

H 深玩

五一岛内游 动起来！

■ 本报记者 刘梦晓

久居城市的人们，运动的时间越来越少。到了“五一”假期，在四处皆景的海南，可以选择一种喜欢的运动方式，融入到一处热爱的景致里，放松休闲，让身体和心灵都在路上能够得到放松。



游客快乐骑行万宁绿道。本报记者 张杰 通讯员 温忠龄 摄

散步游走，用双脚丈量美景

初夏暖日中，选择一个喜欢的小镇或者村庄久居，静静感受当地的特色，以脚步丈量美景，散步便是休闲放松的好方式。

东山岭被称为“海南第一山”，在这里，最好的运动方式便是沿着登山石阶前进，登至山顶饱览万宁风光。从山脚到山腰，大约步行20分钟，一路上树荫蔽天，还有许多不知名的花朵和奇形怪状的石头，石头上还有各种字体的石刻，在欣赏美景的同时，

还能感受文化的浸润。到了山顶，东山茶坊的香茗远扬，仅仅坐下小憩就可以让人身心舒畅。

到了万宁，还可以参观兴隆热带植物园，在兴隆热带植物园600多亩土地上，生长着3200多种热带植物。在这里你不仅可以在树和花的海洋里畅游，还可以科普到充满趣味的植物百科，寓教于乐，一举两得。

随着天舟一号的成功发射，文昌龙楼小镇再次因为航天元素而热闹起

来，现在的龙楼镇好圣村也是一个静心休闲的好去处。小小的村庄有特色民宿，也有航天瓜菜，徜徉于乡村间，四处都是火箭模型和航天知识介绍。同时，小村距离铜鼓岭、石头公园、月亮湾、中国文昌航天发射场等旅游景点都比较近，可以四处饱览滨海风光。

琼海市博鳌丝路天堂小镇有著名的景点“海的故事”，也有三江交汇而出的玉带滩，可以面朝大海感受文艺气息。

骑行前进，在车轮中观看美景

随着骑行热潮的一再风靡，越来越多的人愿意加入到这种时尚运动中。在车轮中体会海南如画美景带来的喜悦，可以让这个“五一”假期更加充实。可是短短三天假期，想要完成环岛骑行并不现实，那倒不如先领略海南局部的美景。

在海口，南港码头成了许多骑行者爱去的地方。到达这里，可以看到渔船、客船和轮渡，还因为一辆老式的蒸汽火车头伫立在南港岸边，颇具年代感。南港的岸堤，浪花拍打岩石发出声响，眺望远方更有美景无限。从海口市区出发，到达南港码头有近30公里，这个路程也能够满足人们一天的运动量。上午出发到下午归程，沿路还可以看海边的夕阳西下和倦鸟归巢，收获充实的一天和满心的喜悦。

在万宁市兴隆国家绿道，这条全长138公里的绿道，有三条适合骑行的路线。

线路一：以热带花园三岗为起终点，沿线经过越南村、南旺路口、印尼村、铜铁岭，以相思湖为节点分成A/B两线，分别前往相思湖沿线和兴隆56队，在兴隆57队会合，经过神龟山庄、花园中心驿站返回三岗，全程约13公里，骑行约60分钟；线路二：以热带花园三岗为起终点，经越南村、陈家槟榔园、陈家庄，由花园中心驿站旁返回三岗，线路全程5公里；线路三：线路A以热带花园三岗为起点，经过越南村、花园西路转盘、侨乡驿站、兴隆53队、月亮河广场等地，最后抵达兴隆旅游咨询服务中心，全程13.5公里；线路B以三岗为起点，经过越南村、花园西路转盘、侨

乡驿站、兴隆53队、长春城等地，最后抵达兴隆旅游咨询服务中心，全程约10公里。恰到好处的骑行路程，途经“越南村”“印尼村”“泰国村”“马来村”等多个东南亚归侨村落，有山有水有林有花，更有浓郁独特的东南亚风情，是另外一番骑行感受。

海口火山群世界地质公园是我国为数不多的休眠火山群之一。到达这里要途经海口市秀英区绿色休闲慢道。以绿色长廊为起点，途经儒黄、美社、美岳、美玉等村庄，并到达玉凤水库返回，全长44公里，有专门的自行车绿道、驿站和乡村旅游服务点，是一条距离城市不远但适合骑行的路线。此外，文昌市八门湾红树林也是一处颇有名气，并有着专门骑行栈道的景点。

