

发现特海南

桑拿城市的小伙伴 快来海南避暑吧！

■ 本报记者 侯赛

清晨的海口，凉风习习。早晨6时许，海口市海甸岛沿着碧海大道的跑道上，已经有不少人，在微微的海风中开始结伴慢跑。此时白沙门公园里，有人在跳健美操，有人在打太极拳，还有人在大片的草坪上放风筝，头仰得累了，干脆就躺在草地上，一副怡然自得的神情……直到3个小时后，人们才开始三三两两渐渐离去。

下午3时许，海口假日海滩成了一片欢乐的海洋。沿海滩一字排开的躺椅已经全部租了出去，人们在五颜六色的遮阳伞下喝着冰冻的椰汁，倾听着海潮中传来的嬉笑声，尽情享受着眼海风带来的清凉。

“小哥哥，来一斤基围虾吧，个儿大，新鲜！”傍晚6时左右，海口市板桥海鲜市场里人声鼎沸，泡在冰水里的花蟹、文蛤、基围虾以及许许多多叫不出

■ 本报记者 符王润

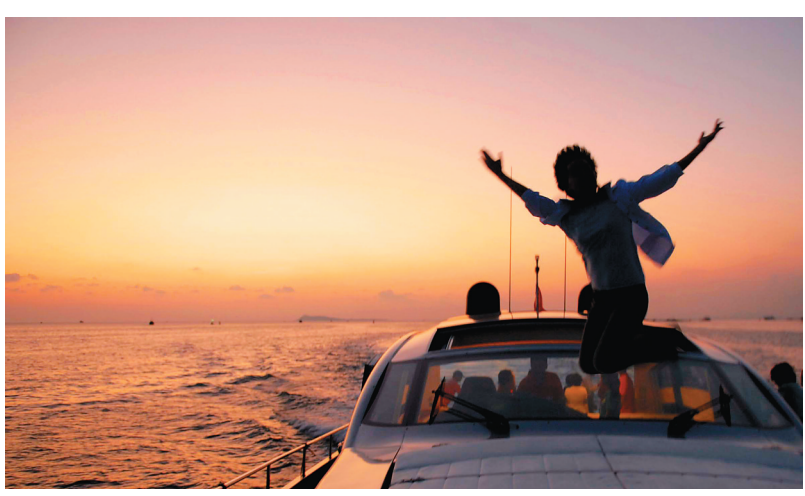
在海边漫步、在浴场游泳、在沙滩上晒太阳……当你想到大海时，脑海中浮现的是否只是这样的场景？赶紧换一种玩法吧。如今，在海南，玩海的方式早已大大丰富。冲浪、潜水、海钓……各种海上运动绝对会让你大喊刺激，感受到无限激情！

和鱼儿海底同游、在浪尖上飞舞、坐上游艇出海

到海南，水上运动绽放激情

马上就要立秋了，长江中下游城市却还处在最高温度达38℃的高温环境下。不少网友笑称，我和烤肉之间，只差一撮孜然；我和扇贝之间，只差一头大蒜。气象专家也不断提醒在“火炉城市”生活的居民做好“重蒸桑拿天”的准备。而此时此刻，位处热带的海南未来半个月的最高气温却只有33℃。

想知道，此时的海南人是如何生活的吗？身在火炉城市的你，如果来海南度假，哪些清凉玩法可以让你酣畅淋漓呢？本报记者带你一探究竟。



出海，吹着海风，享受海南的清凉一夏。 本报记者 苏建强 摄

名的海鲜，令外地游客大开眼界。而晚上9时以后才是海口夜生活的开始。海甸岛海南大学南门和海岸路的小吃街人来人往、灯火通明。明火烤生蚝、手撕干鱿鱼、冰冻啤酒等，构成了夜间的独特风景。

“人们普遍认为海南夏季炎热，所以才不愿意来海南旅游，这绝对是一个错觉。”长期住在海南的李先生说，海南岛属热带季风气候和热带海洋气候，遍地皆绿，夏无酷暑，只要避开中午时分太阳的灼晒，相对于内陆的一些火炉城市，海南绝对算得上是凉爽。比如在五指山这样的中部山区，夜里睡觉还需要盖被子呢。

“四时皆是夏，一雨便成秋”，这句名谚在海南广为流传，它也是对海南岛独特的天气状况的精确概括。海南降雨充沛，全岛年平均降雨量在1600毫

米以上，夏季午后的小雨无疑对气温起到了很好的调节作用。

如果外地游客此时来海南旅游，多种多样的清凉旅游产品，定会让你既饱览了海南的美景，又享受到透彻心扉的清凉。海南康泰国旅中国公民旅游中心总经理何鹏告诉记者，海南夏季旅游产品众多，既有种类丰富的山线产品，也有玩法多样的水线产品。

