

文化中国行

知味海南

海南日报全媒体记者 封烁 摄

四季烟火里，一饭一蔬间，藏着热爱生活的一万种理由。好好吃饭，生活才会生机勃勃、热气腾腾。



徐望的朋友圈截图。受访者供图

无论是徐望的“刷街”经验，还是徐雯的网络探店技巧，抑或是旅行博主范薇对地域风味的包容与探索，都让我们看到了美食与生活、文化之间的紧密联系。这些“侦探”们不仅是美食的发现者，更是生活的热爱者和文化的传播者。新的一年，希望大家都能多多走出家门，去发现那些被隐藏的美味，去体验生活的另一种可能。因为在这个世界上，每一口美食，都是一段故事，都是一次与生活的深情对话。

编者按

一方乡土

拳法会老 武德常新

海南日报全媒体记者 林博新

2025年万宁市春节联欢晚会上，非遗传承人翁海县带着20多名学员和万宁龙拳国术馆共同演绎节目《光影里的武术梦》。猛虎下山拳表演让观众连连惊叹。这一拳术历史悠久，可追溯至南宋绍兴二十二年(1152年)，与抗金名将岳飞部下于鹏的南迁密不可分。如今，在翁海县等传承人的努力下，这一古老拳术正突破传承困境，重新焕发生机，在新时代的舞台上讲述着属于它的故事。

南宋烽烟中的武学

据史料记载，南宋末年，于鹏被贬至海南万州(今万宁)，将岳家拳与海南本土实战需求结合，演化出包括猛虎下山拳在内的多种武术流派。这一拳法最初用于抵御海寇骚扰，其名“猛虎下山”取自拳势的迅猛刚烈，寓意武者如猛虎般震慑四方。猛虎下山拳模仿动物姿态的攻防动作，形成“拳禅合一、内外兼修”的独特风格。招式如“黑虎偷心”“猛虎下山”“摇身坐山虎”等，强调步法稳健如松，身法行云流水。猛虎下山拳的非遗传承人翁海县展示了猛虎下山拳的刚猛有力：在间距10厘米左右的蜡烛，翁海县一拳便能将其熄灭，而在他年轻的时候，这个距离最远能到20厘米。“练了此拳法之人，臂力是很惊人的。”翁海县介绍，猛虎下山拳出拳又快又猛，要把力量从肩到臂集中在末端的拳头上，一拳打开，甚至能听到出拳的声响。在万宁后安镇，武术与家风、民俗深度融合。猛虎下山拳不仅是武艺，更承载着地域文化的深层隐喻。如“虎形”象征山岭的雄浑，“鹤形”呼应海滨的灵动。每逢重大节庆，后安镇的村民除了舞狮外，也会通过武术表演祈福驱邪，武者的呼喝声与锣鼓共鸣，成为连接传统信仰与社区凝聚力的文化仪式。

参赛演出传承非遗

猛虎下山拳的传承曾面临严峻挑战。随着现代生活方式的变迁，年轻一代对传统武术的兴趣日渐减退，加之习武需长期苦练，传承人一度青黄不接。翁海县原是后安小海的一名养殖户，谋生之余，便练武健身。2016年，在潮港村委会的支持下，翁海县在潮港小学教授武术技艺，没过多久因身体不便便搁置了。

2021年，在万宁市武术协会的支持下，村里的防洪楼二楼设立了“后安镇潮港武术馆”，同年，武馆开始招募学员，也从此时起，要把潮港武术传承下去的想法在翁海县心中愈演愈烈。

2022年后，翁海县不再做养殖，开始专心传授武术。招募的首批学员仅有6人，翁海县潜心教学，从打基础开始，一点点培养。三四年后，武馆逐步发展了起来，学员人数已有30人。

2024年4月，潮港猛虎下山拳入选《万宁市第五批市级非物质文化遗产代表性项目名录》。获评万宁非遗后，潮港武术进一步得到重视，在万宁市的一些演出节目中，时常能看到猛虎下山拳的表演。

