

骑行天涯，

# 遇见最美海南

■ 本报记者 李佳飞 实习生 潘媚



骑行海南，或许会发现这个海岛不一样的美。 本报记者 宋国强 摄

近日，第二届伦敦国际华语电影节颁奖典礼在威斯敏斯特中央大厅举行，旅游卫视《行者》策划制作的大型电视纪录片《遇见海南人》荣获最佳人文旅游纪录片奖。这是一部全方位展现海南岛生活风貌与风土人情的电视纪录片，片中“60后”英国旅行家、美国探索频道主持人伊恩·莱特来到

海南，在没有导游、翻译的情况下，仅凭一辆双人自行车骑行1500多公里，沿途经过澄迈、东方、保亭等11个市县，后又返回海口，实现了真正的环岛骑行。

22天的环岛旅行后，他的所见所闻被录制成纪录片《遇见海南人》，与9月1日在英国举办的“2014伦敦海南

文化周”上进行首播，并登陆凤凰卫视欧洲台，实现了对全球90多个国家和地区的覆盖和播出，从此连获大奖、好评如潮。

以“木兰椰岛趣，美Liv骑迹续”为口号的女子自行车骑行俱乐部——木兰铁马营最近也在海南完成了环岛骑行之旅，并成功举办了分享会。会上，

队员们对骑行之旅感慨万千，举手投足间洋溢着满满的兴奋。不少来自日本、台湾、上海等岛外的成员更是直呼所到之处海南风景之优美，不枉此行。为此，还有车友热情地分享了他们心目中的最佳线路。那么，就让我们一齐跟随这些骑行者的步伐，开启深度游海南的骑行之旅吧！

## 环岛骑行 特色景点推荐

### 八门湾红树林

八门湾红树林位于文昌市文昌河、文教河和横山河等八条大小河流入清澜港北侧汇合处。八门湾红树林以该湾四面滩涂为中心，辐射文昌河、文教河等河流上游数公里，面积达三万亩。八门湾红树林有“海上森林公园”之美称，是世界上海拔最低的森林。

### 牛岭

位于海南东线公路万宁市和陵水黎族自治县的交界处，海拔976米，是海南岛海岸最高的山峰。牛岭还是一个特别的分界点：牛岭以北是北热带地区，以南是中热带地区，常常是日月湾正沉浸在雨雾之中，香水湾却阳光灿烂。

### 阿陀岭

五指山翡翠城北郊的阿陀岭，距离市中心一公里，在海榆中线200公里处。阿陀岭森林公园园内山水相依，风景秀丽。有原始森林、人工林、溪流、清泉和蜿蜒连绵起伏的群山、太平飞瀑、青春岭飞瀑等具有魅力的自然景观。

### 儋州石花水洞地质公园

儋州石花水洞位于海南省儋州市雅里镇八一农场的英岛山下，距离儋州市中心约38公里，为海南难得的富有特色地质景观。中国地质学会洞穴研究专家考察后认为，这是中国乃至世界上都十分罕见的石花溶洞，形成于140万年前。（李佳飞整理）

制表/王凤龙

## 最刺激——中线骑行之旅

木兰铁马营领队刘素娟(Phoenix)，同时也是Liv中国品牌负责人。采访中，刘素娟谈起旅途美景兴致盎然，好不欢乐。

“中线所骑行的路面并不平坦，一路上路面高低起伏坡度大，且长达十五公里左右，这段路骑下来可以用筋疲力尽来形容，但却很刺激、很挑战！”刘素娟说，此番环海南骑行之旅，让她最为印象深刻的是中线，该线路途经澄迈、屯昌、琼中、五指山、

三亚。其中，“金江黄竹长寿老爸爸茶园”是间非常具有特色的茶园。据悉，这是2006年由澄迈县金江镇黄竹村村民王泰智、王耀孔和王良明3人共同出资打造的“老人乐园”，该园为所有70岁以上的老人免费提供面包、茶水、牛奶等，是海南第一个专为老人建起来的长寿爸爸茶园。听说该村70岁以上的老人有271位，因此，不少自行车爱好者都特意途经此地，为长寿老人们送上真诚的祝福和

礼物等。

此外，三亚夜游的首选之地——三亚千古情景区也是该线路不容忽视的一大亮点。大型歌舞《三亚千古情》被称为“一生必看的演出”，这里有鹿回头的美丽传说，能听到落笔洞的万年回声，眼前重现鉴真东渡时的惊涛骇浪之景，聆听巾帼英雄冼夫人的荡气回肠之音。结束4天的骑行在此获得前所未有的放松和宁静，在椰风、海韵、沙滩、比基尼美女的陪伴

## 最温馨——东线骑行之旅

木兰铁马营的忠实队友——钱红，来自上海。她今年已四十出头了，但岁月在她的脸上却没留下多少痕迹。性格外向开朗的她直言：“自从接触了骑行，就深深地爱上了海南，在海南的骑行让生命的每一天都更加饱满、更有活力！但凡有活动就必定会参加！”

