

游热带雨林，享黎苗美食，泡七仙温泉，赏黎族歌舞

# 黄金周末保亭，保您快乐连连

## 黄金周游山水保亭 品雨林文化

刚刚过去的中秋佳节短暂而美好，时隔不久，国庆黄金周的到来，想必每个人早已按捺不住心里的冲动，一定要放松身心，来一场身心的深呼吸，亲近自然，何不来海南保亭黎族苗族自治县，这里有热带雨林，还有黎苗风情文化。

这个黄金周末来海南旅游吧，你还要去挤满人的沙滩吗，不用，知道保亭黎族苗族自治县吗，这里处于北纬18°以南，全境长夏无冬，属热带季风气候区，热量丰富，光照时长，年平均气温20.7—24.5°C，气候温和，雨量充沛。这里属于热带季风气候，拥有36万亩的热带雨林，1400多种热带雨林乔木，森林覆盖率达到85.2%，位居海南省首位。保亭不仅有翠色欲滴的雨林仙境，还有温润和美的养生温泉。不仅有色彩斑斓的热带雨林，还有浓郁魅力的黎苗风情。

呀诺达的雨林文化，槟榔谷的黎苗风情，七仙岭的氤氲温泉，仙安石林的神秘独特，都让你流连忘返。除了玩在保亭，舌尖上的保亭也能让你大快朵颐，要想品尝真正的黎苗大餐，就一定要去“农家乐”，也就是我们常说的农家乐，“五只脚的猪”、“不回家的牛”、“会上树的鸡”、“会冲浪的鱼”等黎苗特色美食，味道让人记忆深刻。

有远方自然有诗和文化，在保亭，最能表现民族地方特色的节日，中国传统“七夕”佳节，在保亭，是最热闹的狂欢节——嬉水节。嬉水节是由黎苗民间祭水习俗发展起来的节庆活动。千百年来，黎族人民在长期与自然和社会生活的实践中，创造了丰富的民族文化，其中以民歌、舞动最具特色，黎族山歌《来流调》、《滚龙调》等歌曲为主要表现形式，黎族舞蹈中，《打柴舞》、《八音舞》主要展现黎族劳动人民的耕作题材。丰富多彩的黎苗文化将会带给你不一样的文化盛宴。

此外，在全域旅游发展中，就保亭而言，在海南国际旅游岛中的自然资源比较有优势，生态环境、宜居宜业早已经成了保亭黎族苗族自治县对外宣传和促销的一张亮丽名片。发展全域旅游不仅有利于旅游资源的可持续发展，促进人与自然和谐相处，形成新的经济增长方式，而且更是践行绿色发展理念的重要体现。全域旅游是拓宽农民收入渠道、引领群众脱贫致富的有效载体。通过旅游开发可带动当地农民参与其中，吃上旅游饭，实现就近就地就业，最终实现脱贫致富目标。

黎家风情醉游客



**秋分时节  
的七仙岭，绿得透彻，静谧，  
原生态下的雨林花园、独树而成林的壮美  
景观，诠释着七仙岭的奥秘和展现自然之美，黄金周，  
到保亭，放松身心，自由呼吸，这里给你一次不一样的  
雨林文化饕餮盛宴。**

### 体验原始雨林文化 来保亭呀诺达

北纬18度的真正热带雨林，独木成林的原始雨林，罕见的雨林奇观，呀诺达位于海南中部的绿色腹地，是海南岛最具观赏价值的五大热带雨林之首，景区集热带雨林、峡谷奇观、流泉叠瀑、黎峒风情、热带瓜果和南药等多种旅游资源于一身。在这里，你可以尽享延绵数公里的峡谷奇观和原始的热带雨林秘境，观景台上眺望远景，海棠湾岸线、蜈支洲岛、猴岛尽收眼底，可以体验雨林拓展“踏瀑戏水”的惊险刺激，挑战亚洲最长的雨林高空滑索，

还有独具风情的黎族特色的舞蹈和器乐表演。此外，呀诺达景区国庆黄金周期间针对10月1日出生的游客，在国庆节当天凭本人身份证可享受免门票仅需购游览车票60元/人的优惠，海南本地居民持海南身份证、社保卡或户口本即可享受门票优惠。

#### 交通路线

从海口出发，可在海口汽车南站乘坐大巴至保亭（车票约63元）或动车至三亚（车票约83.5元），在三亚总站乘坐三亚至保亭班车（车票约13元），在三道农场路口下（一般报呀诺达即可），全程历时约4—5小时

