

乙世代 潮流玩“三月三”

■ 海南日报全媒体记者 刘晓惠

4月18日,白沙首次推出“三月初三·飞越雨林”飞行主题嘉年华活动。白沙旅文局供图



“三月三”的时尚走秀。

基于黎锦传统图案的文创产品。



4月18日,市民游客在白沙文明湖参与“三月三”摸鱼活动。白沙旅文局供图



今年“三月三”,年轻人载歌载舞的身影更多了。

4月11日,200余名游客在五指山参与“探秘·雨林溯溪徒步之旅”。张江英 摄

4月19日,农历三月初三,“海南三月三·山海同心圆”活动如期而至。

这一天,东方、陵水、保亭、昌江、乐东、白沙、琼中、五指山等市县同步放假,多数地区连休四天。四天小长假,让这个活动大规模地进入了年轻人的假期清单。

到五指山去雨林溯溪,在保亭看水幕电影,去昌江参加长桌宴、篝火晚会,再到东方看主会场开幕式文艺演出……“三月三”的传统不再只是博物馆里的陈列、舞台上的表演,而是变成了年轻人愿意打卡、愿意参与、愿意主动分享的潮流生活方式。

“今年发现,原来‘三月三’可以这么好玩。”一位从海口专程赶赴五指山的“95后”游客这样说。“三月三”正以更轻盈、更潮流、更贴近当代生活的方式,走进了年轻人的日常。

A 把“三月三”玩成一场“轻旅行”

在五指山,“三月三”的节奏来得更早一些。4月11日,一场雨林里的徒步,提前把活动氛围点燃了。

4月11日早晨,五指山畅好乡番雨雨林。阳光穿过层层树冠,在溪水上投下斑驳的光影。

23岁的林雨薇踩进清凉的溪水,冰凉的触感从脚踝蔓延上来。她掏出防水手机套里的手机,对着身后的队伍拍了段视频,发到社交平台,配文:“‘三月三’的正确打开方式——雨林溯溪。”

林雨薇是从海口专程赶来的。她在社交平台上刷到五指山畅好乡的活动预告后,当天就订了酒店。“溯溪徒步、萌宠互动、黎族传统体育游戏,这些关键词组合在一起,就是一条完美的轻旅行路线。”

她参加的是五指山市畅好乡“三月三”系列活动的重头戏——“探秘·雨林溯溪徒步之旅”。当天上午,200余名参与者和她一起前往普通雨林。在专业向导的带领下,大家开启了2.3公里的溯溪徒步。向导一边走一边讲解路边的珍稀植物:过江龙、桫欏、海南粗榧……大家踩着溪水、穿过密林,耳边是潺潺溪流和清脆鸟鸣,呼吸着高浓度的负氧离子。

“这条路线完全不输那些收费景区,而且有当地人带着讲解,感觉‘赚’到了。”林雨薇说。到了下午,番二村露营基地变成了欢乐的海洋。“全民兔子舞”比拼热烈开场,拔河比赛呐喊助威声此起彼伏,“民俗趣游会”让年轻人“上头”。押加——也就是黎族传统的“拉

乌龟”项目,两个人趴在地上,脖子套着布绳往两边拉。一位人高马大的游客自告奋勇上场,对手是一个50多岁的本地黎族大叔。结果这位游客被大叔轻松拖了过去,全场笑翻。

同一天,同样在五指山,南圣镇商业街的文艺汇演则呈现了另一番景象。民族舞蹈、原生态民歌、竹木器乐轮番上演,“村秀”走秀让现场气氛达到高潮。台下,市民游客不仅可以品尝五色饭、竹筒饭,还能免费体验黎锦纺染织绣、黎陶制作、苗绣蜡染等非遗技艺。

25岁的游客周瑶在黎锦体验区坐了整整大半个小时。非遗传承人手把手教她织锦的基本手法,她学得认真,还不时掏出手机拍摄纹样细节。

“这些纹样太美了,完全不输大牌。”周瑶说,她拍了很多照片,还买了一个黎锦小背包:“时尚的黎锦完全可以穿在身上,用在日常。”

今年“三月三”白沙分会场的玩法,让许多年轻人直呼“没想到”。白沙首次推出“三月初三·飞越雨林”飞行主题嘉年华,游客可乘坐直升机,从空中俯瞰陨石坑、美女峰、松涛水库、生态茶园等景观。

4月18日上午,游客林婉婷走下直升机,脸上的笑意还没消:“从天上看白沙的雨林,茶园的绿一层层铺开,太震撼了!”

