



日照 · 攻略

第一版

日出东方，日光先照

13 个经典景点

3 条经典路线

3 位达人精心推荐

10 位用户亲身体会





日照 · 攻略

——日出东方，日光先照

关键词	海岸线 日出 海滨小城 美味海鲜 沙滩
费用	800元
天数	2天
舒适程度	舒适

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	02
交通	04
景点	04
活动	06
餐饮	07
住宿	08
购物	08
实用信息	09
线路推荐	09
小贴士	10
背景	10
跟着他们去旅行	10



帆船 by 罗布泊归来



漫无目的的海边 by nanfangnwu

关于 · ABOUT

日照市是山东省的一个地级市，位于中国大陆沿海中部，山东东南部，黄海之滨，是山东半岛的南翼。提起日照，首先想起的就是蜿蜒的海岸线和新鲜的海鲜。其实，夏季的日照还有很多特色的节目，比如赶海，浮来山福寿文化节等。

日照之名，始于元佑。日照因日光先照而得名，位于黄海之滨，是一个美丽的海滨小城。日照是中国远古时期的太阳文化起源地，是世界五大太阳文化起源地之一。作为“龙山文化”的重要发祥地，它是我国历史上最悠久的地区。祖曰：天台山有河上公丈人题字云：“云自天出天然奇石天下无，日照台前台后胜景台上有”，“日照”之名盖出于此，谓之“海上日出，曙光先照”之地是也”。

日照的沿海从南到北六十公里金沙滩，日照最主要的景点都集中于此。日照是一个最适合休闲旅游的地方，优秀的空气质量，宽阔的街道，卫生的环境都是令人向往的。

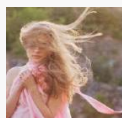
印象 · IMPRESSION



罗布泊归来

日照有“北方的南方、南方的北方”之称，是一座很美的海滨小城。日照之名出自：云自天出天然奇石天下无，日照台前台后胜景台上有。日照的雨水很多，到日照的时候刚好是傍晚，海边走了一圈回来，就开始下起淅淅沥沥的小雨。

——《蓝天碧海、金沙滩—日照》



nanfangnwu

海水是碧绿色的，很干净，那么晃着就像好吃的果冻。上岸时还看到了大大小小的水母在水里游着，导游说今天看到的水母还挺漂亮的，平时可不多见啊！我赶紧拍张照片喽。万平口的海滩沙子是比较粗的，下水需要穿鞋，沙子里夹杂着不规则的小贝壳，水里还能捡到鲜绿色的海带。

——《带上孩子去看海：日照——日出先照》



shibodongcom

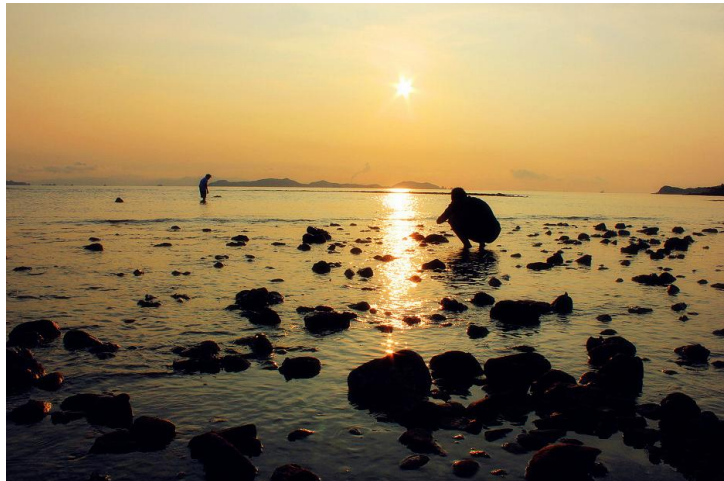
你可能见过海，但是你见过属于你自己的海吗？这种感觉，只有在日照才有，因为日照海岸线比较长，人口稀少，所以在很多沙滩上，只有你一个人在那里看海，只有在这里，你才能感觉到海的辽阔和霸道，换句话说：你过去见到的海，根本称不上真正的海！

——《旅行中国第一站【难忘日照旅行】》



亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 东方太阳城



日出 by 旅游天下003

日照，因“日出初光先照”而得名。坐在绵延的海岸线和细软的沙滩上，感受清晨最纯粹的日出，温柔至极。

No.2 无穷的想象力和长不大的情结



晒太阳的海星 by wxh030512

日照是赶海的圣地，这里的沙滩柔软细腻，海风清爽舒适，发挥无限想象和童年的热情，在海滩上撒欢吧。

No.3 不浮躁的海岸线



属于自己的海 by nanfangnvwu

日照海岸线长，人口稀少，所以在很多沙滩上，只有你一个人在那里看海，只有在这里，你才能感觉到海的辽阔和霸道。

有问必答 · FAQ

问：日照的最佳旅游时间是什么时候？

去日照，最好安排在每年的7、8月份，如果是为期较短的旅程，建议避开周末，这样可以避免拥挤的游客群及高昂的住宿费用，周日晚上开始，游客大量减少，可以享受一段清闲时光了——空旷的海滩、街道。

问：日照四季的温度如何？6月份去会冷吗？

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℃，但是如果是在海边，温差还是比较大的，海边到了夜晚还是很凉，风也比较大。建议6月份来日照时一定要带长裤、长袖外套或者长裙，早晚还是很冷。

另外，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。

问：日照游哪些推荐游玩的景点？

很多游客去日照，都是作为周末的消遣和放松，主要是可以享受阳光沙滩和海鲜。景点推荐有奥林匹克水上运动公园、五莲山风景区、莒县浮来山风景区、灯塔风景区、万平口海滨浴场、桃花岛、王家皂旅游度假区、海滨国家森林公园、刘家湾赶海园、九仙山等。

