩猎俱乐部、金石发现王国主题公园等游玩项目。

交通

1. 景区外部交通：

由大连火车站乘坐城市快轨可直达终点站金石滩，全程 52 分钟，全程票价 8 元。大连城市快轨为两头对开，发车时间为每天 6:00-18:30，每 20 分钟一趟。

▲ 贴士：在大连火车站城市快轨起点站直接购买含快轨往返票的金石滩优惠套票，98 元 / 人，乘坐快轨往返可省 8 元单程车费。

2. 景区内部交通：

旅游观光环线：20 元 / 人，游客在观光车站点持票上车，不限次数任意乘坐，全天有效。节假日每 10 分钟一班，平日每 20 分钟一班。途径蜡像馆、恐龙休闲园、高尔夫球场、狩猎场等多个景点。发现王国主题公园巴士专线：游客服务中心 - 发现王国主题公园正门。节假日每 5 分钟一班，平日为每 20 分钟一班。

特色小火车黄金海岸专线：游客服务中心 - 黄金海岸东岸往返。游客可持票乘车往返。节假日每 5 分钟一班，平日每 20 分钟一班。特色小火车黄金海岸 - 发现王国主题公园环线：游客服务中心经黄金海岸至发现王国主题公园。节假日每 5 分钟一班，平日每 20 分钟一班。

门票：套票 264 元

开放时间：4 月 15 日 - 10 月 15 日 8:00-18:00；10 月 16 日 - 4 月 14 日 8:30-17:00



老虎滩极地海洋公园



JenniferConrad 摄

简介

老虎滩极地海洋公园拥有世界最大、中国唯一的展示极地海洋动物及极地体验的场馆，以及亚洲最大的珊瑚生物群落海洋生物馆等景点，还拥有4D影院、蹦极等游乐设施，属于国家首批5A级景区。

交通

大连港客运站：

码头（11路，27路）→三八广场（402路）→老虎滩海洋公园；
打车约15分钟，车费15元。

北岗桥（汽车站）：

北岗桥站点（706路）→天津街（403路）→老虎滩站；
北岗桥站点（706路）→南石道街（404路）→老虎滩站；
打车约16元。

大连火车站：

火车站（524路）→老虎滩站；
火车站（7路）→三八广场（712路）→老虎滩站；
距离约6公里，打车费用约14元。

周水子国际机场：

机场（710路）→五一广场（4路）→老虎滩海洋公园；
机场（710路）→青泥洼桥（2路）→老虎滩海洋公园；
打车约30分钟，车费约35元。



camerabug2 摄

门票：210元

开放时间：7:30-17:00

冰峪沟



mr_krebapel 摄

简介

冰峪旅游度假区位于庄河市北部山区仙人洞镇境内，距大连市内约240公里，山岳型景区。主要游览景点包括云水渡、双龙汇、南沟、北沟、仙人洞等。

交通

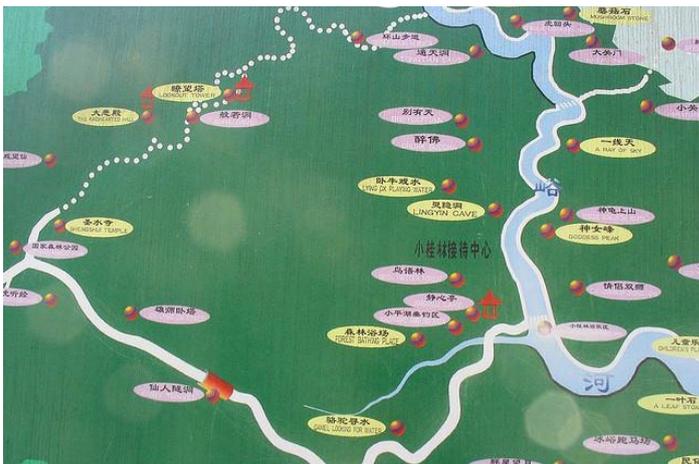
北岗桥汽车站乘车路线：

从大连乘客车或火车到庄河，再换车从庄河到冰峪沟

火车站乘车路线：

在大连火车站前乘专线观光巴士2个小时直达

⚠️ 贴士：冰峪沟游览需两天，请合理安排行程。



kenpower 摄

门票：120元

圣亚海洋世界



IllusionalLife 摄



简介

圣亚海洋世界位于星海广场西侧，星海公园内，与东北最大的游艇码头为邻，现在的圣亚海洋世界将海洋馆与主题乐园的模式有机地融合在一起，成为中国乃至世界第一座情景式海洋主题乐园。

