



夕阳西下，冲浪选手在万宁石梅湾享受冲浪的乐趣。本报记者 张茂 摄

深玩

边休闲，边锻炼

海南岛上健康一冬

■ 本报记者 侯赛

冬季来到海南岛，是喜欢沉浸在温暖的沙滩海滨浴场，漫步在椰风海韵的晚霞彩云之间，还是大啖海鲜的温暖边炉锅旁？除了这些感官上的享受，其实还可以身心参与，因为这里有丰富多彩的体育旅游项目，比如激情四射的冲浪、考验耐力的环岛自行车、休闲高雅的高尔夫……上至“银发一族”，下到毛头小孩，总能在这里找到适合自己的一款体育运动！本期《旅游周刊》就带你玩转岛内最时尚体育旅游项目。



游客在绿道上体验骑行的悠闲。

本报记者 张杰 摄



观澜湖高尔夫世界明星赛。

本报记者 张茂 摄

冲浪

追逐浪尖上的优美旋律

冬季，当北国的人们瑟缩在臃肿的棉衣棉裤之中时，身在海岛的弄潮儿们却还穿着热裤，踏着浪。

近日，一年一度备受世界瞩目的万宁国际冲浪赛在万宁日月湾正式开幕。这是今年8月国际奥组委宣布冲浪成为东京奥运会比赛项目后，在中国举办的首个国际顶级冲浪赛事。本届赛事包括2016世界冲浪联盟(WSL)世界女子长板职业冲浪冠军赛，世界男子长板职业冲浪冠军赛，2016WSL亚洲杯冲浪冠军赛，以及中国冲浪巡回(万宁)总决赛等四项大赛，活动历时10天。

丰富多彩的赛事，让此时来到海岛的人们，不光可以踏上冲浪滑板，疾驰在清澈温暖的海浪之上，亲身体验冲浪运动的潇洒惬意，更可以一睹世界顶级冲浪选手浪尖上的巅峰对决风采。

“日月湾的海浪蔚蓝有力，悠长的海岸线上有洁白细软的沙滩，水温适宜。尤其是当许多国家的冲浪城市进入冬季寒冷气候时，海南万宁沿海是冲浪选手的好选择。”世界级职业女子长板冲浪选手、来自留尼汪岛的22岁姑娘维多利亚今年已是第四次到万宁参加比赛，她对万宁的海浪条件给出高度评价。

据了解，随着中国冲浪运动的不断发展，万宁日月湾已经成为网友热捧的全世界十大冲浪目的地之一，因地处热带和亚热带交汇处，这里沙滩细腻、水质清澈、青山环绕，水温适宜，是中国为数不多的可以同夏威夷、澳大利亚黄金海岸、巴厘岛风景相媲美的世界级海湾。即使是最见多识广的冲浪人，在这里冲浪也会觉得赏心悦目，心情舒畅。

TIPS:到万宁日月湾冲浪，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。

骑行

用车轮丈量海岛山川湖海

冬季的海南岛，不光是冲浪爱好者的集聚地，更是骑行爱好者的天堂。一顶流线型的头盔、一辆酷炫公路车，风驰电掣般掠过海岛绵长的海岸线，会让你感到无比惬意。

环海南岛骑行作为全国十大经典骑行线路之一，始终保持着其独特的吸引力。

经常到海南骑行的人知道，海南骑行有三条路线：东线、中线和西线。这三条线路的起点和终点都是海口和三亚，分别行经海南岛的东部、中部和西部。

东线北起海口，途经文昌、琼海、万宁、陵水至三亚，全长大约420公里，一路上大多依着海岸线走，集中了椰风海韵的精髓，荟萃了海南的人文胜迹。沿途不光有丰富多彩的景点景区，旅游设施也开发得十分完善。

西线北起海口，经儋州、昌江、东方到三亚。全长大约450公里。途经地区虽稍显僻静，但自然风光比起东线却毫不逊色，未经修饰的原始风貌给人另外一番感受，也能领略到更多当地的人文风俗。

中线途经五指山、保亭、琼中、屯昌四市县，所途经地区聚居黎族、苗族同胞，保留着浓郁的少数民族风情和生活习惯。

骑行在海南岛，不管你是骑行新兵，还是老手，都会收获难以忘怀的骑行体验，在这里你可以用4天完成环全岛的暴力自虐，也可以花费更长的时间去体验海南的热带风情。烈日里，盘坐在椰树下，品一碗清补凉，星夜下，宿营于沙滩上枕着涛声入眠，沉醉于此，从此在路上。

