

深玩

盛夏酷暑，来海南蹭凉！

■ 本报记者 刘梦晓

盛夏酷暑之际，西瓜、冷饮、WiFi，“三大件”是这个季节的标配。但如果每天都这样宅着，生活多么没有滋味！在这个夏季，不如玩点刺激的，来海南避暑！深山、瀑布、戏水，海南多的是避暑的好地方！

深山

给你一个25℃的夏天

五指山

五指山位于海南岛中部，峰峦起伏成锯齿状，形似五指，故得名。五指山属热带季风气候，并有山区和岛屿的气候特征，年降雨量在1800-2000毫米之间，年平均气温22.4℃，夏季平均气温25℃，冬季平均气温17℃。

霸王岭

霸王岭位于海南岛西南部，属典型的热带季风气候区，年平均气温24.3℃，全年无冬，四季如春，日照充足。

瀑布

清凉又美丽的避暑胜地

陵水 大里瀑布

大里瀑布隐藏在陵水黎族自治县的大里乡。景区有一条石头铺成的路叫做爱心路。当地村民介绍，因为石头凹凸不平，对老人来说并不好走，需要子女的搀扶，所以取名爱心路。石头路的尽头是一条木栈道，沿着木栈道一路走去，可以远远的听到流水撞击石头的轰鸣声，没有多远，就到了第一个小瀑布，有着一份大自然清秀的美。继续前进就来到了大里瀑布，水石之间碰撞出的“交响”震撼人心。瀑布四周是森林，林间溪流从断崖上跌落而下，其状如水布，别有风情。

戏水

夏日里的清凉游戏

五指山漂流

五指山峡谷漂流地处热带雨林腹地，冬暖夏凉。夏季的阳光毒辣，在五指山却骤然收敛了许多，照射在人的身上也不觉得焦灼。做好安全防范措施，在皮艇上顺流而下的过程，水花四溅，凉意顿生。随着水流一路前进，看着浪花拍

霸王岭国家森林公园，霸王岭林区的植被以低山雨林、沟谷雨林和山地雨林为主，野生动植物资源丰富，热带雨林特征明显，号称“热带雨林展览馆”。夏日至

此，在雨林里前行，随处可见百年老树。丰富的户外体验让人消耗体力，但清凉的雨林里，又能感受到格外的清凉，绝对不虚此行。

尖峰岭

尖峰岭地区目前保存了中国整片面积最大的热带原始森林，尖峰岭热带原

始森林保护区森林覆盖率达96%，林内古木参天，藤蔓缭绕，溪水潺潺，云雾缭绕。年最高气温不超过25℃，盛夏凉风习习，空气清新，是海南的避暑度假胜地之一。

吊罗山

吊罗山位于海南东部，坐落于陵水黎族自治县西北部。吊罗山森林公园拥有湖光山色、峰峦叠嶂、飞瀑溪潭、巨树古木、奇花异草、珍禽异兽、岩洞怪石等众多天然旅游景观，且有在岛内享有盛名的枫果山瀑布群以及秀美的南国田园风光。

吊罗山的年均气温为24℃，即便是在炎热的7月，最高月均气温也只有28℃，是一座理想的“天然空调区”。

经壁飞泻而下，似烟如雾，锁住洞口，犹如《西游记》神话传说中的水帘洞。每逢雨季或汛期，这里水声如雷，激流呼啸飞泻，水石相击，大潭如翻江倒海，冲腾竟达几米高；而枯水期，瀑布又极为温柔、恬静。

五指山 太平山瀑布

太平山海拔800多米，山上长满老树古藤，岩石叠峰奇秀，树木荫翳山径幽深，山花烂漫，鸟唱蝉鸣，溪水潺流，潭清见底，游鱼可当数。从山脚小石桥沿石板山路攀登一二百米，便见一水自天倾泻而下，喷雪飞银，这就是闻名遐迩的“太平山飞瀑”。

