

尖峰岭天池风光。本报记者 李幸璜 摄



## 海南清新之旅人气高涨—— 小清新 深呼吸

### 行走

■ 本报记者 赵优

近期，越来越多的人选择来一场海南清新之旅，投入自然的怀抱。

森林覆盖率高，气候温暖湿润，海南得到越来越多游客的青睐。在一片净蓝的天空下，一处依山傍水、充满田园之乐的地方，闻泥土的味道、海的气息、花的芬芳，让游客瞬间改变心情，改变对生活的态度。《旅游周刊》记者特意盘点几大清新之旅，让我们尽情享受绿意葱茏或是暖暖海风中鲜润的清新空气吧！



游客走缆道观赏热带森林风光。 本报记者 武威 摄

入冬以来，“候鸟”和游客已扎堆来到海南，享受“森”呼吸，慢生活。

一场热带雨林暴走，让来自都市的人们觉察到探险和休闲是可以两者兼得的。吊罗山、五指山、尖峰岭……身处滨海岛屿里的热带雨林总能给人惊喜。

吊罗山为五指山支脉，面积3.8万公顷，最高海拔1499米，差不多与泰山同高，是我国珍稀的原始热带雨

林区之一。湖光山色、峰峦叠嶂的吊罗山里植物种群极为丰富，达3500多种，雨林深处地势陡峭险峻，顺着吊罗河两岸跋涉而下，飞瀑溪潭，落差极大，巨树古木、奇花异草、岩洞怪石等原始热带雨林奇观，也只有勇敢者经过不辞辛苦的跋山涉水才能一饱眼福，得到大自然最好的回报。

被誉为“三亚后花园”的呀诺达雨林，成为不少久居闹市的游客同

### 雨林穿行

家人朋友出游、休闲度假、放松心情的好去处，“踏瀑戏水”“高空滑索”“真人CS”备受游人青睐。得益于保存完好的森林植被，呀诺达雨林核心区负氧离子的含量均值为每立方厘米3万个，个别地方甚至高达12万个每立方厘米，是名副其实的“天然氧吧”。含负氧离子的洁净空气让每一位游客都不由得赞叹一句：“空气真好！”

### 放肆亲海

最齐全的活体珊瑚，或者饱览海豚湾，这是国内第一个纯自然条件下最具观赏特色的野生海洋动物世界。看过了“温柔的海洋巨人”鲸鲨，智商可比孩童的“海洋精灵”海豚，还可以放肆一把，海上拖伞、摩托艇等海上游乐活动绝对能让你玩个痛快。

而在万宁日月湾，黄头发蓝眼睛、黑头发黄皮肤、英文普通话和海南话，奇妙而又和谐地交织在一

### 醉美田园

起。这些为日月湾、为冲浪而停留的人们说，他们爱的是简单自由和纯粹——一块板，一个人，一种生活。勇敢者不仅可以享受飞驰在浪尖上的快感，还可以在海面平静时下海抓鱼抓螺，回到岸上就是一顿美味的烧烤，或是去附近爬山，探索新的未知。夜幕降临，露营的人们纷纷搭起五颜六色的帐篷，望着一轮明月从海平面渐渐升起，枕着涛声入眠……

在琼中什寒村，你可以懒洋洋地睡到自然醒。带着心爱的相机上山去拍云海、拍梯田，可以去山野采回原生态的百花菜与竹笋，甚至可以到田里与黎族、苗族同胞一起插秧播种。回到客棧，清茶一杯，三五老友，品茗相谈，不知不觉夜已深。

海南的田园，微风阵阵似乎又淡淡薄雾，不仅仅是眼睛有美妙的享受，耳边还传来啾啾鸟鸣和流水潺潺。远离繁华都市，田园中的青山绿水将自然之美尽情展示。

起。这些为日月湾、为冲浪而停留的人们说，他们爱的是简单自由和纯粹——一块板，一个人，一种生活。勇敢者不仅可以享受飞驰在浪尖上的快感，还可以在海面平静时下海抓鱼抓螺，回到岸上就是一顿美味的烧烤，或是去附近爬山，探索新的未知。夜幕降临，露营的人们纷纷搭起五颜六色的帐篷，望着一轮明月从海平面渐渐升起，枕着涛声入眠……

