

# 海南全岛已知温泉近40处，密度之高居全国之首 “温泉岛”上感受温暖惬意

■本报记者 赵优

这个时节，北方寒气逼人，海南秋雨连绵，似乎告诉我们已经到了温泉养生的最佳时间。冒着泡的热水从地表汨汨涌出，升腾的蒸汽呼吸起来都是清新与温暖。在暖意融融的泉中小憩片刻，不仅能消解积聚在体内的寒气、湿气，还能让身体骨骼、肌肉彻底放松。而你，只需把身体交给泉水，把眼与心付与美景，然后就静静地体验身体与心灵的欢愉。

除了大海和沙滩，海南的温泉也盛名在外。有关资料显示，目前海南全岛已知的温泉有近40处。按陆地面积计算的话，海南平均每1000平方公里就有1处温泉，密度之高居全国之首，是名副其实的“温泉岛”。海南作为全国最多旅居候鸟的冬季度假目的地，泡温泉正成为众多旅居海南时必不可少的一项体验。



在琼海官塘一家温泉酒店内，游客在泡温泉，放松身心。本报记者 宋国强 摄

## 热带雨林里的山野温泉

位于保亭黎族苗族自治县境内的七仙岭温泉，是目前海南温度最高的热矿水，水温高达95℃，富含锂、锶、锌等元素，属硅酸重碳酸型水，是理想的医疗保健矿泉水，而且还是全岛唯一一处从高处自流的温泉，无须人为机抽，可直接用保温管引来使用。

这里是海南目前唯一的以“热带雨林”和“野溪温泉”为主题的温泉区。在七仙岭的晨曦里，鸟儿在歌唱，花儿沾满了露珠。那些隐藏在森林里、与野鸟相伴的深山温泉池都用天然卵石垒砌，依山势而建，高低错落，形态各异。当你品着野花的香味，欣赏着来自大自然的音乐，身体在温泉中和那些毫无人工修凿的石头亲密接触，大自然已将你拥入怀中。尽享山野情趣，便是山野温泉的魅力。

因为有着较高的水温，这里还有一项美食不可错过，那就是温泉煮蛋。鸡蛋经过温泉浸泡，蛋白已凝固，但内的蛋黄却是还保持半流体性质，成为口感特别的流心蛋。就这样充满野趣的山间雨林里享受温暖和惬意，怎不令人流连忘返？

## 风情小镇里的保健温泉

位于万宁兴隆华侨农场的兴隆温泉，是海南开发利用得最早的温泉。1980年，由广东省地质局海南地质大队在该地区进行钻探，共打出了20多眼温水孔；1992年，海南省环境地质研究所打了5眼热矿水孔。自1994年正式开发利用以来，兴隆温泉已发展成为海南著名的旅游度假胜地。

兴隆温泉水四季保持60℃左右的温度，其中可溶性二氧化硅和氟的含量较高，可称为“氟硅水”，水中还含有对人体十分有益的多种微量元素和氡，对皮肤病、关节炎和神经衰弱等有辅助治疗作用，保健价值非常高。加上这里独特的东南亚风情、热情好客的归侨、可口的东南亚美食，泡过温泉之后快去侨乡徜徉一番吧。

琼海官塘温泉几乎可以称为海南“最臭”的温泉了，因其硫化氢含量较高，被俗称为“鸡蛋臭”温泉。这里温泉水温43℃至45℃，对人体有镇静作用。躺在泡池中，抬头可见峻秀白石岭，袅袅炊烟从椰林中升起，不远处农家的小楼笑声隐约。在这种田园牧歌一样的环境中泡温泉，远不止舒筋松骨。

## 形式多样的特色温泉

1993年，三亚南田温泉成功打了第一口深56.1米的热水井，当时喷水高度高出地表8.63米，日自流量达3726吨，且水中微量元素的含量可以起到药物治疗的作用，作为一个典型的地热田，成为海南唯一一处被收入《中国矿情》一书并具体介绍的温泉。

这里温泉池种类众多，其中小鱼温泉人气最高。在高达43℃的温泉水中，小鱼依然快活畅游。当人进入浴池中，小鱼便将人团团围住，专门啄食人体上死去的皮质，不但可以刺激表皮神经，促进血液循环，还能起到畅通毛孔的作用，可谓乐趣十足。

