

傍晚在乐东龙栖湾海边垂钓的人们。 本报记者 宋国强 摄



盛夏来一场山海追日的心灵SPA

■ 本报记者 傅人意

旅途中，行者总有与大自然赤诚相见的时刻。日落与日出，是大自然界的常态，也是自古以来文人骚客不吝挥毫的对象。既有山谷林间“日出而林霏开，云归而岩穴暝”的豁然开朗，也不乏莽莽黄沙中“大漠孤烟直，长河落日圆”的壮丽磅礴。而于海南而言，日落与日出，是属于山与海的开阔与灵动的。正值盛夏，行走海南，不如与小伙伴肆意来一次山海追日，在山海互动中，寻觅一处心灵的净土，感受一场动静之间的心灵spa。

海口：落日熔金赶海追彩霞

“妈妈，快看啊，太阳公公掉到大海里了，快把它捞出来吧！”8月10日傍晚，四岁的多多拉着妈妈朱玉珍的手，当看到太阳缓缓落入大海的怀抱时，有些兴奋，又有些着急。带着小铲子，小木桶，挽着裤腿光着小脚丫在海口西海岸的沙滩边赶海，边欣赏夕阳西沉，是不少家长与孩子晚饭后的必备节目。“书上教孩子‘落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色’这样的诗句，没想到当她看到海边日落时，她的语言更像诗句，这就是大自然赐予童心的礼物！”朱玉珍说，平时工作比较繁忙，自己经常忘记要停下来看看身边的风景，在面对辽阔的大海与夕阳时，既是与孩子一起与大自然接触的机会，也是自我心灵的一次喘息与放松。

傍晚的太阳早已收起白天的灼热与光芒，慢慢地由烈焰般的火球变幻为硕大的、柔润的金黄色的半圆，沙滩上的人们也变得灵动起来。放目远眺，夕阳躺在大海的中央显得有几许娇羞。这不禁让人想起郭沫若

在《日暮的婚嫁》中，将夕阳比作涨红了脸庞的新娘，海水比作其心爱的新郎的诗篇。余晖下，依偎在岸边的一对对情侣丝丝情语，牵手幸福徜徉。“海口最美的落日应该有时伴有漫天的彩霞，看到那一幕才知道啥叫‘落日熔金’！”

在海口湾操作着四轴飞行器的航拍爱好者史先生告诉记者，他认为最好的落日观点是在海边，海口的西海岸、海口湾是不少航拍爱好者和摄影发烧友架起长枪短炮的常驻点。“海边落日的独特之处在于，你会觉得太阳下山那一刻特别的柔美，而且当漫天彩霞撒在无限的大海上，波光粼粼，流光溢彩，远眺海天一线处的船只，就像驶入彩云间。”史先生说。

文昌：登高守得云开见日出

如果说海边的日落对于岛民来说显得寻常易见，那么登高望远看日出，就要有心寻找了。

仲夏傍晚，不难看到铜鼓岭的海滩边搭起红的、蓝的、橙的、绿的等多个号称“豪华双人海景房”的帐篷，这

些“海景房”自带露天海滩大阳台，视野开阔，枕涛听浪，好不惬意。

位于文昌市龙楼镇的铜鼓岭是海南一大名山，素有“琼东第一峰”之称，以它为中心，包括淇水湾、月亮湾、石头公园等组成铜鼓岭国家级自然保护区。在这里没有三亚各大景区的人群熙攘，可以选择一个拥有好天气的周末，与三五好友或家人结队到此露营“蹲点守候”美丽的日出，寻得一方远离尘嚣的宁静。

次日清晨，待大海的鼾声将你唤醒，爬到山顶上，只见云雾慢慢散去，海与天相接的地方红光氤氲，但是太阳爬起来的阶段是一个漫长的过程，如生命衍生前的阵痛，等待，还需等待。这时，你可以俯瞰月亮湾，远眺渔帆点点，鸥鸟嬉戏，就在不经意的一刹那，太阳犹如极力破土而出的新芽，露出小半边脸了。

“我专门到铜鼓岭拍过六七次日出，但是总是遇到多云天气，看不到浑圆的太阳再升起，十分遗憾。”摄影爱好者林之钊说，所以，日出日落也如冥冥之中安排好的一样。

在文昌，还有一个登高的绝佳去处——海拔97.2米高的木兰角航标

灯塔，堪称亚州第一。它是中国航标最高塔，塔上有360度的视野，夜晚登塔远眺，夕阳西下，南海烟波浩淼，海上夜景尽收眼底。

当然，别忘了和小伙伴们拿起手机，拍几组有趣的追日图在朋友圈晒一晒：或“手握”落日，或“脚踢”日出，妙不可言。

乐东：山海互动日落天堂

一沙一世界，一海一天堂。位于乐东佛罗镇的龙沐湾，汇集了山、海、阳光、沙滩、渔火等多种元素，以山海互动的旷世美景而闻名，被认为是世上最美的落日海滩。

“龙沐湾位于海南的正西方，所以太阳下山的时候速度很快，就像是一个圆盘从尖锋顶上直落大海，坠落时云层分层，色彩绚丽，十分壮美。”林之钊说。如果你想像个野孩子一样来一场肆意的“追日”，提起鞋子在岸上迎风奔跑吧！一路上，夕阳余晖染红的婆娑椰树，徐徐靠岸的渔船，晚归的渔家，抑或碰到帆船竞技的爱好者，一切就像一幅幅美丽的幻灯片，在你眼前慢慢呈现。

