

全龄共享的“五好一无”之海

海口西秀海滩，是国内少有的北向海滩。海口帆船帆板训练基地副主任郑云告诉海南日报全媒体记者，1982年，国家帆船帆板队总教练王立带队实地考察，经专家论证，确认这片海域具备“五好”优势——气候好、风向好、风力好、水温好、沙滩好，且海里无暗礁。

“放在全国来看，这里的海域条件是少有的；即便放在全亚洲，也是屈指可数的。”郑云介绍说，1984年，国家帆船帆板队就开始到西秀海滩试训。1986年，国家体育总局（原国家体委）与海口市政府决定共建帆船帆板训练基地。1987年正式成立海口帆船帆板训练基地。2020年，该基地由国家体育总局挂牌为国家体育总局训练南方基地（海南海口·帆船帆板）。2025年底，国家体育总局水上运动管理中心启动2025—2026年度冬训，水翼帆板、水翼风筝板、49人级帆船三大项目及帆船帆板国青队的ILCA4级帆船、风翼板等项目冬训在西秀海滩展开。除国家队外，各省市专业队和各地俱乐部也纷纷跟进。“仅这些冬训项目，我们基地及周边酒店就接待了近1000名专业运动员。”郑云说。

其实，帆船帆板运动入门不难。海口帆船帆板训练基地与本地俱乐部合作，面向大众开放。海口玩海人帆船帆板运动俱乐部负责人戴军介绍，90分钟的体验价格约300元，10节课2600元包教会。“暑期一开启，预约和接待量持续增长，每天固定来练习的省内外学员有100多人，加上零散体验的市民游客，一天能接待近160人。”俱乐部目前拥有帆船帆板教练12名，大小帆船30艘，帆板50套，皮划艇12艘，救援艇3艘，在海口西秀海滩和假日海滩各设有一个基地。

更深远的改变发生在校园。2019年起，海口市教育局推行帆船帆板进校园，目前已有超过10所学校获评“帆船帆板特色学校”。2025年8月，海口市中小学生“青椰”体育节暨亲水运动（帆船帆板项目）赛事在西秀海滩举行，24所学校、300多名孩子在海上劈浪竞速。岸边家长的呐喊声、裁判的哨声混着海浪的“哗哗”声响，成为夏天的交响乐。“最开始家长觉得这项运动危险、难学、贵。但通过进校园，这些认知被打破了。”戴军说。

75岁的刘春阳是另一个帆板爱好者群体的缩影。这位从上海来度假的老人，尝试帆板后再也不想走了，索性在海口买了房，如今每天下海玩帆板两三个小时，年费仅4800元。“他本来是来短时间度假的，结果现在常年住这里了。”戴军笑着说。从国家队运动员到中小學生到七旬老者，这片海早已打破帆板运动专业与业余的藩篱。

冬日上演“千帆竞发”场景

每年11月到次年4月，海口西海岸迎来客流量最大的时节。“海面上每天有三四百条帆船帆板，场面壮观，这在全国都极为少见。”郑云说。国家和各省市专业队、各地俱乐部业余队和普通水上运动爱好者汇聚于此，运动员、教练员、家长、随行人员……数千人的吃住行游购娱，激活了周边的服务业态。“周围的10多家连锁品牌酒店一到冬天就住满了。”郑云说，“甚至有人直接包下一层楼改成房间，冬天租给来冬训的队伍。”周边的酒店已然将这片海滩视为“聚宝盆”。

“如今，海口西海岸的帆船帆板运动俱乐部已有七八家。”戴军称，西海岸10多公里的海岸线都非常适合帆船帆板运动，随着这项运动的普及和海口西海岸在业内知名度的提升，沿岸俱乐部日益增多。甚至有人在海口转机也会在网上下单，趁着转机停留的几小时，赶过来过一把帆船帆板运动的瘾。

