



假期,万宁日月湾会迎来众多到此冲浪的孩子。 本报记者 张杰 摄

琼海市龙寿洋万亩田野公园百亩荷花盛开,十分适合骑行观赏。 本报记者 张茂 摄



■ 本报记者 符王润

亲水玩海： 感受大海的刺激

带孩子到海南,看海必定是少不了的节目。在夏日的阳光下,这里的海水会显现出前所未有的蔚蓝。午后的海水会带给人们沁人心脾的清凉。而傍晚的海滩,则能让孩子感受到一个绚烂无比的海天世界。

作为全国最著名的海滨城市,三亚的海当然是最不可错过的。三亚湾、大东海、亚龙湾等地,都有着十分成熟的旅游配套设施,无论是带着孩子在这里漫步海滩,还是在安全的区域内嬉水,或是坐在海岸上的凉棚里喝着椰子水赏海景,都是十分惬意的事情。

而在蜈支洲岛、西岛等海岛上,孩子们则可以感受到更加丰富的玩海体验——潜水、香蕉船、快艇、摩托艇、空中拖伞……多样的海上娱乐项目让人和孩子都能找到玩海的刺激。

冲浪,也是近几年在海南逐渐兴起的一种海上运动。在万宁市的日月湾,已经成为国内外较为知名的冲浪胜地。为了培养孩子的自信心和锻炼孩子的体魄,很多来自大城市的家长都会在假期带着孩子来到日月湾,在冲浪俱乐部学习冲浪。在这种充满自由的海上运动中,无论是大人还是孩子,都能找到让自己充满快乐的理由。

近几年,随着海南西部旅游的开

发,西部的海湾也逐渐进入人们的视野。和东部的海不同,西部的海,多了一份“奇趣”。其中的昌江棋子湾,就以其林立的奇峰、嶙峋的怪石而闻名。这里海水清澈,沙质细白,岸边礁石间有一片面积约几百平方米撒满彩色棋子的卵石滩,白色、宝石绿色、土红色……各种颜色的卵石似翡翠玛瑙,美不胜收。

美食攻略:玩海,必定少不了吃海鲜。在三亚吃海鲜,除了可以在一些经济实惠的饭店吃到不错的新鲜海味外,还可以自己购买海鲜后让一些加工海鲜排档进行加工,这些排档只收取加工费。万宁的美食也十分著名。万宁的鱼汤,清淡鲜美,鱼肉也只需沾点酱油就能品出美味。万宁的东山羊和和乐蟹,占据了海南四大名菜的半壁江山,是到访万宁不可错过的美味。

登山入林： 享受雨林的清凉

除了蓝色的大海,海南还有着神秘而迷人的“林海”。暑期到访海南,登山入林是最为理想的旅行选择,因为那里将为你和孩子提供最为清凉的一片天地。

五指山是海南最为著名的山区,这里的热带雨林风景区十分壮观,面积达10万多公顷。它与南美洲的亚马逊河流域、印度尼西亚热带雨林、中国的西双版纳一起,是全球仅存的热带原始雨林之一。

五指山热带雨林风景区集中了热带山地雨林和热带沟谷雨林的典型景观。从恐龙时代便生存至今的桫欏树、野生兰花、乔木、小天堂鸟……在这里,孩子们能看到种类繁多的珍奇动植物,还能欣赏到千奇百怪的石头、风景各异的瀑布群、幽深的潭水和经历沧海桑田形成的大峡谷。

五指山峡谷的漂流十分值得一试。地处热带雨林腹地的五指山峡谷,因其水流落差急缓有致、险象横生和两岸奇伟峻逸、云雾缭绕的山峰,有着“神州第一漂”的美誉。带着孩子出行,如果觉得水流湍急、河道复杂的“勇士探险漂”太过惊险,那么可以在相对平缓



的河段感受舒缓悠闲的漂流。在长达4公里的河段中,乘坐橡皮艇,顺着平和的水流缓缓前行,两岸的田园风光,以及那在竹林中若隐若现的黎族村落,一切都美得如一幅秀丽水彩画。

作为中国唯一地处北纬18度的真正热带雨林,呀诺达热带雨林景区堪称中国钻石级雨林景区。在这里,你和孩子不但能够欣赏到热带雨林、峡谷奇观、流泉叠瀑等美妙景色,还能感受到别具特色的黎峒风情。由于这里有着丰富的热带瓜果、南药、温泉等资源,孩子们在享受旅行乐趣的同时,还能上一堂有趣的科普课。

