



万宁龙舟竞赛激烈角逐。

高林 摄

## 拥有不同风土人情，孕育多元独特文化 遇见万宁 邂逅风情

链接

### 万宁美食文化



美味的后安粉。乐凯 摄

美食就像美景，总是让人惊喜迷恋，在万宁，更是如此。不管是独具侨乡风情的咖啡、点心，还是大海里的各色海鲜，总有一款能抓住你的胃，抓住你的心。

#### 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、猪肉、咸海鸭蛋、炸虾米的配料是必不可少的。

#### 海南名菜： 东山羊

海南四大名菜之首——东山羊产于万宁市东山岭。其美味据传是因羊食东山岭的稀有草木所致，因此肥而不腻、食无膻味、味道鲜美。在万城很多大排档的东山羊火锅都非常好吃，羊肉不膻，肉质很有嚼劲，肉汤鲜美，温热滋补。吃过羊肉的汤还能接着煮芋头、豆腐或者涮菜，一行人围坐一起吃，别有一番乐趣。

#### 市井情怀： 兴隆咖啡

兴隆小镇有大大小小100多家咖啡店，可最有当地风情和特色的，就是兴隆老咖啡街。环顾四周，聊天休闲的既有市民，也有慕名来此的各地游客，别具市井味道。瓦西里、根据地、Aone、老华侨等几家咖啡店最具代表性。点上一杯香浓咖啡，搭配椰糕、千层糕、木薯球、板兰糕等印尼风味美食，尽情享受最接近幸福的兴隆咖啡时光吧！

#### 异国风味： 印尼餐厅

兴隆很出名的伊萨娜印尼餐厅，餐厅以印尼风味美食为主，也有东南亚和侨乡风味的菜式。最有特色的就是这里的风味咖喱，还有甜辣酱等风味酱搭配的海鲜和蔬菜，深爱咖喱和东南亚美食的一定要来品尝。整个店的装修风格也颇具印尼特色，用餐的时候听着印尼传统音乐，仿佛已置身异域，别有一番乐趣。

#### 自然的馈赠： 港北鱼排海鲜

港北沿岸的鱼排海鲜，也叫水上餐厅。排档的海鲜大都是出海的渔民捕捞回来的，野生虾、海螺、石斑鱼、各种螺和扇贝任君挑选，鲜活的味道自然不用说，而且价格公道。在这里可不能错过和乐蟹，和乐蟹个大肉肥，满满的蟹膏配上海南特色金桔蘸料，满口的鲜美滑嫩入口难忘。吹着海风，品着海鲜，大快朵颐，岂不快哉？

### 龙文化 千年古城的 盛名



万宁的舞龙文化在海南享有盛名。

### 归侨文化 无法忽略的 异国风情

无论是在万宁的沙滩篝火晚会上，还是在内陆城市的万宁城市推介会上，总有一个节目让人眼前一亮：伴着明亮欢快的音乐，身着印尼传统服饰男士们手拿沙锤舞动，女士们则扭动着手腕、腰肢翩翩起舞，跳到热烈之处，他们还会拉起在一旁拍掌的观众跳起舞来……这就是万宁侨乡的独特风情。

上世纪50年代，从印度尼西亚等东南亚国家归国的华侨分三批落户兴隆。此后10年间，一万多名来自21个国家和地区的归侨陆续在这里安了家，生活、文化、习俗大融合，形成兴隆独特的侨乡味道。



万宁兴隆农场的印尼归侨。水木 摄

### 书法文化 翰墨飘香 绵延至今

书法，或飘逸或遒劲的汉字带着墨香渲染纸上，是中华民族文化的瑰宝。书法在万宁，亦源远流长，兴盛不绝，安放着万宁人的心灵旨趣。2014年，万宁挂牌成为“中国书法之乡”。“万宁拥有良好的书法文化氛围，作品众多，书法人才辈出。”中国书法协会党组书记、副主席赵长青这样评价。

万宁的书法口碑，自古流传。现存古人书法作品中，以东山岭摩崖石刻书法最为有名。早在唐代，僧人雷真海在东山岭华封岩辟寺修道，是海南最早的“仙山佛国”。唐代朝廷宦官吏、文人骚客登临东山岭吟诗作赋，在东山岭摩崖石刻上留下底蕴深邃的书法作品有118处，是海南最大的摩崖书法石刻群。

