

太姥山风景区景点示意图



景区里的大嵒山岛最为独特，直径约5公里，为闽东第一大岛。岛上风光旖旎，有天湖泛彩、蚁舟夕照、少滩奇纹、南国天山、海角晴空等胜景。在海拔200米处，镶嵌着大小两个湖泊，因而素有“海上天湖”之称。天湖周围因群峰环拱，其状似盂，嵒山岛由此得名。两湖相隔1000多米，各有泉眼，常年不竭。湖水水质甜美，清澈见底。湖畔时常有野生乌龟出没。山坡平缓，是有“南国天山”之誉的万亩草场。小嵒山岛是一无人岛，沿岸因被海水冲刷风化，基石裸露，礁石林立，海蚀地貌十分突出。岛上草木葱郁，常年栖息着成千上万只海鸥和其他候鸟，是观鸟的好去处。

杨家溪

【素有“海国桃源”之誉，存有全球最北的古榕树】

原名南洋坪，相传因北宋名将杨文广在此平定南蛮十八洞之一，并留有杨家将士驻守的传说而得名，属太姥山五大景区之“九鲤溪瀑景区”。

溪流蜿蜒曲折，两岸青山夹峙，古樟翠绿、竹筏悠长，素有“海国桃源”之美誉。由龙亭村乘竹筏，顺水漂流而下，直至渡头村，途经10曲12滩。溪流时缓时急，平缓处似闲庭信步，湍急处又飞筏似箭。在漂流尽头处的渡头，有两片天然枫树林，林边河滩上夹有荻花滩。每年秋末冬初，枫林尽染，而荻花则一片雪白，红似火，白似雪，别有趣味。在两片枫树林的间隔地带，有17株树龄为150~800年不等的古榕树林，枝叶交错，虬根盘绕，虽历尽沧桑，仍生机盎然。其中一株“榕树王”，树干中空，有7个洞口，洞内可容数人。

杨家溪

从霞浦县乘车走高速1个小时就可以到达；宁德市区和福鼎市内都有专线旅游车可达。

20元；竹筏漂流单程票价75元/排，每竹排5人。

赤岸村

位于霞浦县城东，从霞浦出发 30 分钟可以到达。

据专家考证，这是全球纬度最北的一片古榕树林。

位于龙亭村的古庙观音亭南的龙亭瀑布，是福建省单级落差最高的瀑布。瀑布下方有一块可容 200 人观瀑的巨石。仰观瀑布，犹如白练悬空，水雾缥缈，凉风习习。

赤岸村



【日本高僧空海大师登岸处】

宋、元、明又称“金台港”，“南北海船皆萃于此”。因红色山石海岸而得名。至今还保留有赤岸城堡遗址、王右军遗址和近年修复的唐金州刺史林嵩读书的“桂枝亭”、宋资政殿学士参知政事王伯大的“留耕堂”、宋直龙图阁学士等历史古迹 18 处。这里也是日本高僧空海和尚入唐登陆之地。

唐贞元二十年（804），空海随使节船来中国求法，途遇台风漂泊到赤岸。空海在赤岸滞留 41 天，拜当地高僧惠果为师，学真言宗，并习中国书法、诗文、绘画、雕刻等传统艺术。后取道福州，抵达长安（今陕西西安）。回国后，空海创立了日本真言宗，现在日本的真言宗信徒有 1540 多万人。赤岸已成为中日文化交流之乡，建有“赤岸文物陈列馆”和“祭海亭”，每年都有许多日本僧人及游客远道而来寻踪觅祖。



1 赤岸

三沙留云洞

【“海东胜地，留云纪胜”，并非浪得虚名】

俗称石厝，亦称幻尘庵。依山面海，与台湾东引列岛遥遥相对。由自然石柱支撑着一块巨石构成一个奇妙的留云洞穴。四周怪石嶙峋，摩崖石刻众多。

廉村

【福建省第一位进士出身地，福建省少见的古文化村】

原名石矾津。唐神龙二年（706），村中薛令之成为八闽第一位进士。唐肃宗为嘉许他的廉洁清正，敕封他所在村为“廉村”，水为“廉水”，岭为“廉岭”。从北宋至南宋的150年间，廉村薛、陈两姓共出过17位进士。特别是陈姓，还曾一门五进士、三代俱登高第。

廉村古堡原有8个门，现存6个。城堡内的古官街由3条纵向平行铺排的光洁条石组成，中间镶嵌着精心拼花的细小鹅卵石，典雅整齐。巷陌深处翘然高昂的院墙，大都是建于明清时代的古民居，不少家庭大厅至今仍完好地摆设着昔日造型古朴、雕镂精致的大型木刻屏风。据传宋代廉村鼎盛时，官道两旁耸立16座气势显赫的进士府第。可惜岁月递嬗和战争兵火，这些府第已不复存在了。但在薛令之故居遗迹前两尊尚存的小石狮，应是廉村历史的最明显的见证。沿溪城墙南边，还有保留完好的唐宋古码头。

