

攻略

气候宜人、路况良好等优势使海南成为国内骑行胜地  
环岛驰骋「骑」乐无穷

■ 本报记者 赵优

暑期的骑行热余温还未褪去，我省各骑行俱乐部又在谋划即将到来的“十一”国庆黄金周环岛骑行活动。

一个背包，一段旅程，一种心情。在海南岛，每一位骑行者，都能在灿烂的阳光下尽情驰骋，都可以在椰子树相拥的公路上追逐清风。这或许是骑行所带来的不同：同样一处美景，以不同的方式游览，总有不同的收获。

四季适宜的骑行天堂

气候宜人、路况良好、难度适中，这些优势使海南成为国内骑行胜地。不少入甚至不辞辛劳带着爱车远道而来，只为了短短一周的海南骑行之旅。

“海南一年四季都适合骑行，而且公路条件非常好，环岛骑行需要9天至10天，这对于骑行者来说难易适中。”在骑行爱好者邵华的眼中，这就是海南不可比拟的绝对

骑行活动愈加丰富

除了这些较长距离的骑行路线之外，海南骑友还玩起了新花样。

“绿骑海口·最美湿地”骑行活动8月在海口美舍河国家湿地公园举行，以骑行加徒步的方式号召市民和广大游客走进海口湿地，推动海口全民健身，感受海口生态之美。

在火山口的人民骑兵营，游客通过自行车逐步了解本地文化。骑行感受千年火山古村落，美社村火山石老石屋和上百年的古碉楼福兴楼，散发

外国友人在万宁骑行。本报记者 袁琛 通讯员 吴小静 摄

安全骑行，准备好再出发

■ 本报记者 赵优

在阳光下尽情驰骋，在公路上追逐清风，骑行充满了激情与自由。在万宁市自行车运动协会祁甫宁看来，骑行前必须做好充分准备。

“骑行一定要有计划，要根据每个人的实际情况制定骑行的路线和行程，切不可盲目制定不切实际的行程，否则既让大家疲惫不堪，又失去了骑行的乐趣。”祁甫宁建议，骑友尽量编队集体出行，不仅能展现团队风貌，更能节省体力。找一位经验丰富的领队领骑，控制速度，保持安全距离，还要有人负责收尾工作，以免骑友掉队。

对于很多骑友来说，中部山区骑行似乎更具挑战，骑行爱好者邵华建议骑友量力而行。“五指山等地的盘山公路坡大弯多，需要骑行者有较强的意志力和控制力。”邵华说，刚刚结束辛苦的爬坡，面对长距离的下坡，大家都想享受一下风驰电掣的感觉，会为追求过瘾而忘乎所以，但此时已然埋下了危险的种子，因此下坡时控制速度非常重要。

同时，邵华也提醒骑友们尽量不赶夜路。“因为骑行大都在远离城市的郊外，没有路灯，即使你装备有照明系统，但由于路况不熟悉，路上会有很多不确定因素。”邵华说。

【行车保养维修】

- 1.每次骑乘前：检查轮胎胎压，检查刹车及线组，确认曲柄设定是否锁紧，确认快拆是否有锁紧，但是也不能太紧。
- 2.每次骑乘后：检查轮胎上是否有玻璃、砂石碎片，胎纹是否已经磨平了，检查轮组精确度，清洁自行车上重要的机械零件。

【骑行必备物品】

**个人装备：**头盔、墨镜、带反光条的外套和绑腿、长袖速干衣、腰包、防晒霜、骑行裤、骑行手套、头巾和硅胶座套以及防晒霜、药品等。

**硬件装备：**货架、带雨罩的驮包、前座驮包、前灯或手电筒、后尾灯、头灯、铃铛、码表、修车工具、水瓶架、水瓶或水袋、自行车锁、导航、内外胎备胎等。

【环岛骑行经典路线】

- Day 1 海口—儋州 140KM**  
从骑楼老街到儋州书院，探寻历史足迹。
- Day 2 儋州—昌江 90KM**  
云雾间的树影，罕见的石花溶洞，大自然的创作无可比拟。
- Day 3 昌江—乐东 112KM**  
碧波万顷的大广坝，结构特别的船型屋，让你在汗水中收获惊喜。
- Day 4 乐东—三亚 95KM**  
这段路上有一个大长坡，或许会有些难，但陪伴你的除了美景，还有伙伴。
- Day 5 三亚—日月湾 125KM**  
牛岭是一个特别的分界点，区别着亚热带与热带。常常，岭这边香水湾阳光灿烂，岭那边日月湾正沉浸在雨雾之中。
- Day 6 日月湾—博鳌 100KM**  
伴着海风，你的目光穿过了海，你看到了那座东屿岛，也似乎闻到岛上的鸟语花香。
- Day 7 博鳌—海口 142KM**  
离开有“海捞瓷”“史路簿”等历史文化遗存的潭门港，归途有椰树在展臂欢呼，带着满囊的知足和惬意。

骑友相约骑行到千年古村罗驿村。本报记者 李幸璞 摄

海南岛最经典的一条骑行线路，不但路况极佳，且大多数沿着海岸线走。中线途中经过黎族、苗族两个少数民族聚居地，郁郁葱葱的山景和独具特色的民族风情却是海南其他线路所不能比拟的。如果想要深入地了解海南的少数民族文化，中线骑行便是最好的选择。西线骑行路上的骑友稍少，大可以静静地感受自然，寻觅历史遗存。

优势。

滨海风光、绿道穿梭、山区挑战……在海南，多种骑行路线任君选择。而东线绵长美丽的海岸线，西线上万年火山岩留下的沧桑之感，中线充满黎族、苗族特色的乡土风情，逐渐成为颇受国内外骑行爱好者认可的海南经典骑行路线。