重点参观项目：118 米长海底隧道，多维水秀场《海豚湾之恋》。

交通

火车站乘车路线：

乘 6、22、23、406、531、901 路至医大二院下车，马路对面即是圣亚海洋世界。

出租车程约 10 分钟，车费约 19 元。

机场乘车路线：

乘 701 路至新建小学，换乘 37 路至医大二院下车，马路对过即是；乘 532 路至兴工街，换乘 202 路至医大二院下车，马路对面即是圣亚海洋世界。

出租车程约 20 分钟，车费约 25 元。

码头乘车路线：

乘 801 路至医大二院下车，马路对过即是；乘 708 路至青泥洼桥，换乘 22、23、531、901 路至医大二院下车，马路对面即是。

出租车程约 25 分钟，车费约 30 元。

高速公路口自驾车：

高速公路口→东快路→五一广场→胜利路→星海会展中心→圣亚海洋世界

景区地址：

大连市沙河口区中山路 608-6-8 号（大连星海广场西 500 米，星海公园内，医大二院对面。）



Illusionallife 摄

门票

票种	价格 / 人
圣亚四馆套票	220 元（半票 110 元）
圣亚海洋世界	110 元（半票 55 元）
圣亚极地世界	80 元（半票 40 元）
圣亚深海传奇	70 元（半票 35 元）
圣亚恐龙传奇	80 元（半票 40 元）

▲ 贴士：珊瑚世界门票不零售，购买套票即赠送；大中专学生票仅限全日制统招在校大学生（含本科、专科）、研究生及以上，购买和入馆时均需出示本人有效学生证件；1.3 米以下儿童（含 1.3 米）免费。

开放时间：4 月 -10 月 8:30-17:00；11 月 -3 月 9:00-16:00

世界和平公园



RichCub 摄

简介

大连世界和平公园是以“和平”为主题的大型海滨主题公园，是中国唯一世界和平主题公园。公园主楼内为世界和平公园文化展馆，展有百国元首和平圣诗真迹等多样珍贵藏品。

交通

在胜利广场和宏孚大厦之间有直达公园的公交车

票价：10 元

门票：价格：50 元，1.2 米以下儿童免费。

▲ 贴士：周边市民和学生可以办理全年通票，一年内免费入园参观，到海滩不用买票，全年通票分为 10 元、20 元（赠送四次游乐项目）、58 元（垂钓）三种。

开放时间：8:00-19:30

女子骑警基地



Ray- 垂昇摄



简介

大连市公安局巡警支队女子骑警大队是国内成立最早的一支女子骑警队伍，女骑警大队已形成集治安、巡逻、安全保卫、城市管理、体育运动和礼仪表演于一体的一支重要力量。

交通

市中心乘车路线

乘 30, 712, 703 路公交车，在海港医院下车，下车后过马路走一段坡路即是。

火车站乘车路线

乘 30, 712, 703 路公交车，在海港医院下车，下车后过马路走一段坡路即是。

机场乘车路线

乘 710, 701 路到火车站，然后转乘 30, 712, 703

门票：50 元

开放时间：08:00-18:00

星海广场



xinmincat 摄

简介

星海广场位于大连南部海滨风景区，地处星海公园和星海湾北侧，是亚洲最大的城市广场，为纪念香港回归，于 1997 年 6 月 30 日建成。

交通

乘坐 23 路、202 路轻轨电车、16 路、406 路、711 路、801 路等公交车在星海会展中心站下车。

中山广场

简介

中山广场位于大连市中山区，又被称为中山音乐广场。广场周围建筑多是日俄时期修建，有罗马式的、哥特式的、文艺复兴风格等，欧韵浓郁。这些建筑现大部分被金融机构使用，所以中山广场也是大连市的金融中心。

