

玩海、泡温泉、观鸟…… 冬季到海南，当快乐时尚



到海边钓鱼是许多候鸟老人喜欢的活动。 本报记者 程范淦 摄

一个候鸟老人的一天

■ 本报记者 符王润

每天早上5时许，住在三亚市三湾湾一个小区内的65岁老人李国民和老伴王秀琴都早已起身洗漱完毕，换上太极服来到小区对外的海边广场，打上一个小时的太极拳。此时的三湾湾并不冷清，广场上分布着三三两两的老人，他们有的在跳韵律操，有的在走模特步，有的在海边慢走。

今年国庆节刚过，李国民夫妇就收拾行李，从已经有了寒意的哈尔滨飞到三亚。这是他们准备到此度过的第4个冬季。“我们已经忍受这里的冬天惯坏，再也无法忍受北方的冬天了。”李国民笑着说。

锻炼是李国民夫妇每天必不可少的一环。

海南的空气好，海边的风景也好，随处都是绿色，就像一个公园，在这样的地方锻炼真是让人身心舒畅。”通过锻炼，李国民夫妇还结识了不少同样到此过冬的候鸟老人，“锻炼不但对自己身体好，而且也是交朋友的一个很好的方式。我们现在打太极拳的队伍越来越壮大了。”

吃过早饭后，李国民喜欢骑自行车，到附近的菜市场采购食材。个性外向的李国民如今已经和市场的本地菜贩子们混得颇为熟络，“他们对我都很好，还教我怎样挑选新鲜的海鲜，教我怎样烹制才最好吃。”如今的李国民也已经逐渐习惯了海南的清淡饮食，“我发现海南人的饮食很健康，像鱼虾都是清蒸白灼为多，这样就能大大减少油脂和盐分的摄入。”

午后，喜好书法的李国民总会邀请三两志同道合的好友到家中切磋书法，或者到海边的广场闲逛。“广场上很热闹，有下棋的，有吹笛拉弦儿的，也有练字作画的，几乎全部都是外地来这里过冬的老年人。”而喜欢旅游的李国民生活范围并不永远围着小区周边转，每隔一两个星期就会拉上老伴坐上高铁到周边的市县如陵水、万宁等地游玩，“我喜欢摄影，海南的美景我怎么都拍不够。我要多拍一些回去和孩子们分享。”

入夜，候鸟老人人们的生活却依然精彩，海湾里延伸几公里的广场、公园灯火阑珊，人声鼎沸，歌声悠扬。“饭后，我们喜欢沿着海滩散步，夕阳下的大海特别的美。”对于在海南度过的每一天，李国民都非常享受。



三亚鸟岛自然保护区，一群候鸟老人在拍摄白鹭。 本报记者 武威 通讯员 海清 摄

■ 本报记者 符王润

大海、温泉、种类繁多的动植物……每到入秋，一大批厌倦了北方冷秋和寒冬的老人们都会陆续“飞”至海南，享受这个海岛带给他们的温暖和纯净。除了希望能够在海南得到很好的疗养外，很多候鸟老人也纷纷走出家门，去探寻海南丰富的自然资源，乐享旅游带给他们晚年的多彩生活。

大海边接受海洋馈赠

碧海蓝天，水清沙幼，海南最令人向往的，莫过于这里的大海。漫步沙滩是很多候鸟老人喜爱的运动方式。其实，在海南，大海的馈赠远远不止这些。虽然对老人们来说，冲浪、帆板等极限海上运动已经超出了他们的体力范畴，但海钓、游艇出游等方式却十分适合他们。

有着“海底森林”之称的加井岛，是无数海钓爱好者的海钓胜地。加井岛的沙滩、礁岩和潜水公司在海上建的渔排上是钓鱼的好地方，这里密布着连尖、石斑、水针、泥猛及各种珊瑚礁鱼。而距离三亚东南20海里的六道湾，则属于远海垂钓点。这里水深40—50米，由于水深且石头多，渔民不能下网打鱼、拖鱼，使得这里的鱼能自由生长，是钓大鱼得天独厚的地方。

作为中国唯一地处热带的热度假城市，三亚拥有很多高品质的度假方式。而乘坐游艇出海，则能为那些想要近距离接触大海的候鸟老人们提供了一个好的方式。乘坐游艇，既可以体验大海的波涛，却又不太刺激。老人们和家人或朋友一起，静坐船头看风景，或是闲聊，又或者停下来垂钓，都是一件极为惬意的事情。

温泉里享受身心放松

除了大海，温泉也是这个海岛吸引众多候鸟老人元素。海南岛地处环太平洋地震带，地质构造复杂，地热活动十分活跃，所以地热资源相当丰富。据勘察，海南岛陆地面积3.4万平方公里，现已探明的温泉有34处，平均每1000平方公里就有1处温泉，密度之高居全国之首。这些散发着地热的温泉，对皮肤病、关节炎和神经衰弱症等疾病具有一定的疗效。

保亭七仙岭的温泉堪称一绝。这里除了有海南温度最高的热矿水外，还是全岛唯一一处从高处自流的温泉，无须人为机抽，可直接用保温管引来使用。而山清水秀、云雾缭绕以及富含负氧离子的空气，也成为这里吸引人们的重要因素。七仙岭上很多酒店都将温泉池建在了被树木环绕的户外，在热气腾腾中享受着大自然的美好，十分适合老人们休养。七仙岭所在的保亭还是黎族、苗族聚居的区域，老人们在这里还可以感受当地特别的少数民族风俗，品尝到三色饭、竹筒鸡汤、红烧五指猪等民族特色名菜。