一路上除了能感受到大海的波澜壮阔，还能邂逅万亩椰林，东线是

藏在村中，宛如一块明镜，映照出四周古色古香的徽式建筑。夜晚，屋檐下点起灯笼，红光照亮了湖面。水在村中，村在水中，水把这个沾满人间烟火的村子洗得水灵，浸润出了一个江南古村的宁静与淡泊。倚着门，就这么静静坐着，看水、听水声，很是舒畅。

白墙灰瓦每寸都是岁月

宏村是一座经过严谨规划的古村落，整个村落采用仿生学的“牛”形布局。村北的雷岗山是“牛头”，村口的两株古树是“牛角”，村中的月沼、南湖分别为“牛胃”和“牛肚”，蜿蜒水圳是“牛肠”，南湖长堤是“牛尾”，四座古桥是“牛脚”，成群的老房子则组成了“牛身”。

据了解，全村现保存完好的明清古民居有140余幢。建于1855年的承志堂更因气势恢宏，拥有“民间故宫”的美誉；站在南湖书院内的望湖楼上，可将荡漾的南湖山色尽收眼底；宏村始祖汪氏家族鼎盛于明清300多年间，树祠堂，建宅院，挖渠塘，铺街巷，各色各景逐一微缩于园中。

行至每一处，都能从白墙灰瓦间窥见岁月的痕迹。这些老房子像是中国传统文化的守护者，孜孜不倦地向每位过路的人诉说着宏村的历史变迁。

在宏村，总有不少美术院校的学生成批地来到这里，试图用画笔还原水墨

夜阑静坐听水声

走进宏村，潺潺流水声首先穿过狭窄的房屋缝隙，徐徐传来。

行在巷间，古朴的石板路两旁是水道，水流清澈，能瞧见鱼儿在水中游来游去。这是先民们拦河筑坝的杰作。相传，智慧勤劳的先民们在涇溪河中拦河筑坝，顺势开凿了370余丈水圳，将一泓碧水引入村内，穿宅入院，环街绕巷。

往深处走，村中宛如半轮明月的月沼，是点睛之笔。诺大的宏村里，月塘深

■ 张琬茜

清晨，屋檐在雾气中露出了角；傍晚，晚霞漫天，粉墙在湖面上映出了影。廊腰巷间，黄毛小童嬉戏玩耍，时而吆喝；七旬老人倚门而坐，谈笑风生……如此景象，多在水墨画中才能寻得；而在宏村，此情此景却时常可见。

宏村，坐落于安徽黟县，被誉为“中国画里的乡村”。它像一块古老的砚台，穿越时间的研磨，勾勒出了一个墨色徽州。

宏村山水。张琬茜摄

寻味

多文空心菜  
一抹绿 一嘴清香

■ 本报记者 刘梦晓

说起临高的特产，多文空心菜可谓大名鼎鼎。

多文空心菜何以出名，这恐怕还要到多文镇去瞧一瞧。

多文岭位于我省临高县东南部，是临高县境内海拔较高的山岭之一，海拔高度244米。多文岭脚下的多文镇因多文岭而得名。

多文镇气候温和，土壤肥沃，发展热带高效农业得天独厚。甘蔗、花生、香蕉、凤雅酸菜、东江鸡等，都是多文镇比较出名的特产。然而，在多文岭脚下最出名的特产，还当属多文头神空心菜。

多文空心菜的供应量不大，要想吃到正宗的，一定要找在多文镇的老店，才能得偿所愿。

和其它的空心菜不同，多文空心菜杆长叶少，竖直而下，直到头部才有翠绿的菜芽和菜叶。多文空心菜耐存放，通常放上三四天仍可以保持颜色鲜绿，就算炒熟了，也不容易氧化发黑。

通常，人们在烹饪普通的空心菜时，需要摘掉老叶、老杆、黄叶，多文空心菜在烹饪前可免了这道程序，从地里割下来的多文空心菜用清水洗净后，可直接下锅烹饪。

炒空心菜，要求厨师对火候的把握比较精准。火候小了会不熟，火候过了菜就发黄，



多文空心菜。刘梦晓 摄

不仅影响装盘后的“颜值”，也会让食客无法品尝到多文空心菜的正宗美味。

多文空心菜最主要的特色是吃起来脆、嫩、滑、纤维少，味清香，口感好。“这样的空心菜也只有在多文能够种出来，也只有少数餐馆能吃到。”在多文镇经营餐馆20余年的黄先生说。

如果说多文镇农户种出来的空心菜称之为正宗多文空心菜的话，那么多文镇头神村种植出的头神空心菜，就是正宗之中的正宗了。

多文头神空心菜可以称得上是“一方水土养一方菜”的典范了。头神空心菜的美味，跟所处的地理位置、土壤、气候以及水源等有很大的关系。头神村有一股清冽的冷泉，顺着河沟汨汨而下。凡是被冷泉灌溉过的土地，水草都颇为丰茂，生机盎然。头神空心菜就是生长在冷泉中，以泉水灌溉，加之农家肥培育，形成了独特的品质。

多文空心菜现在已经是闻名岛内外的一个地方特色菜。街头打边炉，干扁少不了；酒家饭店清炒、虾酱炒、蒜蓉炒多文空心菜也最常见。如果想要吃到正宗的多文空心菜，你可以选择在4月至10月间到多文镇头神村去采摘，当然这时段多文镇市场上也有出售。

游记

邂逅水墨宏村  
走进古老徽州



宏村山水。张琬茜摄



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“hnrblzyk123”  
即订阅旅游周刊微信公众号  
了解更多旅游资讯