

游客在三亚瑞吉酒店体验皮划艇。



1900多公里海岸线上，分布着9个成熟滨海旅游度假区、3个国家级及省级旅游度假区，还有217家椰级乡村旅游点，如美丽的满天星散布在全岛。海南除了拥有广阔的海域外，还有延绵成片的热带雨林。绝好的旅游资源，让每个来到海南的人都可以随心所欲地看海景、逛雨林、吃美食……更重要的是，海南岛的“酷”，一年四季不同，春赏木棉与紫荆，夏到雨林纳清凉，秋天椰林里听海浪声，冬可享受海岸暖阳。

春 看木棉紫荆花开

海南的春天，你可以走进人间芳菲的昌江木棉花海，或是寻觅城市各个角落绽放的紫荆花。每年二月至三月，是前往山间田野欣赏木棉花的最佳时节，火红的木棉在山野间盛放，花开时不见叶，花败时方现叶，每年都会吸引大批摄影爱好者纷至沓来。在昌江七叉镇宝山村梯田木棉观景景区，早春的层层梯田洋溢着生机盎然的绿色，与木棉花的火红相映成趣，随意一拍都是大片。

除了看花，还可以走进原生态的黎村苗寨去体验一场“三月三”盛会。“三月三”

是黎族苗族人民的传统节日，是他们悼念祖先、庆贺新生、赞美生活、歌颂英雄和歌颂爱情的传统佳节。节日当天，黎族苗族同胞穿上盛装，带着山栏米酒、竹筒饭和粽子，从四面八方来到集会点祭祀始祖。夜晚则燃起篝火，年长者聚饮叙旧，青年男女相会对歌表达爱情。

看花，也不要忘了看海南特色“绿叶”——五指山水满乡的毛纳早春茶。素有“九山半水半分田”之称的水满乡地处五指山山区腹地，而毛纳村就坐落于五指

山脚下。好山好水出好茶，得天独厚的地理位置孕育出了毛纳村珍贵的大叶种茶。每年春天，毛纳村还会推出一系列特色民俗文化活动，让游客在体验采茶的同时，纵享绿色雨林田园美妙时光。

海南的春天，非常适合带孩子走近红树林湿地，直观感受生态之美，来一场自然研学之旅；也可以走进陵水疍家渔排，体验不一样的渔家文化，乘坐索道上南湾猴岛，走进世界上唯一的热带海岛型猕猴自然保护区……

夏 纳雨林之清凉

海南是中国唯一的热带岛屿省份，但如果你以为夏季到海南就只有炎炎夏日，那就大错特错了。在海南岛的中部，4269平方公里的热带雨林，有着抚慰和治愈身心的绿色森林。置身在树木葱茏、山泉淙淙里，你可以感受充沛的负氧离子，体验一场由内而外的身心SPA。

夏天来海南，你可以去海南呀诺达雨林文化旅游区溯溪探秘，享受与大自然的清凉亲密接触。该旅游区的“踏瀑戏水”项目，每年都吸引无数

游客前来体验。在纵深1.2公里、落差200米的热带雨林沟谷内，迎宾瀑布、天门瀑布、连恩瀑布三个水位、落差各不相同的瀑布从沟谷中穿越，急流、怪石、瀑布、巨树等构成了一个神秘地带。溯溪而上，在穿越急流险滩、深潭飞瀑的同时，沿途还可欣赏梦幻谷的美景，绝对能算得上是一次充满野趣的体验。

位于五指山的红峡谷，因沿途岩石被山泉、雨水冲刷后形成黄中带红的颜色而得名。红峡谷漂流全长3.8公里，落差

近百米，沿途激流跌宕，九曲十八弯。划着皮筏艇穿越林木丛生的河道、冲破乱石激流的险阻，在热带雨林腹地来一场惊心动魄的越野漂流，能够极大满足漂流者的自我挑战。

夏季也是享受海上运动最好的季节。三亚蜈支洲岛、陵水分界洲岛等景区开设了众多刺激好玩的水上运动项目，如摩托艇、尾波冲浪、海上拖伞和水上飞人等，可以让你尽享一个又酷又清凉的假期。

