

归属感越来越强 旅居生活丰富多彩 候鸟恋海南 他乡作故乡

深玩



■ 本报记者 刘梦晓

「候鸟」老人在晨练，本报记者 袁琛 摄

无花只有寒，又是一年冬。

北方的冬天，对年老体弱的老年人来说是最难熬的季节。于是，有许多老年人离开自己的家乡，像候鸟一样到更温暖的南方来过冬养老。

养老讲究的是气温、空气和环境，海南岛地理位置处于热带和亚热带之间，即使到了冬季也是温暖如春，特别适合老年人尤其是患有呼吸道疾病和风湿性疾病的老年人冬季生活。因此，海南是全国老年人候鸟式过冬养老的最佳栖息地之一。

「候鸟」家园带来的归属感

作为一片包容性极强的土地，即便是初来海南的“候鸟”，也可以在这里很快找到归属感。已经在海南越冬十余载的重庆“候鸟”陈德亮对此颇有感悟。

十多年前，当他初次踏上海南的土地，便被这里温暖的气候吸引。很快，他就把家安在了文昌森海湾——一个交通便利、又能看到大海的地方。同时，他也在小区里找到了许多志同道合的朋友：大家都是到海南越冬的“候鸟”，爱好音乐、美术、舞蹈……很快，“候鸟”们就在小区里组织成立了舞蹈团、合唱团等社团。平时，大家聚在一起排练、互相学习，到了节假日，就自发组织晚会。作为小区“候鸟”艺术团主要成员之一的陈德亮，乐在其中，乐此不疲。

每年，艺术团都吸纳新的成员，从全国各地翩跹而来的“候鸟”，在这里找到了一个温暖的家。

“刚开始来海南的时候，我们觉得自己是‘候鸟’，现在，我们觉得自己就是本地人！”陈德亮说，现在小区里许多业主在海南都已经乐不思蜀，就算是天回暖了，都不愿意离开，这就是实实在在的归属感。

不仅是在文昌，在琼海、万宁、定安、陵水等多个市县，“候鸟”文化愈加繁茂，为冬天的海南岛更添暖意。

海南美食清新了「候鸟」的味蕾

说起吃，住在琼海的“候鸟”老人陈锋成最爱琼海的杂粮。琼海的杂粮颇受岛民喜爱，但能让一位初来海南不久的“候鸟”爱上，可见其不一般的魅力。

北方的菜肴偏咸，老人味蕾退化，更会不自觉地吃更多的盐。五谷杂粮面、南瓜饼、鸡屎藤、玉米烙、各种耙类等，琼海杂粮有很强的饱腹感，作法也是以释放食材天然味道的加工方式为主，吃法健康。潜移默化的影响，很好地改善了陈锋成的“重口”，清新了他的味蕾。

在海南，美食有太多种打开方式。每个市县，都有各自颇具代表性的美食。文昌鸡、

和乐蟹、嘉积鸭、东山羊构成的海南四大名菜不得不尝，海南粉、抱罗粉、陵水酸粉等粉类也不可错过。

有的海南美食很“土”，比如韭菜虾饼、香菇包、烙饼、腌菜、猪杂粉等。这些传统的小吃是海南人喝下午茶的重要组成部分，在大街小巷就可以寻觅到。

说起吃，海南沿海的海鲜自不必说，“鲜”“肥”“原汁原味”是亮点。海口有万人海鲜广场，琼海有潭门“一锅鲜”，三亚有自助式的渔排，临高有包着锡纸在土窑里烧出来的土窑海鲜……

品味其中，烟火滋味，就是海南的这方水土。

养生基地成「候鸟」栖息好去处

养生基地，也愈渐成为“候鸟”到海南越冬的方便选择。基地可以给候鸟提供舒适的配套和完善的服务，有回到家的感觉。

位于海口市秀英区永兴镇冯塘村的冯塘绿园，是非常适合“候鸟”养老的场所。距海口市区26公里，约40分钟车程，交通十分便利。园区以冯塘村为根基，以橄榄园为核心，在2500多亩的范围内，围绕茂密的热带火山雨林和郁郁葱葱的橄榄林，开辟出龙栖谷、橄榄园、景观大道、古村、荷花塘等五大主题景观。