登山远望，感受绿色海南

海南岛有海拔1000米以上的山峰81座，绵延起伏，山形奇特，气势雄伟。想要登高远望，人们就有许多选择。其中最不可错过的，恐怕就是作为海南第一高山的五指山。

位于海南岛中部的五指山，峰峦起伏，遍布热带原始森林，层层叠叠，逶迤不尽。海南主要的江河皆从此地发源，山光水色交相辉映，构成奇特瑰丽的风光。登上高山之顶俯瞰山下，云雾缭绕，仿若进入仙境。

同时，五指山林区还是一个蕴藏着无数百年参天大树的绿色宝库，它被称为海南岛的“肺”，穿越葱郁的热带雨林，便能体会到丰富的“负氧离子”直入心脾。

而在乐东境内的尖峰岭是我国现存面积最大、保存最好的热带原始森林区。主峰海拔1800米，最低处海拔仅200米，相对高差千米以上，是一个巨大的天然物种基因库，已发现维管束植物2000多种，树种达300多种。

到了尖峰岭，除了登山，还不可错过天池的清晨——鸡未鸣狗未叫，飘散开的水雾使天池就像在画中，环湖山脉如梦如幻，淡彩水墨画般清灵。当天空一点点变亮，云雾渐渐消散，那愈来愈饱满的色彩又恢复了尖峰岭往日的清新。

在海南，气势磅礴的鹦哥岭，瀑布飞泻的太平山，以及七仙岭、吊罗山、霸王岭等，都适宜在假日来一场登山之旅。

H 周游

5月中国10个最美的地方

在这个春夏交织的完美季节中，不仅有美景，还有美好的假期。大好时光不去旅行岂不浪费？还在苦恼旅行目的地么？这里有最适合五一去的旅行地，挑一个赶快出发吧！

云南香格里拉

香格里拉从五月到十月，几乎每隔十几天就有新的品种的野花开放，如同鲜花做的地毯铺满整个草原，到处都是花的海洋。

澄碧的蓝天，神秘幽静的藏传佛教寺院和灌木生辉的雪山，还有各种不知名的山间野花开满山间。白的高雅纯洁，黄的沉稳而又不掩饰美的格调，红的热烈绚烂，来到这里，就仿佛进入了梦幻的童话世界。