问：日照有什么不可错过的活动？

来到日照，不得不参加的当然是赶海活动。日照拥有64公里的黄金海岸，赶海有得天独厚的优势，太公岛、桃花岛、山后等沿海岛屿以及刘家湾滩涂都是赶海的最佳地点。当地渔民通过钩子、耙子赶海可获得很多海鲜，包括蛤蜊、牡蛎、海虹、海螺等贝类海鲜以及蟹、虾等甲壳类海鲜，在太公岛等海域还有野生海参、鲍鱼等。

问：日照有什么好玩的节日？

主要节日有：每年5月1日到10月7号的林海风情旅游节，旅游节上，游客们可观赏多个民族的艺术团进行的歌舞表演、杂技，国际沙雕展，海鲜美食宴和滑稽的动物表演；每年4月中下旬到5月3日的北方竹文化旅游节，在此期间不仅可以看到罕见的北方竹林，还可以欣赏到大型文艺演出、收藏品展览、摄影大赛、民间艺人现场竹器编演、新引进的竹子品种、展示竹工艺品、茶艺、茶道表演等活动；每年10月2日到10月4日的浮来山福寿文化节，在开幕式上会请到很多明星，还可以吃到莒县当地特色小吃如莒州贴包、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。

问：日照的海鲜价格贵吗？

在日照从来都不缺海鲜，关键是怎样吃到真正的美味海鲜。吃海鲜首先要选新鲜海鲜，活的最好，当然活海鲜价格高一些。有的海鲜是离水就死，有的则根本养不住，这样的海鲜靠“一看，二闻，三试手感”来挑选新鲜的吃。

一般鲜活的扇贝是7元一斤，虾是25元一斤，黄花鱼28元一斤，除此之外，日照的海鲜种类繁多，如西施舌、文蛤、魁蚶、杂色蛤、竹蛏、海参等。吃海鲜可以在市区的海鲜酒楼，海滨二路是酒楼比较集中的地方。

建议到市场上买点海货让酒店做，只用收取加工费，比较划算，一般一种海鲜的加工费用是3块钱。到一般小餐馆吃海鲜的价格也比较便宜，普遍在10-20元一盘之间，份量也足。



交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

日照市是山东省的一个地级市，位于中国大陆沿海中部，山东东南部，黄海之滨，所以陆路交通还是比较便捷的。日照是一座新兴的沿海港口城市，东临黄海与日本、韩国隔海相望，西靠沂蒙山，北连本省的青岛、潍坊，南接江苏省连云港，水运的便捷也不可小视。

飞机

日照没有飞机场，但是日照至青岛流亭国际机场有对开的专线巴士。一日八个班次，票价每人80元左右。

青岛-日照

青岛流亭机场直达日照海滨三路15号航空售票中心。

发车时间：10:00、11:00、12:30、14:30、16:30、18:30、20:00、21:30，全程2小时。

日照-青岛

日照滨海路三路15号航空售票中心始发，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。

发车时间：5:00、6:30、8:30、10:00、12:00、13:30、15:30、17:00，全程运行时间2小时。

日照到青岛机场大巴电话：0633-6360037（青岛）
0633-8881234；0633-8783456（日照）

长途汽车

日照市区不大，几乎每条公交线路都有到汽车站，交通十分方便。

日照汽车东站

地址：日照市黄海二路15号

电话：0633-8334880

路线：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

地址：日照南路21号

电话：0633-8221003

路线：主要是发往山东省内各个城市的班车。

岚山汽车站

地址：日照市岚山区岚山头街道圣岚路53号

电话：0633-2881176

路线：主要发往五莲、莒县、济南、衡水、青岛、三庄等地。

石臼汽车站

地址：日照市石臼黄海一路(石臼影院广场)

电话：0633-8331857

路线：主要是周边的一些短途客运。

五莲汽车站

地址：五莲县沿河路48号

电话：0633-5213093；0633-5213273

路线：发往高密、诸城、胶南、黄岛、桑园、汾水等地。

轮船

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。提醒游客朋友们，海上运输受天气影响较大，出行前要关注天气预报。

地址：日照市海滨五路与上海路交汇处

交通：12路

电话：0633-8388002

火车

日照目前开通直达的城市有到济南，北京，郑州、和牡丹江5个城市的列车，途径很多地方。市区乘坐1路，3路，8路，11路,25路和车可以到达火车站。

地址：海滨五路一号

电话：0633-12306

日照火车站服务网址：<http://rzhcz.rizhao.gov.cn/>

自驾

北京—日照

路线一：

沿京津高速公路行驶46.3公里，朝静海/济南/梅江会展中心/G2方向，稍向右转进入和平庄互通（部分路段收取过路费）；沿和平庄互通行驶1.4公里，在和平庄互通从入口进入京沪高速公路（全路段收费）。

路线二：

沿京沪高速公路行驶48.7公里，朝外环西路/津静桥/滨海新区/东营方向，稍向右转进入荣乌高速公路（全路段收费）。

路线三：

沿荣乌高速公路行驶27.7公里，朝团泊新城/东营/G18方向，稍向右转（全路段收费）；继续沿荣乌高速公路行驶2.3公里，直行（全路段收费）；继续沿荣乌高速公路行驶156.1公里，在大寨河大桥朝滨州/淄博方向，稍向右转进入长深高速公路（全路段收费）。

