2018年10月17日 星期三
值班主任：周华岚 主编：李丛娇 美编：许丽
海南日报

攻略

重阳节，在海南这么过！

■ 本报记者 林诗婷

九月初九，重阳节。又到了入秋好时节，海南也泛起阵阵凉意，阳光渐变柔和，清风拂面凉爽清新。

眼下，不少景区相继开展重阳节等主题活动，吸引“银发族”客源。在海南，重阳节有登高望远、插茱萸、送重阳糕和“赶山猫”的习俗，除了可以感受地道琼岛民俗文化外，还有不少好逛、好玩、好看的景点值得一去。这个重阳节，还在纠结如何给老爸老妈安排过节行程的子女们，不妨跟随海南日报记者的脚步，一同探寻琼岛适合老年游客的“打卡地”，感受不一样的温暖之旅。

在博鳌国际医疗旅游先行区体验的老人。本报记者 袁琛 摄

每年重阳节，都有不少老人到火山口雷琼世界地质公园登高。苏建强 摄

登高踏秋神清气爽

重阳登高处，踏秋正当时。农历九月，正是天高云淡、秋风送爽、登高远眺的好季节。重阳节登高的习俗由来已久，在海南也不例外。老年游客登高踏秋，既能“一览众山小”，感受琼岛绝美自然风光，还能在“大氧吧”中悠闲漫步，体验山间远离尘嚣的那份惬意。

对于不少老年游客来说，腿脚不如年轻人，不适合剧烈运动，登山活动需要妥善安排。如何选择适合登山点？一般而言，路途适中、海拔较低、栈道平缓并配备电瓶车的森林景区较为合适。

比如，有天然地质博物馆之称的海口火山口公园便值得一去。该公园距市区仅15公里，拥有40多座第四纪火山。景区步道平缓宽阔，两侧是葱茏的热带植物，还可以看到玄武岩、熔岩流等火山喷发遗留下的景观。公园内还有火山石器文化园，展示2000多年前火山地区的村落用火山石堆砌的村门，制造的石磨、石碗、石盆、石桌、制蔗器等，置身其中，仿佛回到石器时代。

文昌龙楼镇的铜鼓岭，山美石奇，传说动人，主峰海拔338米，三面环海，地貌奇特，植被繁茂，景区不仅有神庙、和尚屋、尼姑庵等古迹，还有仙殿、仙洞、风动石等奇岩异石，一家老小登临山顶，静心听涛、观景，为美好的生活祈福迎祥。

此外，三亚亚龙湾热带天堂森林公园、三亚鹿回头景区等生态主题公园也值得推荐。这些公园生态怡人、海拔较低，乘坐电瓶车均能到达山顶，可缓解老年游客登山的疲惫，放松享受山间曼妙美景。

放松身心品味民俗

若不喜欢扎堆景区，还可以带着爸妈去海南的美丽乡村走走，感受自然风光与当地民俗。旅游热门目的地三亚不只有海，无论是黎歌悠扬的中廖村、怪石错落的文门村、亲子乐园青塘村，还是古韵古风的南山村、玫瑰飘香的博后村、依山傍海的西岛渔村，众多美丽乡村各具特色，悠闲清净的环境、美丽怡人的乡景、淳朴的民风，定能让老年游客放松身心，品味琼岛的多元魅力。

在海口、儋州、白沙等地，还有吃重阳糕的习俗，品味民俗文化，“逛吃”之旅不容错过。重阳糕，又称花糕、菊糕、五色糕。海南的重阳糕做法也有多种形式，比如海口一带制作的重阳糕类似三明治，上下两层是米粉，中间一层是配料；在儋州、白沙等地，重阳糕一般做成块状，用粽叶或者芭蕉叶包裹，内馅多为以糖浆搭配五仁为主；还有的地方使用糯米并混合豆类做馅，用植物的叶子包成球块状，口味清淡，口感香甜，寓意平淡的生活中蕴含着甜甜美美的幸福。

旅游同时感受本土文化，更能体验深度游的乐趣。重阳节还有不少颇具琼岛特色的民俗活动。在临高，每到重阳节，人们纷纷早起，大家齐声高喊‘赶山猫’，以此视为吉祥安康之兆；在琼海、文昌、万宁等地，重阳节还有用艾叶水洗头、沐浴的风俗。

三亚南山文化旅游区也非常适合老爸老妈前往。景区的南山寺、海上观音、不二法门、观音文化苑、天竺圣迹、佛门胜景观苑、十方塔林与归根园等景点各具特色。来到南山，与爸妈游览文化景观、吃素斋，感受心灵沉静，也不失为一种享受。

游园观展怡情怡心

老年游客出行，最重要的就是怡心，海南有一些古韵古风的景点值得一去。儋州东坡书院，原名载酒堂，始建于1097年，占地46.8亩，建筑面积3800平方米，有前门、大殿、载酒亭、载酒堂、东坡祠、尊贤堂、钦帅堂、望京阁等景观。书院门前便是百亩荷塘，后院有古木参天，曲径清幽，鸟语花香，是访古、览胜、品文、赏花、钓鱼、听歌、休闲的好去处，老年游客结伴在此游园，也别有一番情趣。

