

★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,绿色树冠影绰绰,带着一丝神秘。寂静中,突然,一抹红霞刺破了鱼肚白的天空,东寨港瞬间波光粼粼。待红日全部蹦出了海平面,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,分干脆或者湿腌,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,去与田野对话,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·日昃 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·哺时 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,来往行人的打鬧声、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熹光亮。

★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……

如果用一天时间逛海口或游三亚,你将如何度过

海南旅游十二时辰

海口和三亚的十二时辰吧!

来吧,跟随海南日报记者的步伐,卸下疲惫、放松身心,感受一把属于果只选一个城市,将古老的十二时辰映射其中,你将如何去度过呢?晨昏,饱含着天时、地利、人 and 的智慧。如果只有一天时间游海南,如看了个遍。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



游客在三亚西岛体验水上项目。
本报记者 武威 摄

★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,自选海鲜及加工烹任方式,敞开肚子尽享一次海鲜盛宴。

★未时·日昃 13:00-15:00

体验养心水疗舒压解乏

13时,三亚阳光正烈,不宜外出暴晒,适合待在室内或是阴凉处静享午后休闲时光。“酒窝”族不妨在酒店中来一次放松身心的水疗,舒缓减压、焕活身心。

★申时·哺时 15:00-17:00

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。

无论是在热闹的大东海、怡人的三亚湾,亦或是美丽的三亚河畔,都不难寻到适合喝下午茶的精致小店,这些地方也逐渐成为不少游客的打卡胜地。这些清吧、茶馆有的藏于海边独栋别墅群中,有的位于能俯瞰全城的高楼顶上,它们共同之处便在于都拥有最棒的景色。

★酉时·日入 17:00-19:00

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,搭乘游轮夜游三亚湾。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

枕着涛声安心入眠

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声音,街巷中有的夜宵摊点上,仍坐着三五个不愿离开的食客。一碗热气腾腾的粥、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……