秋 听椰风海浪

如果你喜欢比较舒适的“酷”玩方式，秋天来海南也是不错的选择。

来到海南，当然要和椰子树亲密接触。海南文昌东郊椰林风景区，在绵延十里的海岸线上，葱翠的椰林组成一望无际的林带，可谓海岸线上一道天然绿色屏障。在这里，你可以和家人、朋友骑上观光自行车，慢悠悠穿梭于椰林小道上；或是喝一个甘甜清凉的椰子，安安静静地聆听穿过椰林的海浪声。

独特的地理位置，造就了分

界洲岛迷人的热带气候及景观。岛上“隐藏”着许多木屋别墅，按照岛屿地貌合理分布，依山而建，全部面海靠山，环境优美，互不干扰。居住在无敌海景木屋别墅中，只有你的呼吸声、海浪声、鸟叫声、虫鸣声，可以排除纷扰，尽情体验当一回“岛主”的感觉。

秋天来海南，也可以选择坐上游艇出海，吹着海风，静静享受360°无敌海景环绕的视觉盛宴，独享一片海的清静。当然，你也可以在微凉的海风中去深度体验

海南的夜生活，去国家级休闲旅游街区海口骑楼老街感受南洋文化，去三亚海棠梦幻海洋不夜城体验逛吃潮玩的乐趣，去海大南门小吃街挑选琳琅满目的本地美食。还可以去见证“世界级非物质文化遗产名录”的项目——海南黎锦技艺的美丽传承，或者去找一间风格独特的亲海民宿住下来，赶海、与渔民一起拉网捕鱼。

冬 享海岸暖阳

冬季的海南暖阳如春，气候宜人，沿着海南环岛旅游公路，能找到许多可以享受冬日暖阳的海岸沙滩。

作为知名的阳光岛、生态岛、健康岛，海南正成为全球医疗旅游和健康养生的重要基地。被誉为“博鳌亚洲论坛第二乐章”的乐城国际医疗旅游先行区，经过十年的发展，特许医疗、健康管理、照护康复、医美抗衰等国际医疗旅游项目日渐成熟，系列高端旅游养生设施等正逐步完善，让

游客在旅途中即可享受国际一流的康养养老。

当冬季来临，北方大地冰天雪地、草枯叶黄时，海南的高尔夫球场仍是满目青翠。温暖如春、长夏无冬的优越气候条件使海南一年四季都可以潇洒挥杆。

你想体验最自由的迎风骑行吗？气候宜人、风景优美、路况良好，这些优势使海南成为中国经典的骑行胜地。温暖如春的冬天正是体验一趟热血环岛骑行之旅的

好时节，穿梭于山海之间，见识阿陀岭山路十八弯的惊险刺激，感受扑面而来的清新绿意；或深入到乡间田野，欣赏稻田、河流，领略海南黎族苗族特色的乡土风情，收获一趟完美的海岛骑行之旅。

海南时光，四季酷炫，等你来领略。

(本版图片均由海南省旅文厅提供)

海南，四季都很酷

春赏花
夏纳凉
秋听浪
冬沐阳

『酷』玩海南N种方式

■本报记者 张期望

■本报记者 张期望

游客在万宁体验滑翔伞。



在长桌宴上品尝美食的小女孩。



游客在三亚文华东方酒店休闲。



游客在旅游公路文昌段看夕阳。

海南很美很“酷”，酷玩的方式也有N种。有游玩达人总结了99种“酷”玩海南的方式，多到让你有选择困难症，这里为大家挑选了一些，供参考借鉴。

“酷”玩大海

- ◆沿着海南环岛旅游公路自驾或骑行，打卡环岛驿站，感受“国家海岸一号风景道”如画的风光与人文。
- ◆在三亚湾踏海逐浪，眺望凤凰岛，傍晚看渔民拉网满载而归，感受热带滨海城市生活。
- ◆在分界洲岛做一天岛主，享受和煦的阳光、湛蓝的海水、细腻沙滩，晚上还可以收获满天繁星。

