

海南深度游

■ 本报记者 许春媚

一股又一股的冷空气来袭, 一层又一层的雾霾笼罩, 在这种环境下, 困守在北方的你, 是不是有种想感受温暖和煦的阳光以及呼吸清新自然的空气的冲动呢? 那么, 来海南吧! 这里阳光灿烂, 这里空气质量一级棒。来海南旅游, 在看了了椰风海韵的自然美景和吃过了南国风味的美食之后, 这个秋冬季别忘了在海南游的行程单上加上一项——泡温泉。

地处环太平洋地震带的海南岛, 地热活动十分活跃, 地热资源相当丰富, 因此这个神奇的海岛得到地球母亲的恩赐最丰厚。有关勘察资料显示, 目前海南全岛已知的温泉有近40处。按陆地面积计算的话, 海南平均每1000平方公里就有1处温泉, 密度之高居全国之首, 是名副其实的“温泉岛”。

海南的温泉是名副其实的“养生泉”。据海南省地矿泉水协会专家介绍, 海南的温泉多数属于氟硅型热矿水, 还含有诸如溴、碘、锶、氧和硫化氢等微量元素和化合物。这些成份能起到强身健体的作用, 如含氧的温泉, 经常饮用可治疗糖尿病、萎缩性胃炎、习惯性便秘等; 甲亢病人, 饮用后能促进人体新陈代谢, 增强机体抗病防疫能力; 而温泉中所含的硫酸根离子、硫酸根离子或游离硫磺, 对患暗疮、牛皮癣、神经性皮炎、慢性湿疹等皮肤病有明显的疗效。

日前, 记者通过岛内相关的旅游企业, 收集了部分已开发成熟的温泉度假区的资料。

海口: 涵盖六大洲风情的观澜湖温泉

位于海口观澜湖度假区内的火山岩矿温泉中心, 被开发商设计成了涵盖六大洲风情的特色泡汤主题区。据了解, 这个主题区共设有150个冷、热泉汤池及99个流水景观。这里的泉水取自地底深达800米处, 自然水温在15℃至43℃之间, 蕴含多种保健功效的天然矿物成份, 对皮肤病、风湿病、关节炎等有治疗作用。

除了疗效之外, 这里最吸引人的还是蕴含着六大洲特色的洗浴风俗文化。不出门, 便可泡遍世界各地。走进观澜湖矿温泉中心, 长达500米的全竹结构的“龙脊长廊”连通着各个风格不同、功能各异的主题区。据工作人员介绍, 每一个主题区都有着各自的特色, 比如在亚洲区, 既可以躺在温热的石板上舒展身心, 也可在棋牌泉中享受既有趣又具疗效的“热带东方”, 更可在“吴哥古迹”旁体会柬埔寨的洗浴文化, 而大洋洲区则凸显“原著毛利”、“山林温泉”的意境, 中东游客可以体验到“土耳其蒸浴”和“超凡死海”的魅力, 美洲区、欧洲区及非洲区, 也都有独特的洗浴体验。这样的温泉, 叫“情趣”。

交通: 可在海口万绿园乘坐旅游巴士前往。此外还可以自驾前往, 路线为从三亚大道上绕城高速, 往机场方向约5公里处下高速转进观澜湖度假区。

住宿: 观澜湖度假区有提供住宿的酒店, 或者自驾回到海口市选择酒店入住。

琼海: 最臭的官塘温泉和最咸的九曲江温泉

琼海官塘温泉, 因其硫化氢含量较高, 被俗称为“鸡蛋臭”温泉, 实际上它的学名是“硫化氢泉”, 医学专家认为, 通过浴疗法, 硫化氢泉对人的皮肤、心血管、呼吸系统、神经系统和肾功能皆有良好影响。又因其水质中氧的含量较高, 所以官塘温泉又是有名的“放射性氢泉”, 而氢泉疗法对人体的多种症状皆可适用, 琼海官塘村一带至今还流传着六旬老翁泡温泉得子的故事。同时又因为该温泉周围的居民生活中离不开温泉, 有人一日三泡, 不泡温泉就浑身不舒服, 到温泉池边聚一聚、泡一泡、洗衣聊天等, 其乐融融, 成为当地一景, 所以官塘温泉最具有人情味。这样的温泉, 叫“温情”。

