

# 嗨玩三月三 奇遇五指山



绿动五指山 鑫氧生翡翠城

又到一年“三月三”，共庆民族团结一家亲。

“三月三”是海南黎族苗族同胞盛大的民间传统节日，承载着黎族苗族的历史文化印记，更是黎苗文化最生动、最典型的展现。人们在“三月三”这一天，载歌载舞，吃长桌宴，喝山兰酒，祭祀祖先，表达着对自然的崇尚以及对美好生活的祝愿。

当前，海南“三月三”已成为中外游客了解海南少数民族文化的重要载体。2023年海南黎族苗族传统节日“三月三”节庆活动以“铸牢中华民族共同体意识 唱响民族团结进步主旋律”为主题，主会场设在五指山市水满乡和乐东黎族自治县。

今年4月22日上午，五指山市主会场将举办隆重的祭祀袍隆扣大典，同时在“三月三”节庆期间，还安排了多项民族风情浓郁、地方特色突出、群众喜闻乐见的民俗活动，包括举办趣味民俗活动、少数民族精品歌舞演出活动、千人共同舞、民歌对唱、竹木器乐和黎锦苗绣技艺展示等活动。

届时，将有众多游客和海内外黎族苗族同胞齐聚五指山，在热带雨林里，共同庆祝“三月三”的传统节庆活动。为此，五指山市委宣传部联合海南日报社共同推介五指山市特色旅游资源，为广大游客寻旅五指山提供第一手官方资讯。



五指山城市吉祥物“仙萌大圣”



2021年，五指山市水满乡举行祭祀袍隆扣大典。（资料图）

## 五指山“三月三”节庆活动

### 癸卯年祭祀袍隆扣大典

● 4月22日8时至11时

● 五指山市水满乡黎峒文化园黎祖大殿祭祀广场  
今年的祭祀袍隆扣大典主要分为7个步骤：号角迎宾、介绍嘉宾、宣布开典、鸣鼓告祭、恭读祭文、乐舞告祭、拜谒黎祖。其中，乐舞告祭是大典中的亮点活动，乐舞由民族文化专家和文艺专家指导，以黎族传统祭祀舞蹈为基础，表达黎族人民对祖先的崇敬和对未来美好生活的执着追求。

### 《奇遇·五指山》大型实景演出

● 4月30日 20时

● 水满乡黎峒文化园

演出由河南卫视团队操刀，以热带雨林的绿色背景为故事场景，结合黎族苗族人民在这里的幸福生活为表现对象，还将“大圣”这一极具中国神话代表性的IP融入其中，借助五指山与“大圣”的传奇关联，运用高科技光影手段把鲜活、原生态的海南少数民族生活故事讲述给大众，并延伸出中华民族勤劳善良、勇敢顽强、智慧团结的民族精神，为游客提供一场充满奇幻色彩的难忘体验。

### 千人共同舞活动

● 4月17日—20日 20时至21时

● 五指山市通什镇三月三广场  
从4月17日开始，每晚8点至9点，五指山市在市区三月三广场组织文艺队伍、乡镇代表队穿着少数民族服饰和市民游客共庆传统佳节，营造浓厚的节日氛围和展现浓郁民族风情。

### 民歌对唱、竹木器乐和黎锦苗绣技艺展示

● 4月22日—4月23日

● 五指山市水满乡毛纳村

黎族传统民歌、黎族竹木器乐和黎锦是非物质文化遗产，苗绣是苗族同胞的民族文化集中体现。为让广大游客了解优秀非物质文化遗产，五指山市组织非遗传承人开展竹筏对歌、竹木器乐和黎锦苗绣创作品技艺展示及比赛活动，展现厚重的民族文化底蕴。

## 寻旅五指山线路推荐

### 景区推介：

#### 1.海南热带雨林国家公园五指山片区景区

门票价格：旺季（每年的10月1日—次年4月30日）全票：50元/人；淡季（每年的5月1日—9月30日）：42元/人；半票：25元/人 营业时间：8时30分—17时

#### 2.五指山红峡谷文化旅游区

门票价格：红峡谷漂流门票价200元/人；勇者之路门票价150元/人；步步惊心门票价88元/人；峡谷观光栈道门票价40元/人 营业时间：9时—16时（注：具体时间根据景区和天气情况为准）

