

逛热带雨林、泡山野温泉、品山地美食，体验红毛丹采摘、感受黎苗文化

邂逅保亭 做快乐神仙



保亭七仙岭。黄青文摄

1 寄情山水，沐雨林温泉

热带雨林，充满生机和神秘；山地温泉，带来浪漫和温馨。保亭黎族苗族自治县七仙岭脚下的“温泉+热带雨林”资源组合模式，堪称人间一绝。这里的黎苗文化，古老深邃；热带水果，丰富多样。保亭是康体养生、休闲度假不可多得理想之地。

海南中部为山岭地带，是热带雨林、季雨林组成的原始森林区，物种丰富、风光秀丽、千姿百态。海南呀诺达雨林文化旅游区是中国唯一地处北纬18度的热带雨林，是海南岛五大热带雨林精品的浓缩，是海南第一个充分展现海南热带雨林“绿色生态文化”的综合性主题景区和最具观赏价值的热带雨林博览馆，堪称中国钻石级雨林景区。景区集热带雨林、峡谷奇观、流泉叠瀑、热带瓜果、南药、温泉多种旅游资源于一身，山奇、林茂、水秀、谷深。热带雨林谷遮天蔽日，在气候上，它是避暑消寒之谷；在地质上，它是瀑布溪水之谷；在养生上，它是南药温泉之谷；在文化上，它是黎族风情之谷。跋

步雨林中，你能感受阵阵清新凉意。百年古藤、千年古藤、巨大的仙草灵芝、“冷血杀手”见血封喉以及热带雨林的植物绞杀、空中花园、老茎生花、藤本攀附、高板根、根抱石等六大奇观，更是让你惊叹不已。七仙岭国家森林公园是海南重点开发的旅游区，它是我国少有的既有热带原始森林景观又有优质温泉的旅游胜地。该公园旅游资源十分丰富，地貌景观壮观生动，水文、植物、气候旅游资源俱全，还有众多的社会人文旅游资源等，是一块集奇峰、温泉、风情、田园、气候、森林为一体的大型生态旅游吸引地。七仙岭热带雨林温泉是海南开发和保护最为完好的温泉之一，享有

“天下圣泉”的美誉，也是海南唯一处处处于“半野生”状态的自喷温泉，野溪温泉和热带雨林神奇组合，温泉水质软滑、清澈透明、无色、无味，含有锌、锶等多种人体所需的微量元素，具有清静肌肤、美容、医疗保健功效，正是“水滑凝脂”，被称为“七仙美人泉”。七仙岭热带雨林温泉的温泉池大都由天然鹅卵石垒砌而成，依山而建，形态各异。池面上热气蒸腾，宛如纱帐轻轻笼罩。在温泉区的一方，有一热一冷的两股泉水汩汩蜿蜒，汇合一起。人们把这条溪水形象地叫做“鸳鸯河”。溪水的温度长年保持在30℃左右，正好适合人们沐浴游乐。

这里背枕青山，椰林婆娑，即使在最热的月份，月平均气温也不过27℃，据说此处是七仙女下凡沐浴的地方，身在其中，宛如仙境。在这样的生态环境下享受雨林温泉、清心洗肺、静心疗养，不仅能呼吸到纯正的负氧离子，还能让泉水中有益的矿物质治疗滋养皮肤，可谓全身心的享受。在七仙岭脚下，有龙湾瑯唐、希尔顿逸林、雨林仙境、七仙瑶池、南美温泉、中南温泉公寓等温泉度假酒店，每个酒店都有自己独特的温泉产品。清晨在雨林中醒来，沐浴着森林里的甘露，练太极、做瑜伽，身心得到高度放松，晚间以温泉洗浴，生活、度假是如此的惬意和休闲。

山地挥杆 享天然氧吧

由保亭旅游委主办的保亭2016七仙岭杯高尔夫精英体验赛暨第二届会员杯邀请赛将于11月30日在海南七仙岭温泉高尔夫球会举行。保亭拥有丰富的热带雨林、雨林温泉、黎苗民俗及3个高尔夫球场等旅游资源，非常适宜都市人休闲度假养生。体验赛以绿色Green、氧吧Oxygen、阳光Light、友好Friendship为核心，让球手们感受保亭的四季翠绿、天然氧吧、和睦阳光和友好人文。进入冬季，北方不少城市雪花纷飞，地处北纬18度的保亭依旧温暖宜人。七仙岭国家森林公园内人气越来越旺，因为这里有优质的雨林温泉、高含量的负氧离子，还有高品位的高尔夫球场，高尔夫爱好者可以尽情挥杆。得天独厚的热带气候条件和优秀自然环境，让七仙岭高尔夫球场的草儿仿佛也有了灵气，品质优良的草种，让您的高尔夫体验更加完美无缺。果岭草超细海滨雀稗草，坪质细腻，推球感极好。