“酷”玩热带雨林

- ◆让孩子带上物种笔记，深入雨林深处，听虫鸣鸟叫、看溪流飞瀑，一起发现这片神秘世界的珍稀动植物。
- ◆入住雨林酒店，在夜晚的热带雨林寻一场梦幻萤火虫之境。
- ◆在呀诺达雨林文化旅游区花样玩转雨林，体验漫步徐行、欢乐溯溪、悬崖秋千、玻璃栈道等。
- ◆走进雨林深处的黎族毛纳村，品“bi-ang”酒、喝新茶，晚上还可以观赏满天繁星。

“酷”玩海南运动

- ◆在蜈支洲岛体验“10+”种玩海体验，潜水、摩托艇、香蕉船……把所有的烦恼统统抛开，释放所有的激情。
- ◆约上好友一起去万宁体验滑翔伞，山海之间，任君飞翔。
- ◆如果你是骑行爱好者，记得去挑战五指山“皇后赛道”阿陀岭，“8”字形的双环线让人过足骑行的瘾。
- ◆攀爬海南最高峰五指山，用双脚去丈量它的高度，用双眼寻找属于它的美丽与神秘。

“酷”玩海南文化

- ◆参与海南黎族苗族“三月三”，跳一场竹竿舞，吃一次五色饭，用歌声和舞蹈表达对生活的热爱。
- ◆去儋州拜谒一代文豪，在苏东坡走过的地方，深刻感受他那句“问汝平生功业，黄州惠州儋州”里的情怀。
- ◆漫步骑楼老街，感受百年时光流转，在一砖一瓦中找寻散落在岁月中的南洋记忆。
- ◆前往中国(海南)南海博物馆，聆听“更路簿”的航海故事，了解海上丝绸之路的文化印迹。

“酷”吃海南美食

- ◆尝遍海南四大名菜(文昌鸡、嘉积鸭、和乐蟹、东山羊)，感受热带海岛原生态的烟火气。
- ◆品尝种类繁多的生猛海鲜，体验一回“海鲜论盆吃”的霸气。
- ◆去果园里摘一次热带水果，芒果、荔枝、黄皮、龙眼、火龙果，享受第一口的新鲜与清甜。
- ◆吃一次海南的火锅——打边炉，清水汤底可以涮一切新鲜的食材，小橘子蒜泥蘸料那是绝配!

“酷”玩海南研学

- ◆在文昌航天科普中心，近距离观看火箭零部件残骸、玩转VR虚拟现实，在游玩中学习航天科技知识。
- ◆前往海南热带野生动植物园，了解各种动物的习性，学会保护、欣赏动植物，体验一段难忘的动植物研学之旅。
- ◆在老师的带领下，在海滩礁石间仔细搜索，螃蟹、海胆、贝壳……打开多姿多彩的大海盲盒。
- ◆在南繁基地接触自然，了解食物来源，想象袁隆平爷爷的“禾下乘凉梦”，沉浸式体验一次农业科技之旅。

“酷”玩海南“酒窝”

- ◆海南长长的海岸线上聚集了全球最好的国际酒店品牌，有亚特兰蒂斯、柏悦、瑞吉等，选择自己喜欢的酒店，当一次“酒窝族”。
- ◆来海南体验一下住在山野乡间的田园生活，开门见山、推窗见景，琼海、文昌、琼中等地有非常棒的山间或乡间民宿，值得一住。
- ◆住在森林里也是很酷的选择，五指山和保亭、琼中等地的雨林酒店是避暑和避世的好去处，治愈力满满。
- ◆“我有一所房子，面朝大海，春暖花开”，最亲海的下榻地当然是隐藏在渔村的那些民宿，文昌海边村、三亚西岛或博后村都是赶海、发呆的好去处，足以惊艳你的朋友圈。
- ◆野奢露营绝对是来海南旅游不可错过的体验之一。以森林为友、与大海相伴，观日出日落、赏斗转星移，心灵的疲惫一秒治愈。

“酷”玩海南生活

- ◆来海南，当然要体验一下“一站购全球”的免税购物，简直不要太划算。
- ◆在海岛阳光灿烂的午后，体验一次海南老爸茶，绝对不只吃吃喝喝那么简单，而是海南慢生活的经典表现。
- ◆去海口湾邂逅海南夜晚的流光溢彩，还能享受美食、美酒，观看表演，在夜色中感受惬意的度假时光。
- ◆和好友奔赴海口五源河体育馆，相约一场明星演唱会。