

湛江：南方海港城



湛江：南方海港城

海港之城，硇州岛，特呈岛，东海岛，雷州半岛，湖光岩，红树林保护区，海鲜，碧海银沙，潜水

封面 1

一、湛江：南方海港城 3

二、湛江必玩景点 5

三、行程推荐 7

四、湛江美食 8

五、湛江交通 10

六、湛江娱乐 12

七、湛江购物 13

八、湛江住宿 14

九、旅人提示 15

热门旅游攻略推荐 16

封底 17

湛江：南方海港城

一、湛江：南方海港城

湛江市旧称广州湾，位于中国大陆最南端，是一个富有亚热带风光的海港城市。冬无严寒、夏无酷暑，四季常青，终年常绿。这里有长达1556公里的海岸线，占广东省的一半；有中国第五大岛东海岛及硇州岛、特呈岛等30多处大小岛屿，居广东省之首；东海岛旅游度假区海滩长28公里，居中国第一，世界第二；火山式遗迹遍布雷州半岛，有世界罕见、典型的玛珥火山遗迹湖光岩世界地质公园；有中国近海保存最完整、规模最大的、广东最美的海岸——徐闻珊瑚保护区；有中国连片面积最大、种类最多的天然红树林保护区……



(图片由网友 [@冰上芭蕾](#) 提供)

最佳旅游时间：

湛江：南方海港城

湛江最佳的旅游季是1-6和10-12月。夏秋间多台风暴雨，若此时来这里旅游要备好雨具、多带衣服，并要注意收听气象部门发布的台风消息或警报；冬季前往要带毛衣。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

湛江：南方海港城

二、湛江必玩景点

特呈岛：

又称“红岛”，红土地、红怪石、红树林、红杜鹃、红砖路……终年平均气温在21—22度之间，四季如春。岛上有近百棵参天古榕和断续分布的热带灌丛，沙滩3公里，且沿岸有近千亩受国家保护的天然红树林。

天然红树林保护区：

呈带状散式分布在广东省西南部的雷州半岛沿海滩涂上，是除海南岛外我国红树植物种类最多的地区。此外，保护区内拥有数量和种类众多的鹤类、鹳类、鹭类等水禽及其它湿地动物，

雷祖祠：

古称“雷岗耸异”，位于雷州古城西南的英榜山，为雷阳八景之一，始建于贞观16年，是纪念雷州首任刺史陈文玉公的祠堂，现祠为明代重修，北构南趋，占地1万多平方米，是岭南最具规模的祠堂之一。祠内藏有五代石像、乾隆御书匾额及历代碑刻，另存历代显宦名流的文墨，如寇准的诗、东坡的赋和李纲的题碑等，堪称文物之瑰宝。

天宁寺：

又称“天宁寿禅寺”，位于雷州城西湖路，至今已有1200多年的历史，全寺共有50多间屋舍，占地5000多平方米，是雷州半岛第一古刹，也是岭南历史较久，规模较大的名寺之一。

三元塔：

又称启秀塔，“雷阳八景之一”，建于明万历43年，塔八觚九级，高57米，内楼17层，叠砖作檐，绕廊有栏。登上塔顶，但见八角飞檐上挂着风铃，微风吹过，发出叮当声响；极目远眺，可见水天相接，沧海桑田；俯瞰塔下，尽览雷城街道纵横，楼舍万间，领略“登临几度生秋光，万咫尺身依日光月”的意境。

湖光岩：

面积4.7平方公里，湖面略呈心形，湖底呈漏斗状，平均水深18米，最深处达40米，锥底有一洞，口径1米左右，深不可测，“湖中无落叶”、“湖区无青蛙”两个奇特之谜至今尚未被解。湖的四周环山，岩脉裸露，经侵蚀风化后的岩壁峭立，岩穴、岩洞密布，野树盘缠，藤萝蔓垂，景色令人陶醉。据科学考证，湖光岩是20万年前火山爆发的遗址，地质学称为“玛珥湖”，目前世界上仅存两个。

硇洲灯塔：

位于硇洲岛，是世界仅有的两座水晶磨镜灯塔之一，也是世界著名的三大灯塔之一，塔高23米，底宽5米，顶宽4米，整个塔由麻石砌成（其实是不用泥浆而是一块块垒起来），石块之间非常吻合，浑然一体。它像伦敦和好望角的灯塔一样，至今仍可为船只引航。