上海—日照

路线：上海-江太高速-沿江高速-锡澄高速-宁通高速-京沪高速-宁连高速-淮连高速-汾灌高速-同三高速，沪宁高速转京沪高速，转日东高速，直达日照。

单程路程：611KM

过路费：单程约315元

江苏—日照

路线一：

走宁连高速转同三高速公路即可

路线二：

徐州至淮安，然后走京沪——京连——同三高速公路到达日照。

河北—日照

路线一：

石家庄石家庄上青银高速，在齐河转入到京沪高速，在泰安走上海方向，再南行148公里，转入日东高速，走日照方向，到头就是日照。

路线二：

走邯济高速到济南，在段店高速口上高速，往泰安方向行驶，到泰安南大约十公里处有一个交叉口，一是京福方向，一是京沪方向，要走京沪线往临沂方向，再往前走就到了日东和京沪的交叉口了，然后转到日东高速，往日照方向，一直到终点就行了。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

日照市旅游景点图



公交车

公交车一般首末时间6:10-19:00，一般价格1元，买票方式是投币。

注意事项：

- 1、日照公交车一般是投币，请注意准备零钱。
- 2、可以刷交通卡。普通卡9折，学生卡5折。办理记名卡需提供相关的有效证件方可办理，不记名卡不需提供任何有效证件都能办理，不提供挂失，公交IC卡（新卡）销售价格为15元/张。办理退换卡业务时乘客必须携带IC卡及购卡时出具的身份证和售卡单到客户服务中心办理。退卡时卡押金可按使用月数扣除折旧（IC卡押金每月折旧1元）后将剩余的押金如数退还；如果使用时间超过30个月，不再退还卡片押金，余额概不退还。
- 3、堵车情况：日照交通状况很好，一般不会堵车。
- 4、通往海边的主要公交线路有：1路、5路、6路、8路、10路、15路、32路、36路等。

出租车

市内出租车起步价为6元3公里，超过3公里，每公里按1.8元收费，加收1元燃油附加费。

机动三轮车

机动三轮车一般起步价是4-5元，一般两三公里的路程5块钱就差不多了。如果不急于赶路，在日照这座海滨小城坐坐三轮车，是件非常惬意的事情。

景点 · DESTINATIONS

日照海滨国家森林公园

日照海滨国家森林公园位于山东省日照市北沿海路北首，公园东濒黄海，北临青岛，西接两（城）石（臼）公路，南连沿海公路，地理位置优越，基础设施配套。公园由姜太公纪念馆、姜太公钓鱼中心、太公文化广场组成。正中间大殿为武祖殿，大殿北边的建筑叫钟楼，南边的叫鼓楼，古建筑有左钟右鼓之说。北边的侧殿为“封神殿”，里边展示的是《封神演义》中描述的365个神的浮雕和雕塑。宽敞的庭院中分布着孟津亭、渭水亭、蟠溪亭、盟山、直取桥等景点。

地址：山东省日照市北沿海路北首

电话：0633-3680998；0633-3680898

门票：门票实行淡旺季差别价格政策：旺季（每年4月20日至10月10日）价格每人每次60元，淡季（旺季以外时段）价格每人每次40元；60岁以上不满70岁的老年人、教师、学生凭有效证件减半收费；70岁以上的老年人、现役军人、残疾人凭有效证件免收门票；身高不足1.3米的儿童免收门票。

网址：<http://www.rzhh.com/>

浮来山

浮来山又名浮丘。位于日照市莒县城西，距县城8公里，莒县、沂南、沂水三县交界处，处莒西平原尽头。浮来山有三峰，北为“佛来峰”，西为“浮来峰”，南为“飞来峰”，三峰鼎峙而又拱围相连，唯东面略微开敞。在秀奇玲珑的浮来山上，有商周老树、晋代古刹、隋唐庙庵，古藤绕树、松柏参天、美禽栖枝、奇鸟鸣林，令人心旷神怡。浮来山风景区内有八观、十二景、三泉与四园。千年古刹定林寺是山东省现存最古老的寺院之一，为刘勰故居所在地，始建于南北朝时期，距今已有1500年的历史。院内银杏树，树龄达3500多年，树高26.3米，周粗15.7米，号称“天下银杏第一树”，也有人管它叫“银杏之祖”，参天而立，远看形如山丘，龙盘虎踞，气势磅礴，冠似华盖，荫荫数亩。

地址：北市街双桥之南

门票：50元

开放时间：8:20-18:00

公交：日照汽车总站（10-20分钟/班）和东站（30分钟/班）均有发往莒县的专线班车，票价10到20元不等。莒县县城乘1路公交车到浮来山风景区，下车即是。

五莲山

五莲山风景名胜，总面积68平方公里，由五莲山、九仙山两大风景区组成，位于鲁东南沿海，东邻避暑胜地青岛，南接海滨城市日照，西接“亚洲银杏王”驻地莒县，北靠世界风筝都潍坊，素有“台湾花莲，山东五莲”之美誉。五莲山风景名胜区奇石林立、景致奇异，各有千秋。域内万木葱郁，燕鹊环谷，山泉绕溪，匹练飞瀑，种种胜境，构绘出一幅清新、雅致的画卷。

地址：文化路东首

门票：60元

开放时间：7:00-17:00

电话：0633-5231708

公交：

1、日照新市区、开发区和火车站：可于上海路东段和北京路全路段，乘坐市北开发区客运公交线，票价3元/人。

2、日照港、海滨景区、大学城：可于上海路东段、海滨二路、海曲东路万平口景区路段、海滨景区碧海路南段和大学城城区聊城路东段、烟台路北段、山海路中段，乘坐山海旅游观光，票价3元/人。



