



游客在五指山南麓的神玉书院练瑜伽

# 醉氧五指山 嬉水万泉河 海南夏天玩清凉

本报记者 赵珊



游客在神玉书院品茶

炎炎夏日，您会选择去海南度假吗？相信很多人都摇摇头说，海南太热了，夏天不能去。

其实，海南腹地的高山雨林夏无酷暑，比内陆很多地区要清凉。海南有61%的植被覆盖率，夏天经常会下清凉雨，所以海南不是游客想象的热岛，而是清凉之岛。游客在海南不仅能玩海，还能体验丰富的休闲项目。

夏季，一个全新的海南印象，也许你会发出感慨：原来海南还可以这么玩！

## 跋山 热带雨林享清凉

7月底，落地三亚凤凰机场，湿热的空气中浸润着海水的味道。驱车从热带海滨一路向岛内腹地行驶，海水的咸味渐渐散去，车子蜿蜒地驶入群山之中，窗外是纤细高耸的棕榈树和油绿葱郁的灌木。约1小时，车子停在保亭黎族苗族自治县的神玉书院度假区。

酒店大堂是一座具有黎族特色的船形茅草屋，古朴而富有韵味。神玉书院位于海南热带生态雨林腹地。不远处，五指山南麓山脉环绕着一池湖水。此地年平均气温二十四五摄氏度，夏无酷暑，空气中PM2.5数值几乎为零，每立方米负氧离子1万个以上，夏季置身于此，没有了北京的干热和三亚的湿热，十分清凉。大雨过后，雾气笼罩在山间，湖边的小木屋在水雾中若隐若现，几艘游船在湖面游弋。朝霞暮霭，山峰倒影，风光旖旎，与滨海风光相比，别有韵味。

海南中部的山岭地带是热带雨林、季雨林组成的原始森林区，满眼绿色，空气纯净。五指山、霸王岭、尖峰岭、吊罗山等热带原始森林区，海拔均在1500米以上。

上。茂盛的树木遮天蔽日，山涧里泉水叮咚流淌，漫步其中，会让人感到寒风袭袖，沁人体表，堪称夏日避暑的胜地。

“不到五指山，不算到海南”。五指山是海南第一高山，山区集中了热带山地雨林和热带河谷雨林的典型景观，古树参天，藤萝密布。海南主要的江河皆从此地发源，山光水色交相辉映，动静结合。

霸王岭山脉连绵、峰峦叠翠、石怪洞多、云雾缭绕，是森林浴、自然科考的好去处，在霸王岭还能看到比大熊猫还珍贵的海南黑冠长臂猿。

呀诺达景区是海南热带雨林精华。每到盛夏季节，烈日被森林挡在山外，一股股凉气从密林藤萝中穿透而出。热带雨林里本来就气温偏低，再加上呀诺达群瀑滴翠，溪涧争流，涧壑生风，更造就了远离暑气的纯净山水。

从气候学上看，密林峡谷是天然辐射量最低的地方，也是空气最洁净的区域。夏季，游客的脚步从滨海走向内陆，绿色山岭雨林的魔力不逊于蓝色海洋，海南竟深藏着如此迷人的一面。

## 涉水 漂流冷泉玩爽快

海南夏季不但有清凉的雨林，还有清凉的水。夏季漂流便是时下颇受游客喜爱的休闲运动。五指山漂流和万泉河的漂流是海南最早建立又最著名的漂流。

车行五指山深处，在去往水满乡不远的过程中，转几圈山路就能看到一个个漂流点，黎族风格的游客服务中心很是醒目。五指山大峡谷漂流全长近4公里，水流落差80米，最大落差8米，河道宽窄不一，急缓有致，有“神州第一漂”的美称。两岸风光美不胜收，不仅能看到各种

