

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 温忠岭 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,

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。

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。想要登高望远,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。

散步游走,用双脚丈量美景

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

骑行前进,在车轮中观看美景

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

登山远望,感受绿色海南

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。

而在乐乐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。

散步游走,用双脚丈量美景

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着著名的景点“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

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,更有着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,并到达玉风水库返回,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

到了尖峰岭,除了登山,还不可错过天池的清晨——鸡未鸣狗没叫,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。

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濯濯生辉的雪山,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这时候产生的。

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,赏曲一段,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。这里岛礁棋布,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,岛上海派建筑很有气势,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、摇的摇篮”。

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)

■ 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,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。

海口西门老街

旧时光的味道



海南粉

说到西门老街名小吃,就不得不说海南粉。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,喊着店里的小妹加碗海螺汤,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、粳仔、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。



凉粉

凉粉海南话音译为“Lio Wen”。在海口市陈芸的记忆里,小时候凉粉满大街都是,有的小贩将小摊摆在学校旁,炎热的夏天最受欢迎,放学来一杯能解除一个上午的疲乏;有的小贩就用扁担挑着,在街上四处行走,遇到顾客就停下来现做一杯,迅速又便宜。如今,随着城市的发展,这样的场景早已成为许多人的回忆。而在西门老街,“Lio Wen”却还是童年的那个味道。

海南传统的凉粉是用一种叫蒟蒻果的果实加工而成。一个个果实经过切开、滤出果汁、静置等工序,才能凝成晶莹剔透、凉爽滑嫩的天然凉粉。将凉粉捣碎并加上特调的红糖水,喝一口那可是非常的清甜凉爽。在西门老街卖“Lio Wen”的老板说,现在海南野外很难找到蒟蒻果了,他们家的用料基本上是从四川采购的。