

清凉一夏

海南邀你来避暑



游客激情畅游三亚亚龙湾热带天堂森林公园旅游区的情景。

■本报记者 刘梦晓

冬天的海南，游人如织，被人们视为避寒胜地。而随着岛外游客对海南的了解越来越多，到海南来避暑也逐渐受到人们的欢迎。酷热催生的“避暑经济”，在夏季带动了海南旅游业的发展。那么，海南都有哪些避暑胜地呢？请跟随海南日报记者的脚步一起去找寻吧！



游客在呀诺达雨林文化旅游区体验特色项目“踏瀑戏水”。（资料图）

五指山市素有“翡翠山城”之称。别的地方的夏天已经酷暑难耐时，五指山市却仍旧凉爽舒适。

到五指山市避暑，首选五指山热带雨林风景区。风景区位于五指山脚下的水满乡，溪水潺潺，彩蝶飞舞，热带植物种类繁多，古树参天，藤萝密布，汇聚了五指山热带雨林和热带沟谷雨林的典型景观。

凉山雨林 避暑胜地

如果选择登山的话，可以从五指山热带雨林栈道拾级而上。栈道起始于水满上村著名的景点——千年古榕万年神龟，沿水满溪而上，到五指山最佳观山点结束，全长2000米。沿着栈道漫步，溪流、河谷、山峰交替出现，时缓时急。2个小时的行程中，桫椤、野兰花及各种生态奇观让人目不暇接。如

果不登山，游客可以在山脚下的酒店入住，然后再开车到附近的村庄，寻找五指山野菜、南圣牛肉干、雷公笋等美食。在同样位于水满乡的五指山黎峒文化公园里，织黎锦的黎族妇女会向你展示这门奇特的纺织艺术。游客还可以在这里做黎族陶器、参加篝火晚会，感受浓郁的当地文化。

攻略：来五指山游玩，还可以去感受夏日水源更加丰沛的五指山漂流带来的激爽感，欣赏沿岸的原始美景。作为降温避暑的雨林景区，位于琼中黎族苗族自治县的黎母山国家森林公园、乐东黎族自治县境内的尖峰岭国家森林公园也是您不错的选择。

小岛海滩 风情独特

提及避暑的好去处，位于陵水黎族自治县的分界洲岛，是一个不错的选择。

乘着快船登上分界洲岛，岛上林木丛生，椰子树随风摇曳，四处都有热带水果解暑。除了美景，岛上还有

东海沙滩变成了载歌载舞的欢乐海洋。烟花、篝火、草裙等丰富多彩的元素，让大东海的热带气息更加浓郁。海滩的晚风吹来，将白天的热气吹散，舒适的温度，让游客纷纷加入到这场快乐的盛宴里。

攻略：在分界洲岛游玩后，可以从陵水直奔三亚市。现在的三亚最高气温不过30℃出头。蜈支洲岛、大小洞天、南山寺等美丽景区，适宜游客避暑和享受夏日美景。

踏瀑戏水 驱走炎热

夏日参与水上项目，也是避暑的一种方式。在保亭黎族苗族自治县的呀诺达热带雨林景区，水上项目“踏瀑戏水”受到游客青睐。换上景区特制的草鞋和头盔，乘着大巴车盘旋十多分钟，到达景区的半山腰，“踏瀑戏水”拓展活动就设置在

时，游客还能欣赏到梦幻谷的热带雨林美景，乐趣颇多。

说起水上项目体验，三亚游艇一日游也让人充满期待。乘坐游艇出海后，游客可以在海面参与摩托艇、冲浪板、滑水、小帆船、潜水、海钓等一系列海上活动。

攻略：与水嬉戏最能消暑，如果水上项目还不能满足，不妨抱着好奇心到万宁石梅湾、三亚亚龙湾等地潜水，一探海面下方的究竟。

旅拍成为很多人打开旅途的新玩法
玩得海 还要拍得美！

摄影师为游客旅拍。本报记者 武威 摄

亲子主题
三亚旅拍的主流对象

与婚纱旅拍相比，亲子旅拍在三亚更为常见。“因为成人比较拘束，可能需要摄影师做更多沟通与指导，比起情侣旅拍，亲子旅拍更容易实现，孩子百无禁忌，摄影师能抓拍到很多精彩瞬间。”三亚自由摄影师翡翠表示。