原生植物，山谷中曲折的原木栈道和掩映在青山中的原始黎族村落，还可近距离观赏“五峰如指翠相连，撑起炎荒半壁天”的五指山全貌。

被誉为中国“亚马逊河”的万泉河上游群山起伏，乔木参天，林木相叠，下游河面开阔，水流舒缓，椰姿帆影，槟榔飘香。漂流全程长15公里，经过7个险滩，新奇、刺激，但有惊无险。两岸石林绝壁，高耸入云，藤萝花木，田园风光，尽收眼底。

海南冬泡温泉早已远近闻名，而冷泉则鲜为人知。在炎热的夏天，倘若能泡在凉爽的冷泉之中，是何等的惬意。



游客在呀诺达体验雨林真人CS拓展项目

冷泉，指的是25℃以下的泉水。海南已发现的冷泉有18处，主要分布在海口、定安、三亚、白沙、澄迈、琼海等地。如今，海南最著名的冷泉当属定安县久温塘火山冷泉，已成为游客夏日消暑的胜地。

该冷泉是继台湾岛苏澳冷泉、黑龙江五大连池冷泉之后的第三大冷泉，也是中国唯一的热带冷泉，无色、无味、清澈透明，长年水温23~25℃，符合饮用天然矿泉水要求。泉水富含硒、锗等元素，对养生保健颇有好处。据了解，相比海南温泉资源的开发，海南冷泉还处于相对原始自然状态，有待进一步挖掘开发。

## 养生 传统文化寻宁静

优质的生态环境为海南发展养身养心的休闲游提供了充足条件。俗话说“心静自然凉”，寻求身心的宁静，给烦躁的身心“避暑纳凉”正受到越来越多的游客追捧。

在雨林间、河水旁的木屋中，燃起熏香，品一杯香茗，或倚窗读书或静坐沉思，再紧张的身心都会慢慢放松下来。神玉书院的国学堂每天都吸引着中外游客，木质的挑梁大厅四面均有门窗，视野开阔，草编蒲团和小茶几独具特色。这里收藏了中医药、养生、禅道、国学、生命与科学等各类书籍1万多册。国学堂每天开设养生、国学等课程，免费供游人学习。来自新加坡、德国等地的外国游客非常喜欢在此体验中华传统文化。

呀诺达景区依托雨林秘境，重点打造了静修文化体验之旅。归隐山水、远离喧嚣，一草、一木、一石、一水均是自然的

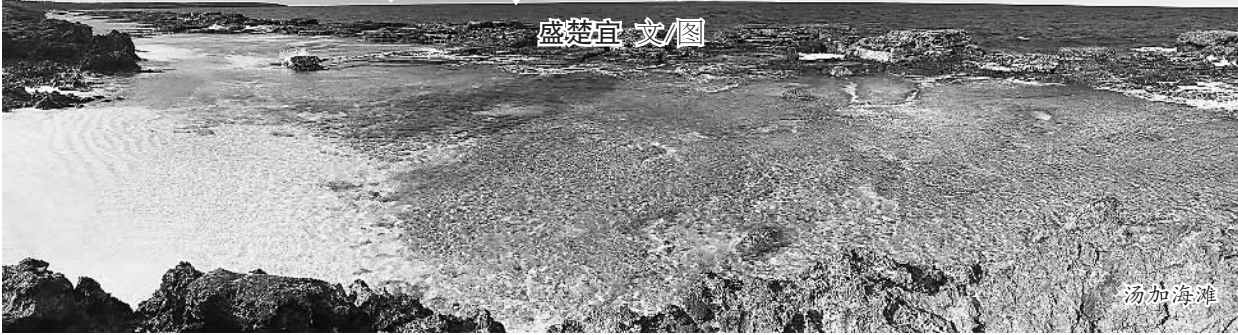
神奇造化。景区在静修文化上深度挖掘，将中国传统文化融入其中，形成独特的旅游品牌。同时，热带雨林是一座巨大的医药宝库，“呀诺达”已推出“雨林养生药膳”、“养生茶”等特色产品，未来将继续深度挖掘开发，将南药科学与旅游度假紧密结合，形成SPA、康养等养生体验产品。

