

网络人气榜十强 (截至3月16日20:00时)	
1.东山岭	980793 票
2.亚龙湾	962276 票
3.西沙	813020 票
4.东坡书院	749904 票
5.博鳌亚洲论坛会址	732183 票
6.龙梅村	610335 票
7.霸王岭	587546 票
8.石花水洞	519066 票
9.东郊椰林	518935 票
10.万绿园	518284 票

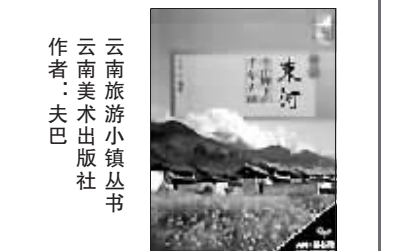
十大自然生态景区 (截至3月16日20:00时)	
1.亚龙湾	962276 票
2.西沙	813020 票
3.霸王岭	587546 票
4.石花水洞	519066 票
5.东郊椰林	518935 票
6.万绿园	518284 票
7.松涛水库	517738 票
8.七仙岭	468097 票
9.铜鼓岭	403493 票
10.加笔坪热带雨林	364252 票

十大历史人文景区 (截至3月16日20:00时)	
1.东山岭	980793 票
2.东坡书院	749904 票
3.博鳌亚洲论坛会址	732183 票
4.龙梅村	610335 票
5.永庆寺	494518 票
6.福山咖啡风情镇	453333 票
7.美榔双塔	438280 票
8.南山	412762 票
9.海南天涯雨林博物馆	401566 票
10.兴隆亚洲风情园	374612 票

十大红色旅游景区 (截至3月16日20:00时)	
1.毛公山	249690 票
2.琼崖一大旧址	230998 票
3.红色娘子军纪念馆	190922 票
4.美舍革命根据地	188074 票
5.陵水苏维埃政权旧址	187163 票
6.白沙起义纪念馆	187067 票
7.李硕勋烈士陵园	187059 票
8.张云逸纪念馆	184729 票
9.羊角岭水晶矿地质公园	184174 票
10.冯白驹故居	183509 票

●/旅游小镇图书

丽江束河——雪山脚下的千年古镇



云南旅游小镇丛书
作者：古巴

早在唐代以前，白沙、束河一带就有了聚居村落，《元一统志》有关条目中就有“束河”的古地名。至元、明时期，束河已成为丽江坝子中的大聚落，当年徐霞客游白沙“解脱林”时，在他的游记中这样写：“西瞻中海，柳岸波漾，有大聚落临其上，是为十和院。”“十河”即今束河。束河，纳西语称“绍坞”，地名本身的含义，来源于村后的聚宝山，当地人称为坞喇坞，即如堆垒之高峰。如果在远处，你只能看见一排青山，北接玉龙，南连马鞍山、文笔，而在青龙河边，视野中就只剩下这座高峰，山体陡峭，如堆砌一般，“绍坞”即为“高峰之下的村寨”。本书以图文并茂的手法，展示了该地独特的历史文化、自然风光和人文景观。

广南八宝（灵山秀水壮家人）



云南旅游小镇丛书
作者：刘诗仁

广南八宝景区位于滇东南广南县境内，距文山160公里。以峰丛、峰林、岩溶瀑布景观为主，由八宝、河野、汤纳溶洞、三腊瀑布4个片区组成，总面积68平方公里。溶峰一般高50—100米，呈尖锥状，盆地中心还发育少量孤峰，高度小于50米。本书用图文并茂的手法，展示了广南八宝的历史文化、自然风光和人文景观。

俄罗斯游客青睐大小洞天小月湾 蓝眼睛惊呼发现“伊甸园”

本报三亚3月16日电（记者张燕星 见习记者丁静 实习生范泽钰）今天，大小洞天旅游区境内的小月湾休闲区迎来了几名俄罗斯的游客。看着眼前的木屋、帐篷、沙滩、青山，达吉亚娜高采烈地面对大海，大声喊道：“我发现伊甸园了！”