除了久负盛名的官塘温泉外, 琼海还有一处最咸的温泉——九曲江温泉。这一温泉位于九曲江北岸, 日流量648立方米, 水温高达75℃, 因该处地质热水矿物含量达7.44克/升, 就矿化度而言, 是海南最咸的温泉。其中硅酸含量最高达136.5毫克/升, 氟3.12毫克/升, 锶23.7毫克/升, 所以九曲江温泉可命名为“硅、锶、氟型医疗热矿水”, 具有较高的医疗价值。现在, 这一温泉水已被远距离输送到12公里外的博鳌水城供酒店使用。因此, 在博鳌你只要选一家温泉酒店入住, 便可以享受到这一海南最咸的温泉。

交通: 可乘坐汽车或动车到达琼海, 然后换乘当地的士。自驾可沿东线高速行驶至官塘或博鳌出口转入度假区。

住宿: 官塘与博鳌均有各种星级的度假酒店。



外国游客正在七仙岭泡温泉。 本报记者 张杰 摄

来海南旅游, 在看了了椰风海韵的自然美景和吃过了南国风味的美食之后, 这个秋冬季别忘了在海南游的行程单上加上一项——泡温泉。

有关资料显示, 目前海南全岛已知的温泉有近40处。按陆地面积计算的话, 海南平均每1000平方公里就有1处温泉, 密度之高居全国之首, 是名副其实的“温泉岛”。

万宁: 开发最早的兴隆温泉

位于万宁兴隆华侨农场的兴隆温泉, 是海南开发利用得最早的温泉, 早在1949年以前当地居民就利用它来洗浴。1965年, 广东省地质局综合调查队曾对兴隆温泉进行过调查; 1980年, 由广东省地质局海南地质大队在该地区进行勘探, 共打出了20多眼温泉水孔; 1992年, 海南省环境地质研究所打了5眼热矿水孔。自1994年正式开发利用以来, 兴隆温泉已发展成为我省著名的旅游度假区胜地。

据海南省地矿泉水协会专家介绍, 兴隆

万宁: 开发最早的兴隆温泉

温泉水中可溶性二氧化硅和氟的含量较高, 可称为“氟硅水”, 水中还含有对人体十分有益的多种微量元素和氧, 因此具有较高的医疗价值。这样的温泉, 叫“保健”。

交通: 在海口汽车东站坐到兴隆的汽车, 可以直接到度假区。或者乘坐动车到万宁, 再换乘到兴隆的中巴。自驾可沿东线高速行驶至兴隆出口转入度假区。

住宿: 度假区内的酒店非常多, 可以选择的余地很大, 从高档的五星到大众消费的三星, 而且在这里住宿, 可以免费泡温泉。



儋州蓝洋温泉。 本报记者 王凯 摄

保亭: 最热的七仙岭温泉

位于保亭黎族苗族自治县境内的七仙岭温泉, 是目前海南温度最高的热矿水, 水温高达95℃, 富含锂、锶、锌等元素, 属硫酸重碳酸型水, 是理想的医疗保健矿泉水, 而且还是全岛唯一一处从高处自流的温泉, 无须人为机抽, 人们可直接用保温管引来使用。省内地质专家认为, 七仙岭温泉目前还是海南保护得最好, 有自然喷水景观的温泉, 是一个“半原生”状态的旅游、休闲、度假的好去处。

凭借着这得天独厚的条件, 近年来保亭将距县城仅10公里的七仙岭开发成了一个温泉旅游区。这里是海南目前唯一的以“热带雨林”和“野溪温泉”为主题的温泉区, 那些隐藏在森林中、与野鸟相伴的深山温泉池都用天然卵石垒砌, 依山势而建, 高低错落, 形态各异。当你品着野花的香味, 欣赏着来自大自然的音, 身体在温泉中和那些毫无人工修饰的大卵石亲密接触, 整个人都会感觉到融入大自然的怀抱中。此外, 因为有着超高的水温, 这里还有一项美食不可错过, 那就是温泉煮蛋。温泉蛋可是别有一番滋味, 蛋白已煮熟, 但内中的蛋黄却是还保持半流体的性质, 口感相当特别。这样的温泉, 名字当然叫“野趣”。

交通: 乘坐海口至保亭的省直快线, 再乘坐当地的中巴车至目的地。或者自驾沿东线高速行驶至陵水出口下, 然后按路牌指示前往保亭方向。

住宿: 七仙岭森林公园内有許多度假村, 需提前预订。

三亚: 喷得最高南田温泉

1993年, 三亚南田温泉成功钻得了第一口深56.1米的热水井, 因其当时喷水高度高出地表8.63米, 日自流量达3726吨, 且水中微量元素的含量可以起到药物治疗的作用, 故而被誉为“神州第一泉”, 并作为一个典型的地热田, 成为海南唯一一处被列入《中国矿情》一书并具体介绍的温泉。