住宿

西安路和颐酒店

西安路和颐酒店拥有各类客房 229 套，是世界顶级设计公司美国 Gensler 与如家酒店集团合作设计的高端商务酒店。酒店提供礼宾、班车、智能电梯、高速 WIFI、餐厅、会议、健身等多项服务。



LampShiv_ 摄

地址：沙河口区黄河路 751 号

电话：0411-39581777

都市 118 连锁酒店

都市 118 连锁酒店地处繁华商区西岗区沈阳路 5 号，距离大连火车站约 10 分钟车程，距北京街商业圈步行约 5 分钟即到，周边 1 公里范围内大型超市、医院、电影院、各大银行、娱乐休闲等应有尽有，地理位置十分优越，交通出行便利。酒店所有房型均有 wifi 覆盖和数字有线电视。



SORAT-Hotels 摄

地址：西岗区沈阳路 5 号（长江路与沈阳路交叉口）

电话：0411-88856565



联惠居家主题酒店

联惠居家主题酒店设有多种房型，客房内均配备独立卫生间、24小时热水供应、24小时通风、免费宽带/无线上网、有线电视、空调等。从酒店步行至人民广场3分钟，至火车站车程10分钟之内，距机场车程30分钟。乘101路公交车，市政府站下车即是。



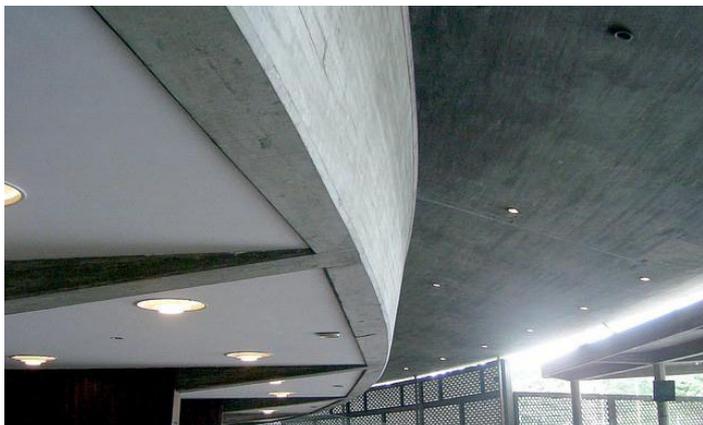
TheDoyleCollection 摄

地址：西岗区黄河路261-263号（市政府背后）

电话：0411-83623559

九州华美达大酒店

九州华美达大酒店地处黄金地段的市中心商业繁华区，交通十分便利，步行即可到达火车站，驾车至亚洲最大的广场--星海湾广场极为便利。酒店客房均设有等离子电视、宽带上网接口、国际国内长途电话、卫星电视等配套设施。



ruurmo 摄

地址：中山区胜利广场18号

电话：0411-82808888

中山大酒店

中山大酒店临近青泥洼黄金商圈，距离大连火车站步行约15分钟，交通便利。酒店拥有各式客房，客房均提供高速上网、中央空调、电视、电话等配套设施。特色餐厅风格独特，还拥有会议中心、商务中心、咖啡厅、茶吧、棋牌室等配套设施。