左右。

### 来槟榔谷 体验黎族异域风情

槟榔谷因其两边森林层峦叠嶂，中间是一条延绵数公里的槟榔谷地而得名。景区由非遗村、甘什黎村、谷银苗家、田野黎家、《槟榔·古韵》大型实景演出、兰花小木屋、黎苗风味美食街七大文化体验区构成，风景秀丽。景区内还展示了十项国家级非物质文化遗产，其中“黎族传统纺染织绣技艺”被联合国教科文组织列入非物质文化遗产急需保护名录。槟榔谷还是海南黎族、苗族传统“三月三”及“七

夕嬉水节”的主要活动举办地之一，文化魅力十足，是海南民族文化的“活化石”。

#### 交通路线

从三亚汽车总站乘坐开往保亭、五指山方向的客车，直接在槟榔谷景区下车，票价在14元左右，全程历时约45分钟。

如在市内乘坐出租车直接到槟榔谷景区，景区距离三亚市内约28公里。若从海口出发，沿东线高速向三亚方向行驶，下东线高速后至与中线224国道交汇处，右拐上中线224国道往五指山、保亭方向行驶10公里左右，即可到达。



香煎石鲮鱼



菠萝蜜鸡煲



鱼茶

### 吃喝玩乐行 布隆寨体验乡村文化

布隆寨乡村旅游区紧邻呀诺达热带雨林，是一个集度假酒店、田园餐厅、旅游小镇、主题景区为一体的复合型乡村文化旅游区，景区包含了度假别墅、商业街、农乐乐、自行车骑行、传统农业种植采摘体验等项目，游客在景区内既可以参观黎族特色船型屋、深入感受当地民族风情，又可以品尝田园餐厅黎家风味的山地美食，同时还可以下田体验插秧、种菜或瓜果采摘等乐趣。

#### 七仙岭上体验 雨林、温泉别样风情

七仙岭温泉国家森林公园距保亭县城10公里，是海南岛目前保存较为完好的热带雨林

之一，被誉为天然“氧吧”，景区集奇峰、雨林、温泉、黎苗风情和田园风光为一体，是保亭著名的大型生态旅游区。七仙岭奇峰由七座峭立的花岗岩组成，突兀于山峰之上，远看挺拔隽雅。景区内古树参天、藤萝交织，目前已探明的各类珍奇植物500多种，野生动物500多种。漫步七仙岭原始热带雨林，可尽情欣赏植物景观，饱吸原始热带雨林中高浓度的氧气和负氧离子，健身洗肺。

#### 交通路线

从海口出发，可在海口汽车南站乘坐至保亭的省直快车到保亭车站，行程约三小时

从三亚出发时，可从三亚市汽车总站坐海汽班车到保亭车站，之后打车去往七仙岭景区，行程约10公里。

### 黄金周 正值红毛丹采摘季

前不久保亭黎族苗族自治县的红毛丹已获得国家地理标志证明商标。目前，保亭县是全国唯一大面积种植红毛丹的基地，年产量1.4万吨，产值1.68亿元。红毛丹是典型的热带珍稀水果，又名毛荔枝，素有“热带果王”之称。保亭地处海南省中部，旅游资源尤为丰富，百里生态长廊，漫山红毛丹、龙眼、荔枝、菠萝蜜、莲雾等热带水果，归益于当地得天独厚的地理和气候条件，并依托这一优势发展特色农业旅游产业，打造集水果采摘、观光旅游、农家乐特色菜肴为一体的保亭红毛丹采摘季活动品牌，向游客推介多条融合南国珍果、雨林穿越、温泉养生、农家乐山庄、山野美食、黎苗文化等特色旅游元素的乡村旅游线路，以旅助农、以旅促农，拉动乡村旅游快速发展。

### 无骨鱼煮芭蕉蕾 花与鱼的爱情故事

对于岛外的人们来说，吃过香蕉也算得上吃过芭蕉了。至于这芭蕉花长什么样？能不能吃？吃起来什么味？这回可得好好脑补。芭蕉树是保亭最常见的植物之一，普通的芭蕉花蕾是红色的，味涩不能吃，而保亭深山里的野生黄色芭蕉花，柔韧清甜，才配得上小鱼仔。

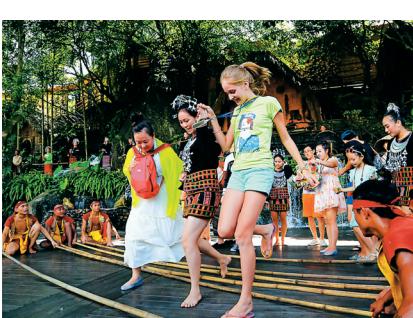
总之，保亭美食包含了天上飞的、地上跑的、水中游的、土里埋的、树上长的等等等等。似乎黎族、苗族人信手拈来便可坐席入宴，这些地道的保亭特色美食，以及吸取了天地精华生长的野味生鲜，绝对是一顿让人无法忘怀的无污染绿色美食盛宴！



热带雨林中的酒店



兰花客栈



快乐打柴舞