带着两岁半儿子游三亚的北京游客谭女士，就在亲子旅拍中感受到了惊喜。阳光明媚的下午，她带着儿子在酒店前的沙滩玩耍。跟拍的摄影师或蹲在海里、或坐在孩子旁边。当孩子嬉笑着抓起一把沙子洒向摄影师时，后者的第一反应不是躲开，而是举起了相机……

其实，这就是旅拍相较影楼流水线拍摄，真正吸引人的地方：不刻意、不繁琐、个性化、私密性强。情侣放松的自然状态，更能激发摄影师的创作灵感。

舒淇穿着平价婚纱和白色运动鞋，冯德伦更是一袭白衬衫扎在牛仔裤里，两人牵手在草地上奔跑、在路边蹲着晒太阳、趴在草地上互相做鬼脸……拍摄中，两人互动令摄影师直呼可爱，而如此“任性”的拍法，不仅一票粉丝甜到齁，也让一大帮网友感到新鲜有趣。

媒体报道称，为新人掌镜的摄影师林炳存透露，整个婚纱拍摄由舒淇主导，唯一要求就是“自然风”，不要刻意。他带着摄影器材和两个工作人员，用一张16G的卡，拍了3个小时，隔天整理好照片，由舒淇选出20张到30张成品。

舒淇穿着平价婚纱和白色运动鞋，冯德伦更是一袭白衬衫扎在牛仔裤里，两人牵手在草地上奔跑、在路边蹲着晒太阳、趴在草地上互相做鬼脸……拍摄中，两人互动令摄影师直呼可爱，而如此“任性”的拍法，不仅一票粉丝甜到齁，也让一大帮网友感到新鲜有趣。

因此，三亚的亲子旅拍产品，先从酒店中流行起来，多以1-3岁的孩子为主体，并逐步向大众化发展。

个人写真
记录本我的真实状态

“一年比一年老，想留住自己青春的样子。”北京大姐阿雅计划在三亚来个写真，作为送给自己的28岁生日礼物。“不想找影楼拍，感觉人太多，会让我没办法很轻松地展现自己。”阿雅决定通过朋友推荐，邀请高水平的摄影师为自己操刀。

于是，在三天两夜的假期里，阿雅白天租一条游艇出海，晚上带着摄影师在夜市闲逛，玩得开心、吃得满足。她看海、聊天、享受美食的样子，也被摄影师一一抓拍下来，“这就是一种旅行的状态，更松弛、更自由，我也敢穿上漂亮的比基尼大胆去展现自己，圆了我的心愿。”阿雅感慨道。

但是，旅拍毕竟是新鲜玩法，习惯了“规定动作”的传统国人，也许一下子会不容易适应。一些来自摄影师的小建议，能够帮助你深入享受旅拍的乐趣：

1. 把摄影师当朋友、把旅拍过程当做玩耍，随心而动，尽量忘掉镜头的存在。

2. 前一天保持好的睡眠和放松的心情，这样才能在旅拍中展现最好的一面。

3. 最好你是内心戏丰富，又有表现力的人，对摄影风格有自己的想法，那么旅拍的Freestyle，将成为你打开旅途的新玩法。

荐游

去“雪域江南”
林芝要起！

■本报记者 李丛娇

近日，西藏自治区林芝市2017年“享避暑林芝，品松茸美食”旅游推介会在海口举行，林芝市的巴宜区、波密县、墨脱县及察隅县等分别向参会的海南旅行商介绍了当地的旅游资源。

雪山耸立，湖泊密布，林海浩瀚，瀑布飞泄，林芝拥有许多令人心动的美景，波密段被称为318国道最美路段，墨脱徒步探险线路也是众多驴友心中的必走线路。而夏季的林芝平均温度20℃，空气含氧量达84%，绝对是一处避暑佳境。

