扬帆出海、皮划艇、攀岩……“六一”快来体验丰富多彩的亲子运动

小小少年，一起动起来！

本组照片由受访者提供

③在练习攀岩的孩子。

②皮划艇是当下流行的亲子互动项目。

①孩子们在户外骑行。

攻略·亲近自然

■ 本报记者 林诗婷

去沙滩玩海感受天蓝海阔，去动植物园和大自然亲密接触，去水上乐园邂逅夏日清凉……萌娃们期待已久的“六一”儿童节即将到来，海南丰富的亲子游产品已轮番登台。

这个“六一”，少年们来开启一趟海岛运动体验之旅吧！

帆船：激流勇进，争当勇士

对于孩子来说，海南最具吸引力的莫过于宽广而神秘的大海，大海是魅力无限的风景，更有许多值得去探索、发现的“宝藏”。向往大海的孩子，不妨尝试学习帆船等海上运动，乘船出海、扬帆竞技，去感受海洋的壮阔，去寻找亲近大海的勇气。

“我非常喜欢水上运动，乘着帆船航行在大海上，让我更坚强，学会迎难而上、永不放弃。”5月25日，2019年中国家庭帆船赛三亚站在三亚湾拉开帷幕，来自海南中学三亚学校的小参赛者王紫宇说。

此次参赛，王紫宇担任主帆缭手，她要时刻紧盯着船帆，感受它的变化，在保持最快帆形的同时，还必须和舵手协调合作，确保帆船航行顺利。与王紫宇一起合作的，还有来自三亚市第九小学一年级的纪定熙：“这次是我第二次参加帆船比赛了。刚接触帆船时，很多理论知识都不太理解，在实践中便慢慢学会了。学习帆船能和小伙伴共同面对风浪的挑战，我特别喜欢这项运动！”

“帆船是一项集竞技、观赏、探险于一体的体育运动项目，需要船员们的默契配合。儿童学习帆船可以培养乐观开朗的性格，提升团队合作意识，培养孩子战胜困难、克服恐惧的勇气。”三亚市帆船帆板运动协会的金萍说，8岁至14岁的孩子可以学习OP帆船，如果要具备参赛能力，需要半年以上的训练。

◆◆小贴士

地点：三亚市天涯区海上运动中心面向儿童开设帆船课程。

收费：初级培训费用约1000元/人，学成后可具备独立驾船能力。

注意事项：学生需要身体健康、会游泳；每次训练的时间最好控制在2小时左右。

皮划艇：齐心协力，合力前进

海南景色怡人，不仅有海天一色的壮丽风光，也有树木丛生、溪水潺潺的山林美景。在秀丽山湖中开展皮划艇等亲子互动项目，能培养孩子的团结协作能力，也能近距离感受大自然，可谓一举多得。

“我和小搭档一起合作，一边喊口号、一边划桨，成功划到了终点！”回忆起在万宁兴隆热带花园的湖中体验皮划艇的场景，来自三亚的11岁小朋友孙馨仍十分兴奋，边说边手舞足蹈地向海南日报记者演示着。

对于“小掌舵手”来说，体验皮划艇有什么注意事项呢？“初次驾驶皮划艇，要做好准备工作，包括穿好救生衣、护腕护膝、头盔等安全防护衣物，同时要学习基本动作要领，学习如何通过改变船桨角度实现皮划艇前进、后退、转弯。”万宁兴隆热带花园研学营地负责人陈毓俊说。