赶海园

刘家湾赶海园位于日照南沿海路中段，距日照市区12公里，总规划面积5.15平方公里，拥有5.4公里长的黄金海岸线。落潮时有1.3万亩潮间带，滩平沙细，面积广阔，盛产100余种贝类和蟹类，主要品种有竹蛏、文蛤、四角蛤、香螺、泥螺、马蹄蟹和花旦蟹等。园区突出了海洋文化，反映了地方民俗风情，适应了现代人返朴归真、回归自然的心理追求，是认知大海、感知大海、体验渔家生活的最佳去处。被誉为“亚洲最大金沙滩、中国第一赶海园”。

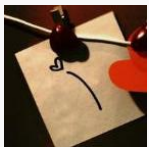
赶海园万亩潮间带一望无际、沙细滩净，生产文蛤、竹蛏、西施舍等40余种贝类和马蹄蟹、花蛋蟹等10多种蟹类。浅水海域生产虾皮、海蜇等多种海珍品。是游客感知大海、回归自然的最佳去处。

地址：日照市南沿海路中段刘家湾赶海园

门票：50元，学生票：25元，1.3米-1.5米的儿童：25元，70以上老年人和1.3米以下儿童免门票。

开放时间：全天

电话：0633-2957009；0633-2957006



思念浪漫的歌

刘家湾赶海园海滩采贝退潮后游客赤脚在海滩上捡拾各种鱼、贝、虾、蟹等，同时，在万亩滩涂上可用铁耙扒蚊蛤、镜蛤等贝类，有经验的渔民每小时可扒2公斤左右。

推虾皮夏季退潮后，在水深1米左右海域用推网推，碰上虾群每小时可推十多斤。虾皮异常鲜美，游客可自劳自食，感受丰收的喜悦。

捞海蛰夏季赶海时，可捞到小型海蛰，半透明，漂浮在海面上，做个简单的网就能把海蛰捞上来，游客可品尝鲜海蛰，也可以向当地渔民学习腌制海蛰的方法。

挖海蟹退潮后，海滩上便出现了许多圆形小洞，这是海蟹藏身的地方，游客可循着新鲜海沙的洞挖到沙蟹、袋子蟹。

近海垂钓在近海水域，游客可坐在沙滩上，用有钩或无钩的钓杆进行垂钓，有钩的可钓到各种各样的鱼，特别是沙岗鱼，无钩的可钓到花旦蟹。

为增添赶海园的文化底蕴，刘家湾赶海园管委推出了一台代表地方民俗特色的大型情景演艺——《沧海神韵》，主要节目有水漫金山、八仙过海、哪吒闹海等传统水族舞表演，还有旱船、高跷、吕剧等地方戏曲演出。

——《【我们出发吧】日照2日游》

万平口

“旅游来日照，必到万平口”，已成为各地游客的共识。沙岸线长4公里，滩宽、浪稳、沙细为主要特色。万平口风景区是日照市黄金海岸线上新兴的旅游胜地，位于新市区内，年平均气温12.6摄氏度，冬无严寒，夏无酷暑。地理位置优越，交通便利，北依日照海滨国家森林公园、山海天旅游度假区，西靠日照新市区植物园、樱花园，南接日照港。

游客可在园内拾贝园、垂钓园内，还可以去赶海、垂钓，享受那份回归自然的乐趣。亦可观海上日出，乘快艇游览海上风光，进行海水浴、沙滩排球、海上垂钓等娱乐项目。区内有亚洲第二大泻湖。优越的地理位置、便捷的交通、宜人的气候是中外游客夏季休闲、度假、避暑、疗养的胜地。

地址：日照市东港区

门票：免费

开放时间：7:30-17:30

公交：可以乘坐1路，5路，6路车，8路，32路车和北沿海旅游专线到万平口风景区下车。

奥林匹克水上公园

亚洲第二大泻湖，拥有美丽的泻湖大桥，2005、2006年欧洲级、470级世界帆船锦标赛和2007年全国首届水上运动会曾经在这里举行。

日照奥林匹克水上公园原为一个天然泻湖，是与城市紧密相连的黄金海岸。奥林匹克水上公园分为四个部分，自南向北为：灯塔广场、世帆赛基地、万平口生态广场、水上运动基地。

地址：东港区济南路(近青岛路)



一片宁静 by 旅游天下003

日照灯塔

日照灯塔风景区区内设有灯塔。日照灯塔海滨风景区、世界帆船锦标赛基地、水上运动基地相连；南边是中国第二大煤炭输出码头日照港。景区于2005年5月向游客开放，景区总面积约50万平方米，共分海滨休闲、宾馆度假服务和特色商业三大功能区。

海滨休闲区由灯塔广场、观石广场、观涛广场组成。沿海地段以灯塔、自然礁石群为主题，整合了护岸、木栈道、硬质铺装等带状景观，并将大面积的绿化和水、石、亭等点状、带状景观有机组合，加之夜晚繁星般的灯火和白色张拉膜的映衬，使此地无不显示日月同辉的景观，形成了独具特色的集人文、自然于一体的休闲旅游环境。

竹洞天

竹洞天风景区位于日照城区西端，景区绿化面积在80%以上，自然生长着毛竹、淡竹、斑竹、月竹、紫竹、钢竹、金镶玉竹等100多个竹子品种。设有专门的供游客观赏的竹子品种展示区，竹子产品琳琅满目。这里既是一个天然氧吧，又是一个天然的竹子博物馆。

风景区充分体现了浓郁的江南风情和民族文化特色，园内建有竹楼、竹亭、竹廊。少数民族艺术团常年为游客表演民族歌舞，特别设有游客参与性强的竹竿舞、上刀山下火海、斗鸡、套鸭等娱乐项目。竹林间百鸟争鸣，河面上白鹭嬉戏，游客可乘竹排、乌篷船一睹北方江南风光。