位于海口观澜湖度假区内的火山岩矿温泉中心则被设计成了涵盖六大洲风情的特色泡汤主题区。每一个主题区都有各自的特色：在亚洲区，你既可以躺在温热的石板上舒展身心，也可在“吴哥古迹”旁体会柬埔寨的漫浴文化，大洋洲区主要凸显“原著毛利”“山林温泉”的意境，中东区还有“土耳其蒸浴”和“超凡死海”的魅力，具有独特主题的漫浴体验，仿佛有了穿越之感。

1 入池有序，先从低温池开始浸泡。

2 时间不宜过长。由于温泉的水温多高于体温，所以每次浸泡时间不宜超过10—15分钟，每天最多不过3次，以免加重心脏负荷。

3 先缓缓站起，等身体慢慢适应后，再离开温泉。

4 泡温泉后，必须饮用大量热水作为补充。

5 泡过温泉后，新陈代谢加快，应稍事休息、放松以恢复体力。

## TIPS：泡温泉注意事项

### H 好味

## 外地人的琼菜印象

■本报记者 刘梦晓

天降细雨，淅淅沥沥。在北方，秋黄了落叶，早已铺满街道。在海南，这是一年中食物最肥美的季节，且没有了夏日的酷暑，也没有北方秋日的燥。这是一年中最爱的时节。

二十多年前，我的父母随着南下的大军离开北方的故土，来到海南打拼，如今已经站稳了脚跟。而自小生活在这一片土地上的我，也成了一名实打实的“海二代”——海南话会听也会说几句，海南风俗早已司空见惯，对琼菜，早已从胃到心，熟悉到了骨子里。

每每有北方的亲朋来到海南，去吃一顿正宗的琼菜，那是必不可少的。尤其是近几年，随着我对琼菜的愈发熟悉，也随着到来的宾客一年比一年多，接待外地亲友去吃琼菜，就成了我乐此不疲的“特殊任务”。

对于头次吃琼菜的人们来说，他们对琼菜的摆盘大抵都会有个“精致”的印象。时令的海鲜会按照个头大小区分售卖，要吃得原汁原味，就白灼之，再整齐地摆盘。知名度颇高的白斩鸡，则皮透晶莹，肉色白皙，不似红烧那般的重色，也没有过油后被泡得发红，只有鸡的原色，整只切散入盘却不凌乱。



乱，依旧保持着鸡的原形。而其他的一些菜色，也都是精心烹饪，有散发着鲜香的羹汤，有在石锅里煎炸过的质朴的豆腐，也有散养长成的带皮黄牛，上天下地，再到水里，无一不缺。外形看上去“颜值”高，口味也非常独特。

琼菜讲究鲜活。以海鲜为例，刚从海里打捞上来的海鲜最好是一刻也不停地就进入餐桌，才能锁住最原始的味道。为了保持这份鲜，人们想了很多办法，最常见的是养在水缸里，现吃现捞。而在海边，也有许多临海而建的排档，专门品尝鲜美的海味。我的北京好友用一句话来形容白灼虾入口时的感受：“这虾活着的时候一定是努力地运动过，肉质结实有劲，鲜得进了嘴里都有种还在跳跃的错觉。”

没错，琼菜擅长用白灼还原海鲜的滋味。鲜味不足的海鲜会产生干、柴、碎、粉的口感，嚼之无味。而“还在跳跃的错觉”，可以被认为是“鲜活”的褒奖了吧。

琼菜讲究清淡。我的根在齐鲁大地，从家乡来到海南的亲朋很多。鲁菜分量大，口味重。琼菜与之相比，就站在了另一端——清淡，菜量适中。前几日，家乡的叔叔到来，牛奶白果淮山的融合、西芹百合腰果的搭配、上汤豆苗中点缀着少许咸蛋黄，都俘获了这个北方汉子的心：“搭配合理，做法独特，一看就非常养生。”

类似的琼菜还有很多，层层口感或清脆，或醇厚，或浓郁，或清香，清淡而不寡淡，是美味的琼菜的火候。

琼菜还是多变的。品尝琼菜的鲜，只是一个方面，实际上，同样的食材，在琼菜菜单中还有多种烹饪方式。从简到繁，变化多样，甜酸辣咸兼蓄。如海鲜可以白灼也可以用椒盐烹炒，还可以入火锅，再蘸料食之。而令我印象深刻的是，简单的一道铁板豆腐就捕获了外地食客心。豆腐出身于海口石山镇，是颇有名气的石山黑豆腐。铁板煎制之后，豆腐表层的香脆、内里豆花的醇厚，口感层次强烈，连连被称赞为：“吃过的最好吃的豆腐。”

