南海祈福 龙腾盛世

3月20日至21日，中华龙舟大赛万宁站在万宁和乐镇港北港举行

龙，是中华民族的象征。龙，预示着幸福和吉祥。

在海南，在万宁，拥有许多关于龙的传说和习俗。

从万宁市东山岭东瞰，有一海滨潟湖，宛若一面明镜，镶嵌在南海沿岸海滨，人称“中国第一大潟湖”，这就是万宁小海。

为了祭海神，祈求海龙王赐予捕捞好收成，并庇佑渔民出海平安归来，自宋朝开始，万宁市小海周边的村庄就保留着每年赛龙舟的传统。

海南黎族中的百越人，喜欢在身体上纹上蛟龙图案，寓意为倘若不小心落入水中，海中蛟龙见了纹身，认为是同族便不会伤害他们。

万宁市有两条龙，一条是出自万城镇西门社区的西门青龙，另一条是出自万城镇宾王村的宾王红龙，相传西门青龙为龙母，宾王红龙为龙公，两条龙一雌一雄，一青一红。无论是关于青龙还是红龙，已经延续着几百年来甚至更长时间，承载着万宁人对龙的崇拜与敬重。

“二月二，龙抬头”，民间传说，每逢这一天，是天上主管云雨的龙王抬头的日子，蛰伏一年的龙正是在这一天开始活动的，以后雨水也多了起来。

这一天人们的食物都为龙身之物，各地也普遍把食品名称加上“龙”的头衔。吃水饺叫吃“龙耳”；吃面饼（烙饼）叫吃“龙鳞”；吃米饭叫吃“龙子”；吃馄饨叫吃“龙眼”，而在我们万宁，吃后安粉，叫吃“龙须”；据《万宁志》记载，后安粉已有数百年的历史了，最早发源于宋代。每年二月初二这天便是代表吉祥福瑞的龙须粉。

关于宾王红龙，相传很久以前，宾王村连年干旱，村民建坛求雨，忽见南海上云雾翻腾，一条红龙跃出海面，乘祥云直奔滇池，在那里，捕玉蚌，取珍珠，返回万宁后降雨救灾，并把珍珠献给人间，得红珠者高中状元，得白珠者富贵荣身。在万宁，有这样一副对联：吸南海碧波呈瑞气，捕滇池宝珠献人间。此后村民以龙为吉祥物开展民间文艺活动，拜贺吉祥，除邪扶正，久而久之，年年如此，舞龙便成万宁习俗。

万宁有四大主要河流：太阳、龙滚、龙首和龙尾河，太阳是光明和生命的象征，在古代同时暗寓着至高无上的皇权，而龙在古代便是帝王的象征，从河流的名称似乎可以看出，太阳与龙在万宁人心中的份量。

在万城镇西门社区，人们对于龙的尊崇极其真挚。70多岁的陈正平老人说，原来每年春节前只要扎龙的龙鼓一响，村里的妇女就会放下手中的活，带着针线来到固定的地点，缝制龙布。舞龙时节，只要龙鼓一响，村里的男丁聚集在婆祖庙前，各就各位，80多米长的龙转眼间由卧龙变飞龙。在舞龙期间，只要龙鼓一停，妇女们就会带着针线，检查龙身，只要稍稍有损坏的地方，马上缝补起来。

如今，缝龙布，扎龙身，舞龙都由专人来做，等龙扎好，就要带到流经万城的太阳河边去喝水，取意为：取天上甘露之水，地下泉脉之水，大海翻腾之水，江河奔腾之水，神水福水，下水显灵。相传只有龙喝水之后才会显灵，才会保佑风调雨顺，保佑人们幸福平安。

港北港风情小镇

地域优势

港北港：南海祈福胜地 唯一海上赛站

万宁不仅有深厚的龙文化积淀，还有着优良的海港资源。作为海南最大的内湖潟海，万宁市港北港是一处难得的赛龙舟的天然良港，也是中华龙舟大赛中唯一在海上比赛的赛站。

与淡水河湖赛站的不同之处在于，海上赛站在风浪方向、水深、流速、侧流、潮汐涨退方面，对参赛队伍具有更大的挑战。

现如今，港北一级渔港、小海潮汐通道清淤项目已经完工，1390米长的市政路面都已铺上彩砖，临街铺面都焕然一新。

行走在港北港这座龙舟小镇，岸边别具风格的建筑引人注目。尖尖的屋顶鳞次栉比，深蓝色琉璃瓦在灿烂明媚的阳光下流光溢彩，犹如龙鳞。登高俯瞰，整个小镇好似一条腾飞的巨龙。

港湾里，大大小小的渔船鳞次栉比，散发着浓郁的南海风情，港岸上，刚捕捞上岸的新鲜鱿鱼、鱼仔被渔民随意晾晒，排成一列列美味食阵，令人垂涎欲滴。

3年来，经过3届中华龙舟赛首站的成功举办，港北港逐渐成为二月二南海祈福的吉祥地。这一天，龙舟风情小镇上挤满了从各地赶来的人们。很多人在观看龙舟赛的同时，也想洗一洗龙水、吃一吃龙须粉，沾一沾吉祥地的福气，祈求新的一年风调雨顺，万事如意。