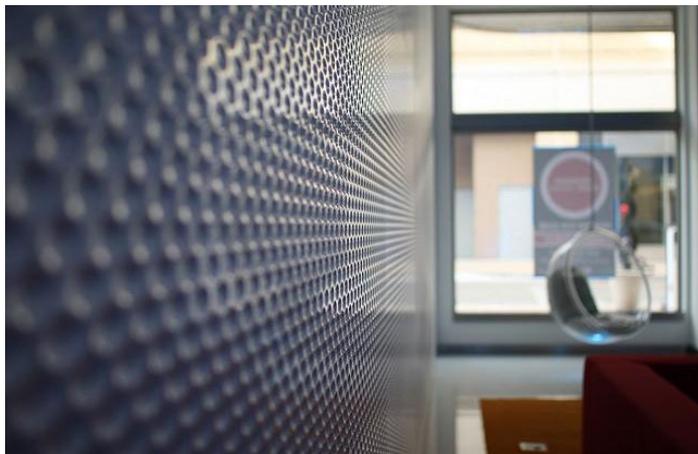
crimsonbelt 摄

地址：中山区解放路3-5号（中山路与解放路交叉口南200米）

电话：0411-82812888-68

宏孚商旅酒店

大连宏孚商旅酒店属三星级涉外酒店，位于大连最繁华商业中心区。酒店北对大连火车站南广场，南对青泥洼商业圈，距大连周水子国际机场20分钟车程，距大连码头仅8分钟车程，距通往开发区的轻轨车站步行仅几分钟，到达市内各区的公交车也是四通八达，出行极为便利。



Mr.TinDC 摄

地址：中山区长江路228号（近胜利广场）

电话：0411-82533999

备忘录



美食

特色美食

海鲜焖子

这是大连人最爱吃也最常吃的菜之一，所以来大连旅游的话还是来尝一尝，也许你并不喜欢它的口感，但是，大连人对它可是有着一股说不出的亲切和喜爱。



LuAbu 摄

咸鱼饼子

咸鱼饼子是地道的大连特色小吃，新鲜的海鱼，在海边阳光下晒干，再烤得外焦里嫩，和香喷喷的玉米面饼子一起下肚，怕是满汉全席也难敌其独特的风味。

价格：18-28 元，在各大酒店或路边小店都可以点到。

五彩雪花扇贝

主料是新鲜活扇贝和蛋清。配料是青豆、葱、料酒、酱油和味精。由蛋清制作的像银白色的雪花镶嵌着颗颗犹如珍珠的扇贝，周围用时令菜叶、胡萝卜、辣椒等摆成图案做装饰，五彩缤纷，质嫩味鲜，清淡爽口，食而不腻。



BinzyWu 摄

炒海肠子

海肠子是软体动物，它身体呈半透明状，颇像一截肠头，为此得名。大连只有夏家河子海滩盛产。它营养价值高，味道最为鲜美，素有 7 个海肠子胜过 1 个鸡蛋的营养之赞誉。海肠子吃法也不少，把它洗净切成丝，用其时令菜蔬伴炒均可。



christianmange 摄

清蒸灯笼鲍鱼

用带壳的活鲍鱼，切成灯笼形状，放入原壳，用葱、姜、盐、味精等做调料，上屉蒸 7 分钟即成。



sundaydriver 摄

拌海凉粉

海凉粉是大连特产的东西，原料是生长在海底礁石上的一种水草叫牛毛菜，将它晒干后上锅熬 7-8 小时，再过滤、晾凉后切成条形便成海凉粉。拌海凉粉比北京人惯常吃的绿豆凉粉更爽嫩，如琼脂一般，是夏季的一道清新的开胃凉菜。