“配合非常重要，我和搭档2个人一起操控一艘皮划艇，划桨的劲要往一处使，合作越默契，艇跑得就越快，特别有趣！”孙馨说。

陈毓俊介绍，孩子们体验皮划艇需要慢慢克服内心恐惧，逐步适应水流速度后，就不会害怕风浪，能培养冒险意识和探索精神。

◆◆小贴士

地点：万宁兴隆热带花园开放儿童皮划艇训练营地。

收费：体验一次300元左右，费用包含皮划艇学习、体验以及自行车、露营等其它营地项目。

注意事项：体验前要仔细检查安全设施；湖中体验皮划艇难免会遇到风浪，要提前教导孩子不要惊慌，学会冷静处理不同类型的紧急情况。

攀岩：克服恐惧，挑战自我

海滩、森林、湖泊、山地……丰富的自然资源，让海南成为全国各地驴友的户外运动热门目的地，激活了“体育+旅游”等特色项目发展。对于乐于挑战自我的孩子来说，除了水上项目、登山骑行，还有哪些户外活动可以参与？能克服心理恐惧、感受运动激情的攀岩运动值得体验。

“孩子们在海南的营地里露营，在森林中认识动植物、体验攀岩运动，非常有挑战性。”日前在海南开展研学旅行的广东雍日国际教育研学团相关负责人说。

不过，对于很多小朋友来说，攀岩初始体验并不如想象中有趣。“刚开始学习攀岩的时候，特别紧张，看到几层楼高的攀岩墙，双腿一直发软。”三亚市挚慈学校五年级学生李晴说，在教练的指导下，她才慢慢克服心理恐惧，从最初手脚不听使唤乱爬，到现在慢慢掌握了技巧，学会手脚相互配合，一步步爬到终点。

三亚市挚慈学校体育老师苏俊旺说，小学、初中的孩子都可以尝试攀岩运动，这有助于锻炼四肢和开启智慧，增强身体的柔软度与协调度，学习克服心理恐惧，培养孩子的探险精神和毅力。同时，攀岩需要全部注意力集中在岩壁上，对孩子专注度的培养也十分有益。

◆◆小贴士

地点：三亚国兴体育馆、万宁兴隆热带花园开设儿童攀岩训练营地，此外有些商城、酒店的儿童乐园也提供攀岩场所。

收费：体验一次30元至50元不等，也有其他体验套餐。

注意事项：体验前要仔细检查安全设施，在教练指导下进行；孩子在攀岩时，家长要多多加油打气，树立孩子自信心。

荐游

国内亲子游城市推荐

珠海

珠海素有“百岛之城”的美誉，这里拥有大大小小146座岛屿，每座岛都有自己的特色。作为一个花园式的海滨城市，珠海不仅拥有漫长的海岸线和优质的沙滩，数量众多的公园也是珠海旅游的一大特色。

推荐点

横琴长隆海洋度假区，包括长隆海洋王国、横琴岛剧院等众多主题乐园，是亲子游的绝佳去处。整个度假区为统一的海洋风格，内部设有10个珍稀动物展馆、9项动感游乐设施、3个大型剧场表演等。晚上8点有绚烂的烟花表演，可以到国际马戏城欣赏马戏表演，可欣赏360度全景式多视角视觉体验。此外，还可以带孩子夜宿鲸鲨馆，在目前全世界最大的鲸鲨馆内搭帐篷，和可爱的大鲸鲨一起入睡。

东澳岛，全岛非常完整地保留着原始自然的生态环境，自然风貌独特，景色迷人。南沙湾是岛上最出名的海滩，可以带孩子在沙滩上捡贝壳、捉螃蟹、拍照、在水中嬉戏，非常惬意。

成都

成都，作为“最中国文化名城”和“中国最佳旅游城市”的成都承载着几千年的历史，联合国教科文组织创意城市网络授予它“美食之都”称号。

推荐点

成都大熊猫繁育研究基地，完全模拟大熊猫野外生活环境，建有湖泊、溪流、竹林、草坪等，共饲养100多只大熊猫。非常适合亲子出行。大门附近有个大熊猫博物馆，可在熊猫国邮政局寄出盖有熊猫邮戳的明信片，还可在电影院看有关大熊猫的纪录片。除了大熊猫，还可以看到黑颈鹤、孔雀、鹭鸶等小动物。