在当代，书法也已深深扎根在万宁民间，成为群众喜闻乐见的艺术和民俗活动。万宁书法大家有先生之风，草根也不乏能人。在被省书法协会评为“海南书法之乡”的万宁后安镇，就有许多农民书法家。当地的书法名人官国云就长期过着边打铁边写书法的生活，乐此不疲，不仅打出了远近驰名的“后安铁”，还



书法深深扎根万宁民间。水木 摄

几十年来，东南亚语言、普通话以及海南话的交融，逐渐演变出兴隆人独特的口音。在兴隆，“兴隆普通话”是唯一被华侨们接受的“官方语言”。这种“兴隆普通话”既带有一些海南话的语调，又保留一些客家话的口音，但基本的语音语调仍是普通话。如今，兴隆话里还留有很多如“巴萨”（市场）、“锅比”（咖啡）等东南亚词汇。在兴隆的大街小巷里，人们随处可见身着“峇蒂”的人。这种花衬衫具有浓郁的马来风情，在兴隆，无论是印尼华侨、泰国华侨或是本地土生土长的海南人都喜欢穿这种花衬衫。而妇女们也大多烫发，涂着鲜艳的口红，别有风情，若遇到重要节日，很多妇女还会穿起独具东南亚特色的“纱笼”。

而在当地归侨的家里，异国特色则更为显著。庞朝民是兴隆农场的印尼归侨，不大的家里，摆满了各式从印尼带回来的工艺品，墙壁上印尼风情的油画甚是亮眼，身置其中的中国风老家具看上去别有味道。东南亚元素与中国风格完美的交融，这便是兴隆归侨人家最常见的布置。热情的女主人则会为客人们准备印尼特色糕点——水晶糕。将事先调好味的板兰叶汁与木薯粉搅拌充分后，倒入大锅中用大火铲快速地用力来回搅拌，直至木薯粉在几分钟后受热黏成一团后，便可用勺子盛出切成小块，在装满椰丝的大盘子里滚上一圈，沾满白色椰丝的绿色透明的水晶糕便很快被端上了餐桌。要知道，这只有在侨乡才能吃到。

人们说，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。

在每年的万宁元宵灯会上，总有两条长达几十米的巨龙翻飞，大人小孩总是在龙身下穿越，近龙摸龙，据说这样可以给人带来好运。万城镇西门社区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。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，保佑人们平安。

正是因为万宁人与龙的这种渊源和情感，万宁的舞龙文化在海南享有盛名，万城镇宾王村被誉为“海南龙乡”。在人称“中国第一大潟湖”的万宁小海，自宋朝开始，周边的村庄就保留着每年赛龙舟的传统，只为祭奠海神，祈求海龙王赐予捕捞好收成，并庇佑渔民出海平安归来。

### 长寿文化 城市宣传 新亮点

80岁的阿婆挑海水来煮盐，88岁的老人一天骑行20公里，一对百岁夫妻加起来210岁……这就是万宁的长寿印象。目前，海南省省有百岁及百岁以上长寿老人1944人，平均每10万人就有百岁老人19人，是全国百岁老人密度最大的省份，是名副其实的“长寿岛”“健康岛”。2013年11月，国际人口老龄化长寿化专家委员会授予万宁市“世界长寿之乡”称号。据第六次全国人口普查显示，万宁市80岁以上老年人19564人，轻松享受着自娱自乐的优雅人生。截至目前，百岁及以上老人192人，人口长寿数据水平在全国名列前茅。

在这里，长寿密码是什么？全程参与了万宁申报“中国长寿之乡”活动的中国老年学学会常务副会长赵宝华这样解释：优美的生态环境是万宁人口长寿的重要基础；这里没有大都市的污染和喧嚣，是民众放慢脚步放松心情的休闲养生胜地。