琼菜也不是固步自封的。比如白斩鸡，蘸料就随着人们口味的改变，从较为传统的酱油金桔混搭，到蘸着虾酱吃，再到蘸着山柚油吃，不断地适应人们的追求。把椰子应用在传统的海南鸡饭制作中，使鸡饭又带上了特别的椰香滋味，形成另一种风格的鸡饭。又因受东南亚菜系的影响，琼菜也多了些辛辣的手法——炸好的菜卷蘸着泰式甜辣酱吃极为美味。此外，借鉴粤菜开发的西红柿蒸鲍鱼，融合了日本烹饪技艺的椰汁糕也都广受欢迎。

最后，对于我这个“外地人”而言，琼菜早已经是人间至味，一段时间不吃，就会极得想念。



保亭七仙岭温泉。本报记者 王凯 摄

### H 雅啦米，琼中⑦

## 云湖 等容颜如荷花开落

■小米飞猫·罗伶

夏天来临的时候，正是荷花盛开的时节，我会带着猫咪去距离琼中县城10公里之外的长征镇看荷花。沿着通往万宁牛漏镇方向的营万道行驶，只需10分钟车程就能抵达什云村旁的云湖农家乐。这是琼中黎族苗族自治县迄今为止最大的集餐饮、住宿、休闲娱乐为一体的度假区，每逢周末或节假日，这里都会云集着来自各地的人们在慢调的时光中流连。

云湖农家乐里有一个荷花塘，在花季晴朗的每一天，阳光白花花地洒在荷塘上，满池荷叶簇拥出一片茂密的翠绿，叶瓣中盛着昨夜的露珠泛起晶莹的光，粉色的荷花或含苞或绽放，都是对这个季节最热烈的回响。花叶之间的莲蓬耸立着迎向蓝天，总会让我联想到一碗高举起的飘着甜蜜芳香的莲子羹。

这是琼中最好的季节，所有的生命都被唤醒，老而羸弱的都褪去朽败，再度鲜活，被光包裹着散发出蓬勃的生机。在这样的季节来到这里赴一场花约，站在花海的岸边，洗涤尘蒙的眼眸，你会发现心也会随之变得清澈透亮。

记得我第一次来到这个农家乐的时候，着实有些震撼。从大门口进入园区的路有一个坡度，站在坡度之上就能将农家乐的主园区尽收眼底。那真的是一个很大的园区，第一眼看到的是一个大湖面，白天，阳光照在湖面上，蓝天和主楼的倒影映在水中，柳枝在湖畔摇曳，山林在四周拥簇，令它像极了一幅瓷盘中的水墨画。夜晚，湖面及四周的彩灯亮起，红黄蓝绿的色调交替轮换，在暗夜中明明灭灭，一如成群飞舞的萤火虫串起的微光，极致梦幻。这第一眼的印象注定难忘。

如我的第一印象一样，云湖农家乐的一切都以“大”为终极目标。大大的咖啡厅能容纳上百人同时享用早餐和午、夜茶；大大的中餐厅，除了包厢区外，还有一个可供数百人同时用餐的大厅。我曾在此遇上过一场婚礼，舞台上方在恶搞着新郎、新娘，舞台下浩浩荡荡的来宾一同欢呼，声浪震天。再说到底房，无论是综合楼的双标房还是园区一侧的蒙古包、小别墅也都是空间很大。

我第一次住在综合楼的园景双标房，两张1.5米的大床置于房间的一角竟然显得异常小，卫生间和浴室分



夜晚，与朋友在云湖小聚。

别设在门口的两侧，室内还有一个盥洗区，然后整个房间还有一大片空空的区域，几乎能容纳10个人席地而眠，走在这样的房间里，说话都有回音，我不晓得店家儿时受过什么刺激，这样的任性也令我很欢乐。

