

“托管遛娃”让家长安心躺平，“运动局”让陌生人挥汗结缘，欢乐节则用戏剧、电音、非遗秀把全岛变成情绪疗愈场——松弛与成长、社交与狂欢，都能在同一座岛上同时发生。

不只是热闹 欢乐节的治愈密码

■ 海南日报全媒体记者 刘晓惠 实习生 劳兰婷

8月的海南，被一场持续整月的欢乐包裹。2025年(第二十六届)海南国际旅游岛欢乐节覆盖全省各市县，从海岸到雨林，从城市到乡村，用一场场情绪价值满满的活动，悄悄接住了人们旅途中、生活里的疲惫与焦虑。

这些藏在活动里的情绪价值，不是刻意营造的热闹，而是实实在在在的松弛，孩子的笑声、年轻人的欢呼、长辈的会心一笑，都在证明，节庆活动也能治愈生活。

亲子时光 在互动里卸下焦虑

8月10日傍晚，海口FUNBAY自在湾的儿童戏剧巡游现场，5岁的孩子章伊诺举着金箍棒，跟着《大闹天宫》里的孙悟空蹦跳。在一旁的妈妈李女士，拿着手机记录下这逗趣的一幕。

“平时工作忙，陪孩子总觉得任务感很重。”李女士说，欢乐节期间，她特地带着孩子来参加2025海口儿童戏剧嘉年华。活动现场，孩子追着演员跑，自己坐在石阶上看晚霞，“不用想着教他什么，就单纯陪他笑，这种感觉很舒服。”

据了解，作为本届欢乐节的重要配套活动之一，儿童戏剧嘉年华在8月2日至10日共推出27场环境戏剧巡游、16场儿童剧展演、14场艺术配套活动，覆盖海口多个核心商圈，随处可见的艺术舞台，成了亲子家庭共享欢乐的好去处。

海南省演艺集团艺术培训中心总监龚黎曦在现场观察到，在多场表演中，孩子们看剧时，家长们也跟着拍手。“节庆活动最珍贵的情绪价值，是让孩子关系从教育回归陪伴。”龚黎曦说，活动期间海口合作商圈亲子客群占比超七成，“家长们不是来打卡完成任务，是真的在享受亲子共处的时间。”

在海口自在湾，来自上海的游客武道带着女儿在“欢乐快报”落日

摄影区拍照。“平时她总躲镜头，今天看到这样的美景主动让我拍照。”照片里，孩子举着椰子笑，身后是橘红色的晚霞，“这张照片都不用修，原图直出就很有纪念价值。”

年轻释放 在狂欢里找回自己

8月9日晚，海口蹦蹦巴士停在自在湾街区。车厢里，打碟声混着合唱，24岁的游客周舟举着手机录像，镜头里朋友正在欢乐蹦迪。“周末就要好好释放情绪、接收欢乐！”

打碟蹦迪、点歌嗨唱、主题音乐会……这辆蹦蹦巴士更被年轻人称为“非常超前的一台公交车”，每天都热闹满档。车上没有座位，只有摇摆的身体和此起彼伏的音乐声、欢笑声。

蹦蹦巴士穿梭于骑楼老街、世纪大桥、云洞图书馆等城市地标之间，移动的派对现场，让城市夜游嗨出新高度。“平时哪敢这么疯？”周舟说，在巴士上，没人在意你唱跑调，“在欢乐节这种‘不用装’的时刻，太珍贵了。”

三亚的COSPLAY狂欢现场，也藏着年轻人的“情绪出口”。8月9日，大东海沙滩上，穿汉服的姑娘和戴动漫头套的男生击掌，黎族铃铃双刀舞的节奏里，有人跟着蹦跳。

“我平时的工作是会计，今天扮成美少女战士，没人觉得奇怪。”活动现场，26岁的张女士说，现场的欢乐氛围，让她想起小时候在老家玩水的夏天，“那一刻，好像压力全被冲走了。”

“我们想让海南本土文化通过年轻人喜欢的方式‘活’起来，首次专题策划和致力打造一场突出三亚文化亮点的欢乐节特色活动，成为文旅消费升级的一种体验和互动式新型旅游产品。”三亚市旅文局大型活动与节庆科科长季雨说，这场狂欢不止于热闹，更想通过民族电音、次元碰撞，让黎锦苗绣、海洋传说这些本土符号，成为连接传统与当下的纽带。