虽说海南四季常绿，但要真正领略热带原始雨林的风貌还是要到真正的夏天。神秘幽邃的热带雨林是探险的好去处。海南现有五指山、霸王岭、尖峰岭、吊罗山、黎母山等五大片热带原始森林区，海拔均在1500米以上。冬暖夏凉，平均气温22℃，夏季平均气温25℃以下，素有“南国夏宫”的美誉，空气纯净无粉尘，可以说是夏季登山的最好去处。

五指山有“海南屋脊”之称，是海南岛的象征。它的原始热带雨林面积10多万公顷，它与南美洲的亚马逊河流域、印度尼西亚热带雨林和中国的西双版纳，成为全球仅存的几块热带原始雨林之一。这里终年云雾缭绕，四季风光各异，被国际旅游组织列为A级旅游景区。千奇百怪的岩石、千姿百态的瀑布群、幽潭深涧、千百年经无数次风雨冲刷形成的大峡谷，共同构成了五指山的自然奇境。

其它如霸王岭、尖峰岭、吊罗山、黎母山不仅有热带雨林，还有长臂猿、云豹等濒临灭绝的动物，实在是不可不游。

提到丰富多彩的水线产品，水上漂流是时下新潮一族最酷的休闲运动。而海南独特的地理风貌又决定了它在这个项目上的领先地位。现在海南多

个地方也开辟了漂流项目，而且各具特色。

万泉河漂流全程水路长15公里，漂流时间3小时，经过7个险滩，新奇、刺激、但惊而无险。这里两崖石林绝壁，高耸入云，藤萝花木、田园风光，尽收眼底，堪称“海南第一漂”。著名的五指山谷漂流，就以其原始、落差大而闻名，是对勇敢者胆识的挑战。水线避暑除了可以选择漂流，还可以选择定安冷泉、万宁冲浪、三亚潜水、三亚水上乐园等。

上面列举的理由够多了，如果你还意犹未尽，那么再说一个：在炎热的夏季，躲开了城市的喧嚣，来到三亚或者昌江的某个渔村，登上一条即将出航的小渔船，什么也不要带。随船漂泊，吃用海水清煮的海鲜，静静地看大海与长天一色，轻轻地听水鸟和鱼儿呢喃，恍若隔世……



在日月湾，冲浪爱好者在浪尖起舞。 本报记者 张杰 摄

- 潜水 欣赏海底“秘密花园”
- 冲浪 大浪之中逐浪欢
- 海钓 大海之上钓鱼乐
- 游艇 享受高端玩海体验

潜水，是很多来到海南的游客最想尝试的一项玩海项目。三亚的蜈支洲岛，是公认的中国第一潜海胜地。蜈支洲岛古称“古崎洲”岛。岛上山峰层叠、绿树成荫、花果遍地。环岛海域海水水清见底，能见度极高，可达27米。这里有着丰富的海产资源，盛产夜光螺、海参、龙虾、马鲛鱼、海胆、鲷鱼及各种五颜六色的热带鱼。位于蜈支洲岛南部水域的海底珊瑚礁保护得很好，五彩斑斓，形态奇异。

和游客众多的蜈支洲岛不同，在万宁市石梅湾内，人迹罕至的加井岛则显得更加清静而神秘。这里还曾经是电影《非诚勿扰Ⅱ》的拍摄地。

加井岛的海水清澈见底，而更为神奇的是，从岛岸向外延伸100米海水仍不可没膝。走入浅海，海星、海参及活体珊瑚随处可见。当潜入清澈的海水中，这些崎岖多姿的珊瑚礁、品种繁多的水生物和色彩斑斓的热带鱼，将为人们呈现出一个美妙迷人的海底“秘密花园”。清澈的海水和多姿的水底世界，让加井岛成为众多潜水爱好者的心中的潜水天堂，让人即便只是带着潜水镜把头埋入水中也会万分激动。

