

海南执飞境外航线达50余条，覆盖多个国家和地区

## 跟着国际航线 环游世界

■ 本报记者 赵优

“世界这么大，我想去看看”，一句话，道尽了人们对旅行的向往。待惯了海岛，走遍了国内，是时候出国去玩耍了。

目前，海南执飞的境外航线达到50余条，出国游也成为岛民出行的热门选择。不管是热情奔放的东南亚、陌生又熟悉的日本，还是优雅浪漫的欧洲、异域风情浓郁的中亚，总有一款适合你。随着上半年小长假的陆续来临，新一轮的旅游目的地已被旅行爱好者列入行程单。《旅游周刊》记者特意盘点几大出境游目的地，如果你心动，那就收拾行李箱，准备出发吧！



大阪樱花

## 东南亚性价比首选

海南作为侨乡，与东南亚地区地缘相近，人缘相亲，执飞的境外航线覆盖越南、泰国、老挝、柬埔寨、新加坡、马来西亚等国家。来一场说走就走的旅行，直飞东南亚，根本不在话下。

**柬埔寨：**闻名世界的吴哥窟就在柬埔寨，她的神奇、沧桑和美丽无需赘言。柬埔寨物价很低，是性价比很高的旅游目的地。在柬埔寨必去的景点除了吴哥窟之外，还有巴戎寺、金边皇家宫殿和杀戮场博物馆。

**越南：**融合了东方的神秘色彩和法国的浪漫风情，越南成为了许多人心目中理想的度假胜地。越南物价比较低，但风景绝美。在下龙湾欣赏海上胜景，感受浓郁的热带风情，吃一碗当地的肉汤牛面，你绝对会觉得不虚此行；在大叻游走于别致的法式别墅群，坐上一班老式火车，让人仿佛置身一座法国的小镇。

**老挝：**首都万象保留有34座寺庙，这些古老的佛寺，精美的佛塔以及精湛的浮雕都是老挝古代文化的宝贵遗产，成为这里最受欢迎的旅游点。游客可以在万象参观大佛塔、老挝国立博物馆、万象凯旋门、玉佛寺、西萨格寺等。



高棉的微笑

## 日本赏樱好时节

春光恰好，何不赴日赏樱？自3月底开始，樱花在日本从南向北依次盛开，其中最火线路集中在日本关西，如京都、奈良、大阪等热门旅游目的地。想寻找传统日本的旅行者，不可错过京都、奈良、镰仓等古都的庙宇与街道。对大都市风貌感兴趣的朋友，东京、大阪、名古屋的摩天大厦和游乐园可以满足你的需求。

**“大阪城”**位于大阪的中心，作为大阪的象征而备受青睐。在大阪城公园，每年1月中旬至3月上旬，以梅林为中心，约有1250棵梅树盛开，而到了3月下旬至4月上旬，约有4000棵樱花树也竞相绽放，使这里成为日本为数不多的赏花胜地，每年的花季都吸引着众多游客前来。

奈良公园是位于奈良市若草山麓的都市公园，东大寺、春日大社等奈良的名胜古迹都在这里，是游奈良的必到之处。悠闲自在地漫步是游览公园的最佳方式，这里还有最集中的鹿群，喂食萌萌的小鹿是游人最大的乐趣。这里的鹿见到游人手上放有鹿饼会主动走来，所以需要当心成群结队的小鹿来将你扑倒哦。

要说东京最著名、最古老的寺庙，非浅草寺莫属。据说寺内有一座在公元628年偶然被当地渔民打捞上来的观音金像，每年都有许多人前来祈福保平安。每年元旦前后，前来朝拜的香客人山人海。除浅草寺内堂外，浅草寺院内的五重塔等著名建筑物和史迹、观赏景点非常多。

## 莲香茶自然淡远又养生

## H好味



■ 本报记者 刘梦晓

莲香隔浦渡，荷叶满江鲜。荷花盛开，为人们供养出了一道特色饮品——莲香茶。

中国被称为是茶的故乡，人们熟悉的绿茶、红茶、龙井、花茶、奶茶、酥油茶，又或是人们并不常见的蒙顶黄芽、昆仑雪菊、赤水虫茶、凤凰单丛茶……在人们当下的认知里，茶的种类和名称早已不胜枚举，而茶各有各的特色。莲香茶也被人们端上了桌子，既可在陋室品尝，也可在大雅之堂回味。