文化共鸣 在碰撞里找到归属

8月的自在湾，“漂浮歌后”的歌声漫过海面。

8月2日晚，荷兰艺术家维克托琳·帕斯曼站在水上装置里演唱，身后是琼州海峡，远处是世纪大桥的灯光。

“这是我第一次看到有人在海上唱歌，我要给这个创意打120分！”现场观众吴先生说，歌声混着海浪声，突然觉得“家乡原来这么洋气”。

这种感觉，同样也出现在三亚大东海的“民族电音”主题晚会现场。百人宅舞快闪混搭灯光秀与黎苗古调，《海洋奇缘》以游戏角色“朵莉亚”牵出传说故事里的“海螺姑娘”；《梦幻海洋》时装秀上，黎族扎染工艺与海洋元素碰撞，让千年纺染技艺成了流动的时光。

“文化不是用来仰望的，是用来‘共鸣’的。”海南省旅游市场开发联盟办公室副主任孙相涛说，欢乐节的欢乐之处，是让文化落地。比如海口的儿童戏剧嘉年华，把“仁义礼智信”编进孩子能懂的戏剧里；三亚的时装秀，非遗手工艺走上时尚舞台，让人们自然觉得亲近。

8月临近尾声，欢乐节还在继续。2025年TOP登陆少年组合5/5 One有引力演唱会—海口站、五指山的雨林音乐会、“王牌海岛季·爱上三亚”促销活动、第二届临高东英国际慢城杯全国海钓大奖赛等活动正在或即将登场。无论你在东南西北，都能在欢乐节的会场里找到最实在的情绪价值，就像旅途中的风，不刻意，却能吹走身上和心里的尘。



↑ 三亚大东海的“民族电音”主题晚会上的歌舞表演。



三亚COSPLAY狂欢现场的NPC。



欢乐节三亚分会场举办“沙滩水枪泡泡大战”。



2025海口儿童戏剧嘉年华活动现场，角色从戏中“走”出来，和孩子们共赴欢乐之约。



蹦蹦巴士载着市民游客穿梭在各个城市地标之间。

荧光夜跑、骑行社群……

海南年轻人爱上“运动局”

■ 海南日报全媒体记者 李艳玫

“别再说‘一起干饭’，现在流行‘一起暴汗’。”如今，随着健康生活方式的普及和社交需求的多元化，以强身健体为出发点的“运动局”正成为人们在社交方面的一种新兴且备受青睐的选择。

“和上百人一起从山脚跑到山顶，既酷炫又解压。”近日，三亚市民陈光参加三亚鹿回头风景区组织的荧光夜跑活动，表示“体验超乎预期”。放眼望去，参与者沿着依山而建的步道向上奔跑，身上的荧光装备与三亚的城市灯火交相辉映。

这场酣畅淋漓的夜跑活动，不仅是一场体能挑战，更是拓展社交圈的运动派对。从2024年5月起，三亚鹿回头风景区在每月1日傍晚会举办一场荧光夜跑活动，吸引了大批的市民游客参与，不少跑友甚至养成了“每月1日必来打卡”的习惯。

“沿着山道跑，既能吹得到凉爽的海风，又能俯瞰三亚的夜景，跑完再喝杯椰子水，太舒适了。”参与夜跑的游客王林说。除了夜跑，三亚鹿回头风景区还推出舞蹈演艺、乐队驻唱、魔术表演等夜间活动，形成“旅游+体育+演

艺”的融合生态。人们的夜间体育消费需求也在加速释放，为夜经济不断注入活力。海口湾的滨海步道上，每晚都有众多的跑步爱好者迎着海风奔跑，在享受运动带来快感的同时，也能领略海口湾的迷人夜景。篮球馆、羽毛球馆在夜间灯

火通明，大家三五成群，相约在这里进行一场“友谊第一”的比赛。

线上，在各大社交平台上，“夜跑搭子”“骑行伙伴”的招募帖经常可见。线下，以运动为主题的社群不断涌现，定期组织夜跑、骑行等活动。参与者们表示，运动时的并肩前行、休息时的经验分享，能快速拉近距离，这种基于共同兴趣的社交也更轻松、更纯粹。