起。这些为日月湾、为冲浪而停留的人们说，他们爱的是简单自由和纯粹——一块板，一个人，一种生活。勇敢者不仅可以享受飞驰在浪尖上的快感，还可以在海面平静时下海抓鱼抓螺，回到岸上就是一顿美味的烧烤，或是去附近爬山，探索新的未知。夜幕降临，露营的人们纷纷搭起五颜六色的帐篷，望着一轮明月从海平面渐渐升起，枕着涛声入眠……

起。这些为日月湾、为冲浪而停留的人们说，他们爱的是简单自由和纯粹——一块板，一个人，一种生活。勇敢者不仅可以享受飞驰在浪尖上的快感，还可以在海面平静时下海抓鱼抓螺，回到岸上就是一顿美味的烧烤，或是去附近爬山，探索新的未知。夜幕降临，露营的人们纷纷搭起五颜六色的帐篷，望着一轮明月从海平面渐渐升起，枕着涛声入眠……

### 洗肺之旅 TIPS

#### 东寨港国家级红树林保护区

这是我国建立的第一个以保护红树林湿地生态系统为主要目标的自然保护区，保护区总面积5240公顷，其中红树林面积2002公顷，区内拥有红树林植物19科35种，占全国红树林植物树种的97%。

#### 文昌八门湾绿道景区

位于海南省文昌市文昌河、文教河和横山河等八条大小河流入清澜港北侧汇合处，与东寨港红树林是海南省两处著名的红树林景观，有“海上森林公园”之美称，是世界上海拔最低的森林。

#### 尖峰岭国家森林公园

该公园是我国现存整片面积最大、保存最完好的热带雨林，森林覆盖率98%，公园中心区年均气温19.7℃，更有一片天池将秀美山水尽收眼底。

#### 五指山

五指山为海南第一高山，从三亚至五指山约为112公里，途中将穿越五指山脉、海南原始的黎族苗族地区，还有盘山路段——阿陀岭，享受激烈过弯的乐趣。攀岩、瀑降、漂流、骑山地自行车等活动令人在尽享纯净空气的同时领略自然魅力。

#### 万泉河

漂流万泉河，乘橡皮艇顺流而下，有落差各异的激流险滩、神形绝妙的奇峰异石、银河奔泻的飞流瀑布、椰树掩映的苗寨村舍。既有惊时穿激流越险滩的激情澎湃，又有缓时两岸风光尽收眼底的诗情画意。

### 寻味

## 一池热汤 润泽味蕾

■ 本报记者 刘梦晓

在众多和温泉有关的诗句中，不少诗人都难掩对温泉的喜爱。如黄山泉水水质纯正，饮誉天下，唐代诗人贾岛曾发出：“褪哉哲人逝，此水真吾师”的感慨。宋代苏东坡游历陕西骊山温泉时，留下了“汤泉吐艳镜光开，白水飞虹带雨来”的赞美佳句。“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂，侍儿扶起娇无力，始是新承恩泽时。”更是唐代诗人白居易描写杨贵妃泡温泉而留下了诗情画意的千古佳句。

浸泡温泉水中，在那水气腾腾氤氲中洗涤爽身，如梦如幻，欲醉欲仙，妙不可言，大有“浴罢恍若肌骨换”之感，难怪不少文人墨客都“解衣浴罢仍留连”。在海南，温泉的集中开发是近几十年的事情，却有蒸蒸日上之势。万宁的兴隆温泉、三亚的南田温泉、儋州的蓝洋温泉、海口的观澜湖温泉、保亭的七仙岭温泉……以得天独厚的自然条件深受游客喜爱。近几年，人们又别出心裁，一道道温泉美食在满足游客身心舒适的同时，滋养着他们的味蕾。

### 蓝洋温泉无火火锅

儋州的蓝洋温泉，有着海南西部“泉乡”之称。1996年，经专家现场勘查，评定蓝洋温泉为无色、无味、无臭，清澈透明的热矿水。泉水中含有氡等微量元素，对治疗风湿性关节炎、皮肤病及心血管系统等疾病均有显著疗效，因此保健泉泉叫响了蓝洋温泉的招牌。