开放时间：8:00-18:30（夏季）；8:30-17:00（冬季）

网址：<http://www.zhudongtian.com/>

河山

河山位于日照市区北十公里处，以“众河之源”得名，海拔628米，高度为日照东部群峰之首，大有拔地凌霄之势，巍巍耸立，诚谓“峭壁端严，屹然一邑屏障”。河山怪石嶙峋，峰侧断崖似刀削斧劈。沿南麓崎岖小径可攀登向上，一路风光，目不暇接。首先看到的是后时家庄村民和石匠共同于民国七年立的“开山碑”。碑文：“以此碑为界，碑界以下不准开石，如有犯者，重加处罚。”由此可见，维持原貌，保护生态环境，在河山早就引起重视并立有戒约。前人立碑为规，至今丝毫未犯，这样有效的乡规民约的确令人钦佩。



莒县

莒县（拼音：Jǔ Xiàn），又称莒州，称莒，位于山东省东南部，属新亚欧大陆桥头堡日照市。莒县是块古老的土地，有着悠久的历史。陵阳河遗址出土的陶制大口尊上的“图象文字”证明，早在7000年前，莒地区先民就创造了中国最早的古文字雏形。莒文化经过历代莒人的发展和沉淀成为独具特色的史前文化，被公认为是和齐文化、鲁文化并称的山东三大文化。境内浮来山上座落着我国南北朝时期著名文学批评理论家《文心雕龙》作者刘勰故居--定林寺，寺中有刘勰校经楼，有树龄近四千年的“天下银杏第一树”。

汤谷太阳文化源

日照汤谷太阳文化源旅游风景区南距日照港10公里，北去岚山港10公里，距刘家湾赶海园、金沙滩海水浴场、国家级文物保护单位尧王城遗址和诺贝尔物理学奖获得者丁肇中故居均在5公里范围之内，与同三高速公路、204国道和滨海大道相连，可直达景区。是以日照地区深厚的远古历史文化为背景，以《山海经》中羲和祀日的太阳文化为主线，以当地的历史遗迹与传说为依据建设而成的天然生态型历史文化旅游风景区。风景区三面环山，一面临海，主峰天台山海拔258米，山峦起伏，郁郁葱葱，山下河流交错，稻田纵横。

风景区内有羲和部落遗址、太阳神石、太阳神陵、女巫墓、老母庙、老母洞、老祖像、大羿陵、女娲补天台与神鳌、天然东方神龙、魁星阁遗址与独占鳌头石刻、忘忧谷、秦始皇赐名的望仙涧、东方朔记载的东方玉鸡等众多遗迹与传说。

地址：日照市东港区涛雒镇

九仙山

九仙山风景名胜为五莲山风景名胜区的一部分，与五莲山隔壑相峙，素以“奇如黄山，秀如泰山，险如华山”而著称。九仙山奇峰异石与洞窟泉瀑之多，与五莲山并称双绝。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 by shibodongcom

历史上许多隐士骚客，常会于此，吟诗论文，赞美九仙山胜境。宋代文学家苏轼曾有“九仙今已压京东”的诗句。战国孙臆马陵大捷之后，辞去齐国军师，浪迹山林，终选此地，修建茅舍，聚待讲学，并写下了千古不朽的军事巨著《孙臆兵法》。明代礼部侍郎翁正春赞为“真齐鲁间最圣地也”。

地址：山东省日照市五莲县

电话：0633-5515024

御青茶博园

御青生态茶园占地200亩，是1974年从福建、浙江引进茶籽试种成功的。已经有35年的茶龄，是一片正值壮年期的茶园。这里的茶树品种叫做龙井长叶，是国家优质品种。进入御青体验式茶场，游客将在茶艺师的指导下完成采摘、杀青、揉捻、烘干等制茶流程，身临其境的体验中国传统的制茶文化。御青茶博园定期举办的炒茶大赛也将为游客提供更多别样的乐趣，同时可以更深入的了解中国茶文化。

地址：日照市东港区山东路西

门票：20元

开放时间：8:30-18:00

活动 · ACTIVITIES

赶海

居住在海边的人们，根据潮涨潮落的规律，赶在潮落的时机，到海岸的滩涂和礁石上打捞或采集海产品，称为赶海。日照拥有64公里的黄金海岸，赶海有得天独厚的优势，太公岛、桃花岛、山后等沿海岛屿以及刘家湾滩涂都是赶海的最佳地点。

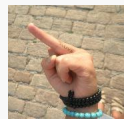
刘家湾赶海园

地址：341省道、市南沿海大道直达园区。刘家湾暂时不通公交车，在日照汽车站对面站牌坐12路到关爱医院站下车，往西南路口步行100米到日照电大，那里会有石臼到岚山的车停那，到刘家湾赶海园门口下车即可。

网址：<http://www.rizhaoganhaiyuan.com/>

李家台赶海园

交通：乘坐31路、32路到秦楼街道办事处，下车步行374米



罗尼请别走

赶海活动

1、退潮赶海

退大潮时，这里滩平沙细，各种海生物丰富，可以钓竹蛭、捡海螺、捉螃蟹等。在海之门外还建设了8处摸鱼池、捉蟹池，供游客捉鱼摸蟹，尽情娱乐。

2、涨潮赶海

涨潮后，这里滩平水浅，专门开辟了推虾皮、捞海蜇、钓鱼虾蟹、拉网等传统海上作业等活动。

3、其他赶海活动

游客在海上扬帆观海，观赏渔民捕鱼，参观渔民摆布的迷惑网，享受收获迷惑网的喜悦。

4、观看涨潮落潮

这里的海滩特别平整，每天可以看到两次涨潮落潮奇观：落潮时海水迅速消失，只剩下裸露的万亩滩涂和来不及回到大海的鱼虾蟹贝；涨潮时海水八方齐涌，万亩滩涂迅即淹没，极为壮观。