“来三亚之前，这几名俄罗斯游客就提出了特殊的度假需求。”负责接待达吉亚娜一行的东方国旅导游告诉记者，三亚的酒店对于俄罗斯游客已经不再新鲜，能够贴近自然的生态休闲度假方式越来越受到外国游客的青睐。

“看到海南日报、南海网正在热推‘琼州百景’，我们就挑选了其中的几个生态景区，供俄罗斯游客选择。”东方国旅欧洲部负责人介绍，看了小月湾休闲区的照片，达吉亚娜立即来了兴致，一定要首先看看小月湾是什么样子。

一湾碧水被鳌山环抱，一带柔沙似新月弯弯，一座座用特质的木材搭建的木屋掩映在山林中，一顶顶在沙滩上支起的帐篷面朝大海。打开木屋的小窗，浪花正在向你招手；躺在帐篷中，虫鸣和大海的生态协奏曲不绝于耳……这里便是小月湾休闲区。

看着眼前的美景，达吉亚娜赞叹不已，不停地说道：“太美了！太美了！”

“来到小月湾，休闲放松就是主题。”小月湾生态休闲区负责人介绍，小月湾位于三亚大小洞天旅游区东南面。从2008年底开始，数十顶露营帐篷、几十座木屋别墅陆续出现在海边，成了小月湾的另一道风景线。小月湾已经建起了三亚新一代的滨海生态休闲度假区。

“我觉得这里才是真正的三亚，我一定要在这里多玩几天。”达吉亚娜说，度假酒店虽然豪华，但是钢筋水泥却把大海拒之门外；木屋、帐篷虽然简单，却让人心回归自然。

傍晚时分，达吉亚娜和同伴光着脚走在小月湾的沙滩上。他们爽朗的笑声融入到大自然的生态协奏曲中……

一对年年游海南的广西夫妻说出心里话： 东山岭登山看景心旷神怡

截至3月16日下午，东山岭高居热推“琼州百景”网络人气榜首位，票数已经逼近100万票。无独有偶，海南日报记者今天上午在海口邂逅了一对来自广西的老夫妇，他们自称去过两趟东山岭，并说：“东山岭是我们最喜欢的海南景点，登山看景的感觉很爽很特别，在其它地方很难找到。”

这对夫妇男的姓叶，现年64岁，广西北海人，每年春天他们都来海口看望儿子一家。叶伯伯笑着对记者说，虽然他们读书不多，但非常喜欢读书人，更喜欢到有文物古迹的文化景区游玩。在海南的文物景区中，东山岭给这对夫妇留下深刻美好印象，1993年第一次到那里游览之后，时隔12年后的2005年，他们又故地重游，喜爱之情由此可见一斑。

东山岭位于万宁市万城镇以东3公里处，由三座山峰相依而成，形如笔架，唐代称之为“笔架山”，海拔184.4米，以“东山八

景”、“摩崖石刻”、“仙山佛国”闻名遐迩，是海南最古老最悠久的佛教圣地之一，被评定为国家3A级旅游景区。

东山岭方圆10平方公里，南望是烟波浩渺的南海，东面是万宁小海，东南面是中国著名燕窝产地大洲岛。岭上自然风光秀丽，景物得天独厚，人文景观奇特。大自然的灵气造就了东山岭雄奇逸致的东山八景：七峡巢云、正笏凌霄、仙丹系纛、蓬莱香窟、瑶台望海、冠盖飞霞、海眼流丹、碧水环龙。

叶伯伯说：“古人喜欢登高望远，看到自然界的美景之后，会抒发内心的情怀，会感到心旷神怡。这种感觉在海南岛只有在东山岭才能找得到。”对于东山岭的摩崖石刻群，对于那些留在石头上的文字，叶伯伯觉得那简直就是海南历史文化的见证。

海南大学周伟民教授对万宁东山岭的摩崖石刻群评价甚高，认为那是宋代以来书法艺术的宝库，近50处石刻，展现了海



大小洞天。 本报记者 王凯 摄

飘逸灵动的“云壁凌霄”、“奇甸岱宗”、“洞天福地”和“去思”等摩崖石刻，使得东山岭山景和文艺融为一体，美上加美。

周伟民说：“东山岭上摩崖石刻林立，集书法、文学艺术于一体，与自然山色融合无间，不啻为一个露天的书法艺术展览馆，是海南岛上自古以来艺术活动表征之一斑。这些石刻已绵延了数千年之久，其艺术生命还将延续下去。”