美食

炸炸：过油而不腻的美味

十种、上千根串串摆在玻璃柜里，首先在视觉上吸引着“吃货”的目光，而人们在选择时，毫不吝啬地拿起喜欢的食物，看着它入油，焯掉部分水分，油唧唧地出锅，涂上酱料，端上桌和朋友们一同分享。

好吃就得功夫足

别看炸串制作的过程简单，在作为串串呈现在人们眼前之前，食店往往要付出更多的功夫。

每天的清晨，炸串店的老板符叔都要一早开门。他长期和菜市场的菜贩订菜，又因量足够大，菜贩们乐意把菜送到店门口。但也有的食材，是符叔家自己专门制作，比如牛肉丸。

这一道食材是符叔家炸串店的经典，开了二十多年的小店，光靠牛肉丸就能出名。“这丸子都是我们自己家人杀的，真材实料，里面的牛肉含量很多！”说起这个招牌，符叔有说不出的自豪，牛腿肉去筋后切成块，放在大砧板上，用特制的方形锤子两把，上下不停地用力把牛腿肉槌成肉酱，加入少量雪粉、精盐、鱼露和味精，继续再槌15分钟，随后用大钵盛装，用手使劲搅揉，至肉浆粘手不掉下为止，然后用手抓肉浆，握紧拳挤成丸，用羹匙购进温水盆里，再用慢火煮丸几分钟，捞起牛肉丸才算大功告成。多年来，做法一直如此，入油锅前在肉丸上剪两道口子，充分和热油混合，炸出的牛肉丸筋道、有弹性，香味四溢。

而这只是一道食材的制作。现成的食材，如空心菜、生菜，也都要清

洗干净，才串到竹签上。近30种食材，十几个人汗流浹背，还得忙到中午太阳当头，才算基本完工。

炸炸的灵魂伴侣——酱料

“老板娘，可以开锅了吗？”随着午后第一批客人的到来，炸串店的一天真正开始了。烧起火，大圆锅里的油被烧得滚烫，一根根串将给人们带来奇妙的味觉之旅。

尽管过了油，炸串的口感却并不油腻。“食材本身最好不要太吸油。”姓陈的老板娘说出秘诀，然而更加神奇的配方，则是和炸串相伴相生的酱料。

作为主角的炸串，如果少了酱料这一配角的佐伴，那根本就不能称之为炸炸。番茄酱、耗油是酱料的基本配置，涂抹在炸好的串串上，增味增

色。而有的食店，之所以令人铭记，则也是取胜于酱料。

芝麻、香料、胡椒粉、椒盐、孜然等多种佐料，按照独家的配方加入到耗油中，再用番茄酱中和一味的咸味，酸甜中带咸。独门的辣椒，也剁碎，加入热油，让油气和辣味都不至于太过。涂抹上这样的酱料，炸串才仿若有了灵动的生命。

一般的炸炸人们都喜吃咸味，蘸着酱料，和着热气，放进嘴里，表皮有些许脆，内里是食物的原味，吃出混合的美味。

还有的串串，人们更青睐于甜味。冬瓜薏，这一海南人钟爱的小吃，主料是地瓜粉，过油炸熟外层起一层焦皮，再淋上香甜浓郁的炼奶，一口咬下，弹力十足而又奶香四溢，谁又能忍住不点个赞！



诱人的炸炸。 陈贤佳 摄

服务

外出旅游买份保险才安心

■ 本报记者 罗霞 实习生 石一涵

最近一段时间，境外多地发生旅游意外事故，如何购买旅游保险引起人们的广泛关注。我省一些旅行社及保险业界人士表示，游客出游前，一份合理的保险规划必不可少，可根据实际情况购买相关旅游保险，为出游护航。

重视旅游意外险

跟团出游时，很多消费者认为旅行社已经买了保险，自己没必要另外购买。记者从我省一些旅行社了解到，很多旅行社提供的保险项目为旅行社责任险，而没有旅游意外险。不过一些大型旅行社在组织出境游时，会同时购买旅行社责任险和旅游意外险。

旅行社责任险的投保人是旅行社，是为旅行社在组织旅游活动过程中因疏忽、过失造成的事故埋单，如果是游客本人自由活动中发生的意外事故，不在该险种的保障范围内。

业内人士提醒消费者要注意区分旅行社责任险和旅游意外险，旅行社责任险不能替代旅游意外险。旅游意外险一般由游客自愿购买，对游客个人原因产生的损失进行赔付，能为整个旅游过程中发生的各种意外伤害提供保障。

