

游客在五指山红峡谷文化旅游区体验漂流。  
海南日报全媒体记者 李天平 摄



编者按

在很多人印象中,海南夏季光照强烈,是个“热岛”,其实即便是盛夏,海南也有一些清凉满满的地方,能带给你凉爽的游玩项目更是不胜枚举。今天是二十四节气中的大暑,本期《海南周刊》封面给你支“凉招”,敬请关注!

7月22日,夏季的最后“一个节气——大暑来临,“大者,乃炎热之极也”,一年中“上蒸下煮”“湿热交蒸”到达顶峰。

暑热难耐,“哪儿凉快哪儿待着去”成为国人共识。来海南避暑,这个看似有悖很多人思维定势的话题,最近在各大社交媒体平台上有点火。通过多方采访,海南日报全媒体记者了解到,目前海南中部山区、河流峡谷、溶洞等地气温舒适,迎来暑期旅游小高峰。



游客在琼海南牛瀑布玩耍。  
特约记者 蒙钟德 摄



昌江皇帝洞。海南日报全媒体记者 王凯 摄

# 海南寻凉诀

海南日报全媒体记者 宋凌云

## 高处自生凉

琼中什寒村:晚上有点「寒」,睡觉盖薄被

山高生风,树密成荫,自是避暑的好去处。一般来说,海拔每升高100米,气温下降0.6℃。

五指山是海南第一高山,海拔1867米。坐拥得天独厚的高山生态资源,五指山市素有“天然空调”“南国夏宫”的美誉。气象资料显示,该市全年平均气温22.4℃,即便最热的7月份平均气温也只有26℃。

从2011年开始,每到夏天,“候鸟”老人丁慧琴如约而至五指山,她深有感触地说:“五指山真是避暑的好地方。我6月中旬来,9月初回去。这里白天只用开小风扇,晚上还要盖个被,很舒服。”

行走在海南热带雨林国家公园五指山片区,随处可见郁郁葱葱的原生林,绿色枝叶将大部分阳光隔绝在外,炎炎烈日身处其中,也丝毫不觉得热。抵达海拔1000多米的山地,山谷间的水汽云雾仿佛在眼前翻涌,气温较山脚降低了七八摄氏度,呼吸间也能感受到清凉。

海南中部山区,层峦叠嶂,仅琼中黎族苗族自治县境内便有海拔1000米以上山峰52座,即便是夏季,这里也颇为凉爽。海拔1811米的鹦哥岭,深藏看不尽的山林秘境,沿蜿蜒山路向前,一路虫鸣、幽林、溪涧相伴,微风送来阵阵清凉。若是在午后碰上一场雨,湿润的空气带走所剩不多的喧嚣和燥热,舒适感瞬间拉满。

鹦哥岭和黎母山之间的高山盆地中,藏着一个听起来便凉意满满的地方——什寒村,海拔800米左右。该村溪流环绕,在云雾中若隐若现,火辣辣的阳光照到这里似乎也温柔了许多。

驻什寒村乡村振兴工作队队员林刚告诉记者,最近几日,什寒村夜间气温不到22℃,人们睡觉要盖薄被。不少游客到这里避暑,村里土特产品走俏。

开车“钻”进位于海南岛西南部的尖峰岭深处,你会发现这片保存完好的热带雨林同样保存着天赐“凉”机。沿山路盘旋而上,气温逐渐下降,扑面而来的凉风让人感觉衣服穿少了。特别是海拔约800米的尖峰岭天池,年平均气温20℃,四周18座草木葳蕤的奇峰环抱,600亩高山湖碧波荡漾,一尘不染,在这里避暑再合适不过了。

## 亲水戏瀑泉

五指山红峡谷:清风夹杂水珠扑面而来

最近正值暑期,琼中百花岭热带雨林文化旅游区游客络绎不绝。7月17日,清晨的薄雾还挂在林间,登山寻瀑的市民游客已走在山路上。登上观瀑亭,只见百花岭瀑布如摆动的白色绸缎悬挂山前,把青翠的山色破分成两半。

“黄果大淋亦逊色,百花流水观空前。”百花岭瀑布落差达300米,呈三级跌宕泻下。游客站在瀑布前,只觉飞珠四溅、烟笼雾绕,空气清新润肺,温度仿佛一下子降低了好几摄氏度。