在飞行中,游客可在空中俯瞰活动盛况和雨林山城美景。

B 黎族苗族风情的“夜游”成了顶流

如果说白天的“三月三”属于雨林和美食,那么夜晚的“三月三”则属于光影和尖叫。

4月17日晚9点,保亭七仙奇梦不夜城七仙河畔,人山人海。随着音乐响起,40米巨幅水幕横跨河面,光影与流水交织,一幅幅绚丽多彩的画面在水幕上呈现。

“视觉效果特别好,给观众带来了不一样的体验。”保亭本地居民刘欢站在人群中,举着手机录了十分钟。他说,今年的“三月三”和往年很不一样,“以前就是吃吃喝喝、唱歌跳舞,现在有了水幕电影、空中威亚,很震撼,很高级。”

4月17日至19日,《七仙沐春·水上映画》水上演艺每晚都在七仙河畔免费上演。3天时间,场场爆满。保亭还同步上演了大型原创民族舞剧《甘工鸟》惠民演出,以黎族经典神话传说为蓝本,演员们用扎实的功底和饱满的情感,将故事中的情节生动还原。

“以前听说过甘工鸟的故事,这次看了舞剧,舞台很震撼,表演非常生动、非常形象,让我体会到了传统民间故事的美感。”群众李宛珊在观演后说。

今年“三月三”的夜游“顶流”,在东方主会场。4月19日晚,东方市日霞海岸。2026年“海南三月三·山海同心圆”主会场开幕式在此举行。汤子星、王丽达领衔开场歌舞《爱在东方》,国家最高文艺奖项文华奖节目《竹木呈祥》预热登场,央视春晚同款团队——琼海嘉积中学男子舞蹈团献演《共潮生》……非遗传承人、艺术家、国际友人同台献艺。

而在陵水,夜游主题龙船复航成为另一大亮点。陵水河集三大舞台轮番开演,从龙船到码头,从歌声到舞蹈,把黎族风情与青春活力揉进夜晚的每一分钟。“晚上坐船看夜景,还有水上飞人表演,这波操作太圈粉了。”黎族小伙阿辉说。

保亭的水幕电影,东方的无人机光影秀,陵水的夜游龙船……光影科技与民族风情的碰撞,让“三月三”的夜晚变成了年轻人争相打卡的欢乐海洋。

C 烟火气里充满“潮”滋味

年轻人爱上“三月三”的三个理由,是好吃的、好喝的、好玩的,一样都不少。

4月17日,保亭七仙奇梦不夜城,“保亭有味·雨林七鲜”创意美食文化大赛现场热火朝天。各支参赛队伍在灶台前忙碌烹制,苗家三色糯米饭色泽鲜亮、香气清甜;会上树的鸡、不回家的牛、会冲浪的鱼等原生态山珍菜肴轮番出锅。

“第一次参加这种民族特色的美食活动,感觉很新奇。”游客彤彤站在灶台前看得目不转睛,“大家都在烹制,特别期待一会儿尝尝味道。”

隆滨休闲农庄参赛选手吴彩镜一边掌勺一边介绍:“我们烹饪了不回家的牛,还有酒糟蒸冲浪的鱼。希望大家都能品尝到保亭的特色美食。”

游客史秀华也是第一次参加保亭“三月三”活动,品尝后赞不绝口:“美食特别好吃,野菜酸脆可口,明年我还要带着家人朋友一起来玩。”

在昌江,4月17日晚的长桌宴篝火晚会将节日氛围推向高潮。县民族团结进步广场上,簸箕饭摆满了糯米饭、乌烈羊、五脚猪等昌江特色美食,来自四面八方的朋友相聚一桌。随后篝火燃起,全场观众手拉手围着篝火转圈跳舞,火光映红了一张张笑脸。

“很欢快,很尽

兴。”从海口赶来的郑芸女士活动结束后依然意犹未尽,“不管认不认识,大家手拉手转圈跳舞,欢乐之余也通过节目了解到了传统文化。”

在白沙,4月19日晚的长桌宴和浪漫黎族、苗族情歌活动在县城滨河南路及滨河北路举行。传统地道的黎家美食摆满长桌,浪漫的民族情歌互动表演、原生态民俗婚礼仪式穿插其间。与此同时,白沙非遗焕新购物月在县展览馆、博物馆同步启动。活动设置了非遗技艺展演区、非遗产品展区、非遗互动体验区、主题拍照打卡区等多个功能区域。