记者从海南省旅游委获悉：医疗康养养生游已被列入十大富有海南特色的旅游产品体系，今后将重点扶持大力发展。“呀诺达”、神玉书院所在的保亭县今年年初就启动了养生旅游主题年，重点推出运动、文化和生态养生，打造热带养生度假目的地。运动养生系列有以体验养怡课、雨林养生瑜伽、雨林行禅、雨林养生太极、茶文化等为主的雨林静修养怡之旅和山地高尔夫挥杆之旅。文化养生系列有以体验黎苗原住民文化为主的黎苗山野文化体验之旅、“山盟海誓，幸福从保亭开始”为主题的山盟海誓蜜月之旅；生态养生系列有以体验农家山间地美食、热带水果采摘和七仙岭温泉沐浴为主的黎乡野趣。

夏季海南，别样精彩，您还不快来体验吗？

# 与鲸鱼游泳 吃出水海鲜 走进汤加

盛楚宜 文/图



汤加海滩

汤加王国位于国际日期变更线西侧，是地球上最早迎接太阳的南太平洋岛国。

日前，我们访问了这个处处洋溢着天然、淳朴与祥和的国度。

## 穿梭热带雨林 畅享海岛风情

到达汤加首都努库阿洛法时，正是深夜，从机场前往卡拉娜酒店，一路上，车窗外，湿润的海风夹杂着热带植物的清香，一扫乘机的疲惫。到达卡拉娜酒店，舒适的滨海小屋让我们一夜好眠。

穿梭在热带雨林的路上，汤加道路比中国窄，没有红绿灯，也不用电子地图导航，这个只有10万人口的岛国交通却井然有序。汤加人热情好客，我们路过小卖部时，女店主说：“渴了，想喝椰子汁，就找汤加男人，让他爬树摘椰子。”

郁郁葱葱的雨林掩映着艳阳，光影斑驳，我们来到了塔布岛南岸的壮观奇观——喷潮洞(Blow Hole)。

在绵延几公里的海岸边，翻滚着大小不一的浪潮，有时可高达数十米。只要有耐心，总能看到那“惊涛拍岸卷起千堆雪”的一刻：汹涌的海水从林立的珊瑚礁洞穴中喷薄而出，高耸的水柱在海岸边绽放，随后散落为层层浪花，蔚为壮观。

碧海、蓝天、白沙滩，也许是南太平洋岛国共有的“名片”。但漫步汤加海滩，惊喜远不止这些。在这里，找不到商业化的开发，尽情体验是最原始的海岛风光，当地人称：在汤加可以找到“真正的自己”。

汤加唐朝旅游公司陈导说，每年6月至11月，大批座头鲸迁徙至此，成为汤加的观鲸季。

汤加是世界上为数不多可体验与鲸鱼一起游泳的国家，每年都会上演最具原生态的“与鲸共舞”。有“小夏威夷”之称的瓦瓦乌群岛，是“与鲸共舞”的最佳地点。

此外，游客可潜入海底，观赏千姿百态的珊瑚，或在当地教练带领下，乘船出海、钓鱼捕捞、划独木舟、风筝冲浪……

汤加盛产各类根茎作物和热带水果，餐桌上的主食——薯类，是用高温石头蒸熟的。这里的紫薯、芋头个头极大，吃起来软糯香甜、回味无穷，还有椰汁拌生鱼、酱烧鸡丁、香草椰蓉等甜点。热带海岛上，龙虾、海参、海蛇、碎碟各色生猛海鲜应有尽有。迎宾宴是“棕榈叶托烤全猪”，整只乳猪放在棕榈叶编成的大案上，经柴火烤制，带着棕榈叶的清