谈到印象最深的环岛骑行经历，钱红赞赏东线美丽宜人的风景和淳朴浓厚的人情味，是最值得一去的线路。“让我印象最深刻的是，骑行于池

塘边上时，庭院里玩闹的孩子、耕作的农户在看到骑行队伍后，都不由自主地停下手中的活儿，真诚地为我们大声加油助威。这里淳朴的风土人情和乡间美景所带来的温馨让人流连忘返！”

据介绍，东线适合喜欢悠闲骑行的自行车爱好者，路况较为平坦，且风景优美。该路线途经陵水、万宁、琼海、文昌。其中，蜈支洲岛一日游是该线路的一大亮点。蜈支洲岛坐落于三亚市北部的海棠湾内，四周海

域毫无污染，海水清澈透明，最高能见度达27米，海底世界里有五颜六色的热带鱼和形态各异的珊瑚，被誉为国内最佳潜水基地，享有“中国第一潜水基地”的美誉，是躲在亚龙湾美景身后静静绽放光彩的度假天堂。与亚龙湾相比，它更宁静，也更清丽，有人曾把它称作中国的马尔代夫，更多的人把这里当作和情人逃离尘世后的天堂，更称它为“情人岛”。

此外，走中线还可到极具特色的

## 最特色——西线骑行之旅

与喜欢东线和中线的车友不同，木兰铁马营车友兼自行车爱好者徐伟表示，他最喜爱走的是西线。

西线途经儋州、昌江、东方、乐东。其中，儋州有着悠久的历史，被岁月留下了许多古迹，如汉代伏波井、中和古镇、东坡书院等；儋州民歌种类繁多，素有“诗乡歌海”之称，其中儋州山歌和调声最为盛行，因节奏鲜明，旋律

流畅而活泼，内容以表达爱情、幸福生活为主，每年“万人调声赛歌会”都吸引着五湖四海的游客。

“走过这条线路的朋友就会发现，这里的景色不同于以往。这里有奇特的地形地貌，儋州那成片的橡胶林，波浪起伏的路面以及壮阔美丽的大广坝水库和石花水洞等均突显了这儿别具一格的特色；还有那鲜为人知的红色

的‘地毡路’，更是被誉为‘东方的白查乡’！”徐伟兴奋地说道。

据介绍，该线路还可领略黎家船型屋的特色之处。黎家船型屋是黎族同胞为纪念渡海而来的祖先，以船型建屋而闻名的。从远处看，犹如一艘倒扣的船，其圆拱造型利于抵抗台风的侵袭，架空的结构有防湿、防霉、防雨的作用，茅草屋面也有较好的防潮、隔



## 杂粮小吃变身“高大上”礼物

■ 本报记者 蔡倩

常到琼海尝鲜杂粮小吃的游客难免会有这样的遗憾：甜美鲜香的各式杂粮小吃只能现吃现做，难以打包存储，带回家与亲友共同分享，想要品尝这原汁原味的美味，只能长途奔波到琼海。近日，记者在琼海一家农家菜馆发现了妙招：杂粮小吃加以包装后，摇身一变，就变成了诚意满满的伴手礼！

香笠、薏粿、香粽、椰子粿、年糕、煎堆……这些小吃香甜可口，在琼海流传历史久远，民间制作曾相当普遍。在琼海、文昌一带海南农村不少地方，每逢入屋、亲友从海外归来、孩子满月等喜事时，亲朋都要送一筐香笠、薏粿作为贺礼。

如今，制作这类传统小吃的手艺日渐式微，流传范围渐渐缩小。琼海农厨好味菜馆推出了杂粮小吃伴手礼，还原了这类美食作为伴手礼的涵义。

在农厨好味大堂橱窗里，记者看到了包装别具一格的杂粮小吃伴手礼：一份份精致小巧的杂粮小吃加工熟透后作真空包装处理，小巧的薏粿、椰子粿、年糕大多为4-5个装，香笠、香粽多为1个装；适量搭配后的杂粮小吃被分装在精致的竹篮、竹篓、竹筛、竹筐中，再绘上精妙花草图案，洋溢着浓浓的田园趣味。这份伴手礼可在常温下保存4-5天，无需冰冻，取食时即食或加热食用，口感依然香甜。

“我们店出品的传统小吃，全都是我们员工发挥自家特长，纯手工制作，绝对不添加任何防腐剂。”农厨好味总经理符元鹏告诉记者，该菜馆的五六位员工趁闲时，在家加工杂粮小吃后送到菜馆销售，广受食客的好评。不少食客在品尝过后，还询问能否打包带回去与朋友分享。由此，符元鹏产生了制作杂粮小吃伴手礼的想法。

精巧的外包装里，包裹的全是农家阿妈们满满的真诚。在符元鹏的带领下，记者去往农厨好味的几位员工参观了农家杂粮小吃制作的全过程。

在嘉积镇益群村的许家川家里，一家7口人正忙着赶制各类小吃，道道工序井然，毫不马虎。庭院里整齐堆放着叶片狭长带刺的野菠萝叶，这是用来制作香笠的“外包装”原材料。“用它编制成的笠煮好后，带有一种特别的清香，只是新采的叶子要把刺挑干净比较麻烦。”许家川一丝不苟地用小刀刮着叶子，务必做到最好。而在厨房里，香笠的馅料正一一出锅：煮熟后的肉块拌好酱晾凉，再将大米和糯米炒至喷香，厚厚地洒上鱿鱼丝和虾米。煮制出来的香笠浓香扑鼻，香糯可口。