2 体验婚庆游，感受黎苗风情

2014年，随着保亭县旅游委微信平台第一条婚庆旅游季邀约微信的发出，以“山盟海誓——幸福从保亭开始”为主题的婚庆旅游季活动正式启动，通过将景区、酒店、农家乐等旅游资源进行组合，保亭推出浪漫结婚季、黎苗爱情季、最纯爱情季和甜蜜回味季4条不同主题的婚庆旅游线路。2013年，海南启动了为期两年的“美丽中国幸福海南——爱你一生一世”婚庆旅游主题营销活动，为做大做强海南婚庆产业吹响了号角。浓郁的黎苗风情、怡人的温泉养生、激情的雨林探险、山地高尔夫挥杆等特色旅游产品，保亭借助这些独特的

旅游资源，打造“雨林和温泉主题婚礼”，推出传统而又时尚的特色体验式蜜月线路，从而凸显保亭特色旅游婚庆文化，保亭已经成为海南婚庆旅游体验的重要目的地。保亭一些景区、酒店相继推出了独具特色的婚庆旅游产品，譬如呀诺达景区推出“微婚礼”，七仙岭君澜度假酒店推出“爱在君澜，难于分开”婚礼套餐。保亭旅游委启动婚庆旅游季活动，组织媒体、旅行社和婚庆策划公司到保亭进行婚庆旅游产品踩线，进一步整合各方资源，集中推广保亭特色婚庆旅游，让保亭成为人们向往的婚庆旅游目的地。据悉，婚庆旅游已经逐步成为保

亭旅游新品牌，今年保亭将与陵水联合开展“山盟海誓”婚庆旅游活动，推出一些浪漫婚庆旅游产品。保亭是少数民族聚居区，你稍微留意，就会发现，从建筑风格、餐饮习惯、群众服饰打扮等方面来看，黎苗文化的烙印随处可见。槟榔谷黎苗文化旅游区是海南省游客满意十佳景区和十大最佳特色魅力旅游景区之一，是海南省最丰富、最权威、最灵动、最纯正的民族文化旅游“活体”博物馆。景区由原甘什黎村、原始雨林谷和原蚩尤苗寨三大板块构成，是一个多民族、多文化、多形态，集观光游览、休闲娱乐、文化展示为一体的多元复合式旅游风景区。景区设有非物质文化遗产陈列馆、黎族纹身馆、黎族艺术馆、陶艺馆等多个原生态黎苗文化主题场馆，并展出龙被、树皮衣、独木器乐、独木舟等文物，同时展示了黎族织锦、制陶、钻木取火、八音器等非物质文化遗产技艺，是海南省优秀少数民族文化的最佳展示窗口。在这里，还可以品尝黎苗特色饮食，欣赏古乐队的传统表演，与黎族阿哥阿妹共跳竹竿舞，共唱山歌、情歌，试一把传统的扎鱼；跨进苗寨的牛头门，喝一碗苗家拦门酒，帮阿婆晾晒晒染画布，看姑娘们跳一段热烈奔放的甩发舞，感受黎苗文化的原始与淳朴。

3 别样农家乐，品尝山地美食

“会上树的鸡”、“不回家的牛”、“五条腿的猪”、“会冲浪的鱼”……还有各种各样的野菜，地处海南中部山区的保亭黎族苗族自治县，原生态美食丰富多样，让“吃货们”回味无穷，流连忘返。说起保亭美食，没有人不知道保亭特色农家乐的。保亭的农家乐项目选址清幽，装饰上独具黎苗农家风情，菜品则多取材于地道的黎苗农家，确实给人带来了不一样的农家美食体验。黎族人好客，即使是过路投宿的陌生人也会受到热情的欢迎和款待，黎族人待客必有酒，最好的是杀鸡或取出“鱼茶”、“肉茶”（一种用炒米碎

干腌的鱼肉食品）。如是邻居知道这家有客人来，也各自拿来酒菜陪客，互相敬酒对歌，有时通宵达旦，热闹非凡，直到宾客一醉方休。保亭的地方美食具有浓郁的黎苗特色，黎苗传统小吃都是利用传统方法制作，荟萃黎苗风情，色泽鲜嫩、味道清香、口感独特。部分农家乐还有黎家竹筒饭，苗家三色饭，黎家牛皮茶，山捞叶煎蛋，鲜竹柴鸡面等特色黎苗美食。在温泉水中泡成的温泉蛋别有一番滋味，蛋白已煮硬，而让人不解的是，内中的蛋黄却是还保持半流体性质，口感相当特别。（文/见阳）



保亭的红毛丹采摘活动吸引了不少国内外游客。 武昊 摄



保亭七仙岭高尔夫。保亭旅游委提供

2016 海南国际旅游岛欢乐节 保亭系列活动

- 1 “2016 WO·RUN 呀诺达热带雨林跑”活动
- 2 “深呼吸，山地挥杆”七仙岭高尔夫挑战赛
- 3 海誓山盟婚庆主题活动
- 4 2016四季果园嘉年华暨保亭红毛丹旅游季主题活动
- 5 全民健身运动会及七仙岭登山大会

制图/孙发强