万宁的兴隆温泉是海南开发较早的温泉，该温泉共有十几个泉眼，水温长年保持在60℃左右，水中含有丰富的矿物质，蒸腾的水气带有淡淡的清香。由于兴隆是著名的归侨聚集地，因此在这里，候鸟老人们可以体验到独具特色的归侨文化。而兴隆的热带花园、热带植物园等景区，则是老人们欣赏热带植被的好去处。

雨林中与鸟儿亲密接触

观鸟是目前国际上十分流行的旅游休闲活动，体现了一种亲近自然的现代观念。海南不仅是水鸟天堂，而且林鸟资源也极其丰富，可谓是观鸟的胜地。如今，观鸟也成为很多候鸟老人热衷的活动。无论是在沿海、沿河流或者湿地观水鸟，还是到热带雨林观林鸟，对这些渴望与大自然亲密接触的候鸟老人来说都是一种享受。

位于文昌东路镇的名人山鸟类自然保护区，是国内第一个完全由私人投资创建的鸟类自然保护区。保护区里有1000多种珍稀植物，受国家保护的灰鹤、白鹭、牛背鹭及本地鸟等100多种鸟类。大面积的湖泊湿地吸引数万只本地野鸟和候鸟在这里繁殖栖息，每当黄昏日下，群鸟或展翅飞舞或站满枝头，构成一幅奇特景观。

位于儋州洛基镇屋基村的鹭鸶天堂生态园，也是赏鸟不可多得的胜地。这里风景优美，村中有三棵大榕树，像三把撑开的大伞，树冠宽阔婆娑，高达三四层楼之高。这里聚居着上万只鹭鸶，堪称鹭鸶的天堂。



湾岭焗土鸡飘香琼中

■ 本报记者 洪宝光 通讯员 朱德权

去琼中有一种美食不能错过，那就是湾岭焗土鸡，这是一种以当地放养土鸡为原料的美食，做法虽简单但味道鲜美、芬香，因而深受消费者青睐。

要品尝湾岭焗土鸡，还得从琼中县城驱车到一个叫湾岭的小镇去。常在这条线上来往的老司机或是喜好到处“淘”美食的老饕们都特别钟情这里的一家小店——海山岛饭店。这是一家不太起眼的店面，却有着一道令人垂涎三尺的招牌菜：湾岭焗土鸡。

王秋英是这家饭店的老板娘，说起自家店里的招牌菜，她很自豪：“开店这么多年，大多数到店里用餐的客人，尤其是外地人，都是冲着这道菜来的。店里用的鸡都是我亲自到湾岭各个村去精挑细选的，经常是这家选几只，那家挑几只，一切都为了保证鸡肉的品质。”

到底是什么原因吸引食客驱车前来品尝呢？王秋英说，食材的选择很重要，她始终有一个最基本的要求，必须是散养的本地土鸡。跟喂养饲料的肉鸡相比，琼中土鸡的个头相对较小，且鸡冠也偏小，颜色红润。同时，土鸡在散养时，所摄取的食物多是天然的，无添加剂；且土鸡大多处于放养的状态，活动量大，肉质相较于饲料鸡则更加鲜嫩而富有弹性。

烹饪过程也很有讲究。处理干净的鸡要放入一个较大的电饭锅里，锅里有事先洒上的本地出产的花生油。王秋英说：“本地花生油很香，但要掌握好油量，放多容易干锅，放多则破坏鸡香美味，一般以刚把锅底面覆盖为佳。”

“等电饭锅的油温度升高后，电饭锅会自动跳到保温模式，要等温度稍微降低后，再次切换到加热模式。”王秋英热心地解说制作的流程。在加热的过程中，照看的工人会用一根小铁钩将鸡身不断翻转，“这是为了让鸡肉均匀受热，不至于糊掉。”

估摸着鸡肉快熟了，王秋英往锅里放进了蒜末和少量的食盐。“蒜末不能放得太早，否则会变焦，失去清新的蒜香味。”一个小时后，一道色泽金黄、蒜香扑鼻的湾岭焗土鸡出炉了。一块块香气逼人的鸡肉，勾引着馋嘴的食客们的味蕾，品尝一块是不过瘾，往往会连续吃上好几块。从外表看，感觉湾岭焗土鸡有点油腻，但吃起来又是刚刚好。

湾岭焗土鸡的整个烹饪过程并不复杂，只是一道简简单单家常菜。但是，经过王秋英的妙手，却变成了一道湾岭的招牌菜，有了不平凡的魅力，想必这就是个人在厨房中操控食材、调料、火候等要素的天赋差异了吧。



湾岭焗土鸡。 本报记者 陈元才 摄

海南旅游服务热线

12301

扫一扫 了解更多旅游资讯

查找公共账号“海南日报旅游周刊”或者搜索微信号“hnblyzk123”即订阅旅游周刊微信公众号 了解更多旅游资讯

要想旅游愉快 选择海南康泰

印象台湾六天半 岛豪华休闲之旅 **4580**起

66667921 / 66667951

地址：海口市龙昆南路昌茂花园首领公馆20层