——《日照·青岛夏日行》

沙滩、水上运动

日照海边的沙子细腻柔软，喜欢运动的朋友可以来一场沙滩排球，喜欢创作和童心未泯的朋友可以尽情发挥想象，自己动手制作沙雕。此外，捡贝壳、水上快艇、摩托艇、冲浪、帆船等一系列水上运动也丰富而刺激，很值得一试。



空中飞伞 by 上品黄山



餐饮 · EATING

除了鲁菜和家常小炒类，来日照，一定要吃海鲜。日照的海鲜种类繁多，如对虾、扇贝、西施舌、文蛤、魁蚶、杂色蛤、竹蛭、海参等等。吃海鲜可以在市区的海鲜酒楼，也可以选择一般的小餐馆。

到一般小餐馆吃海鲜的价格相对会比较便宜，普遍在10-20元一盘之间，份量也足。如果在海边自己抓到的海鲜也可以找渔家代加工，一般一种海鲜的加工费用是3块钱。

美食 · EATING

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。清蒸海蟹是最普通的海鲜菜品，一般的渔家都有提供，也可以到市区的海鲜酒楼品尝。

烤鱿鱼

鱿鱼，也称枪乌贼、柔鱼，营养价值很高，是名贵的海产品。它和墨鱼、章鱼等软体腕足类海产品在营养功用方面基本相同，都是富含蛋白质、钙、磷、铁等，并含有十分丰富的诸如硒、碘、锰、铜等微量元素的食物。日照的烤鱿鱼很多，可以在路边找家小店尝尝，也可以去市内的海鲜酒楼吃。

皮皮虾

皮皮虾营养丰富，且其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物；含有丰富的镁；虾的通乳作用较强，并且富含磷、钙、对小儿、孕妇尤有补益功效。皮皮虾是最普通的海鲜菜品，一般的渔家都有提供，也可以到市区的海鲜酒楼品尝。

西施舌

西施舌为日照海域产珍贵海蛤，外壳形态俊秀，斧足形扁似舌，洁白如玉，被誉为“西施舌”，蛤壳内经体丰满，肉质鲜嫩，味道鲜美，清洁别致，营养极为丰富。值得一提的是，西施舌只在日照有，朋友们可以去尝尝这个别的地方吃不到的美食。



shibodongcom

来日照，一定要吃海鲜，日照的海鲜呢，又分为三种吃法：

第一种吃法，去高档海鲜酒店，这些酒店多数都是直接建在海景区域的，一桌少则几千，多则几万，都是极品海鲜，例如澳洲鲍鱼、大龙虾、野生活海参之类的，当地渔民打捞上来最好的海鲜，一般都被这些酒店收购去了，因为他们的出价比市场价要高很多。

第二种吃法，去海鲜一条街，例如青岛路上就有海鲜一条街，各式海鲜都有，属于中档消费，全是包间待遇，装修也是中等偏上，日照本地人招待客人，一般都会带到这里来吃海鲜的，因为花样比较多，做的味道也不错。带朋友来吃，既上档次，又比较实惠，关键是能吃到比较地道的本地海鲜。

第三种吃法，纯原生态的海鲜做法，把各类海鲜混合到一起，直接用清水煮开，尽情的吃吧，一般都是小作坊，但是生意好的出奇，本地人自己吃海鲜，一般就去这样的小店，花几十块钱，就可以撑的扶墙走路！

——《旅行中国第一站【难忘日照旅行】》

推荐餐馆 · RESTAURANT

除了新鲜实惠的海鲜，日照的特色菜还有合味蛰头、酸辣乌蛋汤、水晶蒸饺、日照煎饼等，一般的餐馆都会有这样的美味菜肴，值得一试。

大山烧烤(海滨四路)

当地比较有名的烧烤店，味道不错，价格适中，啤酒很好喝，有原浆啤酒提供。但是上菜很慢。这里的烤鸡翅、烤海鲜都是主打菜，可以品尝。

地址：海滨四路

电话：0633-6600600

人均消费：50元

食为天生态园

饭店里种着不少植物，是店里的生态特色之一。店里空间很大，服务员有时候顾不过来。但是这里的菜品不错，武大郎烧饼、风味茄子很受欢迎、海鲜豆腐煲和最著名的海鲜大拼盘都很受欢迎。

地址：海曲东路11号

电话：0633-8268188

人均消费：75元

山东八大碗

推荐菜肴为黄合子鱼汤、美极娃娃菜、八大碗等菜肴。

地址：东港区山海天旅游度假区

电话：0633-8316077

人均消费：94元

府外山房

比较实惠，服务周到，总体环境和饭菜口味都比较值得推荐。

地址：北京路海曲路口(西南角)

电话：0633-8780333

人均消费：50元

三味真火

当地居民推荐的餐厅，当地知名度较高，价格公道，味道正宗。

地址：日照黄海三路43号

电话：0633-8835555

人均消费：50元

网址：<http://www.sanweizhenhuo.com/>



帆船 by nanfangnwu

住宿 · LODGING

日照星级以上旅馆有30多家，距离火车站、汽车站都不远，道路宽阔交通都很便利，大部分价位在300左右。也可以住在靠近海滨的地方，价格稍贵。来日照也可以住当地一些渔家用自家房子改造成的旅馆，比较集中的地方如王家皂和任家台，价钱比较便宜，价格在40-200元一晚左右。但每个渔家的情况不一样，住之前最好提前看下房间，问清楚有没有空调，能否洗热水澡，以及安全、卫生情况等。

