

攻略

★卯时·日出 5:00-7:00

红树林的日出

东方泛白，旭日初升，晨光温柔唤醒大地。

比城市里的人们更先领略阳光的，或许是位于海口东部的东寨港。在演丰镇山尾头村的民宿洗漱起床，周边是一望无际的红树林，绿色树冠影影绰绰，带着一丝神秘。寂静中，突然，一抹霞光刺破了鱼肚白的天空，东寨港瞬间波光粼粼。待红日全部跳出了海平面，整个红树林笼罩在氤氲的雾气和火红的霞光中，几只白鹭扑棱棱飞了起来，天际间生机盎然。红霞、朝阳、晨雾、鹭鸟、树林、海港，共同构成了一幅美丽的晨景图。

★辰时·食时 7:00-9:00

元气一天从嗦一碗粉开始

辰时又名早食等，古代中国人民“朝食”之时也就是吃早饭时间。这个时候，整个城市才真正热闹起来。海南粉、抱罗粉、后安粉……海南诸多风味不同的粉等着被挑选。比如海南粉，分干腌或者湿腌，貌似简单，但实则工艺繁杂，配料十分考究，拌匀了来一口，满口幸福。

有些人则喜欢在早茶店里享受悠闲时光。不管是海南的各色汤粉粥面，还是各种蒸笼馒头、生煎炸烤，品种繁多的琼式早茶茶点，总能让人食欲大开。

★巳时·隅中 9:00-11:00

火山口拥抱大自然

太阳又往日中走了一步，趁着阳光还不算刺眼，去与田野对语，听鸟语虫鸣吧。火山口公园是国内少有的以火山为主题的公园，拥有海口的制高点，站在制高点可以俯瞰整个海口。

如果你想来一场穿越之旅，观澜湖电影公社也是不错的选择。公社内的青砖小道，复古洋楼，还有按历史老照片还原的戏院、钟楼，仿佛再现了民国时期的历史。

★午时·日中 11:00-13:00

大快朵颐海南菜

日居于中，是为午时，正是品尝美食、大快朵颐的时候。中午的大餐，当然适合享受地道海南菜。

海南人素有“无鸡不成宴”一说，作为海南四大名菜之一的文昌鸡也深受人们喜爱。其肉质滑嫩，香味甚浓，再配上自制的蘸料，一口下去，口齿留香。除了白切，文昌鸡和椰子的搭配也令人惊艳，清甜的椰子鸡汤，让人喝了还想喝。

此外，老街上或者小巷里的猪脚饭、牛腩饭以及芋头梗、酸竹笋等各种家常菜，会给你最质朴的市井味道。

★未时·日昳 13:00-15:00

休闲午后从老爸茶开始

对于许多海口人来说，午后的休闲生活，多是从一壶清茶、一桌餐点的“老爸茶”开始的。

有别于精致的咖啡馆，老爸茶店里，你能感受到最大程度的放松和休闲，专注于眼前的美味。你不用满大街去找海南的特色小吃，无论是凤爪、蛋挞、菠萝包、凉拌菜、炸炸、杂粮等零嘴，还是糟粕醋、煎饺、炒空心菜、海南粉等“硬菜”，在这里，你总能品尝到最地道的海南小吃。

★申时·晡时 15:00-17:00

与大海来一场亲密接触

午后，太阳开始偏西，是时候去海边享受夏日微风的轻抚了。

假日海滩正如它的名字一样，是海口市民度假休闲的首选之地。除了感受椰风海韵、碧海银滩，还可以去国家帆船基地，那里有专业教练一对一教学，扬帆起航、劈波斩浪的帆船初体验一定让你难忘。

★酉时·日入 17:00-19:00

打起边炉吃海鲜

日入，夕阳西下，晚霞在天边绚烂，美得让人不知所措。

在靠海吃海的海口，晚餐当然要享受一顿海鲜盛宴。本地人最热衷的海鲜



海南大学南门夜市。
本报记者 袁琛 摄

吃法是“打边炉”。顾名思义，人在炉子边，将食物边涮边吃，所以叫“打边炉”。鲜鱼、海蟹、鱿鱼、海白、海虾……在各大海鲜广场，这些常见的海货一应俱全，白灼、椒盐、爆炒或是打边炉，任君选择。