在这些学员中，翁琴羽颇具代表性。在蛇年春晚表演中，站在舞台中央和翁海县表演对抗的便是翁琴羽，也是翁海县开班后招募到的首批学员之一。

翁琴羽从五年级跟随翁海县开始习武，如今已掌握猛虎下山拳二段拳法。2023年，翁琴羽在吉林四平参加第十七届全国武术之乡比赛中获得了三等奖，也是武馆目前取得的最高奖项。

近年来，万宁市武术协会持续开展“武术进校园”活动，以长拳一段为考评，翁海县在各校奔走授课，通过公益表演、武馆授徒、校园推广等方式在青少年群体中重燃习武热情。

从南宋烽烟中的抗敌符号，到今日非遗舞台的文化符号，猛虎下山拳的千年传承，它不仅是一场拳脚的较量，更是山海精神的外化——如猛虎般勇毅，如潮水般不息。

翁海县带领着学员们的呼喝声回荡，诉说着一个古老拳种在当代的突围与新生。

学武是为了制止打架

在《猛虎下山拳》的拳谱上，记载了60个招式，主要以模仿龙、虎、马、鹤等形态为主，翁海县在实战中运用过“回马跳步冲拳”，一招制敌。后安自古以来都有习武的风气，在过去，有人还会专门请武术师傅传授武术，翁海县有习武天赋，远远观摩，别人练了一个月，他看了一天，基本便学会了。从9岁起，翁海县便在自家老屋练习武术。他用沙子填满布袋子，做成一个简易的沙袋悬在小瓦房中打拳，久而久之，房顶的瓦都被震落，又因拳术精湛，在附近村子也小有名气。练武多年，翁海县对武术有自己的切身体会和思考。“武”字上是“戈”下是“止”，学武术是为了制止打架，不是用来打架，因为给双方都会造成伤害。



2025年万宁市春节联欢晚会上，翁海县和徒弟翁琴羽表演武术。赖建华摄

美食侦探：「味」你而来

海南日报全媒体记者 邓钰

B

寻找美食，不只是需要嗅觉

寻找美食，有时候还得善用工具。信息时代，各类资讯软件也成为人们寻找美食的好“帮手”。“90”后徐雯自称美食“打卡”达人，几乎每周都要探访两三家网上“刷”到的好吃小店。怎么在网上找到“宝藏”小店，徐雯有自己的见解：首先看评分，3.6分左右的小店可能比5分的更好吃，然后看留言，评价比较随意，没有太多精致图片和文案的反而比较真实，“如果回头客多，店面又在租金低廉的老城区那一定好吃。”

回味炖品馆是徐雯在网上偶尔“刷”到的，就在博爱北老街，一个不起眼的小店，将摆得下四张桌子，尽头是一个小餐车，放着各色蒸笼，往里探，便是隔开的灶间，爆炒的火光不时透出。

说是炖品店，网上好评最高的却是热锅炒湿面。老板把灶火烧得极旺，生油滑锅，满眼锃亮，粗放中带着一种仪式感。烫到断生的面，在热锅里打个滚，激得锅里蒸汽升腾，添上片好的猪肝、腊肠、瘦肉、河虾和海白，收尾时再来一把青菜，分量十足，童叟无欺。

“在网上找美食，还有个‘隐藏’方法，便是善用地图类软件。”徐雯介绍，地图软件搜索“老字号”“十年老店”，再按好评优先排序，就能将众多经典美食一网打尽。

但即使只在海南岛内，各市县的口味都不尽统一。北部的杂，东部的鲜，中部的野，南部的酸，林林种种、各不相同。

一番水土一番风味，寻找美食当然也要遵循此道。“许多地方都有‘官方’美食，是综合了当地文化传承、市井滋味、风土物产的推荐。”每到一处陌生，徐雯会第一时间了解当地风物，再向当地人了解有哪些经典老店。“比如文昌的文昌鸡，临高的烤乳猪，这是被普罗大众认可的食物，是最有当地特色的味道。”

张嘴吃饭，也得敞开心扉。“寻找美食，包容是很重要的。”海南旅行博主“小岛民阿vo”范薇在琼岛穿行，惊喜地发现各地风物和文化，在万宁，当地人用油条蘸咖啡感受南洋咖啡文化，在乐东，菜市场里的活鱼都能被制成特色菜肴……接受差异，才能“解锁”独具一格的地域风味。