香，外焦里嫩，入口绝不油腻。汤加有3%的中国人，有许多中餐馆。我们入住的卡拉娜酒店，虽然每天都能尝到刚打捞上来的海鲜，但早餐却有油饼、酱肉包、白粥、咸菜；在遥远的汤加，也能吃到正宗的中式早餐。

## 感受风土人情 追溯原始风貌

汤加风情有两大特色：男人穿裙子，女人以胖为美。

当地人告诉我们，裙子是男士出席重要场合的正装。现在，汤加年轻女性从互联网、电视了解到世界的流行趋势，也开始喜欢苗条身材了。有趣的是，我们看到许多男生校服，上衣着短袖衬衫打着领带，下身穿着裙子，腰间缠绕草编或树皮装饰，这有些奇葩的搭配，与汤加人魁梧高大的身材相得益彰，庄重和谐。女生校服则是天空蓝、橙黄等颜色明快的裙装，汤加人对艳丽色彩的喜爱可见一斑。

汤加人大多是虔诚的基督徒，周末，大家都会去教堂做礼拜。在周日，除了接待游客的酒店、饭店外，多数商铺是法定不许营业的。汤加人衣着保守，泳装仅限于沙滩等游泳区域，在公众场合，除旅客下榻的酒店，赤裸上半身都是违法的。

“古老汤加”(Ancient Tonga)是感受原始风貌的绝佳体验地，在此可了解古老的汤加文化，学跳汤加舞、制作汤加菜肴。

经营者欧法女士带我们参观汤加人使用的木质小船。极为狭窄的船身与另一段细窄的木筏相连，以保持平衡。身材高大的欧法女士坐入船中说：从前，汤加人乘坐这种船出海捕鱼，现在已无法看到了。

欧法领我们去看了原始的小木屋，她说，她就出生在木屋。木屋顶用椰子叶做成，每隔8个月就需要更换。

走进小屋，欧法说，那时，没有金银财宝，财富的标志就是树叶编制的被褥。因此，用各种树叶编垫子、织席子是汤加女性重要技能。随后，她展示了酒、药材和树皮布料的制作过程。

曾开超市的欧法说：她非常佩服中国人的聪明才智和吃苦耐劳精神，做超市，她做不过中国人。于是，她建造“古老汤加”，向世人展示汤加的古老文化。她说，现在，很多人的价值观正在改变，崇尚更为现代、发达的生活。但她希望孩子们能明白：金钱上的贫穷不是坏事，内心的平和才是宝贵的财富。现代人的生活节奏不断加快，人们需要了解过去人怎样平静地生活。欧法在讲述时，她坚毅的双眼时常闪着晶莹的泪光，我们可以看得出她弘扬传承汤加文化传统的决心与激情。

## 中汤拓展新合作 旅游便利好前景

习近平主席特使、国家旅游局李金早局长与汤加王国旅游部文图艾特·拉武拉武部长已签署了《中华人民共和国国家旅游局与汤加王国旅游部关于旅游合作的谅解备忘录》，双方将在平等互惠的基础上，进一步加强旅游领域合作。中国汤加旅游企业代表交流会7月29日在汤加首都召开，推动落实2015年千名游客赴汤加旅游计划。

中国驻汤加大使黄华光表示，汤加和中国建交17年，在发展两国关系中，加强旅游领域合作是重要内容。中国提出的“一带一路”战略构想中，21世纪海上丝绸之路的南部覆盖了南太平洋，这为汤加的发展，尤其是旅游业的发展提供了机遇。作为南太平洋岛国中唯一维持君主立宪制的国家，汤加传统文化保留完好，歌曲、舞蹈等表演独具风格，汤加百姓友善好客。目前，南太平洋一些岛国已对中国实行了免签、落地签等政策，汤加也在考虑并研究采取相应的措施，使中国人来汤加旅游更加便利。

