

五指山市 热烈祝贺三沙市挂牌成立

热带雨林养生度假城市

炎炎夏日,躲开沉闷的空气,忽视恼人的阳光,找个有山有水,有树有花的地方,享受惊险峡谷漂流、漫步原始热带雨林、感受独特黎苗文化……

来五指山,总能找到一处绿色清凉地、找到一处心灵的栖息地。来到五指山,请您放慢节奏,停下脚步,回归大自然,融情山水间,切身感受观山景、听鸟鸣、品美味、尝佳肴、饮清静、理思路、定方向的慢生活、优品质、好心情……

五指山 热带雨林养生度假旅游城市

五指山市位于海南省中南部五指山腹地,北距海口市 223 公里,南至三亚市 78 公里,是海南黎族苗族同胞的聚居地。市区海拔 328.5 米,周围群山环抱,森林茂密,是海南省海拔最高的山城。全市辖 7 个乡镇,63 个村(居)委会。总人口 10.4 万人,其中



黎族、苗族占总人口的 65%。市区人口 4.45 万人。土地总面积 1168 平方公里 (175 万亩),其中林地 140 万亩,耕地 4.1 万亩。境

内有五指山山脉,是全省的生态核心区和主要河流的发源地,主峰海拔 1867.1 米,为海南最高峰,是海南岛的象征。

五指山气候属热带雨林气候,冬暖夏凉,气候宜人,年平均气温 22.4℃,年平均降雨量 2444 毫米,平均相对湿度 84%。五指

山是原海南黎族苗族自治州首府所在地,市内有省属大中专院校 7 所、省重点中学 1 所,有省民族博物馆、省民族研究所等文化科研机构。近年来,五指山市紧紧抓住建设海南国际旅游岛上升为国家战略的有利时机,明确提出把“抢抓国际旅游岛建设机遇、推动五指山科学发展”作为全市工作大局,围绕打造热带雨林生态旅游胜地、山地休闲度假养生福地、黎族苗族风情体验基地目标,以五指山这“一山”为主要突破口,以市区——南圣——水满——毛阳——市区这“一圈”为主要发展区域,适应旅游市场需求,走差别化发展道路,着力规划建设一批有特色、有吸引力和竞争力的旅游产品,取得了显著成效,形成了独具特色的热带雨林养生度假旅游胜地。

2006 年,五指山市与海口、三亚同时入选中国特色魅力城市 200 强。2007 年至 2011 年连续四次荣获“全国双拥模范城”称号。



吃 奇山异珍 绿色佳肴

五指山地区风光旖旎,物产丰富,如果您到五指山旅游,一定要品尝独具特色的黎族苗族特色饮食。五指山的餐饮风味充满山野情趣和大自然的味道。五指山良好的生态环境、独特的气候条件、合适的海拔高度,为生长在这里的各种动植物、蔬菜、禽类提供了良好的条件。

长期在这里生活的人们、尤其是黎族、苗族群众用自己的智慧创造并形成了纯绿色无污染、生态环保、独具特色的风味特色饮食:如黎族同胞把山兰米装入新鲜的嫩竹节里烤制而成的竹筒饭,清香可口,回味悠长;用山兰米酿制而成的山兰米酒,是当地妇女坐月子时补养身子必不可少的饮品之一,因原料不容易找、喝了不容易醉、醉了不容易醒、醒了不容易忘而被誉为“四不易”营养甜酒;用生长在湍流干净的水质里的石鲮鱼腌制而成的鱼茶,因含有 18 种氨基酸而深受当地民众的推崇;而苗族的三色饭则是用桑叶、枫树嫩叶、黄姜等原料将山兰米染成黑、红、黄三种颜色一起蒸煮而成的,色彩鲜亮,口感清香……

五指山的美味佳肴远不止上面提的这些,还有:深山小黄牛、家养小香猪、山谷灵芝蟹、味美蚂蚁鸡、冲浪石鲮鱼、鲜美红藤心、营养芭蕉心、芭蕉蕾、绿色树仔菜、四棱豆、清凉百花菜……等等。如今这些当地百姓的家常菜已被一一搬上宾馆餐桌,登上大雅之堂。

不仅如此,五指山还有令您一品难忘的饮品:水满茶、灵芝茶、深山凉茶,醇厚的农家米酒、黑豆酒、灵芝酒、黎家百草酒等……

住 度假养生 宜居宜住

五指山气候宜人,冬暖夏凉,四季如春,沁人心脾。年日均气温 22℃,夏季日均气温 25℃,月日均气温 17℃,素有“天然氧吧”、“天然空调”、“海南之肺”、“热带清凉世界”、“翡翠山城”、“绿色宝库”的美誉。空气洁净无粉尘,空气中负氧离子含量达每立方厘米 10000 个以上,是纯天然氧吧,是您养生度假的福地;冬暖夏凉的气