东海岛：

中国第五大岛，省级旅游度假区，距市区约40公里，海面辽阔、海水清澈、海滩洁净，拥有近28公里长、宽100-300米的中国第一长沙滩（据说仅次于澳洲的黄金海岸，世界第二）。海岸种有50

湛江：南方海港城

00多亩防护林，被誉为南海绿色长城；海沙粗细适中无泥，其松软度可与北戴河、芭堤雅媲美。还可乘玩轻型航空飞机、海上摩托艇、空中拉伞、沙滩跑车等，与当地渔民一道拉大网，品尝海鲜。

寸金桥公园：

坐落赤坎区西侧，是湛江市最大的亚热带园林式公园，因邻近寸金桥而得名，桥名含中华国土寸土寸金不容外敌侵占之意，以纪念1898年湛江人民抗法斗争的英雄事迹，公园中心广场屹立着抗法英雄的塑像。

海滨公园：

位于霞山区东北角海滨，富有亚热带海洋风光，被称为湛江的“城市客厅”，时代广场就是公园的大门，为欧式建筑风格，由20根圆柱顶起一弧形柱廊，描绘了湛江的百年历史，成为湛江市新的城市标志。

观海长廊：

观海长廊有两条，一条在海滨公园，一条在赤坎湾，长廊绿草油油，花草芬芳，成为人们休闲观光的好去处。在长廊上漫步，海浪在跳，海风在拂，白云在飘，令人心旷神怡，特别是夏秋之夜，吹海风，听海涛，数天星，更是梦中景致。

徐闻珊瑚礁保护区：

位于徐闻县西部角尾乡和西连镇沿海，是中国目前连片面积最大、种类集中最多、保存最完好的珊瑚礁自然资源，也是中国大陆沿岸唯一发育和保存的现代珊瑚岸礁。珊瑚品种已鉴定辨认的有2目17科49种，尚待鉴别的有2种，其中不乏珍稀种类，有些品种甚至是国内首次发现。

海洋大学：

广东目前唯一的海洋学科综合性大学，水生生物博物馆有鲸类、鱼类、贝壳、海藻类以及其他水生生物等9间陈列室，存放标本近3000种，来自西沙、南沙等海域，其中一块水生物化石标本来自珠穆朗玛峰。

湛江：南方海港城

三、行程推荐

湛江海岛特色一日游

线路设计：东海岛 湖光岩 龙海天度假村

行程安排：在湛江霞山东堤站乘到东海岛的车，游玩后从东堤站坐人力车到汽车总站，再乘3路车到湖光岩，约乘45分钟后到达湖光岩。在湖光岩有自行车出租，是二人或三人的自行车，骑自行车环岛一周需要45分钟，不含景点观光时间；也可以中途坐电池车环湖游，约30分钟，这样可慢慢享受湖光岩优美的景色。不过欣赏整个湖最佳的地点是望海楼。之后离开湖光岩，在门口坐回程的车，来到回霞山与东海岛交界的地方下车，那里有去龙海天渡假村（龙海天即东海岛比较完善的海边渡假村）的车，到龙海天的汽车总站，进入龙海天渡假村要收门票。

龙海天的岸边有许多旅店可以入住，但离海边稍远；住在海边当地私人出租的房子会便宜些，有独立卫生间，不过设施比较简单，可是离海边很近，可以在住处换好泳衣马上跑到海边（住在旅店就不行了）。晚上可以在海边放烟花或观星或拾贝壳，别有一情趣。

湛江海港风情三日游

线路设计：

D1：特呈岛 湛江红树林

D2：湖光岩 金鹿园 龙海天

D3：湛江观海长廊

行程安排：

D1：先到海洋生态旅游基地——特呈岛，这是湛江港内的一个小岛，来到西南面，可以看环绕半个岛屿的红树林。这些已长了上千年的海中古木，密密扎扎，耸翠团团，飞鸟队队。在红树林的边上，中国历史上第一位女英雄【冼夫人的祀庙】屹立在高处。