★戌时·黄昏 19:00-21:00

沉浸骑楼老街风情中

天光褪尽，灯火璀璨，正是饭后闲暇时光，去骑楼老街转转吧。

这片坐落在海口老城区的南洋风格骑楼建筑群，被称为反映海口历史的“活化石”。这条百年老街到了晚上也不肯放弃展现自己魅力的机会。街道两旁的骑楼在灯光的映衬下显得格外的迷人，来往行人的打闹声、零零散散的鸣笛声、偶尔传来的几声叫卖声，给这百年老街增添了不少生气。

★亥时·人定 21:00-23:00

夜市感受海岛夜生活

亥时在古时夜色已深，在现代却正适合找一个夜市享受热带海岛的悠闲生活。

在夜市里，不管是本土的糟粕醋、海南粉，还是外地的钵钵鸡、臭豆腐，美味的食物总能带来好心情。烧烤是夜市的主角，肥美的生蚝、干香的鱿鱼串、鲜美的海鱼……怎能不大快朵颐呢？清补凉、椰子冻、鸡屎藤、芒果肠粉、水果炒冰……这时，再来一份清热消暑佳品，可谓完美。

★子时·夜半 23:00-1:00

子时，新旧交替。归家的人酣睡入梦，街道空了下来，夜班的士疾驰而过，有人比这座城市睡得更晚、醒得更早……

★丑时·鸡鸣 1:00-3:00

城市褪去嘈杂，路面上倏忽的灯光，映衬着光影，那是最让人心安的熹微光亮。

★寅时·平旦 3:00-5:00

夜色渐渐消散，清脆的鸟鸣声，打破暗夜最后的宁静。曙光将要穿透清晨的薄雾，海口新的一天，又要开始了……

海南旅游十二时辰

海口和三亚的十二时辰吧！
最近的爆款电视剧《长安十二时辰》圈粉无数，让观众把唐长安城风情看了个遍。中国古代劳动人民把一天划分为十二时辰，以知日夜，晓晨昏，饱含着天时地利、人和的智慧。如果只有一天时间游海南，如果只选一个城市，将古老的十二时辰映射其中，你将如何去度过呢？

★卯时·日出 5:00-7:00

迎接一次海上日出

在三亚，能看到绝美日出景观的地方当属后海村，中央电视台2000年拍摄千禧年第一缕阳光的地方便是后海。

5时，来到后海村海滩，静坐礁石上等待，眼看暗黑色的天际边，一抹微光透过云层逐渐显现。慢慢地，太阳一点点露出暖黄色光芒，渔村、沙滩、大海从沉睡中苏醒，村子也开始热闹起来，在三亚新一天的生活即将开启。

★辰时·食时 7:00-9:00

地道早餐唤醒美好一天

来到一座陌生城市，深入居民聚集的街巷，品尝特色早餐，最能感受当地风土人情。

来到三亚，最为热门的传统早餐要属港门粉。港门粉的汤头多为猪肉、海鲜、猪大骨混合炖煮而成，配菜也极为丰富，不仅有腌制好的猪瘦肉、新鲜的猪肝，还有鲜虾、鱼饼、酸菜、豆芽、花生，满满一碗粉，撒上葱花，再加上点黄灯笼辣椒，海鲜的香浓鲜味芬芳扑鼻，香脆的虾与嫩滑的粉口感交融，每吃一口仿佛都能感受这座滨海城市的鲜度。

★巳时·隅中 9:00-11:00

感受水上运动的活力

吃完美味的早餐，“满血复活”的能量去哪儿释放？在三亚，当然要玩海！三亚除了有三亚湾、亚龙湾等四大湾区，还有西岛、蜈支洲岛等岛屿型景区，不仅能欣赏到绝美的一线海景，还有刺激好玩的水上运动项目，比如香蕉船、水上拖伞、水上自行车、飞鱼船、冲浪摩托艇、滑水、“海上飞龙”等，能让游客在海天一色中尽情放松、释放压力。

