



澄迈红树湾。

本报记者 李幸璞 摄

清新空气洗肺、健康蔬果洗胃、清净温泉洗肤、悠闲惬意洗脑、乡愁乡情洗心

到海南享受“5洗”人生

■ 本报记者 李佳飞

世界旅游组织曾这样评价：海南汇集了十大风景旅游资源：阳光、海水、沙滩、气候、森林、动物、温泉、田园、风情、岩洞，是中国乃至世界热带海洋旅游资源最丰富、最密集的地区之一。

而在省旅游发展委员会巡视员陈耀看来，海南不仅有清新的空气、新鲜健康的果蔬和丰富的旅游资源，更有悠闲惬意的生活方式和充满乡愁乡情味道的城市田园，洗涤人的灵魂。所以，如果受够了被汽车尾气、雾霾包裹的城市，厌倦了紧张忙碌的生活和无处不在的压力、纷争，不妨来海南度假吧，享受海南岛的“5洗”人生！

何谓“5洗”人生？

陈耀提出的“5洗”包括：清新空气洗肺、健康蔬果洗胃、清净温泉洗肤、悠闲惬意洗脑、乡愁乡情洗心。

众所周知，海南旅游资源丰富，极富有特色，在长达1500多公里的海岸线怀抱内，不仅分布着特殊的热带海涂森林景观——红树林，更有绵延起伏的山脉，植被茂密，风景如画。

“海南坚持生态立省，尽管各种建设不断推进，但森林覆盖率在持续上升，整个海南岛始终保持着良好的生态环境和优质的空气质量。因此，到海南深呼吸，就是为健康充值，给生命加分。”陈耀说，海南之旅就是洗肺之旅，并且，无需设计独特的路线，到海南深呼吸可以同观光、休闲、度假、商务、会展等各种活动结合起来。

其次，海南是地理形态多样、气候优越、生物多样性良好的热带宝岛，健康蔬果品种极为丰富，难以尽数。粗略进行分类的话，可以分成人工种植类、山菜野菜类、水中采摘类。其中，人工种植类的蔬果一般都是按照绿色、水培环境总体保持良好的状态，并且很多土地含有对人体健康的硒、锶等微量元素，因此，出产的蔬果不仅可以做到绿色、有机，还可以是富硒富锶的。俗话说“药食同源”，因此，到海南多食具有营养和康疗双重作用的健康果蔬，不仅可以“洗胃”，其实在很多方面都是有益人体健康的。

岛内哪些温泉值得推荐？

当然，所谓“洗肺”、“洗胃”都是形象的比喻，真正与“洗”字有关的，还是到海南泡温泉。

海南岛的温泉数量多、分布广、类型各异。从所处位置和环境分，有滨海温泉、田园温泉、雨林温泉、火山温泉以及城市酒店温泉等；此外，还可以根据温泉中所含的矿物质不同、温泉开发形式的不同进行分类，不同温泉各有特点，可以满足不同客人的个性化之需。例如官塘温泉，温泉水出口温度70℃至90℃，富含偏硅酸、氟、锶、溴、碘等微量元素；供使用的温泉水，温度在37℃至40℃，对人体有镇静作用；当水温在43℃至45℃时，对人体有兴奋刺激作用，因此，游客可根据自身实际状况选择合适温度泡浴。

还有兴隆温泉，也是海南名气最大的地下水矿泉资源之一，位于东海岸黄金旅游线上，温泉水中含有丰富的矿物质，对皮肤病、关节炎和神经衰弱等有治疗作用；蓝洋温泉，上世纪90年代初开发使用的温泉资源，水温43℃-87℃，温度最高的出水口达93.7℃，可以煮熟鸡蛋，其水质可以直接饮用，无色无味，含有氧等微量元素，硫磺含量极少且无异味。

“不过，温泉值得推荐的理由，决不仅仅是温度。”陈耀提醒，有益健康的温泉首先温泉水质必须纯净无污，其次，温泉中的矿物质要有康疗作用。由于不同矿物质的作用不一样，有些温泉并不适宜所有人，因此要择泉而泡。

如何“洗脑”和“洗心”？

那么，海南岛悠闲惬意的生活如何“洗脑”、“洗心”呢？

科学研究表明，清新兼有大量负氧离子的空气不仅洗肺，对消除大脑疲劳也是极好的，是谓之“洗脑”。

“海南岛美丽的环境景观、悠闲的度假氛围、惬意的休闲方式，可使因紧张节奏、商场角斗、人事纷争或者愿望不达而导致头晕脑胀的人，放松心情，理清思绪，从容思考。”陈耀说，无论是为官员、从商者或其他身份的人，穿上宽松的海南岛服，就转换角色而成为一个休闲度假者，观蔚蓝大海的潮涨潮退，看清澈天空的云卷云舒，品百态人生的起起落落，赏绿岛椰风的花花叶叶，不知不觉就神清气爽了，这是更高层次的洗脑，也是惬意人生的享受。