东川红土地

5月份是来这里的好时节，放眼望去，方圆数百里大大小小的各个山头、山坡上，各种花竞相开放。一层绿，一层白，一层红，一层金，鲜艳浓烈的色块一直铺向天边。

这哪里是什么土壤的颜色，分明是天上的神仙不小心打翻了调色盘，遗落人间才形成了这般美景。

广西龙脊梯田

龙脊梯田闻名遐迩，满山遍野都是层层叠叠的梯田，高低错落，秀丽壮观，让人看了不仅折服于大自然的神奇与人为的力量。

那抽象的曲线，更胜梵高笔下的星空，如行云流水般，潇洒柔畅，妩媚动人。

每年5月份都会放水进行农耕活动。水汪汪的梯田，在阳光下，如明镜般反射光芒，波光粼粼，水天一色，正是最佳观赏时期，很多优秀的龙脊摄影作品就是在那时候产生的。

峨眉山

每年的4月到6月份，是观赏峨眉山杜鹃花的最佳季节，路旁山谷边，一片片的杜鹃花汇成巨流，由峨眉山顶倾泻而下，纵目眺望，花海荡漾，暗香浮动，令人沉醉。

湖南小东江

小东江位于湖南郴州境内，它最出名的是雾，每天一早一晚，诡异、神奇，从水面蒸腾而上，飘飘忽忽地在清冷的山水间游荡。它如一幅虚实有致的水墨长轴，巧夺天工。

日出时，轻雾在朝阳下弥漫，从江面缓缓爬起，随着微风，迎着朝阳，自由自在地随风起舞，如棉絮花开，如喷雾，如潮涌，形态无常，变化无限，令人震撼。

安徽唐模

唐模古村，它虽然不如宏村、西递出名，但非常适合想找个清静的古村闲逛度假的人们。

高墙无窗，高低错落的马头墙古色古香，停下脚步，欣赏一段，品茗一杯，阅书一本，慢调的生活，气定神闲。

云南建水古城

在美丽的七彩云南，建水无疑是一座有着斑斓色彩的边陲小城。

建水的街头巷尾，建筑大多还能保留原有的样子，地板也还是古代的青石板路。烧豆腐、木瓜水等小吃随处可见。

在青石板上翩翩起舞，在古宅院里喝茶听戏，睡到自然醒，体验慢生活。

武夷山

清澈碧绿的九曲绕山而行，曲折萦回；发育典型的丹霞地貌千姿百态……武夷山的自然风光也是极美的，说是仙境也毫不夸张。

在武夷山，随便找家当地茶社，紫砂壶、小茶盅一一摆上，边品茶边欣赏这大好河山……

宁波渔山列岛

在浙江宁波，有一个人称小马代的地方，她叫渔山岛。这里礁石棋布，暗礁林立，清澈的海水拍打着柔软的海滩，映衬着湛蓝的天际和朵朵白云，美得令人惊叹。

白天的渔山岛，海天一线，一望无际。蔚蓝的天空，湛蓝的海，鲜花礁石作伴。而一旦夕阳西下，这里就成了幻彩多变的天堂。

舟山东极岛

从踏上小岛的第一刻起，时间如同停止，岛上建筑很有气势，湛蓝的海水，没有一丝污染。她被渔民称为：“风的故乡、雨的温床、雾的王国、浪的摇篮”。

每年5月到8月，东极岛顶上云雾飘绕，海岸边阳光普照，蔚为奇观。（环球旅行）

海口西门老街

旧时光的味道

■ 本报记者 刘梦晓

对海口的吃货们而言，想吃到最正宗的海南小吃，莫过于到西门老街走一圈。

说起西门名字的由来，就要先说说海口的历史。海口雏形最初建于明代，大体呈正方形状，共有四门，分别为东、西、南、北门，各成街市，正是这纵横的十字形街区开启了海口有城有市的历史。

1926年，海口进行城市改造，原来的所城城墙被拆，但东门街、西门街、南门街、北门街这些地名依旧被保留至今。这些老街的格局和建筑依然保持着一百年前的基本原貌，尽管已显狭窄而破旧，但却古韵犹存。

如今，西门早已成为海口地道美食的代名词。在狭窄拥挤的街市两旁遍布着各式的食店、排档、熟食摊点，粥点、粉汤、腌面、海南粉、烤鸭……可谓琳琅满目，随便找一家问问，至少都有着20年以上的历史。



说到西门老街名小吃，就不得不提海南粉。而在形形色色的粉店里，“亚妹粉店”占有最为独特的地位。曾有人说，海南粉在海南人心中的地位，可以类比云南人的过桥米线，武汉人的热干面，这是一种无可替代的美食地位。

在“亚妹粉店”，一碗海南粉的味道传承自上个世纪50年代，开店的亚妹如今也随着时光的流逝，从青春年少的姑娘成了食客熟悉的“阿婆”。坐在店里，当一碗海南粉上桌后，可先别急着动筷子。热腾腾卤汁裹挟着油炸的花生粒、芝麻油、芝麻粒、脆炸面片等食物的香气扑面而来，是正宗海南粉的“气”；黄豆芽、酸菜、蒜泥末、牛肉丝、炸鱿鱼丝、笋丝、酱油、碎香菜、葱等佐料下是麻线粗细般的白米粉，满满的是一碗色香味俱全，搅拌均匀后再吃，微酸、微甜、微咸，醇厚爽滑，这是海南粉的“味”。

当粉吃到快见到碗底时，喊着店里小妹加碗海螺汤，干粉就又变成了湿粉，汤的鲜甜和粉的浓香，就糅合成了另外一番滋味。



猪血汤

到了西门老街，还不得不去何阿姨小吃摊。在这里，腌菜、猪血汤都颇有名气。一只陶瓷小碗里，装着黄瓜片、萝卜片和海菜，凉爽的蔬菜透着一股清香，咬下去清脆作响，酸甜可口，这就是海南人喜爱的腌菜。何阿姨说，做腌菜主要是把食材切片后，还要加盐进行揉搓，把黄瓜片、萝卜片里的水分稍微挤出，再倒掉。最后加入白糖、白醋和海菜拌匀，腌渍之后就可以吃了。天热的时候，腌菜里还可以加上几块冰，被高温炙烤过的人们，最是爱着这一份开胃解暑的小吃。

喜欢咸味的市民，可以来一碗猪血汤。切成块的猪血、成条的酸菜是主料，加入胡椒、精盐等调味料，猪血汤煮得浓稠，酸菜的加入，让汤水增加了解腻的酸味。老人们常说，猪血汤是宝，能把身体里的“灰”清理干净。

在西门老街，还有炸地瓜片、酥皮糯米卷、辣炒田螺、杷仔、地瓜粉、红豆沙、腌菜、甜面条、凉拌田螺、猪杂胡椒汤、萝卜糕、红豆糕等各色小吃。

有趣的是，西门的美食对于海口人，不仅仅是味蕾上的依赖，更是一种习惯上的认同。美食家蔡澜曾经说过，“我欣赏的，就是那些最普通的，但又是最可口的菜，就算偏僻地区的餐厅，我也会去寻求……”海口人则以超强的行动力，诠释着对西门老街小吃的热爱。不信，下午四点半再到老街去，好吃的已经全被一扫而光咯！

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“hnrblyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号了解更多旅游资讯