目前南田已被开发成集温泉度假、休闲养生、健康美容、商务会议为一体的五星级度假区。这里温泉池种类繁多, 有室内温泉、室外温泉, 特别是小鱼温泉更是惹人喜欢, 泡汤仅是蓝洋温泉的乐趣之一, 这里还

儋州: 西部“氢泉”蓝洋温泉

如果你不习惯温泉水中的臭鸡蛋味, 那么到儋州泡泡蓝洋温泉吧。1996年, 经专家现场勘查, 评定蓝洋温泉为无色、无味、无臭, 清澈透明的热矿水。因为泉水中含有氧等微量元素, 对治疗风湿性关节炎、皮肤病及心血管系统等疾病均有显著疗效, 因此保健氢泉叫响了蓝洋温泉的招牌。此外, 当地还有一眼热泉和一眼冷泉只一石之隔, 冷热分明, 为世间所罕见。

泡汤仅是蓝洋温泉的乐趣之一, 这里还

有让人赞不绝口的招牌项目——温泉“无火火锅”。砌石为灶, 挖坑为锅, 沸泉为汤, 三五成群地围坐, 只管将鱼片、鸡块、猪排、蔬菜搁置其中浸泡, 无火无烟, 不消片刻, 鲜嫩无比并且有特殊清香味的温泉餐天然而就。这样的温泉, 当然可以叫“自在”。

交通: 在海口西站乘坐汽车前往儋州, 到达后再转乘出租车前往。

住宿: 区域内有多家酒店提供客房住宿。

小贴士:

泡温泉注意事项:

- 1. 初次泡温泉, 要先用手或脚试探水温是否合适, 再进入温泉泳池, 并注意从低温泉到高温泉, 逐步适应温泉水温。
2. 温泉浴可反复浸泡, 但每次时间要控制在20分钟到30分钟, 如果一次浸泡的时间过长, 容易出现晕眩、全身乏力。在泉水中感觉口干、胸闷时, 就得上池边歇歇, 或喝点饮料补充水分。
3. 温泉水中含丰富的矿物质, 泡过温泉后尽量少用沐浴液, 用清水冲身更有利于保持附着在皮肤上的矿物质。
4. 泡温泉会导致皮肤敏感度和注意力有所下降, 因此需要驾车的人一定要休息两个小时以上方可驾车。
5. 肚子饿的时候, 不可以马上泡温泉, 因为空腹泡温泉很容易会有头晕、想要吐及疲倦的情形。
6. 如果坐了很久的车或是走了很远的路, 非常累了, 不要马上去泡温泉, 不然会泡越累。
7. 睡眠不足或是熬夜, 如果突然泡很热的温泉, 可能会发生休克或是脑部缺血的情形。
8. 心情很兴奋或是很生气, 心跳变快的时候, 也不适合泡温泉。
9. 刚吃饱饭或是喝完酒, 不可以马上去泡温泉, 不然会有消化不良及脑溢血的情形。
10. 营养不良或是生病刚好, 身体很差时, 千万不可以去泡温泉。
11. 有心脏病、高血压及有动脉硬化的人, 要泡温泉之前, 先慢慢地用温泉擦身体, 再泡温泉。
12. 有癌症、白血病的人, 不适合泡温泉, 因为容易刺激新陈代谢, 使身体很快地变衰弱。
13. 得急性感冒、急性疾病及传染病的人, 最好不要去泡温泉。
14. 女士生理期来时或前后, 怀孕的初期和末期, 最好暂时不要泡温泉。
(许春媚整理)

海南好味道

塔洋“粿炒”色香全

■ 本报记者 符王润

提起琼海小吃, 很多人脑海中跳出的首先是清补凉、杂粮。然而, 若是让当地人作出最地道的美食推介, 当地粉汤和炒粉也同样是不可或缺的特色美味。

虽然和海口的海南粉、文昌的抱罗粉、万宁的后安粉和陵水的酸粉等小吃比起来, 琼海的炒粉名气没有那么大, 但味道绝对不差。而琼海的炒粉, 当地人最为推崇的当为塔洋镇的塔洋炒粉。