在海南，还有充满了民族风情和乡愁味道的田园风光，让人有回家的感觉，返璞归真，陶冶心灵。

据悉，近些年，国内有些地方将洋风格当成国际化，将豪奢等同高档次，以至于快速发展中丢失了体现本地文化的乡愁，看不到承载中华传统的一乡情。而在此背景下，海南则开发了一系列体现乡愁乡情的乡村旅游景点，例如琼海整体打造的田园城市，留住了乡愁的味道，推进全域型旅游目的地转型升级。

不过，与此同时，有业内人士指出，目前岛内乡村旅游项目虽各有特色，但尚有很大的提升空间，游客体验仁者见仁智者见智。



月亮湾。 本报记者 张杰 摄

链接

健康“5洗”之线路

推荐1:海口东寨港红树林深呼吸—文昌铜鼓岭(徒步海南最东端海岸线东郊椰林度假村)—琼海官塘泡温泉—感受田园风情(品味乡愁)—吊罗山感受最灵性的热带原始雨林

推荐2:海口雷琼火山口地质公园—澄迈红树湾—琼中感受黎村苗寨乡村风情—五指山上深呼吸

金色西部：给你不一样的海南风情

■ 本报记者 符玉润

这里有深厚的人文历史，这里有怪石嶙峋的绝美海岸。这里有冷热分明的奇泉，这里有物种丰富的热带雨林……这就是海南岛美丽的金色西部！

随着海南旅游的不断深入发展，海南的西部也凭借着丰富的旅游资源为人们所关注。如今，在熟悉早已走遍了东部各市县之后，越来越多的人开始转向西部，去寻求那些别有一番风味的新鲜景色，感受不一样的海南风情。

东坡书院访古

在海南历史上，苏东坡是一位绕不开的著名人物。每年，都有众多东坡粉丝到儋州追忆这位曾经被流放至此的北宋大文豪。位于儋州市中和镇的东坡书院就是东坡迷们不可错过的地方。

东坡书院是全国重点文物保护单位，也是海南重要的人文胜迹之一。东坡书院建于北宋，是苏东坡居儋州期间的讲习场所，后经历代不断维修和扩建。至今，置身于一派椰林之中的东坡书院依然保留着载酒堂、奥堂、尊古堂等古建筑，规模宏大，馆藏文物丰富。这里享有“天南名胜”的美誉，是集文献、楹联、碑刻、雕塑、器具、井泉、书画为一体的海南著名人文景观。

蓝洋温泉享冷热奇泉

在儋州蓝洋镇，蓝洋温泉吸引了



棋子湾。

本报记者 苏晓杰 摄

众多游客到访此地。蓝洋温泉早在明万历年就有记载。这里的温泉水温达41℃-93℃。水质优良且含氮、偏硅酸以及多种有益人体健康的微量元素，达到医疗热矿水标准，是国家认定的优质保健温泉。

蓝洋温泉号称“天下第一绝，冷热奇泉”——一石之隔，有一热泉，一冷泉，冷热分明。

蓝洋还有观音洞、观音岩、大王岭、莲花岭瀑布、虾公山、玉帝殿等景观。每当晨晚，烟雾缭绕，岚气腾升，

青山绿水，时隐时现，让人恍如置身仙境迷宫。这里的万亩热带果园也相当诱人，“妃子笑”荔枝和芭蕉，芳香四溢，菠萝蜜、龙眼、芒果、黄皮、椰子等应有尽有。

临高角赏“南海秋涛”

如果熟悉中国当代历史，那么临高的临高角是个十分特殊的位置——1950年4月17日，中国人民解放军就是从这里全数登陆，解放海南岛。而如今，除了这段特殊的历史外，临高角也因为其别致的景观吸引着众多游客。

这还有海南最古老的灯塔——临高角灯塔。这座高22米、宽1.88米的灯塔，灯光可照数十里，指引船只夜间航行的铁灯塔，是著名的国际航标。1997年5月，国际航协协会把临高灯塔列入“世界一百座文物灯塔之一”。

棋子湾观奇石

和很多平坦无垠的沙滩不同，昌

江棋子湾的海滩以其怪石嶙峋的景观而闻名。棋子湾东倚昌化岭，西连大海，东西长约20公里，呈S状，石多沙白浪静。这里的海水清，见底，沙细质软，洁白如银。海岸奇峰林立，怪石嶙峋多姿，林木苍翠，山花烂漫，清泉欢畅是难得的天然浴场，也是洗浴和沙浴的理想之地。