可蓝洋温泉的招牌不仅于泡汤，还有那让人赞不绝口的招牌项目——温泉“无火火锅”。无火的火锅可怎么煮？在这里，热量传递到食物中，将食物制熟，可就要靠这自然馈赠的温泉水了。取沸泉水作为火锅汤，围坐在锅旁边，只管将肉片、鸡块、蔬菜等火锅必备菜品搁置其中浸泡，没有火苗跳跃，更没有烟雾熏绕，不大一会儿，鲜嫩无比并且有清香气味的温泉餐就可享用了。在这样的环境下大快朵颐，才是真正的自在！

### 七仙岭温泉煮蛋

而在琼岛保亭境内的七仙岭温泉，是目前我省温度最高的热矿水，水温高达95℃，富含锂、锶、锌等元素，是理想的医疗保健矿泉水。不仅如此，这里的温泉还是全岛唯一一处从高处自流的温泉，地势的落差赋予了温泉不断的动力，在这里还能观赏到温泉水自然喷水的景观。

因为水温足够高，在七仙岭温泉，还衍生出了一项不可错过的美食，那就是温泉煮蛋。将农家土鸡蛋放入纱布袋中，再入温泉水中，不消多久，那足够高的水温，很快就能将生鸡蛋煮出别番滋味。敲开弹壳，蛋白呈嫩花状，有点像鲜嫩的豆腐脑，而蛋黄则煮得恰到好处，不似完全煮透后的坚硬，呈现出半流体状态。固体、液体皆存的鸡蛋若直接入口，会有些许腥气。可如果放入白糖搅匀乘热吸吃，其味鲜嫩可口，则就是真正的“琼浆玉液”了。



温泉蛋



温泉蛋

### 攻略

## 海南候鸟新年怎么过 休博会上感受旅居新生活



来自各地的“候鸟”在休闲健身翩翩起舞。特约记者 蒙钟德 摄

期同址举办。

中国·海南首届候鸟旅居文化节希望能够打造成候鸟人才交流平台、候鸟文化才艺展示平台、候鸟服务产业合作平台、候鸟康养服务体验平台、候鸟专家学者论坛平台。候鸟旅居文化节活动项目包括候鸟休闲服务企业合作展、候鸟休闲康养项目展

示、候鸟休闲旅游产品展示、候鸟老相片及全家福征集展示、候鸟看海南（发现海南的美景、美食）、孝行天下文化交流活动、候鸟才艺展示（琴棋书画茶香道展示）、候鸟旅居看房团活动、候鸟龙文化笔会活动（龙书、龙画、龙诗歌）交流、候鸟旅居海南突出贡献奖人物评选、候鸟专家人才交

流、相亲相约龙凤成祥、候鸟旅居书画义卖拍卖活动等。

### 相约海南享健康

本届“休博会”还为骑行人群搭建了一个交流娱乐互动及休闲旅游度假的服务平台。如果你热爱骑

车，可以加入千人骑游海南的活动中。

千人骑游海南有两条路线，分别是东线、中线，起/终点都是海口和三亚。骑游团由海口出发，沿东线或中线骑行至三亚。两条路线各有特色：东线最为繁华，风景名胜多、美食名产多；中线需要穿过海南的腹地丘陵，可以看到与沿海路线截然不同的雨林和山岳景观。

### 世界旅行大超市

本届“休博会”上，在旅游地产及休闲旅游产品体验展区，组委会组织国内外旅行社、著名休闲度假酒店、候鸟文化展示、婚庆旅游、康养旅游、旅游地产等休闲旅游企业参展，针对海南岛内居民、候鸟人群等推出仅限于“休博会”平台的特惠休闲旅游产品，打造狂欢购节。

旅游地产及休闲旅游产品体验展区设置了旅行线路展卖区、休闲度假酒店展卖区、候鸟文化展示区/儿童教育及娱乐区、婚庆旅游目的地展区、休闲康养旅游展区、茶语咖啡·休闲生活展区、旅游地产展区等。

### 候鸟群体大party

与其他展会不同的是，候鸟们是本次展会上的主角。利用“休博会”平台资源，组委会希望为候鸟人群搭建一个交流娱乐互动及休闲旅游度假的服务平台，让国内外候鸟人群更好地融入海南，所以，在休博会期间，海南候鸟旅居文化节也同

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“hnblyzk123”  
即订阅旅游周刊微信公众号了解更多旅游资讯