随着各省帆船帆板队到来，西海岸沿线的帆船帆板俱乐部和周边餐饮住宿业有了更多的发展可能。这里每年接待来冬训的运动员达10万人次。从培训到装备，从餐饮到住宿，一条完整的体育产业链已清晰可见。

在海口西海岸沿线，不仅有帆船帆板运动。在西海岸带状公园内，骑行道、跑步道、漫步道已全线贯通，市民游客迎着海风慢跑、穿梭在椰林树影间，惬意十足。另外，公园内还建设了滨海篮球公园，不管是白天还是晚上，市民游客都可以迎着凉爽的海风来一场肆意挥洒汗水的篮球对决。改造后的印象剧场，设有开阔的阶梯状室外广场，配套设施有滑板公园和篮球场，可承接极限运动、各类拓展活动及篮球比赛等。

运动流量点燃西海岸经济带

白日的运动热情并未随日落消散，而是被海岸线上日益丰富的夜间业态温柔承接。13.1公里的西海岸黄金岸线经过贯通更新工程改造，夜景照明全面提升，一改往日“滨海不畅、夜景不亮”的局面。夜幕降临，骑行者沿滨海绿道穿行，海风拂面，灯火璀璨，夜光骑行成为西海岸一道流动的风景线。

西秀海滩的观海音乐餐吧一位难求。“晚餐时间，靠近海岸边的座位最先被预订。”餐吧负责人吴清阳说，西海岸贯通工程完工后，生意越来越火。在FUNBAY自在湾街区，“晚到落日海景餐吧”主理人王孔介绍，餐吧生意很好，周末不到18点就需排队。自在湾地处黄金岸线核心位置，游客在此可远眺云洞图书馆、世纪大桥、天空之山驿站等海口标志性建



游客在海口西海岸体验水上运动。
海南日报全媒体记者 陈元才 摄



海口西秀公园内水上剧场风景秀美。
海南日报全媒体记者 陈元才 摄

筑。该街区已引入32家商户，其中10家为海口首店，打造了超长滨海夜游动线，串联世界精酿啤酒博物馆、“光影街区”“潮玩巴士”等主题场景。

夜幕下的渔港印象游船码头同样热闹非凡，“美兰1号”等观光游船从这里启航，途经世纪大桥、东坡老码头、华彩·海口湾广场、天空之山驿站等网红打卡点，市民游客可从不同角度欣赏滨海夜景。云洞图书馆在灯光点缀下如星辰点亮海岸，随手一拍便是大片。

位于金沙湾片区的荣山寮村，这个有着400多年历史的“海口西海岸最美渔村”，如今以“渔业+文旅”的创新模式持续走红。海景民宿、观海书屋、音乐餐吧、露营基地等20多种新业态在这里扎根。傍晚，Cozydog音乐餐吧的民谣歌声伴着海风飘荡，沙滩上团建的人们支起投影仪放着电影，烧烤香气四溢。荣山寮的夜晚比白天更热闹。

从西秀海滩的国家级训练基地到荣山寮的渔村新韵，从专业运动员的千帆竞渡到普通游客的沙滩烧烤，海口西海岸正以体育为引擎，多元化发展，一条“体育引流—夜间消费—在地增收”的完整链条已然成型。这正是海口为全国滨海文旅书写的一份独特样本——体育与生活交融，白昼与黑夜交替，流光溢彩。■

海口西海岸：白昼踏浪 黑夜流光

海南日报全媒体记者 张期望

青少年在海口西海岸进行帆板比赛。

海南日报全媒体记者 袁琛 摄



海口西海岸沿线

白天运动打卡地

- 海口帆船帆板训练基地（西秀海滩）——帆船帆板
- 西海岸带状公园——骑行
- 印象球场——足球、滑板
- 滨海篮球公园——篮球

夜晚美食打卡地

- 荣山寮村
- 西海岸夜市
- 五源河西岸街区

文字/张期望 制图/陈海冰