棋子湾的灵魂，在于那些林立的奇峰和各具特色的石头。峻壁角、细眉角、釜真坐禅、黄帝祭海、神龟探海、大角石林、小角石林、仙人足迹、八戒背媳妇、祭海石、观鱼石、火焰石、情侣石、帆船石、观音石……面对这些奇峰怪石，人们可以任由想象在脑中奔驰，联想到世间的万物。

尖峰岭登绝美原始森林

做为我国最美的十大森林之一，乐东的尖峰岭国家森林公园也是我国第一个国家热带雨林公园。在面积约1600公顷的森林公园里，拥有我国现存面积最大、保存最好的热带原始森林，野生物种丰富，既有2亿多年前与恐龙同时代的活化石植物——树蕨(桫欏)，又有多达20余种罕见的如组冠长臂猿、孔雀雉等国家级保护动物。

尖峰岭国家森林公园有18座千米以上的高峰，登峰远眺，气象万千。尖峰岭天池海拔810米，是40公顷的高山湖，最深水位8米。由于身处常绿的热带雨林，环境优美，空气清新，四季气候宜人，这里也凭借着清新的空气和四季宜人的气候成为著名的避暑胜地。

海南好味道

乳猪蒸着吃

■ 本报记者 李佳飞 特约记者 吴孝俊

临高乳猪以皮薄、肉细、骨酥、味香而闻名，不管是烤、焖、炒、蒸皆可。然而，一说起乳猪，很多人都以烤乳猪对号入座了。其实，在临高，当地人不会经常吃烤乳猪，而蒸乳猪，却常常成为他们的早餐。乳猪蒸好，嫩如水豆腐，品来清香满口。

正所谓，一方水土养育出一方的土特产。临高县地处丘陵山地地带，素有“海南小平原”之称。这里土地肥沃，物产丰富，勤劳的临高人民利用这优越的自然条件，生产出丰富的饲料，家家户户饲养着临高乳猪。经过临高水土多少年多少代的自然筛选、培育，最终形成现在的优良猪种。临高乳猪外观黑背白肚，前额有一白色倒三角形，躯体小，背脊直，长膘快，肉质细嫩，头小皮薄骨小，瘦肉多，口感极好。

蒸乳猪，一般选用20斤左右的猪仔，破脊压平，剥去四足，让猪皮紧贴桌面，用利刀在肉上“划花”，不能划太深，约1厘米，这样做是为了让调料渗透进肉里。调料制作是蒸乳猪主要的一环工序，先按比例配好盐、白糖、姜蒜茸、红南乳和五香料，用适量红酒搅拌均匀成糊状，擦拭乳猪里里外外。腌制10分钟，用清水洗净猪皮，将猪正面平放于蒸笼进行隔水蒸煮。

蒸煮过程也十分讲究。先是猛火煮开水后再文火蒸半小时，然后揭开盖子，用钢钉狠插猪皮，让猪油从皮下渗出，用水冲掉油珠后再盖上盖子继续蒸。一般来说，需要40分钟-60分钟，新鲜出笼的蒸乳猪滑嫩爽口，入口即化，回味无穷。

临高人早餐喜欢吃蒸乳猪是出了名的。在临高，乳猪店遍布县城大街小巷，每个摊点都摆着几张桌子，每天吃早餐的人很多。食客们围坐在桌子旁，桌上放着两碟蒸乳猪肉、几碗白饭、半杯米酒、一碟空心菜配一碟花生米，这是临高最常见的早餐。特别是节假日时，乳猪店内更是座无虚席，热闹非凡。要好的朋友或同事相互之间也常常相约早餐时一起吃乳猪肉，到了店里叫上蒸乳猪一碟，配上小菜边吃边聊，悠闲惬意的一天就从这样的早餐开始。

对于临高人这种“早餐吃得像皇帝”的消费方式，外人通常难以理解，然而，当地人却乐在其中。

那么，临高乳猪为何会有如此好的口感？据介绍，临高乳猪除了品种优良外，还得益于独特的饲料和饲养方式。在临高，农民养猪时，皆以番薯藤、野菜、花生饼、米糠及米饭为饲料。平时喂粗些，产仔时喂精些。乳猪出生一月余，就引其“入槽”，即喂食。初以大米煮稀饭，以小鱼拌之，既香且甜，乳猪争食。而后新加花生饼、细米糠等，促其长膘。其间让母猪带乳猪到野外，吃青草，嬉戏玩耍，使其具有野味。

当地人介绍，临高乳猪的一个重要特点是不能圈养，曾有公司以圈养方式饲养临高乳猪，终因乳猪无野味而以失败告终。一般农户养的乳猪，养到45天左右即可出栏，此时重量为10余斤。临高乳猪的最佳屠宰重量为12斤至15斤，小些则略嫌油腻，大些则稍有肥腻感。



临高蒸乳猪。 吴孝俊 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