运动社交的兴起，也催生了新的消费业态，运动装备店、骑行租赁店、运动补给站等配套服务日益完善。近日，运动品牌迪卡侬海口大英山店迎来品牌形象全面升级，以全新形象亮相椰城。同时举办配套活动，通过沉浸式运动体验、社区互动和优惠促销，为本地消费者带来更具活力的运动生活新选择。

从“约饭”到“约汗”，运动社交的兴起，折射出人们健康生活理念的转变。在海南这座健康岛上，运动社交的热潮也正涌动着，每一次的挥汗如雨，都是对美好生活的一次拥抱，也让城市更加充满生机和活力。



三亚不少跑友已经养成了“每月1日必来打卡”的鹿回头夜跑习惯。 三亚鹿回头风景区供图

三亚亲子游新玩法： 孩子撒欢 爸妈躺平

■ 海南日报全媒体记者 李艳玫

午后的三亚亚龙湾瑞吉度假酒店，有家长正悠闲地享用下午茶，不时眺望碧海蓝天。不远处的儿童俱乐部里，有孩子正跟着工作人员做手工、玩积木，欢笑声不断。这幅画面，正是酒店“托管遛娃”计划的日常，也勾勒出亲子度假新趋势：孩子尽兴，家长轻松。

这个暑期，三亚不少酒店、景区推出专业儿童托管服务，搭配量身定制的特色活动，让家长得以暂时“甩开”孩子，享受真正放松的假期。小孩则在专属天地里尽情撒欢、收获成长。这种“父母偷闲、孩子尽兴”的“各得其乐”模式，正成为越来越多家庭度假的新选择。

在三亚亚龙湾瑞吉度假酒店，从婴幼儿到学龄儿童再到青少年，都能在这里找到专属的服务。“2岁以内的婴幼儿可入住童趣泳池房，里面配备了温奶器等婴幼儿用品，免去了家长携带的麻烦，还提供定制辅食服务。”该酒店总经理赵芳介绍。

4至6岁儿童可以加入“托管遛娃”计划，在工作人员的带领下玩游戏、做手工，还能和小伙伴们一起享用午餐；6至12岁儿童则可以参与“小精英海钓营”，体验海钓并烹饪渔获。“这些服务精准解决各年龄段需求，让孩子快乐成长，家长安心度假。”赵芳说。

“以前带娃旅行，总在‘照顾孩子’和‘自我放松’间拉扯，现在酒店、景区的儿童独立营、迷你营，让两者平衡了。”南京游客赵莉的感慨，道出了无数父母的心声。这个夏天，三亚多家酒店与景区推出的独立营、迷你营等营地活动，正以“专业照护+趣味成长”的双重优势，重新定义亲子度假的幸福感。

三亚海棠湾洲际度假酒店为5至12岁儿童打造专属独立营，设置动手创造、科学探索、团队协作三大类特色活动；三亚·亚特兰蒂斯的“迷你营”则以灵活性圈粉无数，小时托管、半日托管的模式，让家长能根据行程自由安排；三亚蜈支洲岛旅游区的全日托管营，更是把课堂搬进了大海，孩子们跟着潜水教练潜入海底，亲手移种珊瑚……

据了解，这些创新的托管营地服务之所以备受青睐，关键在于其打破了传统亲子游中“家长全程陪护”的固有模式，实现了“寓教于乐”的深度结合。与普通游乐项目不同，这些专业托管服务通过科学设计的活动体系，让孩子们在快乐体验中自然而然地获得知识、提升能力。

“每个活动都藏着巧思。”三亚海棠湾洲际度假酒店有关负责人解释道，看似简单的手工作品，实则是在培养孩子的审美感知与手部精细动作；趣味科学实验里，悄悄渗透着基础学科的原理；团队游戏中，则暗藏着对沟通协作、情绪管理等社交能力的锻炼。

这种“玩中学”的效果，在孩子身上体现得尤为明显。正如赵莉所说：“孩子从营地回来后，会迫不及待地展示他的手工作品，绘声绘色地讲解学到的知识，还会兴奋地介绍新交到的朋友。那种发自内心的成就感和求知欲，是平时很难看到的。”



三亚蜈支洲岛旅游区全日托管营把课堂搬进了大海，孩子们跟着潜水教练潜入海底，亲手移种珊瑚。 受访者供图