美食攻略:五指山和呀诺达热带雨林所处地保亭都属于少数民族居住地,到这里,当然要品尝地道的黎苗美食。小黄牛、“五脚猪”、山兰米饭和用山兰米酿造的“醉酒”等风味美食,都是五指山和保亭的特色。各地的野菜也十分可口,而且绝对健康无污染。

游镇逛村： 感受独特的人文风情

上山下海,海南的“山海经”能让人们尽享海岛大自然的美好。而特色小镇和美丽乡村,则能让你和孩子感受到这个海岛的人文之美。

作为海南乡村休闲游的明星,琼海的小镇和美丽乡村显然是不可错过的。博鳌、潭门、中原、万泉……琼海不同的特色小镇,都能给你不同的风情——在博鳌镇,人们可以欣赏到独特的

琼海民居,可以带着孩子坐在别有风情的咖啡馆里品尝当地特色饮品和小吃;在潭门镇,人们可以品尝来自南海的“爱国海鲜”,带着孩子听当地老船长讲深耕南海的故事;在中原镇,人们可以欣赏到色彩靓丽的南洋建筑,与孩子分享来自南洋的美食;在万泉镇,人们可以欣赏到古色古香、风情万种的“万泉水乡、河畔人家”,在中水侯王庙听老人讲述元文宗帖睦尔与万泉河的故事……

潭门镇的美雅村里,穿过小巷的凉风送来阵阵花香;塔洋镇的七星伴月景区内,人们骑着自行车穿行于搭建在硕大鱼塘之上的木栈道上;嘉积镇的北仍村里,人们正漫步在槟榔树下的林荫道上……分布于各个小镇的美丽乡村,对于来自大城市的孩子来说,一切都会是那样的新鲜。

北仍村是最不能错过的一个村庄。这个曾经因为“彭麻麻”和各国领导夫人的到访而名噪一时的小村庄,处处都留有浓郁的乡愁味道。在这里,你可以带着孩子体验骑行、采摘活动,还能品尝到地道的农家菜,让孩子也体验一次真正的乡野生活。

美食攻略:琼海的杂粮十分有名。高粱卷、鸡屎藤粿仔、薏粿……在琼海很多乡镇的食店里都会出售这些美味又健康的杂粮小吃。而琼海的冷饮更是品种多样,清补凉是最有名的一种。这里的清补凉加入了薏米、芋头、西瓜、通心粉、绿豆等十多种材料,再加入早已冰好的香浓椰奶,一碗清补凉就能让夏天变得如此美妙。

高中生们在呀诺达景区度过假期。 本报记者 武威 摄

到海南赶海

共享海岛渔民收获的欢愉

■ 本报记者 李佳飞

外地游客来到海南也纷纷入乡随俗,加入到赶海的人群里。只是,外地游客不像当地渔民赶海那么专注,也不在乎真正捡到多少“宝贝”,纯粹图个好玩,当成一项休闲的娱乐活动而已。

不过,相比于东部海岸人满为患的场景不同,西部海岸更像是一个海边世外桃源,这里静谧、温暖。传统渔村意趣盎然的民俗底蕴、原生态的渔民劳作与生活方式、野生椰林和礁石沙滩相互

混杂的海岸地貌,让海居生活更加充满乐趣。

例如在临高,每当适逢退大潮,海边附近的渔民就从四面八方,来到海滩赶海,这时,海滩上总会看到忙碌的身影,成为海岸线上一道靓丽的风景。小鱼、小虾、蛤蜊、寄居蟹、海蛎子、海白、海绿菜……都成了赶海人眼中的宝贝。挖海白蛤蜊的,一般要挖到沙的两三寸深,蛤蜊以窝居为主,海白零星散布在沙层里和赶海人捉迷藏。如沙滩



“小时候,妈妈对我讲,大海就是我家……”

每当这首熟悉的旋律响起,人们就会对蔚蓝而神秘的大海充满向往。在美景如画的岛屿省份——海南,除了吃海鲜、看海景,还有更多亲海耕海的乐趣,例如居住在海边的人们,根据潮涨潮落的规律,常常赶在潮落的时机,到海岸的滩涂和礁石上捡海螺、抓螃蟹、挖沙虫等。这一俗称“赶海”的活动,既是当地人改善生活的一种方式,也是日常休闲的一项乐趣。

到海南旅游,不妨跟着当地有经验

大美西部,体验赶海乐趣

海南四面环海,最南端的三沙市更是如被大海环抱的孩子,一座座岛礁簇拥在蔚蓝的大海上,每天接受着浪潮的亲吻,迎接海洋赐予的生命。应该说,每一湾海滩都是赶海的圣地。遍布的虾、螺、蟹、贝,是这里依海而居的人们所熟悉的美味。

俗话说,靠山吃山,靠海吃海。赶海,是这里每个沿海村庄渔民们最熟悉的活动之一。每当潮水退去,一些行动迟缓的贝类海鲜就会被搁置在沙滩或礁石上。这时候,人们纷纷拿着桶、篓、铲等工具,去捡拾些鲜活的海鲜。一般男人会去深海水窝里捞小鱼、小虾,女人就在海滩上挖沙虫,或者海白蛤蜊,运气好的时候,还可以捡满满一筐螃蟹呢!