良友君豪大饭店

日照良友君豪大饭店位于日照万平口海滨旅游风景区，蓝天、碧海、金沙灘及四周茂密的生态树林，优越的地理环境和位置，可以尽情地享受和领略迷人的海韵风情。推窗览海，国家水上运动训练基地尽收眼底。酒店设施、卫生都很不错。

地址：东港区万平口绿舟南路66号(近世帆基地)

电话：0633-8867888

消费：338元起

日照海悦度假酒店

日照海悦度假酒店系日照国家森林公园内唯一一家有独立海滨度假别墅的酒店。酒店为时尚的欧式建筑风格，装修别致，格调清新。酒店地处国家森林公园内，交通便利，环境优美，以其先进的设施、齐备的功能和个性化的服务著称。

地址：鲁南国家森林公园（海水浴场）

电话：0633-3680958

消费：120元起

日照旅友客栈(渔家乐)

日照渔家乐旅友客栈是一家老字号渔家客栈，坐落于风景秀丽的山海天旅游度假区吴家台旅游度假村，离海边步行走5分钟，相距288米，门前公路就可以看到第四海水浴场（国家森林公园）。渔家客房温馨舒适，每个房间都配有空调、电视、独立卫浴，24小时都有热水。所有房间都是在一个四合院里边，院子里是餐厅，环境优雅，干净卫生，各地游客们可以坐在这里吃饭，一起聊聊天，让您感觉到家的温暖。

电话：0633-8315351

地址：日照山海天旅游度假区日照市吴家台民俗旅游度假村

消费：180元起

日照温馨渔家

日照温馨渔家位于山海天风景区北部，离著名的鲁南海滨国家森林公园西邻仅500米，西邻著名的驻龙山风景区，仅5分钟车程。温馨渔家可以提供纯正的野生海捕活海鲜，地道的渔家做法，原汁原味。自家菜园还有纯绿色、无污染的蔬菜，可自行采摘。

电话：0633-3680070

地址：日照市吴家台民俗旅游度假村

消费：160元起

日照平安度假旅馆

旅馆紧邻日照海滨国家森林公园的吴家台村，是一家集食、游、宿于一体式渔家旅馆。西靠北沿海公路，东边紧邻日照海滨国家森林公园和日照第四海水浴场。可以吃渔家饭，出海捕鱼，赶海拾贝，体验渔家生活，享渔家特色，民俗风情。

电话：0633-3681689

地址：日照东港区吴家台民俗村

消费：80元起

购物 · SHOPPING

特产 · SPECIALTY

日照绿茶

日照的环境污染很少，加上优良的沿海气候条件，才有了这日照绿茶的叶片很厚、香气很浓、适合冲泡的特点。日照绿茶也是江北地区最好的绿茶。

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，经过师傅的精雕细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。

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。

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。被国内外考古、历史、文物专家们公认为代表了龙山文化的最高水平，被国家定为国宝收藏。



微笑的螃蟹 by nanfangnvwu

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

安东卫海货城

安东卫海货城位于岚山开发区安东卫街道，可以坐1路车到日照长途汽车站，然后转去岚山方向的车。安东卫海货城是全国最大的海产品交易中心，比较适合进行量大的采购。如果是自驾来日照的话，可以去这里采购一些海产品。

石臼市场

这是日照人气最旺的购海鲜的市场。石臼海鲜市场的海鲜很便宜，需要注意的是，每天上午10点前来买的海鲜才新鲜。石臼市场位于滨海二路，靠近万平口的灯塔，可坐1路、5路、12路到建行大厦站下，下车南行不远就到了。



实用信息 · INFORMATION

银行

银行的分布和种类都很健全，四大国有银行就不必说了，另外还有山东省农村信用合作社、邮政储蓄银行、日照当地的日照银行、黄海一路与海滨四路交汇处的招商银行等。

邮局

日照的邮编为276800，其中，岚山区：276800；东港区：276800；莒县：276500；五莲县：262300。邮局分布也很广泛，比较便捷。

东港区邮政局

地址：山东路365号

电话：0633-8255199

日照市邮政局

地址：海滨三路23号

电话：0633-8351222

医疗设施

日照市人民医院

地址：日照市东港区泰安路126号

电话：0633-3365206

日照市中医院

地址：日照市望海路35号

电话：0633-8290168

日照港口医院

地址：日照市东港区黄海一路58号

电话：0633-8380120

旅游服务

日照旅游政务网

地址：日照大厦9楼

电话：0633-8816280

传真：0633-8816281

网址：<http://www.rzta.gov.cn/>



日照第四海水浴场 by yoka_xiaonan

线路推荐 · SCHEDULE



海边撒欢 by nn0710

悠闲周末二日游

D1 山海天度假区-万平口-太公岛海水浴场

第一天上午到日照入住酒店，可以游日照会客厅——万平口生态广场，游览世界帆船锦标赛基地，游姜子牙的故居——太公岛海水浴场，在海中嬉戏、踏浪，也可以乘游艇登海岛，赶海拾贝，捉小鱼，摸小蟹，感受海岛中的风情。晚餐后，还有丰富多彩的活动，海边组织沙滩上的篝火晚会，再来点啤酒，那是最好不过的享受了。