在海口分会场,海边的特色长桌宴让都市里的年轻人也能感受民族美食的魅力。河鱼河虾、三色饭、捞叶炒鸡、海南野菜等特色菜肴悉数登场。趣味体育运动区,赶“猪”赛跑、巧夹槟榔、扁担挑椰子、“拉乌龟”等趣味项目依次开展,现场欢笑声、加油声此起彼伏。

海口市民李先生带着孩子玩了一圈,满头大汗却满脸笑容:“第一次玩这种特色游戏,孩子玩得特别开心。和身边素不相识的朋友一起比拼,特别有意义。这就是民族团结的最好样子!”

如今的“三月三”,形式和内容都发生了诸多变化。它走向田间地头,走入村村寨寨,与普通百姓的日常生活密切相连。

夕阳洒在海口自在湾,海风裹挟着黎族、苗族歌谣与潮流音符,市集里的文创摊位人头攒动,高颜值长桌宴前游客争相打卡……

4月10日至11日,2026年海南“三月三”海口分会场,被青春活力点亮。作为这场盛会的策划人之一,刘雯以青年视角打破传统框架,用创意让民俗“火”起来,让年轻人成为主角。

“这是海口‘三月三’首次落地海边商圈,把海岛风情、民族文化与商业活力融在一起。”采访中,刘雯的语气满是欣喜。在传统活动的叙事中,她跳出传统场地局限,将市集、游园、文创、主舞台浓缩在自在湾,动线流畅紧凑,让市民游客沉浸式体验,告别“只看晚会”的单一模式,让民族文化流动起来。

现场随处可见青春身影。手持设备直播、拍短视频的年轻博主,实时分享盛况;舞台上,独唱、竹竿舞与探戈、魔术巧妙混搭,全年龄段民族走秀惊艳全场;身着民族服饰的志愿者穿梭在人群中,耐心为游客讲解民俗知识……现场许多观众连连感叹,“原来‘三月三’还可以这样玩!”

刘雯心里有杆秤:“传统和现代的比例,大概是五五分。”黎族、苗族歌舞的核心元素保留,只是在节目编排上加入更多年轻人喜欢的节奏和形式。

“我们走秀的服装,基本上都是手工的黎锦,不是道具服。”她说,“尊重传统是底线,在这个基础上,我们才敢作变化。”

在她看来,很多时候谈起“三月三”,更像一场展演,台上热闹是热闹,但总觉得和台下的观众隔了一层纱。

因此,今年海口“三月三”第一次搬到了海边的商圈。“为什么选这里?因为年轻人周末本来就爱来这里喝咖啡,看日落,逛商圈。”刘雯说,“我们把‘三月三’送到他们身边,让民族文化IP和文旅融合,流动流通,才能有更好的传承和传播。”

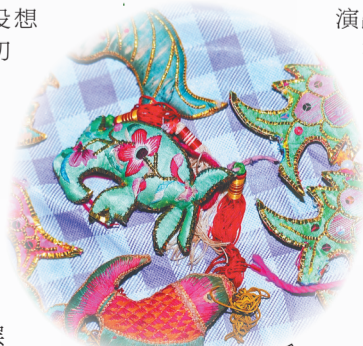
活动现场,刘雯穿梭在人群中,时不时停下来看看年轻人的反应。她注意到,市集里卖手作柠檬茶的摊位前排起了长队。

几位“00后”博主正对着镜头蹦刚学会的竹竿舞,背景音乐是黎族民歌的电子混音版。

晚上,当黎族传统歌舞串烧到探戈和魔术时,台下的观众跟着节奏抖起了腿。活动结束后,社交平台上“海口三月三”的话题阅读量蹭蹭往上涨。“我希望‘三月三’是所有人都愿意参与的全民活动。”刘雯说,她的初心,是守住文化根脉,用潮流表达让更多人爱上传统民俗。



身着黎族服饰的年轻女孩吹起了舞箫。



富有民族特色的文创产品。



黎族、苗族美食三色饭。

「原来「三月三」还可以这样玩」

■ 海南日报全媒体记者 刘晓惠

在三亚分会场,年轻人以炫酷的方式参与三月三活动。本版图片除署名外均由三月三组委会提供