莲香茶  
一杯水和手掌的温度

荷风莲韵，一杯莲香茶，是人们对水和万物的挚爱。周敦颐有《爱莲说》，莲的出淤泥而不染，濯清涟而不妖，加之它的香远益清，亭亭净植，令人颇能理解“爱莲”的心理。时空变换，又到朱自清的《荷塘月色》，“曲曲折折的荷塘上面，弥望的是田田的叶子。叶子出水很高，像亭亭的舞女的裙”，莲花点缀，如刚出浴的美人。

人们对莲如此喜爱，因它美好的形象，也因它散发着高雅清新的气味。中国人对茶历来研究得很透彻，一杯莲香茶，便是水和手掌的温度。

在海口开了十几年茶店的吴先生品过无数名茶，对这杯莲香茶仍旧欲罢不能。莲花盛开，就有采茶人专门到荷塘边上，采摘用于制作莲香茶的原料——荷叶、莲芯、莲须、莲房等。他告诉记者，通过晾晒、烘干等一系列的步骤，就将这些取之于莲的原料研

磨成粉，并取茉莉花茶同样研成粉，按比例配置成袋装泡剂即可。

吴先生说，别看这制作的步骤几句话就能说完，实际上制作的过程，是一个考验耐心的活儿。莲芯、莲须、莲房都比较娇嫩，使不得劲；莲叶得去茎，并在日头足的时候反复晾晒才行。夏天最热的时候，也是采茶人、制茶人最辛苦的时候。茶包的原料要经过十指无数次的挑选、加工，才能择取出最后的一小部分精华。而这泡茶的水温，也有讲究。过热的沸水容易把莲香茶叶里的微量元素损坏，如果水温过低，又不容易使茶的香味溢出，没有了香味的莲香茶，在感官上就要大打折扣。“最好的办法，就是把水煮沸，然后静止2分钟这样。”吴先生说，掌握适宜泡茶的水的温度并不难，把沸水就放这么一小会儿，水温约莫在80—90度左右，这就是能释放茶叶全部内在的水温了。

## 高颜值饮品的养生作用

温热的莲香茶茶色清淡，散发

出的是自然的气息，一入口便是一嘴的清幽、淡远。品这幽幽清香的莲香茶，仿若一池荷花盛开眼前。

时如当下，世安安稳，莲香茶的属性已不局限于商品，它在当下更回归于它的本原：一种艺术化的生活方式，一种沟通心灵的饮品。

茗者八方皆好客，道处清风自然来。喜欢喝茶的人，性子中也充满了爽气、优雅。而莲香茶，不仅是人们享受午后阳光的最好伙伴，也是协助人们调养身体的好帮手。除了在感官上能够引人入胜，莲香茶还颇具养生功效。莲芯可降血压，莲叶能升清降浊、清热解暑，莲房有消瘀止血作用，莲须则具有固肾涩精作用。长期饮用该茶，能够起到降低血压、增强人体机能的作用，因此人们对莲香茶的喜爱又多了一分。

而莲香茶又属温热属性，在《妇人良方》一书中，被归类为止咳化痰系列的重要养生茶。产妇产后胃寒气逆，呕不食便可饮莲香茶改善。

饮一杯吧，去见见那夏日荷塘，也看看那远古传承的茶文化。

## H攻略

国内七大美景  
你还不抓紧去看

地球经过了上亿年的时间，不断地在改变着模样。近些年，总有文章报道地球的一些美景即将消失！最近，有“地中海心脏”之称的马耳他著名景点蓝窗被巨浪冲塌，引起无数人的叹息。国内这些美景，也有可能要消失，请在它们消失之前，去看看它们绝美的模样。