攻略：加井岛是无人岛，且该岛尚未被开发，知道的人不多，交通也不是很便利。游客可以到石梅湾艾美酒店旅游服务柜台报名组团拼船到加井岛。建议提前一天咨询并预定行程。

近几年，一种时尚的海上运动——冲浪，在海南逐渐兴起。万宁的日月湾，如今吸引着来自国内外的众多冲浪爱好者到此，尽情享受冲浪的激情。

北面的山岭环抱着一片有着白软沙滩的海湾，赋予了日月湾半月形的形态。日月湾地处热带亚热带交界处，属热带海洋性季风气候；阳光充足，气候宜人，雨量丰富。这使它的水质清澈，水温适宜，年平均温度在26.5℃的海水让冲浪者即使在冬天也可以穿着裤衩尽情追浪；而年平均1米—2米的浪高，绵长且有力；海浪起浪频率也多，让冲浪者冲浪的机会大大增加。

除了来此冲浪的爱好者，很多希望学习冲浪的游客也慕名而来。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。

攻略：到日月湾冲浪，即便没有冲浪板也没关系。这里的日月湾冲浪俱乐部是中国最大冲浪俱乐部，可以为游客提供冲浪设备租赁以及冲浪教学的服务，也提供餐饮和住宿。俱乐部聚集了一批深爱冲浪并以推广普及冲浪运动及宣扬冲浪文化为目标的冲浪爱好者，在这里，你不但能够学习冲浪技巧和感悟冲浪文化，更能结交到来自五湖四海的朋友。

拥有丰富的海洋资源，海南的很多海域是海钓的理想之地。

位于三亚市三亚湾外海的东岛，拥有两个优质的钓区。在小岛西北部距离陆地800米左右的海域，这里水流平稳，海底有大量的珊瑚和石排，是鱼类繁多的地方；而位于小岛西南面的双崖石，距小岛1.5海里水深15—30米的海域，水下也同样长满了珊瑚，是大鱼出没的地方。在东岛常可钓到的鱼类有石斑、青衣、海鲤、河豚、海鳗、红鱼、鹦哥鱼等。

位于东岛西面3海里处的三亚西岛，也是不错的海钓之处。在西岛的西南角1海里处，有一片巨大的海底石排，底下怪石珊瑚林立，是天然的鱼窝，有许多鱼类都在这繁殖生长，在这里，人们往往可以钓到如青衣、石斑、象鱼、金钱鱼、海鲤、鹦哥鱼及一些不知名的鱼。

万宁也是省内外很多海钓爱好者的喜爱之地。这里周边海域本身就是一个天然优质渔场，海岸线长达109公里，有大小岛屿6个，水质肥沃，饵料生物丰富，盛产带鱼、马鲛鱼、金枪鱼、鱿鱼等，作为海钓场地条件非常优越。面积49.5平方公里的港北小海和面积为26平方公里的“老爷海”，都十分适合海钓。

攻略：到万宁海钓，不但能够享受到钓鱼的乐趣，更能大饱口福。万宁的小海饵料丰富，利于各种鱼、虾、蟹类繁衍，著名的和乐蟹、港北对虾和后安鲷鱼就产于此。种类丰富的海鲜，只是简单的白灼就能让你感受到无与伦比的鲜美滋味。

随着海南游艇旅游的发展，游艇作为高端的度假方式，开始驶入众多普通游客的旅程。越来越多的公司纷纷推出优惠游艇套餐，吸引情侣、家庭游等客人的目光。

作为国内唯一的著名滨海度假城市，三亚的游艇旅游十分成熟。很多产品价格更为亲民、销售策略更为灵活。为满足不同需求层次游客的需要，特色化的游艇游套餐让游客玩海欢乐不断——情侣们可以乘坐游艇出海，享受游艇婚纱摄影的浪漫；如果只是想出海放松心情，游艇SPA能有效满足游客的需求；而对于那些有闲暇、爱玩海的游客而言，周末游艇度假三天两晚套餐、海上过夜钓鱼活动、游艇“时尚派对”、“蜜月套餐”都能让他们的三亚之旅变得惊喜连连。

从码头出海到目的地的行驶途中，人们可以静坐船头看风景，可以试驾，或者闲聊。而水上运动也是不错的选择。当游艇到达深海后，人们可以潜水、游泳或者划皮划艇，不但能让自己享受玩海的乐趣，也能让身心得到运动，同时也能防止晕船。玩累了，上艇冲冲淡水，擦干身体，抹点防晒霜，躺在游艇前甲板上享受日光浴，抑或可以选个好的位置，享受海钓的乐趣。

攻略：目前，海南省已建成三亚鸿洲国际游艇会、三亚半山半岛国际帆船港、三亚亚龙湾游艇会、万宁石梅湾游艇会、海口新埠岛游艇会、文昌高隆湾等众多国际标准游艇码头。在这些游艇码头，游客们可以租上一艘游艇，开启别样的玩海模式。