TIPS:海南岛骑行的最佳时机是每年11月至次年4月份，这时候气温适中，晴多雨少。骑行在海南有星级酒店、度假酒店、家庭旅馆、青年旅舍等不同档次的选择，也有专门接待车友的骑行驿站，除方便车友社交、结伴、互助，往往还提供单车租赁维修、骑行领队等多种专门服务。如果不怕行囊沉重、一路辛苦，还可以选择露营，环岛途中有不少海滩适合做营地。

高尔夫

挥洒于激情与高雅之间

到了冬季，身处北方的高尔夫爱好者们会面临一个很“蓝瘦香菇”的问题，那就是封场，此时，温暖如春的海南岛成了高尔夫爱好者最为理想的目的地。

海南岛因其独特的气候条件、成熟的旅游环境和数量众多的球场近年来已得到大量高尔夫爱好者的青睐，也成为举办国际高尔夫赛事的热门目的地。今年10月底，在海口举行的2016观澜湖世界高尔夫明星赛云集了世界各类影视、歌坛、文体和高尔夫巨星，奥斯卡影帝驾临、内地及港澳台影视明星齐聚、体育和音乐巨子荟萃，高尔夫巨擘聚首共同见证了这一亚洲地区最具影响力的高尔夫盛事。

“高尔夫赛是一种集体体育锻炼、享受大自然和游戏于一体的运动，海南四季翠绿，阳光明媚，空气清新，有如天然氧吧，确实是高尔夫运动和旅游休闲的天堂。”参赛选手盛赞海南得天独厚的自然环境。

同时，海南优越的自然环境也激发了高尔夫球场设计者匠心独运的灵感。星罗棋布般分布在海岛上的国际标准高尔夫球场，如若群星般散落在洁白的沙滩上和婆娑的椰影中。海南的高尔夫球场有的建在海边小岛上，有的滨海而建，有的建在湖心岛上，有的依山而建，有的建在温泉度假区，球手们在环岛打球的同时就能体验到不同风格的球场。

来自北京的球友王旭每年都到海南打球，他告诉记者，到海南打高尔夫的独具特色之处还在于球手们在打球之余可以携家带口，饱览周边的椰风海韵、热带雨林、民俗风情，还可以享受温泉疗养，潜水观光和品尝美食。

TIPS:主要高尔夫球会——海口三公里国际高尔夫球会、海南观澜湖高尔夫球会、文昌高尔夫球会、神州半岛高尔夫球会、博鳌亚洲论坛国际会议中心高尔夫球会、三亚海航九仙岭市花高尔夫球会、海南月亮湾高尔夫球会、海南南丽湖高尔夫俱乐部。

攻略

2017居然能拼出66天假期

根据国务院办公厅2016年12月1日发布的2017年部分节假日安排通知，明年假期该怎么放，已经是最终确定版啦！除了学生党、教师党或者时间自由党之外，大部分2017年有出行意愿的上班族，最关心的可能还是怎么利用假期拼凑出一个长假！

我们整理了一份2017年拼假大全+最佳旅行地，最多可以拼出66天假！

假期应该怎么拼

①明年最好拼的假，居然是春节！只需请2天假即可拥有10天长假

②其次是清明节、端午节 只需请3天假就可获得8天长假！

③元旦/五一都是中规中矩小长假 请假1-3天得4-6天，请4天得9天。

④中秋和国庆在一起了！请1天得9天，请2天得10天，请3天得11天。

先来看离我们最近的元旦、春节假期怎么玩

元旦小长假

请1-3天假→拼成4-6天

最佳旅行地推荐：

①新加坡跨年：露天演唱会、滨海湾烟火、沙滩比基尼跨年party……

②阿联酋跨年：一年之中难得的凉季，正是阿联酋最好的旅行季节。

③香港：这个季节的香港没有夏天的潮热，气温更加舒适。

请4天假→拼成9天

最佳旅行地推荐：

①台湾跨年：跨年气氛极佳的地方。一起听high到爆的演唱会，看屡屡获奖的台北101烟火，再一路向南来个半岛，惬意。

②东京跨年：看浪漫的灯光秀，东京塔下倒数岁，浅草寺上新年第一炷香，各大百货新年福袋大抢购，再去富士山下看山赏雪泡温泉！



③南极：在那片下了3400万年雪的第七大陆，和企鹅们一起跨年，迎来2017的第一道曙光。不能更酷了！

春节黄金周

不请假→7天长假

最佳旅行地推荐：

①北海道雪之旅：用春节邂逅浪漫雪国。

②海岛暖冬之旅：辛苦了一年，带上家人来个温暖的海岛度假，好好犒赏一下自己。这个时间正处于“最佳旅行时间”的海岛有长滩岛、泰国普吉岛/苏梅岛/华欣等、帕劳……

请假2天→拼成10天(1.27-2.5)