泰迪熊博物馆，是全球规模最大的泰迪熊博物馆。馆内有9个主题展馆和3大创意文化空间，收藏着1000余只精美泰迪熊。最有意思的是熊拟人化的场景展示，由泰迪熊来演绎传统典故和世界古迹，例如西游记、三顾茅庐、埃及金字塔等。此外馆内还设有3D影院以及泰迪熊商店。 （李辑）

攻略·人文体验

带着孩子边玩边学边听边看

寓教于乐亲子游

■ 本报记者 林诗婷

带着孩子到海南旅行，领略怡人的山海风光必不可少。除此之外，在海南还有不少特色的休闲项目，非常适合带娃体验，在游玩的同时，还能让小朋友学习小技能、培养好奇心、开阔视野，感受不一样的花样“六一”节。

手工制作：激发无限想象力

学习手工制作，既能培养动手能力，掌握一定技能，还有利于激发孩子的创造力、想象力，在发现美、创造美的过程中释放儿童天性。

玩泥巴对不少小朋友来说极具吸引力，可以随心所欲、自由发挥，捏出不同造型。若海南海滩的沙子还玩不够，家长还可以选择一处陶艺教室或工作坊，将孩子天马行空的想象力凝固为具体的小物件，留作海南之旅的美好纪念。在海南，不少酒店、商场内的儿童玩乐区都开放了陶艺学习场所，可以体验陶瓷拉坯、陶瓷DIY彩绘、陶泥捏塑等，作品完成后还能将其烧制成型，给小朋友留下一份难忘的儿童节礼物。

若对美食感兴趣，不妨尝试让小朋友自己亲自下厨，学习制作饺子、馒头、饼干等简单美食，在享受烹饪乐趣的同时，还可以学习对食物的分类，了解不同食材的特点。在三亚、陵水等不少亲子酒店开设了儿童厨艺课堂，小朋友可在大厨的指导下制作特色甜品等。同时，海南一些商场也有蛋糕DIY、巧克力DIY的工作坊，可以现场制作亲子蛋糕，对培养孩子兴趣和动手能力也十分有意义。

福山咖啡风情小镇，孩子们在体验制陶。 本报记者 李幸璜 摄

研学科普：开阔丰富视野

海南作为亲子游热门目的地，除了引人神往的沙滩、雨林等美景风光外，还有不少宜学又宜游的主题公园，非常适合带着好奇宝宝开启“十万个为什么”的研学科普之旅。

想实现边玩边学，不妨去一些科普类的主题公园。其中，文昌航天主题乐园设有航天科普和科技展示、航天主题娱乐、发射场参观、火箭发射实时观看等项目，孩子们不仅能在4D动感影院、IMAX球幕影院中观看航天大片，还可以逛各式航天主题展览馆，一览中国航天发展及航天名人风采；三亚水稻国家公园内设有南繁科研基地以及中国恐龙科普基地，宝贝们游览在稻田花海中，不仅能下田体验一把农家生活，还可以感受传统农耕文化，学习种稻知识和恐龙知识，丰富视野。

此外，海南还有省博物馆、民族博物馆以及大大小小藏于民间的小众博物馆，对于喜欢海南历史文化、民俗风情的小朋友来说，也不容错过。

游乐休闲：享受视听盛宴

五彩斑斓的建筑、新奇好玩的设施、幽默有趣的工作人员……儿童主题游乐园最能释放萌宝天性。海南还有不少适合亲子出游的主题乐园，开放了一系列丰富的游乐项目，非常受小朋友欢迎。

其中，三亚亚特兰蒂斯水世界设有不同级别的滑道、漂流、嬉水童趣乐园等项目，园区中不定时还有水杯舞、美人鱼表演、水鼓舞、桑巴舞等多项互动游行活动，此外，由11国艺术家联袂打造的原创驻场秀《C秀》每天上演，小朋友在享受精彩纷呈的水上项目的同时，还可以观赏融合了水中芭蕾、舞蹈、杂技、空中艺术等多种元素的表演，在美的视听体验中感受海洋文化。