尤为值得一提的是，冯塘绿园所在的冯塘古村，历史可追溯到四百年前。古村凝聚了当地独具特色的文化，是非常著名的人文景观。

澄迈富力红树湾养生基地坐落于世界长寿之乡澄迈福山镇，拥有2200亩全球珍稀红树林湿地、银康海医附院红树湾医院、家庭式公寓、高尔夫球场、养生餐厅、温泉花园、文体中心、红树湾书院、热带水果园、特色风情商业街、地主庄园等顶级配套，是“候鸟”颐养、宜居、度假的好去处。

在文昌，文昌逸龙湾涵盖时尚商业、生活购物、休闲娱乐、海上运动等现代海洋休闲元素为一体的滨海度假体系，将自然而奢华的海湾生活活写得更加优雅；在琼海，琼海海景度假基地，集高层公寓、海景别墅、商业和五星级酒店于一体，畅享碧海蓝天的缤纷魅力；在万宁，万宁温泉酒店，位于温泉大道中心地段，周边景点有热带花园、热带植物园、亚洲风情园、东南亚风情园等，风景秀丽、环境舒适……

各类的舒适之选，早已让“候鸟”在海南的生活更加丰富多彩。



「候鸟」老人在钓鱼。本报记者 武威 摄



溪谷布满大大小小的石块。

上安乡 有温泉的地方 一定有神仙在流连

《雅啦米，琼中》^⑬

■ 小米飞猫·罗伶

上安乡，是琼中境内最值得拜访的地方之一。

由于地处琼中黎族苗族自治县南部，五指山脚下，坐拥五指山主峰和万泉河发源地等独特的地理优势，上安乡有着许多令人称奇的原始热带雨林风光。层峦叠嶂、悬崖峭壁、丘陵盆地交相呼应，勾勒出一个个最具登山探险魅力的秘境。也因为这里是海南降雨量最高的地方，所以一年四季植被葱茏繁茂，生长着许多珍稀树种和奇禽走兽。而在海拔1400米至1600米之间的山顶人迹罕至之地，生长着大片的苔藓矮林，终年云雾缭绕，潮湿的空气中散发着植物的清香，像极了个异域的梦幻世界。

在上安乡还有尚未开发的温泉眼，有古时期的石刻群，有可以漂流的大峡谷，有善唱山歌的人民，以及美味的上安牛肉。而我最初去上安乡的目的是为了寻找那个传说中的温泉眼，我相信，有温泉的地方就一定有神仙流连。

你见过原始的温泉眼吗？海南的山区潜藏着很多不为人知的温泉眼，它们都有着一种全然未被开发的原始状态，没有现代化的酒店设施，没有如织的游人，当地百姓一年四季都可以用自己喜欢的方式，或沐浴晨露，或披星戴月，尽情享受大自然赐予他们的天然神水。可以预估，在未来的某天，上安乡的温泉眼也将会被开发，衍生出一个大规模的温泉度假区，像我们熟知的官塘、保亭那样。可是我更愿意看见上安乡温泉眼最原始的模样，就如年少时我曾站在保亭荒渺的大山一望无际的绿色中，看过温泉喷射时冒出的袅袅青烟持续不散的景象，我希望能有幸从最初到最终，一路见证上安乡南流温泉演变的过程，我以为这是一种弥足珍贵的体验。

寻找上安乡温泉眼的行程并不坎坷，从琼中县城出发，十五分钟后来到长征镇墟，在一块写着“长征镇人民欢迎您”的路牌下右转弯上连接215县道的营盘路，然后在215县道上一直直行就能抵达上安乡了。

这是一条向深山挺进的美丽公路。水泥路面上往来车辆稀少，因此



小溪清澈见底。

路面状况良好，但是弯道很多，而且弯道很大，非常能够满足自驾发烧友甩尾的快感，但若是新手上路，还是得减速慢行的好。一路前行，渐渐地，我们就置身于深山的怀抱了，周边的植被十分茂密，盎然的绿意染绿大山，也染绿每一个行经至此的人们。穿过大片的橡胶林和桑田，呼吸着窗外清澈至极的空气，看着寂静的山谷与远处被云雾缭绕着的层叠山峦，交织出一幅空灵的水墨画，我几乎相信了这就是远离喧嚣尘世的另一度空间。