海南好味道

老街“柠檬茶”：酸酸甜甜入心来

■ 本报记者 侯赛

海口街头有这样的小摊，几个瓶瓶罐罐涵盖全部家当，被称为“柠檬水”摊。这里的柠檬水不是简单地加两勺白糖，放两片柠檬，用凉水一冲就大功告成，而是经过茶主的精心熬制，纯手工做成的，口味当然也大不相同。酸酸甜甜，带有淡淡的茶香，喝了才能体会“原汁原味”四字的内涵。

在海口，最有名的“柠檬水”摊就是西门街口的西门老字号柠檬茶摊，摊上永远都只卖三样茶水，柠檬茶、凉粉和龟苓膏，海口很多上年纪的人都说“从小就喝这的柠檬水了”。这番话，可见它的历史。

家住东门市场，今年68岁的吴妹庆大妈是西门老字号柠檬水摊的摊主。从上世纪80年代到现在，她已经在这个小石子路口摆摊卖茶三十余载。吴大妈说，不同于一些时尚茶水店里的柠檬茶，她的茶水都是把柠檬汁挤出来，再加上红茶，熬煮制成的。正因如此，30多年来，她的柠檬茶水经得住食客们的挑剔。

西门老字号茶水摊最招牌的凉粉可是一般茶店没有的。吴大妈的茶水摊上总是整齐地摆放着四五个不锈钢茶缸，那可是用了几十年的老物件。吴大妈打开不锈钢茶缸的盖子，原来是一茶缸熬得黏稠的黑糖水，凑鼻上去一闻，一股浓浓的香甜味道弥漫而来。“怎么样？香吧？我这可是‘良心茶水’。”吴大妈自豪地拍拍胸膛说道。

黑糖水，是吴大妈秘制茶水的秘诀之一。她从来不用担心把这个秘诀告诉任何对她的茶水喜爱有加的食客。“早上6时，我就起床熬糖了，这个糖水要慢慢熬，才会熬出味道！”吴大妈告诉记者，要做出好的茶水，必须有足够的耐心，有的商家为了省时间用热水冲黑糖粉，那做成的茶水味道就会大打折扣了。

有人来买凉粉，吴大妈先舀一大勺黑糖水打底，然后再倒入做好的凉粉。黑色的糖浆，在凉粉的冲击下，在杯内腾起扩散开来，光看颜色，一股沁人心脾的清甜已经涌上心头，更不用说凉粉入口的清爽了。

除了黑糖水，凉粉是这杯茶水的重头戏。很多人包括本地人，对这清爽可口的凉粉的来历并不知晓。吴大妈茶摊的本地老主顾陈小姐每次到老街逛街，都要来这里喝上一杯凉粉，她说这里面有“童年的味道”。

陈小姐告诉记者，这个凉粉是用一种野生的植物籽碾压出来的汁液做成的，她老家在海口琼山区，小时候经常和小伙伴在山坡上采摘这种植物，取出里面的植物籽，然后缠着家里的老人做成凉粉。

“这种植物是野生的，我们也不知普通话怎么讲，因它可以制作凉粉，只好给它取名‘清凉爽’。”吴大妈告诉记者，现在这种野生植物在海南已经越来越少了，以前她都是从定安买，现在竟然到了要托人从四川进货的地步。

谈起用清凉爽籽制作凉粉的过程，吴大妈甚是激动。“我做凉粉，从来不用煮的，煮的就没有下火的作用了，我都是用手压籽，挤出汁液，用凉水做。”吴大妈普通话虽不好，但仍然尽量用手比划着告诉记者。也正是因为吴大妈选用了更加费时费力的加工方法，做出来的凉粉也跟其他用水煮的做出来的不一样，老主顾们都夸她的清凉粉更加紧致爽口。

“凉粉有点像布丁，但是又不像布丁那么滑口，又有点像果冻，但是又没有果冻那样质丰富，那种爽滑清口是天然原生态的。”家住新华南的赵小姐这样描述凉粉的口感，她每天骑电动车路过这里都会要上一杯凉粉，她说相比那些用各种色素和添加剂勾兑而成的茶水，她更喜欢这里茶水的原汁原味。

那么如此费时费力又费物的茶水，售价几何呢？吴大妈拿出了不同大小的四种塑料杯子。根据杯子的不同，售价从1元到4元不等。竟然还有1元钱的茶水，这让记者着实有些诧异。吴大妈笑着说道：“大家都喝得起我的茶水！”

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“hnrblzyk123”即订阅旅游周刊微信公众号了解更多旅游资讯