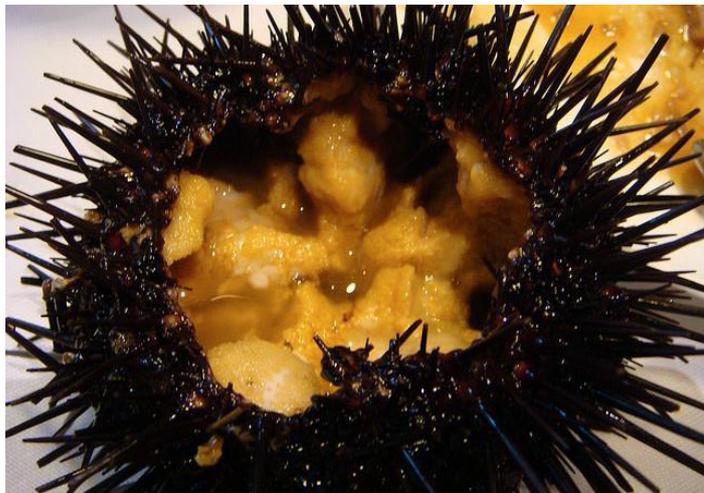
angelhsu 摄



特色餐厅

天天渔港

大连的海鲜老字号，各类海鲜应有尽有，烹饪手法简洁，力求原汁原味。有三道菜最著名，一曰“生吃海胆”。中间切开后，用小勺舀，蘸辣根（芥末）吃，海胆的刺还在动，在仁义面前，请选择美味。二曰“海参两吃”，一吃是生拌香菜，口感有点涩，另一吃是做汤；三曰海肠炒韭菜，蹦脆又清爽。



KEITH90266 摄

地址：天津街 72 号

电话：0411-84447999

营业时间：9:00-21:00

割烹清水

长达四十余年的日本殖民地统治史、改革后日资企业的蓬勃发展，使“日本料理”成为大连餐饮界的一道亮点。作为大连的老牌日本料理店，割烹清水无论是菜肴还是服务都很有水准。店内用餐可自助可单点，工作日的中午还会推出定食。



christianmange 摄

地址：中山路 578 号国航大厦 2 楼

电话：0411-84803088

营业时间：10:30-21:30

勇杰饼子咸鱼店

这是一家东北家常菜馆，虽说大连菜基本属于鲁菜系，但是东北菜在大连人民中也是拥有极高的人气。这家咸鱼饼子店在饭点时常要排队，可见火热程度。除了主打的咸鱼饼子之外，海杂拌鱼、海螺等也是热门的菜色。



GraemeNicol 摄

地址：开发区东北大街 10 号

营业时间：10:00-22:00

五四路烧烤一条街

除了海鲜，还有一类让大连人常常惦记时时怀想每每光顾的去处，那就是大街小巷随处可见的烧烤。五四路是比较集中的烧烤一条街。



漫游影者摄

双盛园饭店（青云林海店）

大连吃海鲜的老字号，靠咸鱼饼子起家，做到今日的规模实属不易。海鲜新鲜，出品有些档次，虽然价格比较贵，但仍算物有所值。大连菜也做得非常正宗。



chefledarney 摄



对虾

体态优美，肉质鲜美、细嫩，营养丰富。大连是我国对虾主要产地之一，春天的虾肉最肥。



nunuboo 摄

蚬子

蚬子又称蛤，大连地区常见的有花蚬子、沙蚬子、文蛤、鸟蛤、青蛤等几十种，煮食、凉拌、爆炒、做馅，味道均佳。



em'lia 摄

海红

海红又称贻贝，味道鲜美，营养丰富，是大连人喜食的重要海味。



moniqca 摄

蚶子

蚶子又称毛蚶子，主要生活于近海的松软泥中，肉质鲜嫩肥厚，味道极佳。



selwynyeo 摄

牡蛎

牡蛎又称海蛎子，既可熟食，又可鲜食。把鲜海蛎子经油炸后，可烹饪成炸蛎黄。把海蛎子与酸菜放在一起炖，可做成海蛎子火锅。



CharlieBrown8989 摄

水果

苹果

大连地区栽培苹果，始于1902年，已有百年历史。产量为全国第一，占辽宁省三分之一。因此被誉为“苹果之乡”，苹果品种有120多种，如国光、祝光、红元帅、黄元帅、印度、富士等。



leecwen 摄



桃子

大连桃子品种繁多。撒花蟠桃，花儿一凋谢即有甜味；油桃，光滑无绒毛，酷似李子；金黄色的黄金桃，甜酸芳香；水蜜桃，汁浓味美；“黄露”、“黄甘”耐储存，肉质细嫩，是加工罐头的优良品种。大连是全国黄桃的最大生产基地。