选手在港北港进行激烈角逐。 高林 摄

玩转港北

食游购娱一站式

■ 品小食

除了看龙舟，为体育健儿鼓劲加油外，广大游客和市民还可在万宁市商务局特意设置的45个摊位上大饱口福，和乐粽、后安粉、兴隆东南亚糕点等数十种万宁地道特色美食肯定会让你直呼正宗。而台湾特色烤猪脚、台式卤肉饭、蚵仔面线等台湾美食也让人食指大动。

■ 玩海钓

万宁海钓资源非常丰富，每年的8月到来年的清明前这段时间，是万宁海钓的最佳时间。如前往港北港的十八排、马鞍岛、大洲岛等海域拖钓，几乎每次都满载而归。有经验的钓友下过7米深的鱼钩、鱼饵，看到鱼钩在动，可能就能拉起一条马鲛鱼，上岸后赶快称称多重吧！

■ 乐渔家

来到港北港，怎能不吃海鲜，在港口边，两家海鲜鱼排是吃海鲜的首选。排档的海鲜大都是出海的渔民捕捞回来的，野生虾、和乐蟹、石斑鱼、各种螺和扇贝任君挑选，而且价格公道。吹着海风，品着海鲜，大快朵颐，同亲朋好友再喝上两杯，真是人生一大幸事。

■ 购海鲜

和乐港北港以马鲛鱼、对虾、鱿鱼等当地海鲜产品最负盛名，这些自然的馈赠经过勤劳的渔民按照传统方法晒制过后，就成了不可错过的美味食材。老店里的马鲛鱼肉质自不必说，店主还会教您分辨万宁港北优质马鲛鱼。看完龙舟，买些正宗港北海鲜回去，才不会后悔哦。

万宁后安粉

和乐粽

和乐蟹

清蒸安鲻鱼

晒晾鱼干

马鲛鱼

重要赛程

3月20日，开赛
3月21日，决赛
青少年男子（12人）龙舟100M直道赛
青少年女子（12人）龙舟100M直道赛
职业女子组（22人）100M直道赛
职业男子组（22人）100M直道赛
职业女子组（22人）200M直道赛
职业男子组（22人）200M直道赛
职业女子组（22人）500M直道赛
职业男子组（22人）500M直道赛

本版文字/晁悠
本版图片/高林 乐凯

赛事简介

中华龙舟赛万宁站

为了弘扬传统民俗风情，丰富当地群众体育文化，2011年万宁市政府首次在和乐镇港北港举办赛龙舟，将民间的这项体育纳入到政府举办的赛事活动中，并在2012年首次引入了中华龙舟赛首站在港北港举办。

中华龙舟大赛是国家体育总局、中央电视台战略重点项目，同时是国内级别最高、竞技水平最高、奖金总额最高的顶级龙舟赛事。选择在万宁举办，更是经过了多方的严苛考核。

2013年，万宁市开始探索一条新型城镇化道路：赛事带动城镇化发展，整合龙舟、海产品等资源，打造特有的龙舟小镇。

2015年赛事由国家体育总局社会体育指导中心、中央电视台体育频道、中国龙舟协会、海南省文化广电出版体育厅、万宁市人民政府主办；中央体育娱乐有限公司、万宁市文体局、万宁市旅游局承办；海南省龙舟协会，海南万宁市和乐镇人民政府协办。

中央电视台体育频道将于3月21日早上9:50至11:50进行现场直播。

今年参赛队伍分为职业组和青少年组。目前，已确认有来自全国各地的职业组16支男队和4支女队，青少年组8支男队和4支女队参赛。

本次比赛总奖金80万元；竞赛项目为职业组男子23人龙舟100米、200米、500米直道和女子22人龙舟100米、200米、500米直道赛；青少年组男子12人龙舟100米、200米、500米直道赛和女子12人龙舟100米、200米、500米直道赛，今年各比赛项目都增加了100米直道赛。

特色美食

美味“龙须”：后安粉

后安粉是海南早餐中有名的“快餐”，从点餐到端上桌可在三四分钟内完成。后安的渔民每天很早就出海。当他们满载而归时，天还未大亮。为尽快吃上一碗热腾腾的早点，他们往往前一天夜里就熬好汤，吃时只要将滚烫的汤注入把粉条即可。因此，后安粉的关键在于汤底，要用猪骨头、粉肠、大肠、猪内脏等熬成浓汤。

后安粉很有“海”的特色。渔民往往把捕获来的小鱼小虾和米粉一起煮，很快就能吃上一顿美味。因此，后安粉的制作传统上，海鲜猪、咸海鸭蛋、炸虾米的配料是必不可少的。

后安粉条，取当地特产的优质灿米用手工石磨磨成米粉，调成粉糊后用蒸盘烫成粉皮。有了汤底和粉条，基本就完成了后安粉。因其外形细长，与“须”相似，人们也把后安粉叫做“龙须”。

“二月二 龙抬头”，万宁人有制作和吃“龙须”后安粉的习俗，而且最好还要与和乐粽搭配着吃。因为，“龙须”寓意吉祥长寿，而解开和乐粽子的裹绳，则寓意解开过往的结：种种不顺与恩怨等，祈求开春便带来一年的好兆头。

20日开始，在赛事现场，您就可以一尝”龙须“粉了。和往年比赛不同的是，在今年龙舟赛上，万宁市特地在赛场设置摊位，推介和乐粽、后安粉、兴隆东南亚糕点等数十种万宁地道美食。您在观看精彩比赛的同时，可以大饱口福，慰劳下自己。