（本报海口3月16日讯）



↓ 东山岭。 本报记者 王凯 摄

●/社科新书浏览

向肉食说 NO

当低碳成为时尚的时代，作为伪时尚的我们纷纷过起了减法生活。或许这是一个很好的开端，作为地球人的以身作则。

当《earth song》的音乐响起，杰克逊真诚地呼喊：“拯救地球，不能等待别人，人们总说让他们去解决，让政府去解决，‘他们’是谁？我们得从自己做起，而且必须马上行动起来。”

立刻，马上。

世界各地因全球气候变暖异常而屡发灾难，人们开始深入思考如何保护地球，期间“素食主义”成为一种人类自救的环保理念，因为过度肉食不但给人道、健康、环境生态带来不利影响，同时还还将造成粮食供需失衡。

●/畅销书摘

幸福的感受因人而异

不同的人，因理想和追求的不同，对幸福的理解也就不尽相同。有的人认为“三十亩地一头牛，老婆孩子热炕头”就是幸福；有的人认为“满屋金，满屋银，香车美女伴我身”就是幸福；有的人说“做大官，掌大权，前呼后拥好风光”就是幸福；有的人认为“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名”，“今朝有酒今朝醉”就是一种幸福；有的人则说“与朋友分享车马衣”就是幸福；有的人说“自由”就是幸福，比如“安步以当车，晚食以当肉，无罪以当贵，清静贞正以自娱”；还有晋代大书法家王羲之《兰亭集序》所说的“流觞曲水”，东晋著名诗人陶渊明笔下的“结庐在人境，而无车马喧”；“采菊东篱下，悠然见南山”等生活情境，那也是人生幸福的一种体现；有的人说“为人民做事，事业有成；为社会奉献，赢得赞誉”，“亏了我一个，幸福千万家”就是幸福。

一个学生在谈到他对幸福的认识时这样写道：

我妈的幸福就是把我培养成她理想的样子，或许目标更低，只要我学习好，就会感到幸福。

至于我的幸福，就是以后能挣好多好多钱给他们，我的父母，让他们幸福，如果实现不了，至少是跟他们住在一起，我能照顾他们走到生命的尽头，这就是我的幸福。

对于大多数大学生也包括我，因为有些东西做不到，他们的幸福就是能玩电脑有游戏就是幸福。不知道说得对不对，

读书 书摘

■ 李佳曦

向肉食说 NO

每当我想到这里，想起灾难片《2012》我就不寒而栗！我常常在思考，如果真的有2012，我们应该拿什么保护我们的地球呢？

还记得初次与圣海小聚，他选择了在坐落于拥有700多年历史的成贤古街上，东畔四季香火旺盛的皇家寺院雍和宫的叙斋素食府，店内装修得古朴典雅，禅意悠悠。伴随着中国传统的脸谱与书法、古筝悠扬的琴声，更加彰显了素食的儒雅别致。

现在，他又历时2年之久撰写，出版《向肉食说NO》。这本书《向肉食说NO》从政治经济学、社会学、传播学等角度综合探讨全球化的影响，深度剖析了肉食给人类健康、给地球生态环境、给动物带来的种种危害，深刻

打开幸福之门

的。有人觉得幸福，有人觉得痛苦，有人觉得无奈。这也印证了“幸福的主观性”。

测测你的“幸福指数”

幸福是人们对生活满意程度的一种主观感受，“幸福指数”就是衡量这种感受的重要指标。它一般由社会学家以一套的计量指标获得。其主要依据涉及类似上述提到的收入、生活水平、健康水平、家庭和谐程度、人际关系、成就感、安全感、工作满意度、心理快乐状况等。近年来，越来越多的国家和地区统计经济和社会发展指标中增加了“幸福指数”或“和谐指数”一项。