这个看似简单的说法，背后蕴含着十分丰富的内涵：万宁年平均气温24.8℃，森林覆盖率66.13%，环境空气质量达到国家一级标准，生活饮用水达到国家地表水Ⅱ级标准；土壤主要为红壤和沙土壤，且都富含硒等多种人体所必须的微量元素，含量为66%，是海南的富硒地区，因此万宁所生产的农作物对人体健康长寿有明显的促进作用。而在万宁，悠久的历史文化，造就了万宁人百事孝为先、孝敬长辈的良好风尚。不仅如此，万宁人的长寿文化还包含了优良的生活方式：知足常乐、松弛有度，幸福指数高。

2014年“五一”期间，一场“万岁·万宁——来自世界长寿之乡的影像”摄影展在北京王府井开展，引爆京城。10名摄影界新锐大师拍摄以长寿为主题的“万岁·万宁”影像，通过摄影师们的独特视角



优美环境吸引众多候鸟老人。水木 摄

向大众展示万宁之美，直接、感性地反映万宁独具魅力的自然景观和人文景观，彰显万宁独一无二的生命质量和生存质量，并涵盖了万宁的生态环境、市民生活、风俗特色等方面，系统地展示了万宁独具魅力的自然景观和人文景观。凭着“世界长寿之乡”称号，近两年万宁的城市推广，便打出“长寿”牌，将自身得天独厚的自然资源和独树一帜的旅游产品推介出去，进一步扩大城市知名度和美誉度。

### 冲浪文化 浪尖上的 时尚动感

波涛阵阵，海浪翻滚。在这片蔚蓝中，许多勇敢的身影甩开一切，冲向大海，追逐着海浪的节奏，迎浪起舞，自由如风。在万宁日月湾，黄头发蓝眼睛、黑头发黄皮肤、英文普通话和海南话，奇妙而又和谐地交织在一起。这些为日月湾，为冲浪和停留的人们说，他们爱的是简单自由和纯粹——一块板，一个人，一种生活。

日月湾水质清澈，水温适宜，年平均温度在24—28℃的海水，让冲浪者即使在冬天也可以穿着裤衩尽情追浪；加上年平均1—2米的浪高，绵长且有力，海浪起浪频率多，日月湾是一处天赐的冲浪胜地。随着2010年首届中国海南万宁国际冲浪赛事的成功举办至今，万宁日月湾得到了来自世界各地的冲浪选手和爱好者的认可，在世界冲浪的版图上，成为后起之秀。这不仅有力地推动了冲浪产业在海南乃至中国的发展，也培育出了万宁健康、时尚、动感的冲浪文化。

在日月湾的海边，有年近50岁，当过飞行员、高级调酒师，曾经生活在大城市拿着高薪的法国人Chrisrophe，中文名叫“豆腐”，而现在，他是国内首支少年冲浪先锋队的教练，扎根在了日月湾。经过两年多的培训，冲浪先锋队这群十几岁的孩子冲浪水平进步飞快，已经在今年的冲浪公开赛上集体亮相，傲立潮头，踏浪而行，这让豆腐觉得十分满足。在这里，每个周末和假期都会聚集着一群年轻人。他们在繁忙的都市生活中，寻求工作与生活的平衡点，他们说，冲浪是一种享受，在与自然的合作中，让自己回归天性。来自上海的周立是位70后，从事地产行业的他因为此前过于忙碌，肩颈疼痛等身体亚健康状态时常伴随着他，现在，在日月湾冲浪俱乐部部，周立面对大海，脸上的笑容满足而从容。“站立在浪板上感受飞翔般的速度与刺激，这是一个不断挑战自我的过程。”

在逐渐成长为全球冲浪运动重镇后，万宁已将打造日月湾冲浪小镇列入筹划建设之中。未来，这里将集中展示海洋文化、沙滩文化、水上运动文化、时尚旅游文化，并以万宁国际冲浪节这一节庆旅游为媒介，融文化、论坛、经贸、体育等板块活动于一体，大力发展旅游和休闲文化产业，使万宁成为海南省面向国际开放和展示形象的重要窗口。



在万宁日月湾激情冲浪。乐凯 摄

在万宁日月湾激情冲浪。乐凯 摄

（本版撰文/晁悠）



在万宁日月湾激情冲浪。乐凯 摄

西海 摄