海南岛地势四周低平中间高耸,夏季雨水充沛,造就了别有风情的瀑布美景。海口白石溪瀑布、五指山太平山瀑布、陵水枫果山瀑布、白沙红坎瀑布……海南瀑布众多,知名的瀑布就有17处。近千年前,宋代大文豪苏轼滴居海南时,曾写下诗句:“奇峰望黎母,何异嵩与邛。飞泉泻万仞,舞鹤双低昂。”这飞泉泻下形成的瀑布,是诗人盛赞的海南奇景。

飞泉流瀑,只能远观?当然不是,令人肾上腺素飙升的漂流,是夏季来海南游玩不容错过的项目。

过险滩、越激流、转漩涡……在五指山红峡谷文化旅游区,市民游客坐上一艘艘皮筏艇,由高处顺流而下,穿越原始森林,山间的清风夹杂着水珠扑面而来,人们一路尖叫、一路欢笑,享受难得的夏日清凉。

“玩水,是夏天最正经的事。”趁着暑假,来自江苏南京的游客杨琴带着女儿特地去五指山体验了一把漂流,水上的“惊”与“险”让她直呼“不虚此行!”

寻一处清泉,一头扎进泉水中,孩子们喜欢用最直接的方式感受夏天。位于定安县龙门镇久温塘村的久温塘冷泉,是带娃避暑的好去处。“随着暑假来临,村里的停车场爆满,村委会协调久温塘小学面向社会开放,提升游客体验。”久温塘村驻村第一书记王英炜介绍,冷泉日自涌量达4万立方米,全年水温在23℃到25℃之间,水中有野生小鱼给脚“按摩”,最近来泡脚的人特别多。

海口市龙华区新坡镇的八仙泉、海口市琼山区旧州镇的雅黎冷泉……近日,海口周边多处冷泉比平时热闹了许多。走进雅黎村,村边的两棵古榕相依相偎,古榕下是石板围成的水池,旁边有汩汩的泉水从火山熔岩缝中涌出。据介绍,该冷泉的水富含硒、锶、钴等微量元素。坐在树荫里,泡着泉水,吹着微风,身心很快放松。

## 人寂访幽洞

东方俄娘洞:洞内22℃,游客流连忘返

在夏季躲避炎热,海南的溶洞也是好去处。

位于三亚的落笔洞,是全国重点文物保护单位,考古工作者曾在洞内发现人类牙齿化石、华南虎下颌骨化石等。该溶洞周边林木茂密,洞内常有水从倒悬的石柱上滴下,十分阴凉。

相较于久负盛名的落笔洞,位于东方市东河镇境内的俄娘洞近几年才被越来越多人了解。俄娘洞“藏”在俄贤岭主峰中,洞内曲径通幽,一眼望不见头,更有形态万千的钟乳石景观。在“石厅”下,流水旋转,响声隆隆,让人感受到清凉之意。在洞内游览约30分钟后,一束亮光打在脸上,耳旁的水声也戛然而止,俄娘洞的出口便到了。娥仙岭生态旅游度假区市场部负责人陈笑笑介绍:“俄娘洞内十分阴凉,夏日气温在22℃左右,游客爬山累出一身汗,进去后都不愿意出来。”

位于儋州市英岛山下的石花水洞已有140万年的历史。在这里,你可以深入地下,来一场瑰丽奇绝的溶洞探险,聆听自然的声音,感受大自然的鬼斧神工。洞内分布着形态各异的钟乳石、石柱、石笋、石瀑等景观应有尽有。

走得累了,便乘船游于地下暗河之上,只见石壁上布满晶莹剔透的石花。非花而花,非石而石,石花其实是天然形成的单矿物晶体,天工伟力让它“绽放”出洁白无暇的花朵。一路行进,不时有水珠从钟乳石上落下来,发出滴答声,偶有一滴落在额头上,顿生冰凉之感。

琼北是一片被火山岩浆“亲吻”过的大地。当汹涌炽热的岩浆停止运动,干涸成熔岩,便在地下留下了许多熔岩隧道(洞),形成了“一洞连一洞,大洞连小洞”的独特景观。据统计,仅海口市火山火山群国家地质公园内就有熔岩洞72个、熔岩隧道30多条。这些熔岩洞、熔岩隧道照不到阳光,受地表热辐射影响小,区域内气温偏低。