★午时·日中 11:00-13:00

开启畅快的海鲜大餐

来到滨海城市，自然免不了到海鲜餐饮店或大排档大快朵颐。丰富的鱼、虾、蟹、螺等海产品，是大海对三亚的馈赠。就如大海简单纯粹的气质一般，当地人烹饪海鲜的方式也尤为质朴，活蹦乱跳的虾蟹，经过蒸、煮等简单做法，都经得起最挑剔的食客检阅。

三亚吃海鲜的地方很多，既有环境优美、菜品丰富的海鲜饭店或酒店餐厅，也有热闹非凡、经济实惠的海鲜广场。目前，三亚有火车头万人海鲜广场、吉阳迎宾广场等10余家海鲜广场，游客可择一心仪店家，自选海鲜及加工烹饪方式，敞开肚子尽享一次海鲜盛宴。

★未时·日昳 13:00-15:00

体验养心水疗舒压解乏

★未时·日昳 13:00-15:00

品味海边精致下午茶

夏日午后，何以消暑？来到海边或河畔，择一处适合观景的茶吧、咖啡厅小憩，也是不错的选择。

★申时·晡时 15:00-17:00

漫步海滩看日落彩霞

17时许，阳光西斜，热气渐散。这个时候，不妨来到位于市中心的三亚湾，漫步踏浪，等待日落彩霞铺满海平面的美景。

这片被称为“椰梦长廊”的湾区，拥有20公里长的特色景观带，临海一侧，热带植物园林与洁白沙滩、湛蓝大海相映成趣，另一侧高楼林立、酒店成群，共同组成一幅风光旖旎的长卷图画。

★戌时·黄昏 19:00-21:00

夜游鹿城感受新节奏

夜幕降临，华灯初上，鹿城的夜生活才刚刚开始。在三亚湾畔，一艘艘游轮开始点亮灯盏，与周边的夜景亮化楼宇共同构成一幅美丽的三亚夜画卷。若想感受暮色下的鹿城海景，不妨来到海边码头，搭上游轮夜游三亚湾。坐在游轮上，不仅可以沿途欣赏凤凰岛、三亚市区的迷人夜景，还有歌舞表演、卡拉OK等互动娱乐项目，能尽情地放松身心。

★亥时·人定 21:00-23:00

逛夜市品味市井文化

三亚人的夜生活是丰富而迷人的。进入21时，城市正是热闹时。若想深入感受一座城市，来到居民聚集的市场、夜市是不二之选。在三亚，不少市民的晚饭、宵夜都在第一市场解决。夜幕降临，百余个摊主有次序地沿街开市，出售商品从衣服饰品到海南特产，再到生活百货，应有尽有。水果炒冰、炒粉、老盐柠檬、清补凉、虾饼、烧烤等数十种美食在这里应有尽有，口味多元且价格实惠，定能大大满足食客的胃。

★子时·夜半 23:00-1:00

枕着涛声安心入睡

一天的旅程结束，是时候枕着阵阵涛声入眠了。三亚湾、大东海、亚龙湾、海棠湾等海景酒店众多。对于想近距离感受不同时刻的海景风光的游客来说，不妨择一处心仪湾区，定一间海景房居住，享受打开房门就是“面朝大海，春暖花开”的惬意生活。

夜宿湾区旁的特色民宿也是不错选择。民宿老板多为有文艺情怀的人，房间设计也处处体现着老板的用心。宿于海边民宿，在夜晚靠着阳台栏杆感受海风习习，枕着阵阵涛声入眠，将烦恼抛到九霄云外。

★丑时·鸡鸣 1:00-3:00

夜渐浓，城市逐渐睡去，车水马龙的马路只剩下灯火闪烁，偶尔能听到几辆车驶过的聲音，街巷中有的夜宵摊点上，仍坐着三五个不愿离开的食客。一碗热气蒸腾的粥、一盘简单小炒，就能消除一天的疲惫。

★寅时·平旦 3:00-5:00

3时，夜色深沉，三亚这座热闹的旅游城市迎来一天最为安静的时刻。5时许，天边渐现微光，路上也开始出现早起的工作者，洒水车缓慢地驶向主干道，有节奏地清洗街道，让城市迎来崭新的一天……

本报记者 赵优
本报记者 林诗婷