林芝位于西藏东南部，地处雅鲁藏布江中下游，是青藏高原海拔最低的地区，平均海拔3000米，气候湿润，素有“雪域江南”的美誉，是进入西藏旅游的适应性平台。雅鲁藏布江、帕龙藏布江、尼洋河等大小河流和巴松措、易贡湖、嘎朗湖等众多湖泊，构成了林芝丰富的水系；集中了西藏70%的森林，林地面积607万公顷，森林覆盖率达46%，又让林芝有“绿色宝库”之美名。在中国国家地理杂志社评选出的110个“中国最美景区”中，林芝就占了5个，其中雅鲁藏布大峡谷、南迦巴瓦峰、藏布巴东瀑布群名列峡谷、雪山、瀑布类之首。

“最美”林芝

■雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布江从林芝的米林县派镇开始围绕南迦巴瓦峰作马蹄形弯曲流入印度，大峡谷位于喜马拉雅山、念青唐古拉山脉和横断山脉三座巨型山脉的交汇处，被誉为“世界第一大峡谷”。该谷平均深度5000米，最深处为5382米，最窄处74米，巨大的水流从最窄处通过，气势恢宏磅礴，惊心动魄。2005年，雅鲁藏布大峡谷被中国国家地理杂志评为中国最美的十大峡谷之首。

■南迦巴瓦峰

南迦巴瓦峰，海拔7782米，是林芝最高的山，《格萨尔王传》中的“门岭一战”将其喻为“直刺天空的长矛”。峰顶终年积雪，云雾缭绕，据说只有与此山有缘之人才能一睹其真实面目。山脚温泉密布，植物茂密，在短短几十公里的山林上，依次分布着寒带、温带、亚热带等多种气候带，“一山有四季，十里不同天”是对它的写照。南迦巴瓦峰在2005年被中国国家地理杂志评选为“中国最美山峰”。

■米堆冰川

米堆冰川位于波密县境内，是西藏最重要的海洋性冰川，也是世界上海拔最低的冰川。冰川主峰海拔6800米，雪线海拔4600米，常年雪光闪耀、冰洁如玉。冰川下端针阔叶混交林地，郁郁森森四季常青，与山顶皑皑白雪形成鲜明对比，景色奇特。2005年，米堆冰川被中国国家地理杂志评为中国最美的六大冰川之四。

■墨脱经典徒步线路

墨脱是藏传佛教中著名的“莲花圣地”，也是中国2800余个县中，最后一个通公路的县。从派镇出发，经拉格到背崩，再到墨脱县城的徒步线路，是墨脱通公路以前，最为经典的一条徒步线路，途中翻雪山、越峡谷、穿森林，不仅可以体验从高山冰雪到热带雨林的巨大变化，观赏雅鲁藏布江从宽阔平缓的江河汇流处到大峡谷的跌水深涧等壮观景象，还可体验世代居住此地的门巴、珞巴民族的独特习俗。

■巴松措

巴松措又名“措高湖”，在藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3700多米，是川藏东部最大的淡水堰塞湖之一，同时也是西藏红教的著名神湖。湖水清澈湛蓝，湖周山梁耸翠，森林密布，湖光山色美不胜收。

■鲁朗林海

“鲁朗”藏语意为“龙宫”或“神仙居住的地方”。鲁朗林海位于林芝巴宜区东久乡境内，面积约100平方公里。在这里，深山峡谷与冰川湖泊、原始森林和高山草甸、古朴民风与宗教文化相融相融。每年的6月，这里的30多种杜鹃花满山遍野，竞相绽放，令人心醉。

旅游小贴士

1. 预防高山缺氧：可预备罐装氧气；服用预防药物，西藏各地的药店里均有预防高山症药物出售，也可到医院由医生推荐预防药物，每天喝点红糖水和服用几粒复合维生素丸，持续几天，可有助降低患高山症的可能；适应高海拔气候的要诀是慢动作、多休息、多喝水、保体温、忌着凉、少喝酒。

2. 进藏旅游必备品：御寒衣服，西藏早晚温差大，就是六七月进藏也要备足御寒衣物，如羽绒外套、毛衣等；太阳镜及防晒护肤品，西藏高原紫外线特别强，除太阳镜外，有防晒作用的润肤露也要备上。



位于墨脱境内的雅鲁藏布江大拐弯