由于地处大山深处，许多路段的坡度也很大，我们常常要经历急速下坡直插谷底，又急速上坡的体验，而每一次爬坡车头昂首向上的时候，视线中完全没有道路，只能看到繁茂的枝叶和蔚蓝的天空，这种直冲云霄的极

致快感，非常美妙。

穿过长征镇的反罗下村不久，我们就能抵达上安乡墟了。有一条长达13公里的国家步道连接着上安乡墟和上安乡著名景区摩崖石刻，温泉眼就在这条道路的中间地带。相比县道，步道的路面狭窄了很多，但路况依旧良好。行经某些路段，我们会看到立在路旁的温馨提示牌，上面写着“野生动物”。有一种说法是，在五指山腹地，生活着大量的品种各异的野生动物，偶尔还会有野猪和熊出没，所以提醒游人注意安全。还有另一种说法是，大山中常有小动物穿过道路，提醒游人减速避让。无论哪一种说法都是很暖心的提示，都令人油然而生对大自然的敬畏，放下人类的傲娇，给予所有生灵应有的敬虔与尊重。

大约十分钟的车程，我们抵达上安乡南流村的温泉区。周边是一些农田，桑树正在抽芽，槟榔叶随风摇曳，好一片田园风韵。穿越一片槟榔林，向溪谷的方向前行，沿着灌木丛中的一条不起眼的小径慢慢下到并不太深的溪谷。灌木掩映的溪谷布满了大大小小的石块，在雨季，清澈的水流奔涌而过，冲刷着这些石块，经年累月，为它们雕琢出圆滑的形态与柔和光泽。而在枯水期，踏上这些裸露的石块便是通往温泉眼最近的道路。我几乎是摇摇晃晃地跳过去的，期间还要避免踩踏潮湿的石块，因为它们很滑，这很考验身体的平衡度。这样的玩法应该算弱驴水准的发现之旅。

爬上河床，我们终于来到了传说中的上安乡温泉之地。没有任何指示牌和说明文字，只有一片几乎寸草不生的空旷地被周边的山野从林围裹着，遍地的石块和沙砾使这里显得异常荒凉，唯一的人工干预过的痕迹就是罩在温泉眼上的一个水泥砌成的简易台座，以及台座上方那个由三个锈迹斑斑的铁桶焊接成的烟囱，不晓得它有什么功用。

在水泥台座下方，泉水冒着烟涌动着，空气中流转着淡淡的硫磺味，我可以感觉到脚下的温度比别处高了许多。不远处有一片不算宽阔的浅滩，水很清澈，伸手一摸，哇哦，水温不止60度，这应该就是温泉流出形成的一个天然的泡泡池了。据说当地的百姓经

常会来到这里，在砂砾中挖出一个小浅池，将半个身子泡进去，这免费的温泉浴便能瞬间消除他们一天劳作的疲惫。难怪这个水潭边会有那么多深浅不一，被小石块围拢的天然泡泡池呢。

那些笃爱温泉的人们，也许都寻访过许多国内外著名的天然温泉胜地，比如河北渤海湾畔的月坨岛温泉、浙江天目山上的江南天池温泉、福建与瀑布相伴的赤壁温泉、青海玛旁雍谷的神水药泉、广东清远的熔岩温泉、海拔4500米的西藏德仲温泉，甚至漫山遍野飘着硫磺味的北海道登别温泉，并且在现代化设施齐备的酒店里，泡过牛奶浴、玫瑰浴、香料浴，也享用过与之配套的豪华温泉晚宴，但并不是所有人都能有幸体验到原始温泉的野趣。而我是幸运的。

如果你来访琼中，恰好很想寻觅最深的山最美的景，如果你恰好在上安乡，不妨像我一样来看看南流村的温泉眼尚未开发时的原始模样吧。铺一块纱布，席地而坐，摆上美味的便当或一只烤鸡或一堆小吃，自制一杯绿橙汁或老盐黄皮水柠檬水，假设这就是一场温泉豪宴，然后在山野之间，不怯飞鸟与走兽的窥视，袒露最美的自己，在自制的泡泡池中淹没尘缘，让头顶的蓝天、透亮的阳光、浓绿的山林尽情拥抱你，放空思绪，让时光停步，感知千年一瞬，一瞬千年的奇缘，或许还能邂逅在此流连的神仙，这是不是很妙呢？