若想感受红色文化，推荐去三亚看椰海青春实景影画·红色娘子军实景演出。该演出以海南红色革命故事为背景，设有沉浸式动态座椅，根据情节变换位置，能让观众沉浸在红色记忆当中。此外，该项目园区内，除了设有红色娘子军剧场，还建有红村服务街区。街区内建有民居、船屋、骑楼、穹楼琼浆、东南亚风格建筑等，能让老爸老妈重温红色文化，感受琼岛丰富的文化内涵。

此外，海南各地还举办不少重阳节主题文化活动，也非常适合老年游客前去参加。比如，省文联、省影视协会、省博物馆等举办海南省青年演员影视作品展、重阳节茶话会、重阳节晚会等。10月17日至21日期间，省文联、省摄协在海南省博物馆还举办《海南纪事：百岁》专题摄影展，来海南旅游的老年游客也推荐一去。

在琼海龙寿洋国家农业公园，老年朋友和家人在享受田园生活。本报记者 张杰 摄

寻味

山中美味石鳞鱼

■ 本报记者 陈耿 贾磊

从清澈的河沟中捕捞回来，洗干净后，不必开腹取出内脏，用清水、姜片加盐煮熟，就能得到汤色乳白、味道鲜美的鱼汤。这是海南中部山区一种在自然环境下生长的鱼类——石鳞鱼。国庆节期间，海南日报记者再次在五指山市水满乡的一户黎族农家里，吃到了这一久违的山中原生态美味。

都说水至清则无鱼，可是石鳞鱼就是生长在水清见底的河沟里，且河中必须有石头，河岸两边有石壁更好。一般情况下，一个成人手指般大小的石鳞鱼，才会成为山民捕捉的对象，太小的则会放过；最大的石鳞鱼会有三个手指的宽度，不会长得更大了。

水满上村王家黎族大哥阿东说，石鳞鱼一般以附生在石头上的青苔为食物，这些青苔本身就很干净，因此，烹调的时候，连同鱼肚子一起下锅，做熟后可以连鱼肚里的内脏和青苔一块吃掉。

石鳞鱼的肉质极其鲜嫩，要不是鱼刺又细又多，恨不得立马囫囵吞下，赶紧满足口腹之欲，不过它们的鱼刺并不硬，牙齿好的人，完全可以嚼烂后咽下，给自己补充钙质；至于鱼肚部位，鱼胆和青苔的口感

水煮石鳞鱼。本报记者 陈耿 摄

首先会让你觉得很苦，但大胆放心吃下之后，喉咙会感到异常清爽，而且会有苦后回甘的余味，那种感觉就像喝了一杯精心烘烤的咖啡豆研磨后，再细心冲调出来的阿拉比卡单品黑咖啡。

有人可能会担心，如此这般全鱼吃法，会不会不卫生？事实是，长期这样食用石鳞鱼的山地居民不会因此而腹泻，初来乍到的游客吃了也不会拉肚子。

除了水煮，中部山区的黎族或苗族同胞，还会油炸石鳞鱼，别有一番味道。油炸的石鳞鱼，鱼刺更脆，更容易嚼烂，是佐餐、下酒的佳肴。

保亭一带的黎族同胞，还会将石鳞鱼与山兰酒糟和小米辣椒一起文火焖熟，得到一份又鲜又酸又辣的美味。

由于石鳞鱼可遇不可求，并不是每一位进山的人每次都有幸吃到，即使是当地人，也不是想吃就能吃。捕捉石鳞鱼需要好的天气，有阳光吸引鱼儿出来觅食，还要有好的水质，才能清晰地看到石鳞鱼的身影。当然，也要有好的运气，毕竟，山间溪流、河沟那么多、那么长，它们往往集中在某个地方觅食，捕鱼者要么碰到，要么错失，看来要想吃到新鲜的石鳞鱼，全靠运气。

山里人家抓到石鳞鱼，不但自己吃，也会拿到当地农贸市场去卖，售价往往在每斤50元以上，很快就被识货的人买走。

石鳞鱼就是一种普通的山地淡水鱼，因为量少，于是物以稀为贵。至于为什么叫这个名字，老百姓说是因为鱼背上的鳞片长得像石头的颜色，在水里不容易被发现。这不是生物学上常说的“拟态”吗？

出行服务站

规划“走心”之旅

让“银发族”玩得舒心

■ 本报记者 林诗婷

国庆黄金周刚落帷幕，传统重阳节接踵而至。眼下，正是秋高气爽的出游好时节，不少“银发族”开始计划错峰出游或是“南飞”温暖游，享受美好的晚年时光。

路线、气候、交通、餐饮……对于老年游客来说，受年龄、身体等多方面限制，如何妥善规划合适路线、打造暖心之旅成为关键。本期旅游周刊与大家一起分享老年游三大攻略，让“银发族”出游更贴心、放心。