C

寻味市井，人人都是美食家

食物包含了无限多的内涵，你所吃的东西，可能是生活和自我的另一种投射。热爱生活，人人都是美食家，或者说人人都能成为美食家。品尝食物，几乎是门槛最低的艺术鉴赏行为。梁实秋在《雅舍谈吃》中感慨，“上天生人，在他嘴里安放一条舌，舌上还有无数的味蕾，教人焉得不馋？馋，基于生理的要求；也可以发展成为近于艺术的趣味。”

“吃，也是一件需要品味的事。”徐雯认为，品尝美食，不仅要了解其风味，更在于了解背后的文化。需要人们在品尝过诸多食物后，对食材的味道、烹调的技艺，形成自我的认知，才能称得上会吃、懂吃。

去年，徐雯在海口龙华自贸港青年夜校开设《寻味自贸港》系列美食文化分享课程，不仅挖掘极具特色的美食，还以海南环岛自驾游为主题，以东线、中线、西线三条线路为线索，“解锁”各市县的特色美食及背后的文化意义。

课堂开设后，人气高得出乎意料，几乎场场爆满。不少海口“吃货”起初误以为是美食探店活动，到了现场后才发现是美食文化解析，不仅没有失望，反而津津有味参与其中，愈发沉迷。

“每节课都需要找寻大量史料，从食物的来源、风俗和发展一步步讲起，希望人们能感受到美食背后的故事。”徐雯讲海南米粉，从琼岛天时和风水说起，让人们知道为何海南粉、酸粉、汤粉等层出不穷的粉牢牢占据海南人的“舌尖”，也让吃下的每一口美食藏着一场微小的文化考据活动。

“有时候，寻味美食不仅是一种爱好。在朋友圈‘晒’美食，常能引来好久不见的朋友点赞聊天，不知不觉间又拉近了彼此的距离。”徐雯说，四季烟火里，一饭一蔬间，藏着热爱生活的一万种理由。好好吃饭，生活才会生机勃勃、热气腾腾。

食色性也，人们对吃喝的探索热情似乎从未消解。

古时，人们探索美食循天时、跨山海，风流如苏轼也不禁感叹“盖聚物之天美，以养吾之老饕”。如今，在互联网搜寻“如何发现美食”，成百上千的帖子蜂拥而至，让人眼花缭乱。

美食无处不在，无论是宴席中的珍馐佳肴，还是街头巷尾的市井小食，都自有一番滋味。美食又“深藏不露”，想要找到最地道风味，还需耗费一番心神。还好，总有美食“侦探”孜孜不倦，走街串巷，挖掘出深藏市井中的美妙滋味。

A

不期而遇，美食百种藏身处

“为什么你总能找到美食？”“陌生的地方去哪找好吃的？”“找美食真的有窍门吗？”……在工作之余，徐雯是一名资深“吃货”。他的朋友圈里林林总总的美食，总引得人食指大动，引得好友们忍不住向他讨教。

实际上，街头巷尾，总有美食藏匿其中，要与它们不期而遇，秘诀便是做生活的有心人。

在徐雯的经验里，“刷街”是一种笨拙、朴素却有趣的方法。闲暇时间，他会骑上电动车，走街串巷，留心观察那些市井生活的聚集地，市场附近、社区老店、学校周边等都在其中。

“在许多老市场、老社区，都有这样一条小巷，隔绝了车水马龙，只有旧时光轻轻缓缓流淌，很容易在里面找到地道美食。”徐雯说，这些小店通常没有精致的装潢，有的只是“包浆”的桌椅，磨花的铁碗铁盘，有的连招牌都没有，“但只要看到店里常有人排队，就知道一定好吃。”

靠这种方法，徐雯找到过许多美食店。金垦路的清补凉、美苑路的海鲜面……众多地道美味编织出了他的美食地图。

穿越市井，许多隐藏在深巷老街市井小店的美食似乎都难登大雅之堂，不是登不上，而是一旦摆上了宴会和酒席，似乎就失去了来自民间大众的生命力了。真正喜欢小店的人，一定是不仅喜欢它们的风味，更沉迷于它们身上沉积的浓郁生活味。



范薇在她的社交媒体平台上晒出的海口骑楼老街美食。受访者供图

看海南