D2：早餐后游中国的地质公园、中国唯一的玛珥湖【湖光岩】风景区，探索那“湖边无青蛙、湖面无落叶”的奇怪现象。然后养殖基地【金鹿苑】观赏吉祥物——梅花鹿，园内养殖各种鹿种达600多只，由专人讲解有关梅花鹿的科普知识，在适合的季节还可观看到鹿茸的采集过程。之后前往省级旅游度假区”【东海岛龙海天沙滩】见证“上海大世界基尼斯认证为中国最长的沙滩”——长达28公里的金沙滩，可与澳大利亚的“黄金海岸”媲美。尽情享受阳光、沙滩、海浪的乐趣。后去全国最大的海味市场【东风海味市场】自由选购，这里品种齐全，价廉物美。

D3：参观湛江市标志物【风正帆悬】【时代广场】【海滨公园】【总督府】湛江最美丽民心工程【观海长廊】，还可远眺中国四大舰队【南海舰队之军港】。【中澳友谊花园】体现中国和澳大利亚园林文化特色，以及中国游客了解澳大利亚景观、民俗文化的一个窗口。

湛江：南方海港城

四、湛江美食

湛江海产品丰富，美食以海鲜为主，属正宗粤菜。菜品选料鲜活，原汁原味，以新鲜、质优、价廉的海鲜菜品吸引了大批食客。代表名吃为清煮花蟹、油炸虾饼、沙螺汤等，近年来有“要吃海鲜到湛江”之说，在各宾馆、酒店以至街边小食店均有大量海鲜菜式，是人们品尝海鲜的理想之地；湛江的风味小吃也很有特色，以鲜甜为主，最有名的要数白切鸡、猪肠粉、糯米甜糟。

美食推荐：

烧蚝

蚝有“海洋牛奶”之美誉，在做法上，最常见的是炭烧，除此之外还有蒸、煮等做法。炭烧最简单，也最受人欢迎。湛江所产生蚝肉质鲜嫩肥美，口感清甜，且价格便宜，一般的夜宵摊子上都可见到。

白切鸡

广东不少地方有吃白切鸡的习惯，但湛江人尤其喜爱白切鸡，它是湛江人节日加菜、宴客的第一菜。本地人做白切鸡一重选鸡，二重煮鸡，三重配味。所以这里所做出的白切鸡肉嫩骨香，十分可口。

白切狗

亦称“白斩狗”，湛江人食狗，很独特，喜欢白斩，热制凉食，根据需要而斩食。食狗定要配上蒜蓉辣酱等佐料，浇上香油，这种食法，似乎很原始，全国也较罕见，但原汁原味，清嫩爽口，香而不腻。白斩狗在湛江广受欢迎，世代流传，经久不衰，湛江白斩狗也成了远近闻名的传统名肴。

凉拌海蜇

为高蛋白海产品，主产吴川黄坡一带及坡头区乾塘海域，吴川市一般年产数百吨。凉拌海蜇是本地名菜，营养价值高，味道也不错。

猪肠粉

湛江人爱吃的一种特色小吃，也是湛江大小茶楼、酒家早茶夜市的必备之品。肠粉白如雪，薄如纸，油光闪亮，香滑可口。

沙虫

沙虫爽而不韧，口感一流，与海蜇的味道相似但更多了些变化。沙虫菜谱多种多样，有白灼、清蒸、沙虫汤、沙虫瓜菜煲、沙虫瓜菜混炒等，吃起来肉质脆嫩、味道鲜甜、酥香可口，百食不厌。

湛江油炸虾饼

湛江市区及各城镇，做油炸虾饼的地方很多，香气流溢。湛江炸虾饼最大的特色是饼香、脆口、好味，并夹带着海虾的清香，味道让人一尝试难忘。

木叶夹

木叶夹有香、甜两种，一般白色为甜，黄色为咸。上下两片树叶包夹住一个小的带馅的糯米团子

湛江：南方海港城

（据说一般用木菠萝叶或者蕉叶），当地人称之为y é。

湛江糯米甜

做甜糟，在本地历史悠久，十分盛行。这些甜糟味道醇甜，一般人均可饮用，若加少量红糖及鸡蛋煮熟吃更有健身作用。历史上以雷州市乌石所产的甜糟最负盛名，今各农贸市场均有出售。

