

亲水运动季嗨翻一夏天

百余项水上运动及娱乐互动产品登台亮相

■ 本报记者 林诗婷

乘快艇驰骋无际大海尽享活力，徒步雨林溯溪漂流感受劲凉，嬉水狂欢体验琼岛民俗魅力……6月30日，备受期待的海南亲水运动季拉开帷幕，百余项串联起琼岛各县滨海、雨林、民俗等资源的水上运动及娱乐互动产品登台亮相，实现“月月设主题、周周有活动”，让市民游客尽情感受亲水狂欢、欢动沙滩、雨林探险、嬉水民俗、浪迹南海、越山向海等特色产品。

正值炎炎夏日，苦恼于无处消暑纳凉的游客朋友，不妨来海南体验一把亲水运动的活力与热情，尽情狂欢在海天一色、雨林河谷的绝佳美景间，欢度清凉一夏！



三亚大东海,游客乘坐香蕉船畅游海浪间。本报记者 李英挺 摄



游客在三亚天涯海角景区体验动感飞艇。本报记者 武威 摄

溯溪漂流 感受山间河谷的清新

活力海洋 在海天间挥洒激情

海南拥有众多优质海滩，环岛沿线散落着假日海滩、石梅湾、博鳌湾、清水湾、香水湾、亚龙湾、海棠湾、龙栖湾、棋子湾、龙沐湾等特色海湾，丰富的海洋资源也为开展水上项目提供了天然场所，成为中外游客向往的“水上乐园”。

来到海边，除了游泳、踏浪等传统亲水活动外，体验刺激好玩的海上运动项目也必不可少。在西岛、蜈支洲岛等众多特色海岛或是滨海景区中，都为游客提供了丰富的海上运动体验项目，包括香蕉船、水上拖伞、水上自行车、飞鱼船、冲浪摩托艇、“海上飞龙”等，能让游客在尽享海天一色美景的同时，感受与大海亲密接触的清爽劲凉。

若想更深入感受大海魅力，还可以体验潜水项目。分界洲岛是我国首个海岛型5A景区，是公认的潜水胜地，游客可以在国家级专业教练的指导下，潜到海底去探秘奇妙的海洋世界。

还有不少海上运动玩家，钟情于冲浪、帆板等项目，比如万宁日月湾、三亚后海、陵水清水湾等都是绝佳的冲浪场地。如果是冲浪“菜鸟”也无需担心，这些热门冲浪海湾聚集了国内外数一数二的冲浪教练，能提供专业的教学指导，大部分冲浪的区域海水也只到腰部，较为安全，不会影响初学者感受亲水运动的乐趣。

海南不仅有丰富的海洋资源，中部山区的热带雨林同样具有吸引力，雨林、峡谷、溪流等自然资源为开展亲水运动打造了绝佳场所。

其中，位于保亭的呀诺达热带雨林文化旅游区，坐拥地处北纬18度的热带雨林，景区北连五指山、七仙岭和中部绿色腹地。景区中为亲水爱好者设置了“踏瀑戏水”拓展活动，参与者可在雨林纵深1.2公里、落差200米的山谷中穿越峡谷、溯溪而上，感受一次刺激与劲凉结合的亲水体验。

徜徉于雨林间，峡谷漂流也是亲水体验的热门选项。其中，五指山漂流兼顾“乐、险、奇、趣”的特点，漂流区全长近6公里，地处热带雨林腹地，冬暖夏凉，水流总落差80米，最大落差8米，水流落差急缓有致，两岸风景秀丽、云雾缭绕，峡谷内奇石林立、千姿百态。置身其间，划桨而游，可近距离观赏“五峰如指翠相连，撑起炎荒半壁天”的美景，全身心都能放松享受。而万泉河峡谷漂流则较为缓和，这里河面开阔、水流舒缓，有“天然大氧谷”的美誉，漂流全程有浅滩、清滩、水秧滩、长滩、白沙滩、玉芳滩等九大险滩，途经八戒石、猴壁、鹰壁、母亲岭、苗寨等12个自然景观，全长约15公里，游客乘船游河，能感受峡谷、雨林的浪漫美景。

嬉水狂欢 品味民俗体验刺激

除了在自然环境中感受亲水活动的乐趣，此次亲水运动季中，海南还推出了不少嬉水民俗互动项目，能让游客在玩水的同时感受琼岛民俗文化的魅力。

每年农历七月初七，是海南保亭黎族苗族传统民间节庆——嬉水节。节日期间，当地会举行嬉水狂欢活动，参与者可轻装上阵，带上水瓢、水枪等各式各样的嬉水装备，将充满祝福的水洒向家人朋友甚至路人，全身心放松感受一次水世界的狂欢，品味精彩纷呈的琼岛民俗文化。此外，当地民众会举行丰富多彩的庆祝活动，包括歌舞狂欢、运动会等，邀请来自五湖四海的朋友共同参与。