寻味



儋州老盐焗虾。本报记者 徐慧玲 摄

把海鲜 做足海南味

■ 本报记者 徐慧玲

无论是依山还是傍水，一个地方的美食，往往体现出当地的地理特点和风土人情。广袤大海是琼岛得天独厚的自然馈赠。在海南，从美食小到烧烤排档到酒楼饭店，甚至是寻常百姓的餐桌上，海鲜都是不可或缺的美味。

每逢开渔时节，大量鲜香海味登上食客餐桌。有一千双手，就有一千种味道。新鲜的海味产品，经过清蒸、爆炒、熏烤、油炸、炖煮等不同烹饪方式，呈现出不同的佳肴特色。三亚益龙海景渔村酒楼，不拘泥于传统烹饪工艺，尝试将海鲜与最地道的本土食材相结合，用特色的料理方式做出最地道的海南味，吸引了游客纷沓而来。

常言道“七分食材，三分厨艺”，总厨王锐严格把关食材的挑选。儋州老盐焗虾，与海南传统的蒸虾做法略有不同。在食材的挑选上略有讲究，必须挑选鲜活的野生麻虾，其大小以半两为佳，剪去其须，再从中间划一刀去肠线，也便于入味。王锐告诉记者，儋州老盐是这道菜的关键，作为用传统方法晒制而成的老盐，咸中带甜，还具有消炎的功效。

将10余只虾洗净后，整齐摆放在老盐之上，盖锅，先以猛火加热10余分钟，让锅中的老盐迅速受热均匀，再以5分钟的中火，让虾里外受热，最后以5分钟的慢火焗至熟。经过高温，老盐得到蒸发，由下往上，慢慢渗入虾肉中，空气中满是诱人的鲜香。无需添加其他佐料，虾、老盐与火的相逢，即成美味。虾的肉质鲜嫩却不腥，虾壳干爽易剥，趁热吃上几只，唇齿之间余留香味。

傍晚，尽管是寒冬天气渐冷，但三亚益龙海景渔村酒楼却仍然洋溢着火热气氛，还未到饭点，便座无虚席。“招牌菜暹罗红鱼腩肉煲来咯！”随着服务员一声热情的吆喝，满座的食客们眼里都泛起了亮光。陶罐盖子揭开的一瞬间，香味顺着众人的鼻腔，扑进心房。嘴里呼着热气，筷子却不见停歇。“晒干的咸红鱼肉肉质结实，咸香兼备，五花肉肥而不腻，二者结合，丰盛鲜美，尝上一口便欲罢不能。”在湖北游客王南钦看来，语言似乎难以描述出眼前这道菜肴的美味，必需亲自品尝才知个中滋味。

暹罗红鱼腩肉煲，不加盐是炖煮的关键。红鱼经晾晒风干带有天然的咸味，便是最好的增味品。上好的带皮五花肉，肥瘦相间，经过1个多小时的慢火炖制，美味慢慢酝酿而成。

不同地域的食材，为一种美食的诞生提供了条件。深海的马鲛鱼、临高散养黑猪和用儋州老盐腌制的萝卜干，不同食材组合碰撞产生了独特的风味。

将萝卜切成片，晒干，加以老盐腌制而成的萝卜干，对于海南人而言，是最为熟悉的家常小菜。炮弹鱼头萝卜煲也无需添加太多佐料，将萝卜干铺在锅底，加入新鲜的马鲛鱼头和五花肉，用蒜提味，以姜去腥，烹饪需付出时间和耐心。经过1个多小时的文火慢炖，将温度传给食材，让美味释放出来。出锅后，香气袭来，五花肉的肥美、鱼的鲜嫩以及萝卜干的浓烈，三者相互对抗的同时也相互交融，唤起儿时记忆中“妈妈的味道”。

用简单的食物，展现本真的生活，让平淡无奇的锅碗瓢盆里，盛满了地地道道的海南味。“生意好的时候，客人来了一批又一批，店里的包厢都提前预定，现在我们的新店也在筹备阶段，打算明年开门迎客。”三亚益龙海景渔村酒楼已有9年的历史，美味吸引食客不断，该店经理黄兆云语气中透露着自信。



扫一扫 了解更多 旅游资讯



查找公众账号“海南日报旅游周刊”
或者搜索微信号“hnblyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号了解更多旅游资讯