湛江美食节

湛江美食节，每年都会举办，届时除了能吃到地道的湛江美食以外，还能品尝到来自全国各地的风味美食，欣赏到精彩的节目演出，美食节是吃货不容错过的绝佳庆典。

湛江：南方海港城

五、湛江交通

飞机

湛江机场位于广东省湛江市西郊，距湛江市中心5公里。目前，机场有飞往北京、广州、深圳、汕头、长沙、海口、三亚、成都及贵阳等地往返航班。

湛江机场往市区只有3-4公里的路程，离市区距离非常近，出港的旅客可选择出租车到达机场。到港的旅客可在出口处乘坐机场的大巴或在出口右手边乘坐出租车到市区。车费不到10元。

火车

湛江市境内有黎湛线、三茂线和粤海线三条重要铁路，是粤西地区重要的铁路交通枢纽。湛江火车站目前开通了达到北京、上海、昆明、贵阳、重庆、武昌、南宁、襄樊等地的客运列车。咨询电话：0759-2571562。

自驾

207、305国道贯穿全境，湛茂、广湛、渝湛三条高速公路汇集湛江。

客车

湛江市汽车客运站位于市区内湛川大道北路上，现已开通了前往广州、深圳、珠海、中山、东莞等省内重要城市和北海、三亚等省外城市的客运班车。咨询电话：0759-3339190

轮船

湛江港位于市区东南部，是国家级主枢纽港，目前通航100多个国家和地区。主要负责湛江至海口的海上客运业务。湛江到海口每天有两班快艇和两班慢船，快艇4小时，慢船8小时。咨询电话：0759-2252200

公交车

湛江市内有13条公交线路，通车总里程达到500多公里。公交车大多从霞山总站开出，到达市内各地，乘坐十分便利。2元跨区空调大巴，1元环区中巴，小巴一般在1元左右。

湛江—湖光岩

霞山区：汽车总站3线公共汽车每15分钟一班（路程：18公里，开车时间：6：30 - 18：30，票价2.50元）

赤坎区：汽车总站（寸金公园门口）6线公共汽车每30分钟一班（路程：22公里，开车时间：6：30 - 17：30，票价：3.50元）

湛江—雷州

大巴：每15分钟一班，价格10元。上车地点：赤坎汽车站（即立交桥侧）。每天早上5时至晚上8时许。票价为每人20元，满4人即开车。

特别注意事项：坐车到雷州，请认明“信用车”字样的才上，其他车均绕圈。最理想的是坐的士来回。

湛江—东海岛

上车地点在霞山火车站附近，约每20分钟一班，也可坐“霞山—东南”的车（需先向车主说明要

湛江：南方海港城

求送至东海岛才行），票价都是8元。

出租车

起步5块，加2元燃油费，2元一公里，湛江市区很小，基本市内两端的打车费不超过35元。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

六、湛江娱乐

在湛江，最好的休闲娱乐项目莫过于呼吸着清新的海风，漫步在碧海银沙之上了。蜿蜒曲折的海岸线，使湛江形成了众多天然的沙滩浴场，在这里既可以尽情地享受阳光，又可以到海中畅游一番，清澈透明的海水使这里成为潜水爱好者的乐园，而在松软的沙地上来一场沙滩排球也别有一番情趣。

每当夜幕降临时，漫步在市区东面的观海长廊上，倾听着沙沙的海浪声，辉煌的灯火让大海在夜幕中展现出另一种妩媚多姿的风采，当你走累了，还可以走进海边的酒吧，在音乐与美酒中沉醉。

娱乐场所推荐：

文车醒狮团：湛江遂溪的醒狮，最有代表性的是文车醒狮团，多次获醒狮比赛金奖，并在国内外表演，创造吉尼斯世界纪录中醒狮高桩跨跃最远的记录，游客来此，必观看醒狮。

黄金时代娱乐城：湛江市开发区海景路196号。电话：0759-2121198-2121199

霞山新热度音乐茶馆：湛江市霞山区海淀路16号。电话：0759-2262248

湛江和雀茶艺轩：湛江市海滨公园内老年大学旁边。电话：0759-2106902

大地数字影院 - 城市广场：湛江市人民大道42号国贸C城市广场4楼电话：0759-2296800

蓝月湾温泉：湛江市海滨三路32号。电话：0759-2286888-2008

湛江九鼎阁休闲会所：湛江市赤坎区康顺路。电话：0759-3177823

七、湛江购物

湛江海岸线很长，是广东省主要的海产基地。盛产珍珠、虾、蟹、鲍鱼、鲳鱼、石斑、江瑶柱、带子螺等海产品，其中海水养殖珍珠的产量占全国海水珍珠的三分之二。由湛江最著名特产珍珠制作而成的工艺品和美容护肤品颇受青睐；包装精美的瑶柱、海马干、生鱼片等海产干货即保持了原有风味，又能够长期保存，携带便利，是人们馈赠亲友的佳品。