在塔洋当地, 人们将炒粉的原料——河粉称为“白粿”。据介绍, 上世纪初, 河粉由广东传入海南, 由于稻米和气候的不同, 传入海南的河粉与广东河粉口感有着很大的区别。相对于广东的河粉, 海南的河粉更细软、滑口。“白粿”在当地是一种十分重要的食物, 可以煮成汤粉, 名为“粿汤”, 也可以加料炒, 名为“粿炒”。

“白粿”是当地人生活中非常重要的食物。它是人们最爱的早餐和夜宵, 也是当地农村酒席上常见的主食之一。

塔洋的“白粿”选用当地的优质大米制作。先将大米浸泡一两日发酵, 磨成米浆。后将米浆均匀地摊薄在抹上油的平盘中, 放入铁锅猛火蒸熟, 形成一张雪白粉皮, 最后再将粉皮切成丝即成粿条。如今, 将粉皮切丝的工作大多数已经由机器替代, 机器切出来的粉条较手工切出来的更细。但在很多食店, 店家依然为喜欢传统口感的客人准备手工切丝的“白粿”, 客人在点餐的时候只需交代用“手工粿”烹制即可。

和海南其他一些地方干炒河粉的方式不同, 塔洋的“粿炒”会加入特别调制的勾芡汁, 这种加入勾芡的炒粉当地人称为“湿粿炒”。

制作塔洋地道“粿炒”, 先要用花生油将蒜泥、姜末爆香, 再将“白粿”倒入大锅中急火快炒, 这个过程非常考验厨师的功力, 确保粉条能够均匀受热充分炒香, 又不会被炒烂。当粉条被炒至金黄时便可出锅。

而“湿粿炒”的勾芡则需另起锅炒制。每家食店, 每个厨师制作勾芡所用的材料在细节上有所不同, 但大都离不开虾米、切细的鱿鱼丝、胡萝卜、青菜、香葱、瘦肉和淀粉。

勾芡炒出后, 淋至事先炒好的粉条之上, 点缀上葱花, 一盘色香味浓郁、色彩明艳的“湿粿炒”便被摆上餐桌勾引你的味蕾了。

海南伴手礼

海南沉香 享受琼脂之芳华

■ 本报记者 符王润

沉香文化是中华民族千年文化传统中被遗忘的一块瑰宝, 它与食文化、酒文化、茶文化并称四大文化, 在古代, 虽然我国海南和马来西亚、越南、印尼等地均有沉香出产, 但是品香文化却是由中国开始的。

而海南的沉香则是国产沉香的主要来源。据介绍, 海南沉香应用有1000多年的历史。关于海南沉香, 早在明代时期, 著名医学家李时珍就曾在《本草纲目》中作出这样的评价: “占城不若真腊, 真腊不若海南黎峒。黎峒又以万安黎母山东侧者, 冠绝天下, 谓之海南沉, 一片万钱。”

如今, 品香文化开始再度兴起, 而因为海南沉香品质上乘, 尤受品香人青睐。

海南沉香根据不同的需要可制成不同的形式的香品, 常见的有吊坠、佛珠、挂件等沉香工艺品; 沉香香油; 线香、盘香等沉香熏香。

面对参差不齐、鱼龙混杂的沉香市场, 游人们要想买到好沉香, 需要一定的经验。据业内人士介绍, 鉴别沉香的好与次, 主要把握三个要点: 首先用左手握着沉香块, 右手在其上下不断的磨擦, 使其产生热量进而产生些许的香气, 同时要观察自己的右手是否有别的颜色沾上; 其次是烧。将沉香块沾上少许水, 用打火机在沉香块上来回烧, 以香味来鉴别; 再次是把沉香块放入水中, 沉者为沉香。

随着沉香市场的火爆, 如今, 在海南的很多地州市都可以找到购买沉香的店铺。在一些沉香产地的景区里, 人们在购买沉香的同时还可以好好感受一番沉香文化。

定安县著名的景区文笔峰, 就拥有海南第一个沉香会馆——蟾宫香道会和沉香展销馆。在这里, 游人除了可以购买到各式各样的沉香产品外, 还能在现场观摩手工制作沉香、传统香道表演等, 进一步学习和了解沉香文化。

而万宁市的兴隆旅游区, 在一家名为岑香坊的民间沉香博物馆内, 游人们可以欣赏到各种奇珍异绝的海南沉香。坊间流传, 万宁最上等的琼脂就在岑香坊。



制图/许丽

要旅游找康泰 台湾旅游组团资质社 0898-985177

健康养生天来泉, 圆梦108岁! 康疗热线: 400-0339-108