

清凉海岛

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

潮文旅

『海陆空』玩转三亚

今夏研学游爆款

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

海南日报全媒体记者 李艳玫

游客林莉潜入海底亲手种下珊瑚。蜈支洲岛旅游区供图

“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凉爽。

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。

上山 雨林深处 山风微凉

盛夏时节，漫步琼中百花岭山间，你会听到两种声音：头顶，遮天的树荫下，蝉鸣如雷；脚下，滔滔的流水，哗啦奔腾。这种特有的声音贯穿成游人的登山“BGM”（背景音乐），在树荫和流水的交错下，让人在炎炎夏日走入清凉世界。

作为海南中部首个按5A级旅游景区打造的雨林文化旅游区，海南百花岭热带雨林文化旅游区里有丰富的雨林自然景观。行走在登上百花岭瀑布的石阶上，一路藤萝缠绕、老茎生花，每一口呼吸都有直达心肺的舒爽感。

沿着石阶一路向上，不过20多分钟，百花瀑布便豁然出现在眼前。那水流如一条素白的绸缎，从崖顶倾泻而下，击在下方的岩石上，溅起万千如银珠般的水花。在瀑边稍立片刻，脸颊、裤脚、衣领便都被细密的水珠浸得润润的，方才还缠身的暑气仿佛被这清凉的水雾悄悄卷走，只剩下透心的舒爽。

百花岭的清凉最叫人有体验感的是名为“雨林穿梭速滑”的游玩项目。这条速滑道长达2000多米，游人两两一组坐在小皮艇上，顺着玻璃栈道上的水流顺势而下——时而急转弯，被离心力推着贴向艇边，时而俯冲滑行，感受雨林植物从眼前掠过。整段路程像一场穿梭在雨林中的过山车，比任何解暑良方都来得鲜活。

据介绍，百花岭景区将于7月中旬至8月底推出清凉节活动，既有适合亲子互动的趣味项目，也有契合年轻人喜好的潮玩体验，还有满足中老年人需求的休闲度假内容。景区还将高山雨林茶从传统煮泡改为冰饮形式，让游客在炎炎夏日中感受山间独特清凉。

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

午后，太阳高照，许多人对这强烈的阳光唯恐避之不及，在万宁日月湾的沙滩上，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，将正午的暑气扫得一千二净。哪怕不慎落水，咸涩的海水也带着恰到好处清凉，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龙虾，浪花漫过脚踝时，总能引来一串清脆的尖叫。

“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城堡，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磊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。

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，外观如一项“晁家帽”的海南晁家博物馆吐纳着大海的气息，海风吹来悠扬的蛋歌，带游客走进这个视为水为陆、以舟为室、浮游江海的群体，体验晁家人的清凉生活。

走进晁家博物馆，这里以展演融合的方式讲述着海南晁家文化。你可以登上“渔船”，透过光影看晁家渔人潜入碧波、打捞珍珠的身影；你可以驻足晁家船屋模型前，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，展区还原了晁家人的“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。

海南晁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晁家文化讲解，还有晁家传统非遗织网、晁家帽编织等手工体验课程等。”在这里，既能触摸晁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。

悦文 美食娱乐 夜风吹拂

“如果来三亚，只能去一个地方，我一定会选鹿回头。”傍晚时分，在三亚鹿回头山顶上，来自河南的游客陈树砚毫不掩饰对这里的爱意，“你看这海风多舒爽，这眼前的景象多美，张开双臂你就能拥抱三亚的夏天！”

顺着他目光的方向看去，整个三亚尽收眼底，落日把海面染成金色，城市的灯光正沿着海岸线次第亮起。晚风穿林而过，带着山脚下椰林与海水的混合气息，吹散了白日最后一丝燥热，站在观景台的人们，享受着独属三亚的清凉舒适。

夜幕中的鹿回头山顶，热闹得恰到好处。沿山路蜿蜒而上，百余米长的山道一侧，小摊、店铺一字排开，现烤的椰丝饼飘着焦香，冰桶里镇着的水果茶，贝壳风铃也和晚风缠在一起叮当作响，夏日尽显生动浪漫。

半山腰有个小舞台，有人在那儿唱歌弹琴。大家随便站着或蹲着，有的手里举着冰镇椰子，有的拿着扇子跟着节奏晃动。大家边看边聊，脸上都带着笑意，大概是这热闹劲儿和凉快的风，让人觉得挺舒服。

三亚鹿回头旅游发展有限公司副总经理徐世理介绍，景区正是依托夜间凉爽的气候优势，打造了丰富的清凉夜游体验，如每天夜间上演的舞蹈演艺、乐队驻唱、魔术表演等活动，让游客在山间晚风里既能感受热闹氛围，又能避开白日暑气。

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。

从探秘热带雨林的天然奇遇，到沉浸科技展馆的未来畅想；从体验民俗节庆的文化遗产，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性和脆弱性。

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，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 张茂 摄