最佳旅行地推荐：

①极光之旅：不管是不是最后一年的极光大爆发，明年的2月都是绝佳的看极光时机。

②摩洛哥：这个今年免签的彩色国度，每年11月至次年3月为旅行旺季。利用春节长假，骑骆驼深入撒哈拉，躺卧着看一亿颗星星；

③澳大利亚：此时是南半球的最佳旅行季节。看场球赛，自驾大洋路，或者去野趣横生的塔斯马尼亚岛吃现捞的海鲜！

请假7天→拼成17天(1.27-2.12)

新西兰：南半球的新西兰迎来夏天，是最好的旅行季节。不管是参加刺激的户外运动，还是带小朋友去亲近萌萌的动物，都是不错的选择。

(穷游网)

探奇

■ 本报记者 赵优 通讯员 苏宁

关于巧克力，电影《阿甘正传》里的一句话流传甚广：人生就像一盒巧克力，你永远不知道接下去会尝到哪种滋味。正是可可粉那香甜而略苦的特殊风味，制造了巧克力那滋味万千的口感。

在海南岛，游客不仅可以看到“巧克力之母”可可树，了解可可豆的烘焙过程，更能体验亲手制作巧克力的乐趣和甜蜜。

可可和咖啡人们经常喝，但它们的原料却不常见。在兴隆热带植物园，路边的一片可可林让我们饱赏了它的绰约风姿。据介绍，1960年起，可可树就正式来到兴隆植物园，为此也填补了我国可可栽培的历史。可可树的花，小巧而精致，附在粗糙的树根或枝杆上，以至于让人很难想象一朵小小的花竟能结出一枚硕大的果实。“老茎生花”是热带雨林植物的一个典型特征，自亚马逊河流域舶来的可可

树朴素地反映了这一点。两头尖中间胖的可可果实成熟后为黄色或者橙色，里面包含着30-50粒可可豆。事实上，人见人爱的巧克力就来自她的种子——可可豆，把可可树称为巧克力的“妈妈”，也是理所当然。

成熟后的可可豆被装进盒子或者堆积起来进行发酵，包裹着可可豆的是开始升温 and 发酵的果肉。整个发酵需要持续3-9天，正是在这个过程中，可可豆中的苦味物质逐渐转化为巧克力风味物质。经过清洗后，可可豆进入下一个加工环节——晾晒。为提高可可豆的保存时间，就必须将它们干燥。比较简单的方式就是将可可豆平铺在盘子或者竹垫上，放在阳光下晒烤。像咖啡一样，烘焙也是巧克力制作的重要过程。这个过程会使可可豆发酵时产生的风味物质产生变化，释放出浓郁的巧克力香味。随后，可可豆就能分离出可可脂，它是制作巧克力的一种必备原料，残留豆饼经细磨、筛分后所得的棕色粉状物就是

可可粉了，含脂量10-22%。

原料齐备，接下来的巧克力制作是小朋友们的最爱。在植物园里的巧克力制作体验馆，体验师许哲浩带领游客领略巧克力制作的奇妙之处。

第一步，就是让40℃的巧克力液体降温至28℃。许哲浩为我们演示了传统的降温方式：将巧克力液倒在桌面的大理石板上，用铲刀不断地铺开、收回，在混合的过程中使巧克力液的温度逐渐下降至28℃。“在巧克力液28℃时进行制作，成品后的巧克力表面最为光滑，也不易破裂。”许哲浩说。

随后，巧克力液被装进裱花袋，体验师们拿出模具，手把手地教游客和小朋友们将巧克力液慢慢挤入模具中。贝壳形状的模具里，还可以加入打碎后的椰香脆饼，成为夹心巧克力。挤满之后敲打模板，不至于使成形的巧克力中留有气孔。

经过短暂的冷却，亲手制作的巧克力就出炉啦！将一颗颗巧克力包上各色的糖纸，就能成为漂亮的礼物。

同时，小朋友们还可以在纸上用巧克力液作画，做出具有自己独特创意的巧克力。

巧克力入口即化，尝过之后令人唇齿留香，念念不忘。这其中的奥妙就在于——可可脂在常温时为固态，

其溶解零熔点为37℃，口腔温度为37.5℃，故巧克力拥有“只熔在口，不熔在手”的神奇魅力。

创作的灵感、过程的乐趣、浓浓的情意，巧克力DIY让这里的巧克力更为甜蜜。



游客在兴隆热带植物园的手巧巧克力体验室，体验制作海南本土巧克力。

本报记者 苏晓杰 通讯员 林红生 摄