

田横岛

田横岛风景区,位于即墨市注里乡东部海面3.5公里处的田横岛风景区,是面积为1.4平方公里的东西狭长岛屿。田横岛山清水秀,风光旖旎,至今保留着田横五百义士墓并流传着许多美丽动人的故事。有“螺顶日出”、“龙兵过海”、“横门夕照”等景观及田横像、田横祠、兵马俑、海神娘娘洞、黑木群雕等景点。岛上空气清新,海水湛蓝。周围海域盛产鲍鱼、扇贝、海参、海带和贝壳上印有马蹄印的红甲螃蟹等海产品。进岛游客可遍尝时令海鲜,别有一番风味。田横岛南北两坡风格迥异,南坡岬湾相通,石奇水秀,是垂钓的极佳去处;北岸水清湾深港静,是游泳、帆船、摩托艇等海上运动的绝佳场地。

电话:0532-85551588

**交通:**在青岛汽车站乘车至即墨,然后在即墨转乘小巴车至田横镇,终点是注里村,再从注里村打车到田横岛轮渡码头,然后坐轮渡进岛。因为田横岛只有小码头,不可能停靠大船,所以没有直达游轮。或在青岛流亭机场乘出租车,走滨海路,约1小时至田横岛轮渡码头,车费约两三百,较省事。

**门票:**进岛门票:40元(含客船)/46元(含快艇);景点门票(含南国乐园、海神娘娘庙、齐王殿、海底大世界):30元

**开放时间:**8:30-17:00(适合春秋旅游)

**用时参考:**半天或一天

灵山岛

灵山岛是继台湾岛、海南岛之后,以海拔513.6米的高度,位居中国第三高岛,也是中国北方的第一高岛。总面积7.66平方公里。位于胶南市东南的黄海之中,距最近的陆地大珠山5.3海里,距米涯9海里,距青岛市22海里。灵山岛有12个自然村,海岛人以打渔和养殖为主,所用电力也是由大珠山铺设的海底电缆提供。饮用水取自于水井,生活用水可以保障,但是用来灌溉农田是不可能的,即使洗澡也要节约用水,所以大家一定要珍惜海岛的淡水。

**最佳季节:**3月-11月最佳。

**门票:**20.00元;Tips:单程船费为30.00元,往返为50.00元,与门票分开收取。

**开放时间:**09:00~17:00

**地址:**胶南市东南灵山湾中

# 省内这些原生态小岛,去了就不想再回来!



提到山东的海岛,长岛往往会第一个跳入我们的脑海。事实上,在美丽富饶的齐鲁大地,又何止长岛这一座小岛呢?金秋10月,正是海岛游的最佳时节,喝啤酒吃海鲜,吹海风看海鸟,想想就觉得无比美好。快来这几个原生态小岛感受神仙般的生活吧!

鸡鸣岛

鸡鸣岛位于山东威海下辖的港西镇虎头角西北的海域中,2013年作为《爸爸去哪儿》的第四站而被观众熟知。海岛形状很象雄鸡。岛上林木葱郁,草碧花香,瓦舍井然,环境优美。

**交通:**鸡鸣岛在山东威海的荣成市港西镇,实际上它的行政名称是鸡鸣岛村。到鸡鸣岛没有直达的客车,需要先从外地乘客车到达港西镇后再换乘轮渡到鸡鸣岛。从地理位置上,港西离威海比较近,位于威海市东仅30公里,而离荣成市区偏远,故推荐从威海市中转再到港西镇。

**最佳季节:**5月-10月。游览鸡鸣岛最主要的是打渔尝海鲜,看海岛石崖风景,再住住海草房,所以除了冬天海风大的时候,基本上都可以上鸡鸣岛游玩。一般来说,鸡鸣岛的最佳旅游季节是夏秋,每年的5-10月。在这些季节,都可以品尝到当地美味的海鲜,欣赏海岛独特的风景。

**门票:**无

**开放时间:**全天

**地址:**山东省威海市荣成市港西镇虎头角西北约1公里

海驴岛

海驴岛位于山东威海成山头的北部海域,由于风景优美,远离陆地,所以吸引着无数的海鸟来此栖息、产卵、繁衍。由于岛上海鸥很多,而当地人称海鸥为海猫子,所以海驴岛又被称为海猫岛。海驴岛自然生态保护得很好,是海鸟们的王国。每年春季芙蓉盛开时节,国家二级保护动物白鹭会不远万里来此搭窝建巢、产卵孵鸟,到了秋季再带着自己的孩子们飞走。每年4-6月,成千上万的海鸥也会来此栖息产卵,岩缝中的鸟巢鳞次栉比,数不胜数。除此,海驴岛也是花草的王国,岛上长满了成片的花蓉、芦苇和野生枣树,白鸟红花海浪相映成趣,宛如一幅海岛风光图。