海口羊山地区自古缺水,一些村庄借助天然熔岩洞打井取水,形成“洞中井”。海口龙华区遵谭镇儒和村东侧有一口掘于明代的古井——丹发井,这口井位于熔岩洞中,从地面走到井边,需下176级台阶。因为与地面落差较大,洞中气温比地表低好几摄氏度。

## 卧野望星空

文昌木兰湾:吹着海风在夏夜追星

如果你对紫外线极度敏感,夜游海南一定不会让你失望。海南岛属热带季风海洋性气候,夜间总体不算太热,尤其是在沿海地区,当夜幕降临,海风吹来,你能很快感受到凉爽。

近日,16岁的葛书含来到海南开启海岛追星之旅。她头头是道地告诉记者,越靠近赤道,能看到的星星就越多,海南位于中国最南端,观星条件得天独厚。

穿过浪漫的风车海岸,去文昌木兰湾赴一场“星空之约”。这里有绵延数里的沙滩,四周遮挡物较少,视野开阔,银白色的灯塔矗立在海岸线上,与璀璨的星空相映成趣。“拍到了够用几年的星空壁纸”“此刻手可摘星”。最近,许多海南人的微信朋友圈被木兰湾的银河刷屏。

木兰湾以东的抱虎角,也有不少追星者。这是一片原生态的海角,光污染很少。海风入怀,把炎热一点点带走,摄影爱好者带着“长枪短炮”,早早占据有利地形。心态“佛系”者,则席地而坐,一边听着虫鸣,一边和伙伴聊天说地,仿佛已经忘了自己是来拍摄的。

随着海南环岛旅游公路开通,万宁山钦湾成了星野摄影爱好者的热门打卡地。每天晚上8点,银河慢慢从海平面上升起,追星者已在海湾边的高处架起设备,准备记录绝美瞬间。

支起帐篷,在沙滩上漫步,看明月初升,听海风吟唱,或躺下伴着自然之声入眠……四面环海的海南岛,处处是夜观星空的宝地。不妨挑一个风清月朗的夜晚,乘兴而行,走到户外,赏“星垂平野阔”。

夏天的夜晚,当然少不了流萤。在五指山市水满乡毛纳村,夏夜里的萤火虫已成为村民熟悉的朋友。特别是河谷里,萤火虫成群飞舞,萤光如繁星点点,吸引不少游客去那里追“光”,拍照打卡。

“夜色撩人,抬头能看见满天星辰,低头也能寻到星星点点的流萤,耳畔还有孩子们惊喜的欢叫声,好美”“在海南旅行,无意间闯入桃花源,成片的萤火虫熠熠宵行……”在社交媒体平台上,不少网友“晒”出了自己在海南遇见萤火虫的经历。

萤火虫对空气、水质、土壤、植被等环境要素要求很高。海南生态环境良好,夏秋时节萤火虫比较多见,主要分布在热带雨林和湿地中。如果你打算去看萤火虫,除了毛纳村,吊罗山脚下的溪流、海口潭丰洋湿地、定安南丽湖等处,也是不错的选择。📍

学习,最重要的是跟对人。跟木工学拉锯,跟铁匠学抡锤,跟北方人学滑雪,跟南方人学避暑,大概错不了。按照这个逻辑,小编在某AI工具中输入了这样一行字“海南人的避暑秘诀”,对话框弹出的答案段位颇高,特整理成一册《海南寻凉诀》,献给诸位!



## 树下躺

所需装备:一张不像床的吊床(网兜、渔网),两棵树  
实施地点:全岛



## 水上漂

所需装备:游泳圈、救生衣、皮划艇等  
实施地点:海边、河畔、游泳池



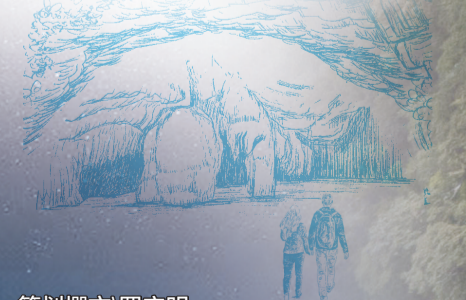
## 山里躲

所需装备:登山鞋、一双走不累脚  
实施地点:五指山、鹦哥岭、霸王岭等



## 洞中游

所需装备:可照明的手机  
实施地点:东方俄娘洞、儋州石花水洞等



策划撰文 罗安明  
制图 孙发强