全天候开放的三亚海昌梦幻海洋不夜城也非常适合萌娃。园区内高达88米的海上摩天轮可以尽览山海城风光，飞行影院中能体验270°球幕裸眼视听盛宴，海洋表演馆中还可以与海狮、海豚等“海洋精灵”亲密接触，同时，还有专门为孩子打造的游乐场，丰富的游乐设施让萌娃一次玩个够。

此外，海南还有长影“环球100”主题乐园、陵水富力海洋公园等主题乐园，也值得一去。

寻味

定安水粑：

清香解暑 滋味甜糯

■ 本报记者 邓钰

一方水土养一方人，炎炎夏日，海南各地消暑的小吃皆具地方特色。定安小吃水粑深得人们喜爱，它不仅能降压消暑，而且清香爽口的甜美滋味令人念念不忘。

在定安县定城镇和安市场，摊主吴姐已经在这里摆摊卖了近10年的水粑。每天早晨五六点，她和丈夫便有条不紊地将做好的水粑和各式配料备好装车，从家里出发，赶着开市的时间到达市场，摊位一搭，桌椅一架，等着为来来往往的人们送上一份香甜滋味。

“我们在这里做了10年啦，每天能卖出近200斤水粑呢。”吴姐说，看着食客们品尝水粑，是她每天最满足的事。

“水粑滋味可口，看似寻常，可想把它做得好吃还得花一番功夫。”吴姐介绍，事实上水粑的主材就是粟米糕，乍一看，它的制作方法和年糕有些相似，但滋味却非常独特。

做粟米糕，第一步是要选购新鲜的粟米，做出来的米糕才会清爽香甜，陈米容易泛出涩味。粟米选好洗净后，先在水中浸泡两三个小时，将其泡胀泡发，沥干后，再一边研磨一边加入适量水，打成粟米浆。制作过程中，米香被充分释放，滋味清新怡人。米浆做好后，放入锅中加热搅动，直至搅成均匀的粘糊状后，倒入盆、碗等容器中，放在阴凉处晾放五六个小时，直至完全成形，一块米香十足的粟米糕便做好了。

“我们在出摊的前一晚就得开工制作了。”吴姐说，夫妻俩差不多早上6点出摊，到下午6点左右才能回家，到家匆匆扒两口饭，就得开始洗粟米、泡粟米，准备次日的食材了。

“做好粟米糕后，还需要调配糖水、蜂蜜水等各式底料。”吴姐介绍，食客们可根据个人口味，在粟米糕里加入红糖水、蜂蜜、椰子水和椰奶等各类底料，冬天还可加入姜糖水，这样一碗爽口的水粑就算制作完成了。

虽然制作费时费力，但甜美爽口的水粑价格却十分实惠，根据份量不同，只要一元至三元不等，所以成为街坊们最喜爱的小吃之一。

“吃水粑的时候先把粟米糕切成小块放入杯中，再往杯里加入各类底料，捧在手里边走边吃，好不自在。”吴姐介绍，这种吃法十分爽口，既有粟米的清香粘糯，也有糖水的香甜，百吃不腻。而粟米本身具有康养脾胃、清热消暑和降脂降压等作用，常食粟米糕，对人的身体很有益处。“所以不少人经过小摊，都习惯随手买一份水粑吃，特别在夏天，吃上一份，满口都是清香解暑的甜美滋味。”吴姐笑着说。

据介绍，水粑也是当地居民待客的招牌小吃，只要有朋自远方来，必然做上一碗。而粟米糕这样保健消暑的东西也随着人们的口味在发生演变，如今也有人在粟米糕里加入奶茶等饮料，为水粑又增添了一番新的滋味。

↑←定安粟米糕水粑。 本报记者 邓钰 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“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2时35分 印完：5时35分 海南日报印刷厂印刷