由于赶海过程充满了乐趣,一些



酸甜的海南黄皮深受众多游客的喜爱。 本报记者 陈元才 摄

盛夏,正是海南黄皮成熟的季节,此时各市县大街小巷都能看到售卖黄皮的摊点,鸡蛋形金黄色的小果儿一串一串束在一起,让见者无不口中生津。那酸酸甜甜的滋味儿,是海南人夏天里最美好的记忆之一。

作为中国南方果品,黄皮盛产于华南地区,并不独产于海南,但由于海南独特的气候特征和水土环境,这里的黄皮成熟期较早,常比内地黄皮早一个多月上市,且果实肉厚多汁,酸甜适宜,色香味俱佳,深受内地消费者的欢迎。

那么,海南最好的黄皮在哪里?民间流传着一句俗语:“海南黄皮看儋州,儋州黄皮看大成。”说的是儋州市大成镇的黄皮远近闻名。据儋州市大城镇党委书记林春晓介绍,该镇种植有2.8万多株黄皮树,年产值突破1600万元,其中,南吉村、调南村、新风村、小岭村分别留存有百年黄皮园10多亩,尤其是南吉村,有一株古老的“黄皮王”,两个人合围都抱不过来,据说已有400多年的历史。

在儋州,提起历史悠久的大成黄皮,当地群众自豪不已。据《儋县志》记载:东汉时期,伏波将军马援率军在儋州大城镇明德村安营扎寨。据说马援品尝路边的黄皮后,曾赞赏有加。而大军在桥上取用河水,此地被称为“洗兵桥”。

大成黄皮有名还与它的气候特征和地形地貌有很大的关系。据悉,大成地处丘陵地带,以砂壤土为主,平均海拔138米,属热带季风气候,年平均降水量2250毫米,平均气温22摄氏度,非常适宜黄皮树种植,因此,这里的黄皮有果大、肉厚、汁多、籽少的特质。

时下,正值黄皮收获采摘的时期,来到大成的黄皮果园,郁郁葱葱的黄皮树连成一道风景,那金灿灿的果实挂在枝杈间,伸手可及。摘一颗下来,小心拨开外皮,黄白色果肉连籽放进嘴里,酸甜的口感,瞬间激活人的味蕾,慢慢吞下多汁的果肉,吐出苦涩的籽,酸中带甜的感觉,唇齿间回味。

当然,海南除了儋州,在三亚、乐东、临高、海口琼山等地均有黄皮种植,有些农村地区,几乎家家户户都有种植,庭前屋后的空地上,一株黄皮树,既是夏日遮荫纳凉的好地方,又可供随手摘几颗黄皮来品尝,那酸中带甜的口感,给人无穷回味。

不过,可不是什么样的黄皮都可以采了便吃的。如果采错了酸黄皮,那酸到牙齿的感觉是给贪吃者的小小教训。海南黄皮分为甜黄皮和酸黄皮两大类,酸黄皮一般用来加工果脯、果汁、果酱等;甜黄皮以鸡心种最为著名,这种黄皮果大皮厚,种子一般有3至4粒,肉黄白,形如鸡心,口感酸中带甜,回甘生津。

喜食黄皮的海南人不仅喜欢黄皮酸甜的口感,还认为黄皮有很高的养生和药用价值。据说,黄皮含有18种氨基酸、有机酸、膳食纤维、维生素和钾、镁、锰、硒等微量元素,还含有多酚类、黄酮苷等具保健功能的成分,具有开胃、消食、解油腻、松弛肌肉紧张、化解咳嗽、化痰平喘、预防感冒等功能,对人体血液、中枢神经、免疫系统等都很有益。

海口市民吴小姐告诉记者,夏天吃黄皮时,还可以将果肉、果皮和果核一起放在嘴里嚼碎,连渣带汁一并吞下,味道虽有点苦,但可以起到降火强心的作用。海南当地人认为,黄皮尤其是那些带点苦味的,还有消暑、生津的功效,夏季户外活动时如果感到口渴或头晕不适,不妨嚼几个黄皮,不但生津止渴,而且可以有效预防中暑。

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