## 东川红土地

这里方圆近百里的区域是云南红土高原上最集中、最典型、最具特色的红土地。村以蓝天、白云和那变幻莫测的光线，构成了红土地壮观的景色。

云南地处温暖湿润的环境，土壤里的铁质经过氧化慢慢沉积下来，逐渐形成了炫目的色彩。

每年9至12月，一部分红土地翻根待种，另一部分红土地已经种上绿绿的青稞或小麦和其他农作物，远远看去，就像上天涂抹的色块，色彩绚丽斑斓。

**可能消失的原因** 为防止水土流失，退耕还林，停止种植。

## 鸣沙山月牙泉

月牙泉是一处神奇的漫漫沙漠中的湖水奇景。弯曲如新月，因而得名，有“沙漠第一泉”之称。

鸣沙山下，泉水形成一湖，处在沙丘环抱之中。泉在流沙中，干旱不枯竭，风吹沙不落，蔚为奇观。

驼铃在荒漠的沙漠中飘扬，遥寄着对家人的思念。

**可能消失的原因** 酥碱、起甲、霉变。

## 泸沽湖

云南泸沽湖素有“高原明珠”之称，是一个未被污染的处女湖。湖中各岛婷婷玉立，形态各异，林木葱郁，翠绿如画，缓缓滑行于碧波之上的猪槽船和徐徐飘浮于水天之间的摩梭民歌，使其更增添几分古朴、几分宁静。

在这里，一切都是那么神奇，那么古朴，无论是成丁礼、阿肖婚、母系家庭、丧葬，都是绝无仅有的。每个礼仪，每种风俗，都是一个优美动人的故事，一支优扬动听的牧歌。

看吧，那远方漂来的猪槽船，载着阿妹，向你招手、向你放喉：“呵，朋友，来了就莫走，阿妹陪你到月落西山头”。

**可能消失的原因** 水质污染、游客过多、过度商业。

## 罗泉古镇

罗泉古镇坐落在四川一个被群山包围的谷底，当汽车驶入罗泉，从山上俯瞰山脚的古镇，那极具古镇特色的古风火墙和带着尖尖翘檐的房屋令人产生一种穿越时空回到几百年前的感觉……

罗泉镇以她那独特的五里长街，溶洞奇观，九宫一寺八庙，八色美景和罗泉龙灯会享誉巴山蜀水。她的外貌俯视图像一条刚出海的蛟龙，所以罗泉也称川中第一龙镇。

一栋栋屹立在河畔的民居已颇具规模，那时罗泉镇商贾云集，热闹异常，而如今只留下一座保存尚且完好的盐神庙透着远古的苍凉。

**可能消失的原因** 年久失修、人为活动加剧。

## 金刚碑村

位于重庆嘉陵江边一条小山沟中的小村，从清康熙年间兴街，至今已有300多年沧桑历史。这里山峦层叠，鲜绿欲滴，溪流潺潺。彰显了“一条石板路，千年金刚碑”鲜明的历史和地域特色。

盘根错节的黄桷树占据了各个角落。金刚路的尽头，连接了一条古街，道路两边都是废弃的老式建筑。原居民在2009年搬迁出去以后，这里就沉寂下来。

**可能消失的原因** 原居民已搬迁，古村呈现出一种残缺古朴的美。

## 永泰古城

永泰古城，现址甘肃景泰县寺滩乡，距今已有400多年的历史，是明政府为防御北方的少数民族入侵而修建。

城墙上有炮台12座、城楼4座，城下有瓮城、护城河，城南北两侧分别指向兰州和长城方向建有绵延数十里的烽火台，堪称中国古代军事要塞教科书式的典范之作。

如今，由于连年干旱，生活在城里的居民为了谋生计，都已经陆续搬迁离去。往日“酒肆商行，旗幌昭然；茶亭饭馆，四时飘香”的繁华不复存在。

**可能消失的原因** 生态恶化、居民转移、土地沙化和盐渍化、森林覆盖率急剧下降。

## 大万世居

深圳十大客家古村落（古民居）之一。为古堡式客家围屋建筑。建于清朝乾隆年间，规模宏大，占地1.5万平米。大门前为禾坪，再前是月形池塘，禾坪侧仍保留有旗杆石220岁的岁月变迁，大万世居整体完好，用古老的砖墙讲述着悠久的历史。身临其中，让人感受到一股浓郁的客家文化氛围，体验到客家人的生活习惯。

**可能消失的原因** 墙体难挡风雨侵蚀而倒塌。