CharlieBrown8989 摄

樱桃

大连樱桃共有 5 种，即原产我国长江流域的中国樱桃、山樱桃、欧洲酸樱桃、欧洲甜樱桃、杂交培育出的大连甜樱桃。品种有“原红”、“日出”、“早丰”、“那翁”、“红灯”、“红蜜”等。



Michael'sLife 摄

贝雕工艺品

大连的贝雕千姿百态，琳琅满目。有巧夺天工的珍贵大型贝雕，也有用几个精巧贝壳穿在一起的小型饰物，而大连贝雕是辽宁首创的特种工艺品。贝雕画构图完美，色彩绚丽，形态逼真，栩栩如生，题材为花鸟、山水和人物三大类。



ArtsyBelle 摄

中心商业区

和平广场购物中心

奥纳电影城（五星级）、乐购超市、国美电器、银太百货、汤姆熊、各类时装专卖店、斯壮戈运动用品商城、特色小吃、休闲小站以及各种商品专卖等



EdnaZ 摄

地址：中山路与高尔基路交汇处

交通：16, 22, 23, 406, 412, 713, 801, K901, 404, 28, 202, 715, 27, 18 等

青泥洼商业区

新玛特购物中心、秋林女店、大商男店、麦凯乐大连商场、大商电器、国美电器、胜利地下商业街及购物广场、裕景商城、运动大本营、百年城、铜锣湾、太平洋百货、伊都锦（在火车站附近）



LiuDong-ImagingChina 摄

地址：中山路希望广场到友好广场沿线



西安路商业区

锦辉商城、家乐福超市、科技谷、长兴电子城、百盛购物中心、天兴·罗斯福商厦、麦凯乐西安路店、沃尔玛西安路店



HerrOlsen 摄

地址：西安路解放广场到兴工街沿线

交通：101, 31, 705, 708, 10, 202, 412, 201, 405, 3, 611路等

天津街商业区

国泰大厦、天百大楼、苏宁电器、新世纪购物中心、海昌新城购物中心（VIVO 百货，屈臣氏）、新华书店（也在火车站附近）



KennyTeo (zoompict) 摄

地址：天津街沿线，入口在火车站出站左侧

奥林匹克商业区

奥林匹克购物中心、沃尔玛超市、奥林匹克电子城、绿茵体育用品商店、百盛奥林匹克店、华纳万达影城



balilafirmeza 摄

地址：奥林匹克广场体育场周边

交通：15, 16, 22, 23, 701, 702, 19, 303, 801, 4, 12, 29路等

韩国城

大连有两个韩国城，都是大型的服饰批发地，有点“小东大门”的意思。火车站前一个，几乎全是韩国人在卖货，也搞批发，而且这里的价格相差也很大。第二个韩国城在码头，也是相当有规模的，不过相对的来讲乱了很多，东西卖的贵而且也没有韩国货的感觉。



Bouvguy2 摄

备忘录



娱乐

特色节庆

冰峪沟赏灯会

时间：一月

介绍：1995年首次举办。冰峪沟冬季漫长，十几处冰瀑悬于峭壁悬崖，姿态万千。冰下观鱼，雪松映日，堪称冰峪奇观。许多冰雕、冰灯、雪雕作品，与冰山、冰林、冰瀑交相辉映。还有滑冰、冰球、冬泳、冰帆、冰车、陀螺、高台滑冰、狗拉雪橇等娱乐项目。



madlyinlovewithlife 摄

烟花爆竹迎春会

时间：农历正月初二到初八

介绍：节日活动丰富多采，有彩灯冰雕汇展、烟花焰火表演、风味美食品尝、花卉奇石展销、趣味游乐绝活绝技、杂技曲艺等，倍受中外来宾和大连市民的欢迎。



SeeJayHuang 摄

赏槐会

时间：5月下旬

介绍：大连素有“东方槐城”之美誉，每年五月槐花盛开，满城飘香，美丽的滨城而更绚丽多姿。一年一度的赏槐会就在这最美的季节里举行。每年的赏槐会都是人山人海，令人瞩目。游人可赏槐看花领略槐乡风韵、重温童年放风筝的乐趣。赏槐会期间的5月23日-28日还将举行中国大连出口商品交易会。