D2 渔港码头-奥林匹克水上公园-灯塔景区

可以去海边观看海上日出，感受黄海第一缕阳光照射，早餐后参观渔港码头，可以出海撒网捕鱼，体验渔夫休闲生活。之后可以游奥林匹克水上公园，灯塔风景区，临碣石、观沧海，看海鸥飞翔。午后在海中游泳、嬉戏、踏浪，晒一个日光浴；黄昏时捡拾贝壳、海星、寄居蟹。

日照精心三日游

D1 海滨森林公园-第三海水浴场-万平口景区

上午乘坐旅游专线到海滨公园，这里有日照最好的沙滩，可以尽情踏浪奔跑，这里这些景点不仅风景优美，还可以从一个典故传说中，领悟人生哲理，感受古代文化的博大精深。中午就近吃过饭，下午继续乘坐沿海专线去第三浴场，晚饭可以在市场买新鲜海鲜加工，晚上游览万平口。徐徐的海风、嬉戏的浪花、满天的繁星，全身心地感受宁静与美好。

D2 五莲山-九仙山

素有“中国北方野生杜鹃花基地”和“江北最大野生杜鹃花园”之称的五莲山、九仙山风景区，每年四月下旬，满山遍野的杜鹃、兰锦、连翘花。可以去汽车站乘坐大巴到五莲县，然后转车前往五莲山。九仙山风景名胜为五莲山风景名胜的一部分，与五莲山隔壑相峙，所以也可以一览九仙山的风景。傍晚返回市区。

D3 竹洞天-赶海园

日照绿茶和日照赶海必不可少，今天可以先在市区乘坐公交15路来到竹洞天一品日照绿茶，吃过午饭后可以前往刘家湾赶海园，开阔的沙滩，岸边的贝壳，尽情发挥想象和激情吧。



日照-青岛 大海之旅二日游

D1 日照-万平口-海滨森林公园

从火车站出来，乘旅游专线或打车到万平口，路程不远，价格不贵。到达之后在附近找个酒店、宾馆放下行李，去万平口海滨风景区。万平口海滨风景区以优美宜人的自然环境、湿润清新的空气、宽阔洁净的沙滩、清澈透明的海水和明媚灿烂的阳光著称于世，可在此可以进行沙滩浴、海水浴、日光浴、沙滩浴、沙滩排球等运动。玩够之后可以去临近的世帆赛基地，灯塔参观，只距离万平口广场只有几分钟的车程，建议徒步走过去，还可以一路欣赏海景。最好可以坐北沿海旅游专线来到著名的海滨国家森林公园，日照最好的第四海水浴场也在这里，整个下午都可以在这里玩水嬉戏，尽享欢乐。

D2 青岛-栈桥-鲁迅公园-第一海水浴场-八大关-五四广场-奥帆中心

滨海栈道将众多知名景点连接在一起，形成了一条城市风景线。栈桥在火车站附近，交通方便。沿着海边向东，穿过街道，一条顺势建成的小路蜿蜒至海边，这便是鲁迅公园。再往前走是第一海水浴场，沿着海边前行，不觉中进入八大关景区，这里是最能体现青岛“红瓦绿树、碧海蓝天”特点的风景区。从八大关可以直接通向海边，前面不远处就是青岛的标志性建筑五四广场，奥帆中心就在它的附近。



日照夜景 by 罗布泊归来

小贴士 · TIPS

1. 关于吃海鲜的小建议

到海边一定会吃海鲜，吃海鲜的时候最后配大蒜、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。

2. 安全小贴士

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。

3. 旅游须知

如果不是夏季去海边游玩，还是挺冷的，建议多穿衣服防寒。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；在要吃干净的食物，吃海鲜的时候，喝点白酒和米醋，以起到杀菌消毒的作用。吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品。不要马上去游泳，游泳后也不要立即食用冷饮、西瓜、海鲜等食品。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

地理位置

日照位于山东省，是黄海之滨新兴的一座港口城市，素有“东方太阳城”之美誉。地处中国大陆海岸线中部，山东省东南部，纳入山东蓝色经济带，山东半岛南翼。北依青岛，南临江苏，西接临沂，东与日本、韩国隔黄海相望。

气候条件

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。

节日 · FESTIVAL

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

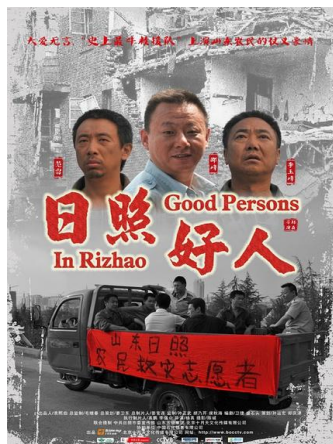
林海风情旅游节

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

跟着它们去旅行

电影 · MOVIE



日照好人

导演：杨真

编剧：卫捷 / 盛石头

主演：林永健 / 范雷 / 邵峰

类型：剧情

制片国家/地区：中国大陆

语言：汉语普通话

上映日期：2011-05

又名：日照512

汶川救灾题材的电影《日照好人》以2008年5月12日汶川大地震中被人们称为“史上最牛救援队”的山东省日照市莒县十位农民工自驾农用三轮车赴汶川抗震救灾的真实故事为原型，再现了山东人民以及其他全国各地人民的抗震救灾义举。



顾问介绍

罗布泊归来



眼睛上天堂，身体下地狱。



顾问介绍

达达的1



走走停停，或许是为在山程水驿中寻找属于自己的梦想，更是一种与自我的对话过程。



顾问介绍

nanfangnvwu



带上孩子去看海，看日出先照，看绵延海滩。



特别感谢 以下用户的贡献：

shibodongcom、旅游天下003、wxh030512、思念浪漫的歌、罗尼请别走、nn0710、yoka_xiaonan、上品黄山（排名不分先后）



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)