#### 3.五指山水满河热带雨林风景区

门票价格：景区观景点（含雨林栈道及观光车票）50元/人，漂流186元/人 营业时间：8时30分—16时30分（网络购票需于当日15时30分前预订）

#### 4.海南省民族博物馆

门票价格：免费对外开放参观 营业时间：9时—17时30分（周一闭馆，法定节假日除外）

#### 5.五指山革命根据地纪念园

门票价格：免费 营业时间：上午：8时30分—12时；下午：14时30分—17时30分

#### 6.五指山黎峒文化园

门票价格：30元/人 营业时间：9时—18时

#### 7.毛纳村

门票价格：免费 时间：全天

#### 8.牙胡梯田

门票价格：免费 详细地址：海南省五指山市阳城镇牙胡村

### 短途旅游推介：

路线一：热带雨林“森”呼吸旅游路线（1日游）  
上午：游览海南热带雨林国家公园五指山保护区旅游景区——打卡毛纳村

中午：毛纳村午餐、水满乡午餐或南圣镇午餐  
下午：畅玩红峡谷文化旅游区（步步惊心网红桥——红峡谷玻璃旱滑道——红峡谷漂流）——返程

路线二：“红+绿”旅游路线（2天1晚）

第一天 上午：海南省民族博物馆了解少数民族文化

——打卡老州府街区（琼大主楼、老州府办公楼）

中午：市区午餐

下午：打卡毛纳村——游览水满河热带雨林风景

区观山点——雨林栈道）——入住水满乡酒店/民宿

第二天 上午：水满乡茶园品茶（毛纳村茶园、椰仙茶园、新村茶园）——五指山革命根据地纪念园忆琼崖革命峥嵘岁月

中午：毛阳镇午餐

下午：观赏牙胡梯田——返程

路线三：峡谷漂流路线（3天2晚）

第一天 上午：五指山革命根据地纪念园感受峥嵘革

命岁月——观赏“海南第一梯田”牙胡梯田

中午：市区午餐——入住市区酒店/民宿

下午：海南省民族博物馆了解少数民族文化

市区晚餐——漫步南圣河亲水步道欣赏城市夜景

第二天 畅玩红峡谷文化旅游区

上午：步步惊心网红桥——红峡谷玻璃旱滑道

中午：红峡谷食味轩餐厅午餐

下午：红峡谷漂流——红峡谷特色簸箕餐

晚上：水满乡或者毛纳村星空露营观星冥想

第三天

上午：游览五指山黎峒文化旅游区——游览

水满河热带雨林风景区（观山点——雨林栈道）

中午：水满乡午餐

下午：在水满乡或者椰仙茶园品茶购茶——返程

路线四：红色旅游路线（1日游）

上午：观赏牙胡梯田农耕景观——五指山革

命根据地纪念园

中午：市区午餐

下午：海南省民族博物馆了解少数民族文化

——返程

### 寻味五指山

#### 美食菜品推荐：

##### 五指山酸汤鱼

##### 海南苗家五彩船型粽

● 五指山小黄牛

● 五指山五脚猪

● 五指山石斑鱼

● 五指山蚂蚁鸡

● 五指山水满鸡

● 五指山小河鲜

● 五指山鱼茶

● 南圣牛肉干

● 五指山灵芝汤

● 五指山野菜

● 五指山斑鸠糕

#### 美食店铺推荐：

● 五指山亚泰雨林酒店

● 海南御景酒店

● 清能丽景湾酒店

● 珠江水晶酒店

● 茶故事农庄

● 悠然酒店

● 国金大酒店

● 旅游山庄

● 五指山宾馆中餐厅

● 民族风风味园

● 福德菜大酒店

● 山之鲜牛庄

● 水满乡迎宾酒家

● 水满园酒店

● 山水间休闲庄

● 金不换酒家

● 毛纳人家

● 毛纳香一品农家乐

● 飘香饭店

● 海仙饭店

● 永昌餐厅

## 寻购五指山

### 黎族文创产品及服饰：

● 海南山上黎人文化传播有限公司

● 海南布黎布舍服饰文化有限公司

● 五指山锦家人织绣文化有限公司

● 五指山百扣黎族文化产业开发有限公司

### 茶叶购买渠道：

● 五指山印象水满茶业有限公司

● 黎柏树茶业（海南）有限公司

● 五指山柳仙生物科技有限公司

● 五指山水满红生态农业有限公司

● 五指山三睿大叶茶业有限公司

● 五指山柳仙生物科技有限公司

● 五指山甘工茶业有限公司

● 五指山苗绿香茶叶专业合作社

● 五指山袍隆扣茶产业有限公司

● 五指山妙自然茶业有限公司

### 五指山红茶体验馆：

● 五指山苗绿香红茶体验馆

● 五指山1873茶体验馆

● 水满润红五指山红茶体验店

● 黎人文化茶叶体验馆

## 寻住五指山

● 五指山亚泰雨林酒店

● 清能丽景湾酒店

● 珠江水晶酒店

● 海南御景酒店

● 国金大酒店

● 五指山水云居民宿

● 银品云景度假酒店

● 五指山中部大酒店

● 福德菜大酒店

● 中间银山花园酒店

● 红雅民宿

● 茗兰舍茶庄

● 艺宿里主题客栈