海南分布着大大小小的水上乐园，也为亲水爱好者提供了“清凉一夏”的新选择。其中，三亚·亚特兰蒂斯水世界设有反重力水滑道、水上过山车、“急速漂流河”“热带风暴”“海神之跃”等网红项目，还打造了19条专为各年龄段孩童设计的“迷你”滑道和多个场景，满足各年龄段游客体验需求，游客还能和海豚一起游泳、与鲨鱼共同潜水、在8.6万尾海洋精灵的环绕下漫步于“水底王国”。



冲浪爱好者在万宁日月湾冲浪。本报记者 袁琛 摄

出行服务站

带娃出游 安全教育不可少

■ 本报记者 林诗婷

暑期来临，又到了带萌娃出游的时候。对家长而言，带娃出游不是件容易的事，旅途中难免遇到各式各样的棘手难题。因此，家长提前做好出游计划及紧急预案必不可少。

在游玩目的地的选择上，家长要考虑交通便利程度、旅游产品是否适合孩子、旅游业的开发完善程度等，科学规划游玩路线，能起到事半功倍的效果。

出游前，建议家长和宝贝提前做好沟通，和孩子讨论出游的目的地、交通方式、当地的风俗习惯等，让孩子对旅途充满期待的同时也做好心理准备，能快速适应旅途中的各个环节。同时，出发前要事先了解旅游目的地的天气情况，根据当地早晚温度的变化给孩子准备不同的衣服。收拾行李时，可以备上感冒药、止泻药、退烧药、花露水、消毒湿巾、体温计等，以及可以供孩子打发等待交通工具时间的玩具、绘本等，为旅途做好充足准备。

游玩过程中，要提前做好攻略，一边游览，一边教育和引导孩子，告诉他们当地的风土人情及相关知识，让宝贝感受游玩乐趣的同时，学习知识、增长见闻。

旅途中也要注意游玩强度，行程上不宜安排得过于紧张，要给孩子充足的睡眠休息时间，让孩子拥有良好的精神状态游玩。

此外，安全工作也必不可少。家长可给孩子随身携带联系卡，提前将写有孩子姓名、家长姓名、电话和住址的卡片放在孩子兜里，以防万一。同时，家长还要指导孩子一些基本的意外伤害常识，如游玩时不慎划伤、擦伤表皮，要学会用清水把创伤口冲干净，避免感染等。



广西桂林漓江风光。本报记者 张茂 摄

漫游古都:学历史品文化

学习历史、品读文化、增长见识，不少家长带娃出游的主要目的。

带萌宝学习了解祖国历史文化，首都北京必定位列推荐榜前列。一曲《我爱北京天安门》，是不少宝贝在幼儿园时的必学经典曲目，也勾起孩子对北京这座城市的无限向往。北京是我国的政治中心、文化中心，既有前沿、现代化的国际氛围，又传承着灿烂悠久的历史，是世界上拥有世界遗产最多的城市，文化古迹多达7300余项，是感受我国历史文化的热门目的地。

对于宝贝来说，除了选择天安门、故宫、颐和园、八达岭长城等传统景点外，还可以去逛胡同认识老北京文化，去北海公园、景山公园等近距离接触自然，还可以去北京大学、清华大学等国内一流的高等学府感受人文氛围，收获难忘的首都见闻。

★ 其他推荐点：西安、洛阳、南京、成都

打卡乐园:尽享欢愉时光

在哪儿能听到最爽朗的童声笑语？萌宝心仪的出游目的地中，宜学又宜游的主题乐园必不可少。

提及国内热门主题乐园，长隆主题乐园值得推荐。广州、珠海等地都建有长隆主题乐园。其中，广州不仅气候适宜、环境优美、美食多元，而且广州的长隆香江野生动物园是集动植物的保护、旅游观赏、科普教育为一体的园区，拥有考拉、大熊猫等460多种来自世界各地的珍奇野生动物，非常适合孩子游玩；珠海有迷人的滨海景色，结合海洋元素的长隆海洋度假区也是亲子游的绝佳去处，海洋动物展馆、动感游乐设施、剧场表演都能让萌娃沉浸在梦幻海洋世界中。