andreaslambrianides 摄

国际马拉松赛

时间：10月的最后一个星期日

介绍：大连是中国著名的“田径之乡”，多位世界冠军在此诞生。自1987年开始，每年10月最后的一个星期日举办的大连国际马拉松赛，吸引了愈来愈多的国外马拉松赛好手参加，成为大连体育旅游的一个代表项目。1997年，经国际田联认可，大连国际马拉松赛已正式成为国际赛会。



andylaowai 摄

休闲活动

大连人的休闲活动是现代的和传统的并存体。充满乐趣的主题公园，温馨浪漫的广场散步，还有传统的民间娱乐活动互为补充。大连还是一个国际化都市，世界各地的艺术表演也很精彩。当然，在海滨赶海戏水，是游玩大连的保留节目。



下海游泳

大连有多个海水浴场，到海滨浴场游泳、拾贝、观海、享受沙滩等活动，几乎是每个来到大连的游客必定安排的。

主要海滨浴场：十里黄金海岸、星海湾海水浴场、傅家庄海滨浴场等。

下海游泳注意事项：

耳朵进水

症状：耳鸣、发闷、听力略有下降。

医治：只是耳道进水的典型症状。此时只需用手拉紧进水一侧的耳垂，同时起跳同侧脚，让水靠自身力从耳道然流出。如果始终流不出来，也没关系，有时晚上睡觉的时候水会自然流出。

▲ 贴士：患有慢性化脓性中耳炎的患者，千万不可潜水；因为水进入耳道，容易加重病情。

眼睛长时间浸水

症状：眼睛红肿、发痒。

医治：这是因为海水中的不洁微生物刺激眼睛引发的结膜。可用氯霉素、氧氟沙星、四环素眼膏等医治。

▲ 贴士：有高度近视、眼底出血病史的患者不要跳水或潜水过深。

海蜇蜇伤

症状：被蜇伤处潮红、又疼又痒，严重会出现呼吸困难、恶心呕吐。

医治：上岸后可用清水洗伤口，然后迅速外敷重碳酸钠、高锰酸钾水。一般会在五六天后缓解消失。



wagga_caro 摄

▲ 贴士：海蜇咬伤属于过敏性反应，千万不可小看，因为反应会逐渐增强。即使不明显也要去医院医治。

晒伤

症状：皮肤红肿、胀痛感，严重者出现水泡。

医治：可用自来水反复冲洗伤处或涂抹激素性药膏；如果出现水泡尽量不要弄破，可在水泡周围涂抹酒精，以免造成感染。

▲ 贴士：如果当天的日光特足，在岸边要用遮阳伞或身披外衣；下水前最好在身上涂一些防晒霜。

腿抽筋

医治：人体由于过度寒冷刺激或疲劳引起的肌肉痉挛。因此要多吃些含蛋白质和脂肪丰富的食品以增加热量，下水前做热身运动。

▲ 贴士：睡眠不足或酒后最好不要立即下去游泳。

划伤

最好用干净的纱布或纸巾压住伤口；虽然海水具有杀菌作用，但它的作用远不如药物。



AlunK.Wu 摄

观景散步

大连是浪漫之都，也是中国广场最多的城市，数十个广场多姿多彩。32公里长的滨海路将诸多旅游景点连接起来，宛如一条玉带飘逸在大连的海滨。一边悠闲散步，一边观赏美景，散步都会是一件浪漫的事。



Ashley.Wang. 摄

最佳散步地点：星海广场、中山广场、人民广场、海之韵广场、大连滨海路等。

娱乐场所

星海广场会展中心

创始于1988年的大连国际服装节被外国友人戏称为“大连的狂欢节”，届时名人、要人、名模、歌星、影星云集，世界艺术精英登台献艺，热闹异常。