**电话:**0631-7831288

**交通:**在西霞口村的游船码头乘船到达,行船大概15分钟,每年3-10月有船,其他月份停航。

**门票:**100元,包含往返船票

**开放时间:**4月-10月,07:30-16:30(满10人即可开船)

**用时参考:**半天或一天

养马岛

养马岛,地处黄海之中,总面积约10平方公里。相传秦始皇东巡时在此饲养御马,并封为“皇家养马岛”。岛上丘陵起伏,草木葱茏,山光水色,秀丽如画,海岛呈东北西南走向,地势南缓北峭,岛前海面宽阔,风平浪静;岛后群礁嶙峋,惊涛拍岸;东端碧水金沙,优良浴场;西端水深浪小,天然良港。岛上气候宜人,冬无严寒,夏无酷暑,岛四周盛产海参、扇贝、鲍鱼、对虾、牡蛎、天鹅蛋等海产品,久负盛名。

**门票:**门票免费。(西游记宫15元、封神宫15元、兵马俑10元、金瓶梅塑像馆5元、激流勇进15元、赛马场20元、骑马30元、马拉车30元)。

**开放时间:**8:00-18:00

**交通:**【客车】从烟台汽车站乘车到牟平,再转乘中巴前往。【公交】在烟台青年路汽车站乘车。位于烟台长途汽车站南不远处,直走五分钟左右,有去养马岛的专线旅游车。

**电话:**0535-4763712;0535-4763763

养生小贴士

## 海边遇健康问题? 这样巧妙处理

●耳朵进水

**症状:**耳鸣、发闷,听力略有下降。

**处理:**这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自然流出。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。

**提示:**患有慢性化脓性中耳炎的患者千万不可潜水;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。

**处理:**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。

**提示:**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。

**处理:**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。一般症状会在五六天后缓解消失。

**提示:**海蜇咬伤属于过敏反应,千万不可小看,因为反应会逐渐增强。

●腿抽筋

**处理:**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。

**提示:**睡眠不足或酒后最好不要立即下去游泳。



## 实用好物 让你的海滨游更完美

海滨游总是容易满足人各种浪漫的设想。然而,如果在游玩时不注意,“海的女儿”也可能将会秒变邋遢妹。记得带上以下几种实用好物,轻轻松松在海边做最亮眼的明星!

1 湿巾

当你吃完冰淇淋,双手变得黏黏糊糊还粘着沙土;当你在海水里畅游后发现睫毛膏逐渐化去;当你触碰了水中某种不知名的黏滑的东西;你会发现一张湿巾实在是“雪中送炭”。所以,下次去海滩的话,记得带上些卸妆

湿巾或者抗菌纸巾,这样就不用为找一个拥挤不堪的公共卫生间而“长途跋涉”了。

2 防晒润唇膏

防晒霜绝对是海滩必备品,但是千万别忘了为你的嘴唇防晒。为了不让你“花容失色”,带上一支防晒润唇膏吧。美国黑色素瘤基金会推荐防晒指数15及以上的润唇膏。

3 面部防晒霜

真的需要带上两种防晒霜吗?或许不需要,不过对于长了

痘痘或者皮肤敏感的美眉来说,带上两种不一样的防晒霜更为保险。皮肤癌基金会称,“容易长粉刺和痘痘的人群应该避免使用油性的防晒霜(通常称为防晒乳),因为这种油性的防晒产品会使痘痘的情况恶化。与大多数化学防晒霜相比,紫外线防晒剂则更为清爽。

4 发绳或发箍

每一个赶赴海滩约会的人都记得带上一顶太阳帽,但是如果帽子老掉的话,你知道该如何打理头发吗?海风的吹拂

下和烈日的照射下,一头长发实在不方便,那就带上几个发绳和发箍吧。

5 防水袋

防水袋可以有效保护你的iPod、钱包和手机不被海水侵蚀或者被孩子们蹂躏。这种多功能的袋子可以免使你的贵重物品因进水而毁于一旦。

6 护发素

护发素对于保护头发至关重要,却总是被人遗忘。当你的一头秀发在海水的作用下纠缠到了一起,你可以通过喷洒护发素来保护你的头发不被拉伤,最好是选择有防晒指数的护发素。

7 垃圾袋

除非你计划待在垃圾桶附近,不然一定记得带上垃圾袋。要想在海滩找到一个处理各种包装纸、湿巾、餐巾纸等各式垃圾的方便去处实在并非易事。另外,海边通常风大,各种塑料或者纸屑极易被刮到海洋里去,这对环境极具破坏作用。

8 晒后修复霜

皮肤癌基金会建议每两小时涂抹一次防晒霜,游泳或者流汗以后则应立即涂上防晒霜,如果防晒霜涂抹不够的话,你就会被晒伤。这个时候,你会非常感谢那个带了晒后修复霜的自己。