★ 其他推荐点：上海迪士尼乐园、大连老虎滩海洋公园、大连圣亚海洋世界

感受自然:尽览祖国河山

带娃出游，领略山海河风光，认识神奇的大自然，也是不少家长的选择之一。

盛夏7月，山水绕城、气候适宜的桂林绝对是避暑的好去处。桂林自古便有“山水甲天下”的美誉，拥有漓江、灵渠、象鼻山、东西巷、靖江王城、会仙湿地等著名景点，漓江清澈见底、环境极佳，两岸林丰木秀、山景迷人，山光、水色与田园巧妙融汇，乘坐竹筏畅游其中，一边观赏沿岸风光，一边欣赏独具桂林特色的民歌唱吟、鱼鹰捕鱼等特色表演，颇有一番与世隔绝的意境。

如果想和宝贝全身心感受大自然的美好，还可以去浙江德清县的莫干山，来一次认识自然的深度静谧之旅。若不想太折腾，可以找一家环境清幽的民宿，带着孩子爬山、逛茶园、挖笋，在优美的自然环境中和孩子度过一段惬意的亲子时光。

★ 其他推荐点：青岛、厦门

寻味

酸瓜：清爽酸甜 乡土味道

■ 本报记者 刘梦晓

很多时候，食物就是一种生活态度。

“吃得酸瓜，则百事可做。”这是东方市广为流传的一句话。这句话里的酸瓜，是东方独有的特色美食。味道酸而爽口的酸瓜，既是东方人喜欢的美食，亦是一种生活态度。

老一辈的东方妇女，几乎人人会腌制酸瓜。旧时制作酸瓜的原料与现今有所不同，过去大都用无籽黄瓤西瓜皮。先是挖掉西瓜里面的瓜瓤，再把西瓜皮切成小段，放进一个箩筐里，加进适量的盐调和、搅拌，放置一段时间后，取出用手挤压掉多余的水分。此后，再将小西瓜装进密封的坛子里腌制，需得三天以上方能食用。如今腌制酸瓜，大多选用初长成的嫩皮小西瓜。这种瓜的肉质粉软，瓜皮更脆。相比过去而言，人们对原材料的选择精细了许多。

现在，在东方市的菜市场，随处可以买到酸瓜，这也是人们生活中必不可少的一道家常菜。在饭馆里，以酸瓜入菜的菜肴，基本都是招牌菜。若是外地人到了东方，是一定要品尝这些地道的东方美食的。

那么以酸瓜入菜的菜肴都有哪些呢？酸瓜煮海鱼、酸瓜炒猪肚、清炒小酸瓜等用酸瓜搭配的东方特色菜有很多。这些菜肴，道道都十分下饭。

家常菜里，人们对酸瓜的烹饪较为简单。最简单的是酸瓜海白煲。酸瓜和海白的结合，清淡爽口，伴有鲜甜。一碗酸瓜汤，也是东方人素净、鲜美可口的餐桌典范。若是同笋干等物一起煲，味道会更独特。

许多在外工作的东方人，总会眷恋那一口酸瓜的酸爽。酸瓜的美味，和人们饮食习惯留给味蕾的记忆，使得酸瓜成为东方人浓浓乡愁情怀的重要标志。



酸瓜炒肉。

全球十大美食旅游地出炉 前两名是西安和北京

据参考消息网报道，暑期来临，很多人都在为休假做准备。休假的目的不仅是欣赏美景和放松身心，旅游胜地的的美食也让很多人向往之。知名旅游资讯网站“猫途鹰”已经连续两年评选出全球十大最佳美食旅游目的地。

据悉，2018年雄踞榜首的是意大利托斯卡纳大区，而2019年摘取桂冠的则是中国城市西安，西安夜市的美食以其独特魅力征服了众游客的胃。位居第二的是中国首都北京，北京胡同游让游客在了解老北京风土人情的同时，也能品尝到最地道的北京味道。位居第三的是越南河内，河内街头的东南亚风味小吃也让无数游客大呼不虚此行。

其余美食旅游目的地为：美国纽约唐人街和小意大利的美食街、墨西哥巴亚尔塔港美食游、荷兰阿姆斯特丹美食游、波多黎各圣胡安美食游、西班牙马德里夜市美食游、美国迈阿密海滩美食游和意大利罗马美食游。

报道称，“猫途鹰”网站的用户都会对各个旅游胜地进行评价，而这一美食目的地榜单是根据过去12个月以来网站用户的评价而得出的。

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

攻略

■ 本报记者 林诗婷

迈进阳光热辣的7月，萌娃们期待的暑期又到了！国内旅游资源丰富，亲子游产品众多，既有引人入胜的秀美山川、滨海沙滩、雨林河谷等大自然风光，也有寓教于乐、好玩好玩的大型主题乐园，还有历史悠久、文化丰富的迷人古都，总有一款旅游线路能抓住萌娃的心。这个暑假，家长们不妨和宝贝背上行囊、带上好心情，共同开启一段激动人心的出岛游！

暑期亲子游 带娃去哪儿玩？