下面给大家提供一份“个人幸福指数自测表”，让我们试着根据这些“要素”对自己的“幸福”打打分吧。

“个人幸福指数”自测表

注：共10小项，每项以满分10分及格6分计

评价因素理想的状态打分

生活收入水平高，生活条件好，日子过得富足

健康状况身体健康，心理平衡，情绪良好

职业状况工作顺利，能愉快胜任，有成就感

名誉和地位事业上得到社会公认，有不错的名誉地位



的阐释了素食对于人类的重要性，呼吁大家以身作则，从自身做起为我们耳环境保护、人间和平、星球永存尽自己的微薄之力！

最后，希望人们通过认真详读《向肉食说NO》这本书，从潜意识里引起重视，让生活更加快乐、健康，以感染更多的朋友、家人、兄弟姐妹向肉食说NO！

（《向肉食说NO》圣海著 世界知识出版社2009年11月）



受教育程度有较高学历学位，有丰富的专业或多方面知识

家庭和睦和睦美满

感情恋爱美满，夫妻恩爱

人际关系

与同事、同学、上下级、邻里关系融洽，善于与人相处，有知心朋友

别人认为你的幸福程度别人认为你过得很幸福

自己的人生观自己觉得生活很开心，很有意义，很满足

综合幸福指数(总分)

如果你能给自己打的分不低，那是件可喜可贺的事。不过想必很多人，尤其是中青年，都会给自己打出的分不高。这是一个人们普遍感到幸福指数不高的一个佐证。

（摘自《打开幸福之门》符江著 中国工人出版社）

网友建议—— “琼州百景” 评选 可开设网上展馆

本报海口3月16日讯（记者董纯进）记者今天从南海网获悉，南海网/海南岛国际旅游网（http://www.898.travel）准备采纳网友建议，开设“琼州百景”网上展馆，通过网络向全球宣传推荐海南旅游资源。

近日有网友向热推“琼州百景”组委会建议，目前网络评选页面上所提供的相关资料太少，无法满足读者网友全面了解海南旅游资源的需求，建议可采用“网上展馆”的形式，为每个景点景区开设专题页面，综合展示文字、图片、视频等更加丰富的内容。海南岛国际旅游网（http://www.898.travel）采纳网友建议，正着手筹建“琼州百景”网上展馆，将通过更加成熟完善的平台向网友展示海南旅游的独特魅力。

为了丰富“网上展馆”资讯内容，欢迎景点景区通过QQ群1066022向南海网传送相关资料。与此同时，南海网还将定期组织网友采风活动，网友不仅能够亲身感受各地美景，还将提供多视角的旅游体验来宣传海南旅游。

网友跟帖

旅行家：东山岭是海南最悠久的景点。山不高，却被评为“海南第一山”，其盛名可想而知。

陈忠海：福山咖啡色香味浓，到福山品咖啡，是个身心放松的好去处。

退休教师：缅怀王弘诲奏奏回琼，今天的海南就是要大兴教育，学子要奋发图强，海南就大有希望。

陈一民：龙梅村大史坊是琼州学子纪念王弘诲奏奏回琼捐款修建的。四百多年前我们海南先人对教育如此重视，很值得今天的我们深思。

自驾游客：听说龙梅村是琼州百景大热门，我于是和朋友来参观，果然是个好地方！这里村容整洁，民风淳朴，历史悠久！真是不虚此行！

一个过客：美丽吊罗山，我已去过多次，每次去都是好心情，风景优美让我陶醉，空气清新让人心旷神怡。

酒客：喜欢澄迈的景点：永庆寺，千年重光；加笔坪，翠绿天然；咖啡镇，香浓怡人；姐妹塔，情深意长。

过客：王佐故里里有“桐乡夏荫”的美誉，是临高八景之一，相传王佐告老还乡时从内地移植了很多“奇花异草”回来种植，现在海南很多树种、花种就是王佐当时引进的。

蝴蝶泉边：海南做为一个海岛，海景资源丰富，在为数不多的淡水景点中，南丽湖是一颗明珠。（董辑）