候是避寒避暑、养生度假旅游理想的胜地。目前全市拥有 31 家旅游饭店,生态休闲度假酒店 8 家,各类宾馆客房 2000 多间,床位 4000 多张,年接待游客能力超过 150 万人次。在市区您可以选择珠江水晶国际、福德莱大酒店、华爵商务酒店、翡翠谷生态度假山庄、泰隆大酒店、红叶大酒店、五指山市旅游山庄、五指山宾馆等一批具备旅游度假、休闲养生功能的酒店。在五指山脚下,您可以入住水满园大酒店、仙鹿湖度假村和其他旅馆。同时,您也可以选择在此长久居住候鸟花园、山水林溪、森林湖、五指山居、翡翠名苑……舒适的环境让您感受到家一般的感受。

行 交通发达 便利快捷

到五指山旅游、休闲、度假,可有多条旅游交通线路供您选择。五指山市汽车站每天均开通全省各市县班车,其中海口、三亚专线为省汽快线。海口—五指山,每天早上 6:30—17:30 均有车往返,约半小时 1 班。三亚—五指山,每天早上 6:30—18:30 均有车往返于五指山旅游区及市区,约半个小时 1 班。

东线:由海口(东线高速公路)—陵水—保亭—五指山市,全程 278Km,车程约 4 小时。

中线:由海口(海榆中线国道)—琼中—五指山市,全程 213Km,车程约 3 小时 30 分钟。

东线:由海口—三亚高速路口(转入海榆中线)五指山市,全程 328Km,车程约 4 小时 30 分。

西线:由海口—儋州—白沙—什运(转入海榆中线)五指山市,全程 335Km,车程约 4 小时 30 分。

三亚:三亚至五指山市,全程为 78Km,车程约 1 小时 30 分钟。

五指山市区—水满,全程约 34Km,车程约 40 分钟。

游 青山绿水 人间天堂

浓郁的民族风情、独特的气候条件、丰厚的自然资源和准确的发展定位,促使五指山的旅游业蓬勃发展。五指山市境内



有奇伟峻峭的山峰、如诗如画的风光,溅珠吐玉的瀑布,冬暖夏凉的气候,是罕有的集旅游、度假、休闲、养生为一体的旅游度假胜地。境内现有海南省民族博物馆、五指山国家级自然保护区、五指山登山栈道、五指山大峡谷漂流、五指山摩崖石刻群、太平山旅游区等诸多知名景点。

大峡谷探险漂流:五指山大峡谷漂流位于五指山风景名胜区内,距市区 38 公里。全程 6 公里,漂程 2 小时左右。峡谷水流湍急,共有大小落差 80 多个,全落差 80 米,最大落差 8 米,最陡水坡 45 度,被誉为“华夏第一漂”,国内外旅游专家誉为“世界少有,全国一流”的特色探险旅游项目,其精彩程度表现为:“乐、险、奇、趣”,令您涌流激荡,生命飞扬,体验生活的精彩!

热带雨林(五指山国家级自然保护区):五指山热带雨林风景区位于海南省五指山市五指山脚下的水满乡,距五指山市 28 公里,距三亚市区约 110 公里,距海口至三亚东线高速陵水路口约 100 公里。漫步在景区中听溪水叮咚,看奇花异草,呼吸着负离子含量极高的空气,眺望海拔 1868 米的海南屋脊,追寻明代海南名贤丘浚的《题五指山》……让您回归到梦里的那个绿色的原始时代。

海南省民族博物馆:海南省民族博物馆始建于 1981 年秋,是一座以贮藏、陈列海南省历史和黎、苗、回文物,以及研究海南各族传统文化的综合性省级博物馆。馆内设有海南历史文物展、海南革命文物展、黎族传统文化展、苗族传统文化展、回族传统文化展六个基本陈列展厅和两个临时展览厅,现收藏有各类文物 3 万多样。

黎族原生态博物馆—初保村:初保村距五指山大峡谷漂流终点站 3 公里,是五指山市毛阳镇下辖的一个典型的黎族自然村寨,是全省唯一保存黎族古老原貌特色的黎族村落,村子里至今保存着黎族村寨特有的吊脚楼。该村是了解和考察黎族社会经济、风土人情和发展历史轨迹的理想村寨,被国内外民族历史人文专家誉为“黎族原生态博物馆”和“黎族社会风情活化石”。该村已被列入黎族文化遗产保护