太平山瀑布奇伟壮观，上细中粗。雨季飞瀑倾泻，落于丈余巨石上，飞溅起如珠似玉的水花，轰声如雷，回荡不息。

戏水”。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”拓展活动就设置在呀诺达雨林纵深1.2公里，落差200米的梦幻谷中，急流、怪石、瀑布、巨树等构成了一个令人热血沸腾、几欲征服的神秘地带。手里拽着缆绳，脚下蹬着被瀑布冲击得已经圆滑的石头沿溯而上，在穿越激流险滩、深潭飞瀑的同时，还能欣赏到梦幻谷的热带雨林美景，可谓是乐趣颇多的一种体验。

寻味

鹧鸪小青柑
属于海南的清凉味道

■ 本报记者 李佳飞

“琼州多胜地，此岭独自然。羊肥爱芝草，好茶伴名泉。”这是我国著名诗人、剧作家田汉在登万宁东山岭时留下的诗作，诗中说的“好茶”，就是指当地的鹧鸪茶。今年博鳌亚洲论坛年会期间，取材于当地的鹧鸪小青柑茶，更是入选国宴用品，其清凉独特的口感和养生的功效，深受国内外嘉宾的赞赏。

眼下，炎炎夏日，来一杯清热解暑的鹧鸪小青柑茶正是时候。

所谓“一方水土养一方人”。在海南，很多人家的灶前，或是院子里，都会挂着一串一串乒乓球般大小的茶球，通过饮用鹧鸪茶，应对湿、热、燥、火等气候环境，早已成为本土居民特有的生活方式，十分健康。端午节前后，人们在吃粽子的时候，也会配上一壶鹧鸪茶，可以解油腻、助消化、清热去火。

不过，传统鹧鸪茶的制作，主要通过人工采摘野生鹧鸪茶叶后，经简单清洗、揉团、晒干而成。严格说来，这只是粗浅的加工，并没有像其他茶叶一样有杀青等工序，属于毛茶类，所以鹧鸪茶茶叶看起来特别大，泡后的外观也像大片的树叶一样。

由“尚南堂”团队研发的“鹧鸪小青柑”创新加工工艺，通过采茶、洗茶、修茶、晾茶、密封、采柑、洗柑、挖果、填茶、晒柑、杀青、烘焙、包茶、陈茶14道制茶工序，历经45天制茶周期，使得茶品呈现出甘苦共济的独特味道。

品茗鹧鸪茶，首选老银壶，其次是陶制茶壶或煮茶器皿。取一粒鹧鸪小青柑茶，剥开茶纸，取出茶球，取走柑壳的过程，称之为“开茶”。开茶后“赏茶”和“醒茶”，醒茶是将茶球置入器皿，用沸水浇满茶身，约1分钟后倒掉茶汤。

煮茶过程是指将醒茶后的茶球置入煮茶器，首先是银壶煮至8-10分钟后关火出汤，茶色泽金黄，口感略甜；若用开口陶壶煮至18分钟后关火出汤，则汤色似琥珀，口感浓郁。出茶汤经滤茶器后入分茶壶，待茶汤温度降至约75度时即可分茶入席，闻香，品茗。



呀诺达景区的“踏瀑戏水”。本报记者 陈元才 摄

广告



海报集团2018金秋车展

9月6日-9日 海南国际会展中心（西海岸）

海南首个挂号车展

绿色海南 车市风尚

金秋车展

展位咨询：66810859 13036084888

主办单位：海南日报报业集团 承办单位：海南日报会展有限公司

招商独家代理单位：海南智海联合会展有限公司

媒体支持：海南日报 南国都市报 法制时报 海南农垦报 证券导报 特区文摘 海南省图片社 海岸生活杂志社 海南日报户外传媒有限公司 南国都市报官方微博、微信 海南日报APP客户端、官方微博、微信 南海网APP客户端、官方微博、微信