白云山

【为闽东第一高山】

因白云常绕而得名，主峰天池山素有“闽东第一高山”之称。白云山后峰西坡的冷水寺始建于明代。寺前有“天池”，池中莲花十分奇特，每日午时伸出水面开花，花开时噼啪有声，花呈白色，名“午时莲”。北山晓阳村的“太后公厅”，每年农历六月初一“进香节”，远近香客汇集，畚族男女盛会对歌，十分热闹。

九龙漈瀑布群

【一瀑连一瀑，曲折跌宕于悬崖断谷之中】

其核心水域被称为龙溪，龙溪在不到1公里的流程中，落差却达300多米，形成九级奇绝的飞瀑深潭。九级瀑布一瀑连一瀑，曲折跌宕于悬崖断谷之中，各级瀑布各具特色，或气势磅礴，或流水潺潺，瀑间巨石陡峭，形态奇异，形成罕见的山水奇观，有“福建第一”、“华东仅有”之誉。

九龙漈瀑布群的第一级，也是最壮观的一级。盛水期瀑宽甚至比黄果树还宽40多米。瀑流经陡峭的崖巅腾冲跌落，

三沙留云洞

位于霞浦县30公里的三沙镇西澳。从霞浦有直达三沙的中巴，大约1小时一班。

三沙是闽东有名的渔港，因此一定要在这里尝尝鲜美又价廉的海鲜才是。

廉村

位于福安市区西南15公里处。紧靠公路，从福安车站上车往廉村方向下车即可到达。

20元

白云山

位于福安市西北部，处于福安、寿宁、周宁三县市交界处，距市区55公里。目前没有直达班车，只能乘自驾车或出租车前往。

40元

九龙漈瀑布群

位于周宁县七步溪下游的峡谷下，从宁德市区和周宁县城都有到瀑布的旅游专线车。

30元

鲤鱼溪

浦源村距周宁县城 5 公里，乘蹦蹦车 2 元即到。

鲤鱼溪 15 元。

游览鲤鱼溪大概需要 2 小时。

直泻深潭，声如轰雷，犹如蛟龙戏水。瀑布的右上方还有个潭穴镶嵌瀑间，人称“龙眼”。第四级为龙牙瀑。瀑面中有巨石突兀，形似龙牙，把瀑布扯成两半，故名。第六级至第九级是瀑瀑相接，人称“四叠瀑”。九级瀑布以下有一长潭，游人泛舟其间，观赏四周山景，情趣横生。

鲤鱼溪



【演义了800年的人鱼奇缘的故事】

周宁县城西出不远的浦源村山环水抱、风光秀美，更有一条声名远播的鲤鱼溪穿村而过，800 多年来村民就在这样的山水美景中安居乐业、和谐共处。

据传，南宋末年，官拜朝奉大夫的郑尚公郑氏八世祖晋十公为逃避战乱，弃官隐居于风光旖旎、地处高海拔的周宁县浦源村。他认定这块世外桃源之地是子孙后代的福祉，从此在这里耕读传家、静心修养，并极尽诚心在村中清流中放养无数鲤鱼。从此，人与鱼世代代繁衍生息。鲤鱼溪静静流过浦源村，在长 500 多米、宽仅数米的溪流中，数千尾鲤鱼在悠然自得地游弋。该溪中的鲤鱼和人很亲，“闻人声而来，见人影而聚”。即使用手去摸触鱼，鱼儿会很温驯地让你抚摸。令人称奇的是，鲤鱼溪中的鲤鱼只生长在溪中段的浦源村里，偏要与人待在一起，上到葫芦潭，下到半月潭。每当雨季时，鲤鱼便咬住溪壁上的绿菖蒲，防止被水冲走。一旦被水冲到下游，它们也是千方百计逆流而上，“跃龙门”回家。

郑氏宗祠

【在国内也算是保存最完整的宗祠之一】

浦源村村民为缅怀祖上德行，恪守宗族风尚，在村中溪畔建造了一座郑氏祠堂。祠堂始建于宋代、清道光二十年（1814）重修，前窄后宽，形同古船，是目前保存较完整的宗祠之一。

宗祠的右前方有一株千年柳杉，树腹中空却枝叶繁茂，村人称其“灵樁”，奉若神明。传说，郑氏始祖朝奉公于此处小憩，梦见自己乘一巨舟，财宝满舵，伺者无数，醒后认为乃吉祥之兆，便立下遗愿，要以此树为船桅，建祠如舟形。后来果然子孙满堂，人才辈出。与别处宗祠不同的是，这里大门上的“郑氏宗祠”四个字为竖幅，据说在古代只有皇帝国戚的宗祠才能这样建造。整个祠堂为三进式中国古典殿堂建筑，雕梁画栋，富丽堂皇。宗祠内存有几十块精致完好的龙头牌，雕刻之精美，堪称是木雕瑰宝。