购 民族文化 野生特产

在这座翡翠山城中,您选购不是国际名牌,不是时尚服装,您选购的是健康与民族文化。五指山鱼茶、五指山水满茶、五指山水满云雾茶、黎家野生灵芝酒、黎家百草酒、五指山山兰酒、五指山野生灵芝、五指山蜂蜜、五指山黎族织锦和五指山苗族发绣手工艺品等都是您不错的选择,为您的旅行增加乐趣,留下纪念。

五指山鱼茶:鱼茶是海南黎族同胞采用传统工艺腌制的富含氨基酸的民间特色风味食品。分为干鱼茶和稀鱼茶两种。鱼茶有调节和平衡碱性食品,增进食欲的功能,对健康有促进作用,是黎族民间传统健康美食,一般用来招待贵客或要好宾朋。

五指山水满茶:水满茶生长环境为森林中海拔 1280 米至 1555 米的云雾地带,集天地之精华,在明清以来是海南五大贡品之一。五指山水满茶品质优异,纯天然饮品,香气高锐,入口留香甘甜,回味无穷,有生津止渴、身心舒畅、提神醒脑、预防感冒的功效,为绿茶中的上品。自古以来黎族苗族同胞在社会交往中均有用水满茶迎客送礼为最高礼仪的传统。

五指山野生灵芝:五指山野生灵芝生长于环境优美,生态优越,气候独特、无污染的五指山国家级自然保护区。共有 70 多个品种。五指山原始森林中野生灵芝是真菌类植物中的珍品,它富含三萜类化合物,灵芝多糖、锗等微量元素,有益心气,补中、增智慧,坚筋骨防癌等作用。已开发的灵芝保健产品有黎家野生灵芝酒、五哥野生灵芝茶、五哥野生洋参汤。

黎家野生灵芝酒:采用五指山原始森林中青、紫、黄、黑、褐五种野生灵芝和龟板、血藤、红枣、五指山泉水和本地大米,以黎族百年传统配方,经现代植物精华萃取技术加工,提取野生灵芝各种有益成份,结合现代酿酒技术精制而成,具有滋补、强身、补气养面、补肾、帮助睡眠、是养生佳品。

南茶:黎族同胞民间泡制流行的传统特色美食,含有多氨基酸。有降血压、调



节食欲的酸性腌制食品。采用带有少量瘦肉的牛肉或去粪洗净的可食蛙类、四脚蛇等为主要原料,泡置于已煮熟放凉的稀饭中,放入坛后密封,6 个月以后即可取出食用,也可煮后食用。民间常用于招待最亲密的亲戚好友或贵宾。

娱 山城风情 现代娱乐

五指山市作为黎苗传统文化的中心,是黎苗传统文化歌舞及工艺品创作和表演的主要基地,聚居着黎、苗族的同胞,民族风情原始、古朴、浓郁,使五指山市这座小城独具风貌。在这里有黎族纹身习俗、黎族的“跳竹竿”、苗族的斗牛活动、鼻箫、黎族纺织工艺、黎族歌谣等多种民族风情,丰富多彩的民族风俗和优秀的传统文让您的游玩中感受当地的少数民族风情。您可以参观学习黎族织锦、苗族发绣,可以和热情的姑娘小伙一起跳起热烈的打柴舞,可以听到黎族苗族同胞深情的对歌……当然,您也可以选择一户黎苗人家,感受他们的独特生活方式。如果您想在这里享受现代娱乐,五指山市翡翠山城假日酒店会所、凡尔赛 KTV、喜刷刷、98 酒吧、金至尊会所、云顶酒店会所等娱乐场所供您选择,享用高档西餐可选择咖啡王子西餐厅为您提供服务。

文化体育

在五指山境内集中着大批教育院校和文化科研机构。教育单位有琼州学院等七所省属大中专院校。省级文化科研机构有省民族博物馆、省民族研究所。五指山是海南省每年举行庆祝黎族苗族传统节日“三月三”的主要场所。

每年国家举重队都在五指山市训练,由于负氧离子含量高,生态环境优美,气候宜人,食品环保,使队员训练恢复特别快,成绩提高特别明显,在第 29 届北京奥运会上,国家举重取得 8 金 1 银的良好成绩,是我国举重在奥运会上最好的成绩。马来西亚、韩国等国家和地区的举重队也慕名而来。环海南岛国际公路自行车赛途经五指山,通过几届的环岛赛,已经引起了越来越多的国内外人士的强烈关注。