让老人玩得舒心，要提前做好规划。图为两位老奶奶结伴游儋州热科院植物园。本报记者 苏晓杰 摄

路线规划 宜游宜养生

古镇路途远、爬山太折腾、看花草无新意？若没有全面了解老年人身体条件、兴趣爱好、出游目的地等情况，绞尽脑汁为老爸老妈规划设计出游路线的儿女们恐怕要“白忙活一场”。

“规划路线时要注意节奏，给爸妈适当分配游玩和休息时间。行程安排不要用年轻人的思维，相较于‘网红’地点，爸妈可能更青睐于看祖国山河、城市发展、历史文化。前阵子，我带着爸妈游览江浙一带城市，除了去感受城市的繁华，还选择了西湖、灵隐寺等拥有怡人风光的景点，行程设计得很休闲。”海口市民李田说。

老爸老妈爱去哪儿？日前，驴妈妈旅游网发布的老年游数据显示，非节假日期间，老年游相较火爆，除了桂林、厦门、三亚、杭州、昆明等具有“好山好水好风光”的热门目的地，亲近自然、注重休闲观光的民宿、农家乐市场受老年人热捧，同时，无须舟车劳顿的邮轮旅行也渐受欢迎。

“老人出游最好避开春夏旅游旺季等高峰期，避免拥挤产生的危险，春暖花开和桂花飘香时气候适宜，出游身心能得到放松。在出游的目的地选择上，除了选择自己感兴趣、没去过的新鲜地方外，还要为老人考虑气候、地理条件、舒适度等要素。”三亚乐芒国际旅行社有限公司负责人胡俊说，针对老年人出游热潮，各旅行社也推出了一些适合老年人的旅游线路，包括赏花游田、名山胜水、民俗古镇等主题游，这些线路行程轻松、安全，历时6天至12天左右，能让老人们在清静的环境中游得悠闲、休养生息。

从简为宜 拒绝“颠簸游”

外出旅行是对体力的考验，出行交通是旅途中的重要环节。“长途汽车颠簸严重、火车车厢较为拥挤，老年人容易疲劳，因此我们在交通工具选择时，较常选择火车卧铺或飞机，避免出行日程太紧凑，拒绝‘疲劳游’。”胡俊说。

值得一提的是，今年，携程网根据大量用户的使用经验，专门针对老年人群制定了33项产品服务标准，规范相关旅行社及涉旅企业。其中，针对出行交通，明确规定了爬山必须缆车代步、一次的行路时间控制在30分钟内、每次连续乘车不超过2小时等。

“此外，我们还要求老年游旅行团乘坐火车出行不安排上铺、尽量不安排红眼航班、入住酒店周边500米内无省级及以上高速公路等细化内容，切实保障老年出游者的安全。”携程网相关负责人说。

新的环境往往需要适应不同饮食习惯。中老年人的肠胃吸收功能相对较差，饮食改变容易引发肠胃疾病，如何在旅途中食之有味、食更美味？“饮食方面要从简，不要一味地想让老爸老妈尝新，可以适当试试当地的特色菜肴，但还需照顾老年人的口味。”李田说。

专家还建议，饮食有度，调节有方，老年人在旅途中对于大鱼大肉和过甜过咸的食品，应敬而远之，不可过量抽烟、饮酒。此外，每日餐食要保证适当的蛋白质，多吃蔬菜、水果，还应喝些含盐的饮料，补充体内水分。

贴心行囊 呵护健康出行

出行前体检是不少老年人规划旅游计划时容易忽视的问题。“老年人旅行前建议对自己的身体进行一次全面检查，掌握原有的疾病如冠心病、糖尿病等控制情况，根据身体状况选择适合的旅游点。”三亚市人民医院功能科主任林雁朝说，老年人出游时可随身携带个人资料卡，写上简单的病史介绍及家人联系电话等，如在途中出现病情，可减少诊断时间。

海南观光国际旅行社导游刘正伟说，老年游客如有严重的高血压、冠心病、脑血栓等最好不要出游，也不能对旅行社隐瞒病史，有轻微疾病患者应带齐药物，并事先告知领队和团友，以防不测。

为确保健康、舒心出行，子女为老爸老妈准备出游行囊时，要根据实际情况备好降压药、扩血管药等常用药物。同时，旅途中难免出现晕车、晕船、晕机等情形，如遇到天气突变容易受凉感冒，或饮食变化还会引发肠胃不适，也需备好晕车宁、感冒灵、清凉油、驱风油、保济丸、藿香正气水等轻便药物，以防不时之需。

此外，收拾行囊前，建议提前了解旅游目的地的气候情况，根据天气、温度差别备足衣物及旅行日用品。“不论到何地观光，最好给家里老人准备柔软舒适的便鞋或运动鞋，不宜穿新鞋，防止挤脚打泡，腿脚不便的还要带拐杖。”三亚市民于静静说。

“除了专门打造老人游线路产品外，目前，海南大部分旅行社还配套推出了系列贴心服务，报名时详细询问老人的身体状况，为老人购买保险，不少‘银发团’都由经验丰富的导游领队并配有保健医生，尽可能规避老年出游风险，确保老年人健康出行。”胡俊说。

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“hnrblyzk123”
即订阅旅游周刊微信公众号
了解更多旅游资讯

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间3时10分 印完：6时00分 海南日报印刷厂印刷