“叶子要用有香味的野菠萝叶而不是椰叶，哪怕会更麻烦，从不偷工减料；笠里一定要包上馅料，加上肉块、鱿鱼和虾米，绝不小气；许阿叔做了30年的笠，祖传的手艺，不肯含糊。”符元鹏说，这样工序制作出的才是原汁原味的传统小吃，才带着人们记忆中的味道、农家的味道、家乡的味道。

香笠、薏粿、香粽是产量最高的3种小吃，因口味佳馅美而驰名，越来越受到岛内外食客及本地人的喜欢，人们慕名而来，闻香而至。据符元鹏的构想，来年农厨好味将开设体验式杂粮小吃制作馆，让来到这里的客人可以亲手制作美食，把自己的心意DIY成伴手礼。



包装富有乡土气息的伴手礼。 冯所怀 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“hnrbyzk123”即订阅旅游周刊微信公众号 了解更多旅游资讯



■ 本报记者 李佳飞 实习生 潘媚

爱美之心，人皆有之。“纹面”作为古代女性的美容“秘籍”，在海南话里又叫“满面”、“开脸”等，意指纹面师用线在纹脸者的脸上划动，把脸上的汗毛拔除干净，同时由于线的摩擦作用，促进脸部血液循环，从而起到美容的效果。相信每一位老海口对常年活跃在海口市大同路泰龙城附近的纹面手艺并不陌生：用嘴咬着细线一端，两手将另一端绕成交叉三角，随着细线在脸上来回绞动，汗毛一点点除去……

在泰龙城从事纹脸行业的吴姐今年48岁，她的纹脸手艺从长辈那里学来的。“小时候见长辈给客人纹脸，就跟着学会了，没想到后来变成了养活自己的营生。”吴姐说，她每天除帮客人纹脸外，还可以纹手臂和腿部，纹脸一次10

## 纹脸，海南式美容你要试一下吗？

元，纹手臂和腿部则需要20元，一般都是本地中老年妇女较多，偶尔有结伴而来的年轻人。

而关于纹脸的起源，据《风土与生活》、《民俗六考》等书记载，纹面是民间美容术，广泛流传于中国许多地区。古时候，直至现代各种美容院出现之前，这是一种体面的美容方式，也是一种隆重的婚礼习俗。未婚女子在出嫁前必须要做纹面，女性头一次纹面叫作“开面”或“开脸”，在新娘出嫁前夕，都要邀请多子多孙生活和美的老妇人操作，若老妇人不会，则做做样子，另请“纹面婆”用麻线将新娘额前、鬓角的汗毛拔掉，修出丰满圆润的额头，修出弯弯的月牙眉，意为让新娘别开生面，祝愿她婚姻幸福美满。

但又因为一些人的观念保守，不将这个目的说清楚，而将它假托于另一则

年代久远的传说。另一个传说是说：隋炀帝经常微服出巡，暗中命令侍卫拦截迎亲轿子，强拐新娘，吓得百姓迎亲时不敢敲锣打鼓。一个聪明人要娶妻，女方坚持风光出嫁。聪明人便交待媒婆将新娘脸上汗毛尽除，略施脂粉，让新娘坐在朱红描金的艺阁上。迎亲队伍沿途敲锣打鼓，被侍卫拦截时，推说是迎神会。侍卫看到新娘脸若盈光，汗毛都看不见，以为是天仙而不敢冒犯，便顺利放行。此后，民间有女子出嫁就延续了这一习俗。

纹脸的技术看起来似乎也并不难。在泰龙城附近，记者看到，纹面师先用头巾把客人的头发集中束好，不让头发披散下来，然后用镊修整额头和太阳穴下不平整的毛发，不一会，便修出个圆滑流畅的线条来。接着，在纹面女子脸上涂上白滑石粉，用嘴咬定一根

细线的一端，双手缠住线，然后线就在客人脸上划动，不一会儿就将脸上的汗毛拔光了。纹完额头及脸颊，又为客人修理眉毛，纹眼部的的时候要特别的小心，因为这里比较敏感会比较痛。整个过程来回需要三遍，大约一个钟头左右。

“以前纹脸的人多，师傅也多，现在越来越少啦！”吴姐说，在以前，海南很多地方的女子都有春节前纹脸修眉的习惯，以前没有美容院，老一辈人流行用这种土法纹脸美容，有的每隔一个多月就纹脸一次，已经养成了习惯。当然，现在人纹脸多是为了洁肤美容，已跟婚嫁无关。目前，整个泰龙城估计也就八九个纹脸师傅，有些从业者年纪大了便不做的，还有一些觉得挣钱少便转行了，“年轻人不想学这一手艺，慢慢的这项手艺就快失传了”。



纹脸——海南式美容。 本报记者 张茂 摄