

清涼海岛

上山、下海、入馆、悦文
一路清凉到海南

■ 海南日报全媒体记者 刘晓惠 实习生 劳兰婷



百花岭最有清凉体验感的「雨林穿梭速滑」游玩项目。百花岭景区供图

在三亚湾海边，小朋友乐享清凉。
海南日报特约记者 陈文武 摄入馆
文化传承
心静身凉

午后，太阳高照，许多人对这强烈的阳光唯恐避之不及，在宁日月湾的沙滩上，一群年轻人则在烈日下逐浪。阳光、海滩、冲浪，速写出了一幅青春热烈的模样。

他们脚踩冲浪板奔向翻涌的浪花，浪尖起身时，海风裹挟着海水的凉意扑面而来，将正午的暑气扫得一干二净。哪怕不慎落水，咸涩的海水也带着恰到好处的清凉，来自成都的冲浪者王向说：“这比内陆午后黏腻的空气要舒爽太多。”

下午4时许，阳光褪去了几分锋芒，滩涂带着海水的温润，沙滩上的人群渐渐多了起来。家长们牵着孩子在浅滩追着小螃蟹，浪花漫过脚踝时，总能引来一串清脆的笑闹。

“你看这沙子凉丝丝的，踩上去很舒服！”来自武汉的游客李书岳正帮女儿把小水桶灌满海水，小姑娘蹲在沙滩上专注地堆着沙堡，额角的碎发被海风吹得轻轻扬起。

李书岳笑着晃了晃手里的防晒霜，“来之前朋友都说‘疯了吧，带娃去海南挨晒’，结果来了才发现，海风一吹比家里空调房舒服多了。”她说孩子天天追着问“妈妈明天还来挖沙子吗？”

在日月湾国家冲浪队训练基地前的一处椰林里，数十个遮阳伞撑起，每把伞下年轻人三三两两地躺在沙发上，海风阵阵带来清凉快意。

来自广州的游客杨霖晶和朋友们摆着不同的姿势拍照，她说：“万宁太chill（松弛）了！和夏天简直是绝配。”当天，她们一行三人早上去冲浪游泳，下午在海边放松休闲，傍晚又去玩了摩托艇，一天把“玩海”的花样翻个遍，解暑又尽兴。

“不开玩笑，我要去海南避暑了！”一位网友在社交平台上发布了一个帖子，引来不少网友跟帖：“刚从海南回来，不是很热，颠覆认知。”“我每年暑假都带孩子去陵水避暑，别人都不信。”“海风吹着很舒服！”……

海南、清凉，看似不搭界的一对词，实则藏着热带海岛独有的气候密码。热带季风性海洋气候，年平均气温在22.5℃~25.6℃之间，四面环海，海风送爽。海南的别样清凉，只有身处其中的人才能真正感受到这里的舒爽。

近日，海南日报全媒体记者沿着“上山、下海、入馆、悦文”的官方清凉攻略足迹，探访多个市县，看看在旅途中如何一路清凉游海南。

在三亚湾海边，小朋友乐享清凉。
海南日报特约记者 陈文武 摄入馆
文化传承
心静身凉

当热浪席卷，恒温25℃的博物馆和图书馆也是游人的理想避暑胜地。

在陵水新村镇潟湖水岸，外观如一顶“疍家帽”的海南疍家博物馆吐纳着大海的气息，海风送来悠扬的疍歌，带游客走进这个视水为陆、以舟为室、浮游江海的群体，体验疍家人的清凉生活。

走进疍家博物馆，这里以展演融合的方式讲述着海南疍家文化。你可以登上“渔船”，透过光影看疍家渔人潜入碧波，打捞珍珠的身影；你可以驻足疍家船屋模型前，船顶的竹编凉棚、舱侧的透气舷窗，都藏着海上纳凉的智慧；再往里走，展区还原了疍家人的“海上厨房”，晾晒着的咸鱼干泛着琥珀色，配上一碗稀饭，便是夏日的清凉滋味。

海南疍家博物馆馆长林桐哲告诉记者，“自2023年开放参观以来，博物馆已经接待了20万左右的游客，研学团队2万人次。临近暑期，博物馆的研学课程中不仅有疍家文化讲解，还有疍家传统非遗织网、疍家帽编织等手工体验课程等。”在这里，既能触摸疍家人与海共生的智慧，又能在沉浸式体验中避开烈日，让文化研学也带着清爽的海味。

悦耳的山歌时时萦绕，随处可见的黎族阿婆织锦、编藤，全景式展示黎族男女的嫁娶风俗，把黎族文化搬到舞台上……走进槟榔谷黎苗文化旅游区，如同走进一家黎族文化的动态博物馆，是游览，更是品读。

“阿妹，快来喝一杯鹧鸪茶！”走在景区，时常会被热情的阿姐拦下，与其说他们是景区里的“NPC”，不如说是鲜活的文化使者。顺着阿姐的指引，记者走进黎族船型屋，这里虽为造景，却逼真还原了传统民居的风貌，“我们小时候就是在这样的环境下长大的。”黎族阿姐林金妹说。如今，她每日向五湖四海的游客展示黎族生活，言语间尽是满足与快乐。