根据需求购买组合保险

对于很多游客而言，旅行社责任险和旅游意外险是出行的标配，不过海南康泰国旅中国公民旅游中心总经理何鹏提醒旅游者，针对不同的旅游内容、身体状况等，游客可以购买包括旅游意外险在内的组合型保险，比如针对一些国家和地区的高额门诊费用，可购买医疗保险。

如果游客参与潜水、跳伞、攀岩等运动项目，需要注意旅游意外险保险的免责范围，消费者需要投保一些专门针对这些项目的运动保险。除了以上提到的保险，保险公司还推出了海岛游保险、境外邮轮短线保险、爸妈放心游保险、航班延误保险、高原保险等针对特定项目的旅游保险，为游客提供全方位的保障。

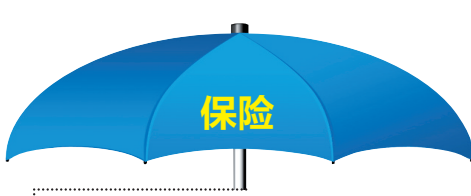
出国旅游前一定要注意，所买的保险条款中是否有24小时全球紧急救援项目，并记清楚保险公司的救援电话。

对于自驾游，很多车主认为自己给车辆购买了车险就等于给自己购买了保障。实际上，车主所购买的车险，保险范围不包括车上财产的损失和车上其他乘客的人身意外。保险专家建议出行前根据车况、目的地及途中的路况，可以另外购买自驾游保险。

了解前往地签证的保险要求

不同的区域出境签证对保险有着不同的要求，有的国家没有强制要求，有的国家在办理签证时有明确的保险要求，甚至对于险种和保额都有相关规定。出国人员应根据目的国不同，量体裁衣购买保险，避免不必要的损失。

以法国、意大利、西班牙等申根协议国为例，申根协议国家驻华使馆陆续统一做法，要求中国因公人员在申办申根签证前购买国际旅行保险。部分申根国家要求中国因公人员在申办签证时提供保险单复印件，部分则要求提供保险单原件或有关保险公司出具的证明。不仅如此，申根国家对因公人员须持保险单原件入境的要求不尽一致，有些国家要求严格些，有些国家相对宽松，甚至个别国家不同入境口岸的要求也不相同。



5 旅游救助保险

只要是在投保期限内，游客无论是在国内外的任何地方遭受到突发的意外情况，都能够通过直接拨打相关的电话获得无偿的救助。

旅客意外伤害保险

旅客意外伤害保险更多的是保障游客在出行的过程中，因为遇到一些突发的意外事故，导致的意外伤害，比如，车祸、航空意外、客船意外等等情况。

旅游人身意外伤害保险

在旅行中，参加蹦极、跳伞、滑翔以及漂流等项目固然刺激好玩，但也存在一定的风险性。旅游人身意外伤害保险就是为了给游客在玩耍的时候，提供一个保障作用。

住宿游客人身保险

投保费率比较低，一般只需要几块钱就能搞定，还是可以选择购买。

航空人身意外保险

如果是需要乘坐飞机前往旅游目的旅行。那么还要给自己选择一个航空人生意外险。

■ 本报记者 刘梦晓

“零花钱少小时候，吃炸炸是一件神圣的事，空心菜、炸饺子都是我的爱。十几年过去，当我自己挣了钱，炸炸想吃多少就点多少，而童年的味道依旧没变，这是我们最幸福的所得吧！”在网友“夜色茭白”的微信朋友圈中，一则关于炸炸的回忆引起了许多人的共鸣。

炸炸，也称炸串，一种将食材放在油锅里烹炸的小吃，是许多生活在海南的80后、90后喜欢的美食。

← 好吃的炸炸离不开好的酱料。 陈贤佳 摄

和炸串的经年邂逅

酒香不怕巷子深，在海口，许多好吃的炸炸都隐匿在巷子深处。一块破旧的招牌，甚至是没有名字的小店门前常常大排长龙，人们对于美食的嗅觉是一致的。

一把长长的筷子，一锅金黄澄清的热油，纤细的竹签上串起各类食材。炸炸的制作很简单，将竹签连同食物一起放进冒烟的油锅里，用筷子压下炸串，食物中的水分瞬间汽化成一片白烟。不同的食材，油炸的时间长短也不一样，全凭制作经验来奉献最合适口感。炸串店里的老板和老板娘已经忙得不可开交，所有的精力都要投入到食物的制作中，选择吃什么，全凭顾客自助挑选。

那一柜子的串串，琳琅满目——荤菜类：牛肉丸、鸡柳、鱼丸、培根卷、骨肉相连……素菜类：空心菜、生菜、豆腐、蘑菇、海带、素丸子……主食类：饺子、芋头、年糕、冬瓜薏……几