后来我又住了综合楼后边的小别墅，其实它更像那种一层楼的排屋，这样的房型也是超震撼。每一户的门前都有一个大大的廊道，摆着两张茶几和数张椅子，早晨或深夜坐在那里喝一杯清茶或咖啡，呼吸着清澈微甜的空气是很惬意的事情，不可否认这个摆件很贴心。进门第一眼看到的是一个客厅，沙发、茶几、自动麻将桌应有尽有，其实撤掉这些物件，摆上两张床也还是宽敞的。两间卧室在客厅的两侧，我用巨大来形容它们一点都不为过。房间内有两张大床，床头的墙壁上有一面巨幅的黎苗风情画，书桌上摆着台式电脑，座椅很舒适。拉开窗帘就能看见一面几乎落地的大飘窗，推开窗，坐在窗台上就能看见廊道外的夜空和晨早的滴着露珠的树叶。浴室也是惊人的大，一个盥洗台横在中间地带，隔开沐浴区，抽水马桶和盥洗盆洁白考究。至于隔着客厅的另一间房，我甚至认为躺在各自的床上想要对话时真的需要对讲机。

面对这样的房型，我依旧想问店家儿时受过什么刺激才会如此任性。后来的某一天，当我听说这个农家乐



云湖荷花开

还是一片荒地的时候，它的蓝图是店家两口子用笔在纸上一笔一画出来，然后据此建成的。

在这样一个农家乐里，店家还为游人配套了许多娱乐设施。一个高尔夫练习场建在湖面上，人们可以在此自由挥杆，尽情摆拍。不想打高尔夫球的人可以在旁边钓鱼，不想钓鱼的人可以骑着租来的自行车在园区内游荡。说到自行车，这里还真的有一个丛林赛道，并且曾经承接过一个国际自行车赛事，想来它也是一个有过辉煌历史的农家乐。

当然，除了水上高尔夫，其他娱乐设施我大概没有碰过。住在这里，我有自己的玩法。

某一天我尝试致电云湖农家乐，此时这里正在大兴土木，据说是建设一个大大的房车营地。我知道我这辈子很可能永远都买不起一辆房车，但我仍可以在任何一个闲暇的日子来到这里看别人家的房车；在夜晚摆弄我的烧烤架，让食物的香气再度弥漫，让炭火映红好朋友们的笑脸。如果醒在花季的早晨，我会在荷塘边散步，赏最娇嫩的、最绚烂的、最沉静的荷花和翠绿的荷叶与莲蓬，我会改编那段著名的诗句——那等在季节里的容颜如荷花的开落……我到达的马蹄不是美丽的错误，即便我不是归人，只是过客。

的简单快乐。那时，年少的我们最开心的事情应该就是男生女生周末结伴，找一个僻静的空旷地，或是某一片海滩，用石块堆砌成一个烤炉，拾柴生火，烤一些买得起的食物，聊一些不着边际的话题，关于理想，关于未来，关于友情，也许还有爱情，这样简单的事情就能让我们快乐很久。这久违几乎忘却的感觉，我们在云湖再度寻获。

2017年2月，为了写这本书，我再一次来到云湖农家乐，此时这里正在大兴土木，据说是建设一个大大的房车营地。我知道我这辈子很可能永远都买不起一辆房车，但我仍可以在任何一个闲暇的日子来到这里看别人家的房车；在夜晚摆弄我的烧烤架，让食物的香气再度弥漫，让炭火映红好朋友们的笑脸。如果醒在花季的早晨，我会在荷塘边散步，赏最娇嫩的、最绚烂的、最沉静的荷花和翠绿的荷叶与莲蓬，我会改编那段著名的诗句——那等在季节里的容颜如荷花的开落……我到达的马蹄不是美丽的错误，即便我不是归人，只是过客。

琼菜也不是固步自封的。比如白斩鸡，蘸料就随着人们口味的改变，从较为传统的酱油金桔混搭，到蘸着虾酱吃，再到蘸着山柚油吃，不断地适应人们的追求。把椰子应用在传统的海南鸡饭制作中，使鸡饭又带上了特别的椰香滋味，形成另一种风格的鸡饭。又因受东南亚菜系的影响，琼菜也多了些辛辣的手法——炸好的菜卷蘸着泰式甜辣酱吃极为美味。此外，借鉴粤菜开发的西红柿蒸鲍鱼，融合了日本烹饪技艺的椰汁糕也都广受欢迎。

最后，对于我这个“外地人”而言，琼菜早已经是人间至味，一段时间不吃，就会极得想念。