海南的夏天，早已打破“只有炎热”的刻板印象。在这里，避暑不是躲进空调房的妥协，而是与自然相拥的畅快。正如那些在社交平台分享“海南避暑”的网友所说，这片海岛上藏着太多关于清凉的惊喜，等着每一个人来亲身体验，亲身收藏。

今夏研学游爆款
「海陆空」玩转三亚

■ 海南日报全媒体记者 李艳玲

从探秘热带雨林的自然奇遇，到沉浸科技展馆的未来畅想；从体验民俗节庆的文化传承，到探访世界名校的跨国游学……暑假来临，研学旅游市场火力全开，呈现出蓬勃发展的多元化态势。

在众多城市竞相打造特色研学项目的背景下，三亚今年另辟蹊径，创新推出“海陆空”三维研学产品，以独特的立体体验模式，为青少年带来全新的研学感受，成为今夏研学市场的一大亮点。

三亚依托得天独厚的海洋资源，精心设计了丰富的海洋探索活动。在蜈支洲岛旅游区，专业的海洋研学团队带领孩子们，通过乘坐玻璃底观光船或潜水的方式，近距离观察绚丽多姿的海洋生物，了解珊瑚礁生态系统的重要的脆弱性。

12岁的林莉深吸一口气，跟着教练缓缓沉入海底。在教练的引导下，她小心翼翼地将珊瑚固定在特制的珊瑚礁架上，动作缓慢且轻柔。看着自己亲手种下的珊瑚，林莉已经想象这些小小的生命在未来长成绚丽的珊瑚丛，“有机会我会回来看它的。”

蜈支洲岛旅游区亲子事业部负责人楼丽娅介绍，景区推出的“珊瑚保卫营”亲子研学项目，是海南景区首个珊瑚移植生态体验产品，目前已吸引近3万组家庭参与。它集旅游住宿、海岛美食、潜水考证、珊瑚移植及水上项目于一体，由专业“海岛营长”带领家长和孩子共同潜入海底亲手种珊瑚，在寓教于乐中播撒海洋保护的种子，收获独特而难忘的亲子体验。

帆船航海主题夏令营更是备受欢迎。7月5日至9日，“小小航海家”2025年三亚市青少年OP帆船夏令营将举行，孩子们将在经验丰富的教练指导下，学习帆船操控技巧、航海安全知识，从认识风向、调整帆船到独立掌舵航行，在与风浪的博弈中，不仅掌握了实用的航海技能，还培养了坚韧不拔的意志和团队协作精神。

陆上研学涵盖文化、生态与运动三大主题。三亚依托丰富的自然和文化资源，推出多款研学产品，涵盖历史文化、生态探索、科技科普、红色教育及非遗民俗等领域。在崖州古城，学生可以参观崖城学宫，感受儒家文化在琼岛的传承与发展。而在保平村，规模宏大的传统民居群保存完好，被誉为“明清海南传统民居活化石”。漫步其中，仿佛穿越时空，回到了那个古老的年代。此外，三亚大小洞天旅游区的摩崖石刻，汇聚了各个年代、各个派系的书法艺术，年轻人在欣赏石刻的同时，还能学习到古代文人墨客的诗词文化，感受三亚的历史底蕴。

三亚独特的热带气候，孕育了丰富的植物资源。亚龙湾热带天堂森林公园是开展热带植物科普研学的绝佳场所，在这里，年轻人可以认识各种珍稀的热带植物，了解它们的生长习性和生态价值。专业的讲解员会带领大家穿越雨林，探寻植物的奥秘，让年轻人在亲近自然的过程中，增强对生态环境的保护意识。

高尔夫球研学项目成为三亚研学产品的特色招牌。三亚拥有多个国际标准的高尔夫球场，专业教练从握杆、挥杆等基础动作教起，逐步引导孩子们学习高尔夫礼仪、规则和策略。6月至8月，由美国职业高尔夫协会认证的高尔夫夏令营将在三亚举办。在绿草如茵的球场，孩子们挥洒汗水，不仅锻炼了身体协调性和专注力，更在优雅的运动中学习自律、诚信等高尔夫运动精神，感受这项“绅士运动”的独特魅力。



“空”中旅游同样精彩纷呈。三亚的航空基地成为青少年探索蓝天奥秘的殿堂。在这里，孩子们可以参观各种型号的飞机，了解飞机的构造、飞行原理以及航空发展历史；基地还设置了先进的模拟飞行体验区，孩子们能够坐上模拟驾驶舱，在专业飞行员的指导下，体验飞机起飞、巡航、降落的全过程，感受翱翔蓝天的刺激与乐趣；此外，航空模型制作与放飞活动也激发了孩子们的创新思维和动手能力，一颗颗探索航空科技的种子就此种下。

据介绍，三亚今年的“海陆空”三维研学产品，将海洋文化、体育竞技、航空科技有机融合，形成了立体化、多层次的研学体系。这种创新模式不仅充分发挥了三亚的资源优势，也满足了青少年多样化的学习和探索需求，为他们提供了更全面、更丰富的研学体验。



观澜

游客在陵水分界洲岛海边体验摩托艇水上项目，尽情享受清凉。海南日报全媒体记者 张光景