除了海产品以外，湛江还盛产各种亚热带农作物，香蕉、芒果、甘蔗、菠萝等水果，更有茶叶、红烟、橡胶、剑麻等品质优良的物产，著名的廉江红橙还被选为国宴用水果，名扬四海。

购买特产可以到湛江市霞山东风市场，它是湛江市最大的综合性市场，门店众多，海产品及生活用品在这里全可以买到，除此之外，湛江昌大昌等超市也有特产出售，价位合理；处在湛江人民大道繁华商业圈核心地带的湛江国贸大厦，地理位置优越，汇聚众多知名品牌，金银珠宝、数码产品、服装均可在此买到；买书的话可以到鑫海名城、湛江书城，这里书目众多，想要买的书基本均可找到。

特产推荐：

南珠

南珠产于马氏珠母贝中，以光泽亮丽、细腻圆润著称，用南珠加工成的各种珠宝首饰和工艺品制作精美、新颖时尚。用它制作而成的珍珠粉还可入药或制作成美容护肤品，具有延缓衰老的功效。市内各家珠宝商店、旅游纪念品商店都有珍珠饰品出售。

推荐购买地：湛江海洋大学珍珠文化与展览中心、雷州市流沙村（中国珍珠第一村）

廉江红橙

廉江红橙果实大、果型好，味清甜带香，深受欢迎，被列为国宴佳果，廉江因此而被命为“中国红橙之乡”。

八、湛江住宿

住宿对于湛江这样的城市来说还是比较方便的，价格也不贵从星级酒店到经济宾馆，这里应有尽有，可以按照不同需求选择住宿酒店。经济技术开发区和赤坎区这两个地区，酒店较多，交通便利，来湛江的游客多居住于此。

推荐住宿地区：

经济技术开发区

位于赤坎区和霞山区之间，是湛江市未来发展的中心区域，具有得天独厚的海、陆、空交通网络，距离湛江港口、机场、火车站仅3至4公里。

推荐酒店：

湛江君豪酒店

酒店坐落于湛江市经济技术开发区，邻近湛江海湾大桥，地理位置优越。酒店以“希腊爱琴海文化”为主题，配套设施很是齐备，环境典雅大气。酒店里各种高科技元素及人性化的设计风格，让人感觉非常舒适。

银海酒店

它是一家四星级的国际商务酒店，坐落在湛江经济技术开发区的中心地带，周围配套设施完备，交通便利。装修上豪华气派，环境优雅，可满足宾客的不同需求，适合商旅人士。

海滨宾馆

海滨宾馆集旅游、住宿为一体，始建于1952年，是粤西地区接待中外政要的重要基地。周恩来、邓小平、江泽民、胡锦涛等国家领导人均曾下榻于此，素有“南国钓鱼台，粤西国宾馆”之称。宾馆地处粤西金融中心经济技术开发区，交通便利，康体设施齐全。宾馆内蓝月湾温泉为国内罕见的位于市中心的火山地热温泉；除此之外，宾馆内的总统别墅更被称为“广东第一”总统别墅；一幢幢西班牙式的小别墅，小巧玲珑，舒适雅致，入住其中，仿佛走进“人间仙境”。

赤坎区

位于湛江市的中心城区，商业发达，区内有湛江中心汽车总站，交通便捷，景点有寸金公园、金沙湾观海长廊、南桥公园等。

区域酒店：枫叶国际酒店、金海酒店、海洋国际酒店

九、旅人提示

- 1、每年的7-9月份，湛江易受台风等热带风暴影响，出行前应注意天气预报。还有防晒霜、墨镜、沙滩裤都是到湛江旅游必备之物。
- 2、湛江是水果高产的地方，一年四季里各种各样的热带水果，绝对让人垂涎。因为日照充分，这里的水果比别处更香甜些，如这里出产的杨桃就有别处没有的香甜，按当地人的吃法，蘸点盐再吃，更能带出水果的甜味。每到夏天，在东坡荔园吃荔枝是湛江游中不可错过的项目。

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