中国驻悉尼旅游办事处主任罗卫建说，中汤《关于旅游合作的谅解备忘录》包含了2015年至2020年两国在数据交换与信息交流、市场推广、业界合作、人才培养、国际组织框架下合作等五个领域的合作目标和计划。两国旅游业界对于2015年千人游汤加计划表现出很高的积极性，汤加作为南太平洋的旅游目的地，其纯天然、无污染、原生态等特点将对中国游客产生巨大的吸引力。



汤加美食棕榈叶托烤全猪

百名微博微信达人摄影记者在这个夏天走进贵州省天柱县。古朴深邃的抱塘吸引了他们的眼球，历史久远的三门塘留住了他们的脚步，他们对原始古朴的天柱“两塘”大为赞赏。

天下蓬菜看抱塘。从清水江畔驱车而上，路转溪随，溪水清澈，藤蔓满坡，古树斜伸，凉风习习。顷刻间燥热消失，浑身凉快；刹那间胸无浊气，神清气爽。车越往里走，人越舒畅。

车行2公里，刻有“抱塘春晖歌场”字样的高大石碑，如卫兵挺立，恭迎游客；石碑右边的根根修竹，在微风吹拂下，频频点头，向来宾敬礼。往前几米就是古朴的风雨桥，桥头16支长号仰天长啸；2个大鼓震天擂鸣，8个铜钹不累似地铿锵作响。桥下的小溪边，古树下，四十

门塘。三门塘门外，歌声飞扬，米酒飘香。漂亮的村姑端着牛角酒，唱着拦门歌，欢迎远道而来的宾朋。

喝了迎宾酒，进入三门塘，游客眼界顿时大开：厚实的围堰阻挡着滔滔江水，如长龙般护卫着整个三门塘；堰上可通车马，白玉围栏雕刻着文官武将、花鸟鱼虫、诗词歌赋。凭栏望江，水平如镜，坐处大桥如虹卧波，路边古树倒映水中。

进入寨中，只见宗祠古朴，木楼铮亮，荷花摇曳，蔬菜青青，巷道洁净。吊脚楼下，阶梯石板，石栏遮护，挑着细草鞋的村姑，踏歌穿梭；头围方帕的腊汉，抚栏而歌。

农家小院，古门依旧，辣椒满挂，玉米悬吊，方井水清，簸箕晒谷，奇石点缀，红花朵朵，老人靠椅，清闲恬静。

刘氏宗祠前，镰刀勾，柴刀砍，

# 诗画“两塘”醉游人

陈光昌 文/图



陈光昌摄

八寨歌节邀请赛已经开唱，一阵又一阵的侗歌随着小溪流淌，一阵又一阵的苗调飘上树梢飘上蓝天。

走过风雨桥，往左一拐，鱼田边挤满了看客。几十个“鱼客”在田里摸鱼，大伙时而挤在一堆争摸，时而各自寻找，时而奔跑抢鱼；有的得鱼欢呼，有的追鱼忙碌，有的嘴里叼鱼，煞是精彩。

踩着鹅卵石小路，踏着青石板步道，来到制作发豆腐的农家。人未进门，发豆腐的清香已扑鼻而来。出豆腐房，满寨溜达。看清代窑子屋，赏穿斗式宗祠、庙宇，迎合院式农家吊脚楼，拍清现代存六碑刻，摄青石围翻古大井。

人间仙境三门塘。按照行程安排，下午2点30分，大伙陆续到达三

棍棒舞，搬算挡，省级非遗“勾林舞”出尽风头；稻草香，侗歌扬，巧手织，草鞋成，非遗草鞋送友人，编织斗篷技艺精。

新建的风雨长廊、八角亭里，游累了的游客或坐或靠，或歌或聊。唱者多唱好生活，聊者尽聊新变化。入夜，好客的三门塘人端来香辣的鱼虾，摆上清香的粉蒸，拿来喷香的红扣，送来芳香的油茶。酒过三巡，菜过五味，贵客们酒足饭饱，欲离席返程。美丽的村姑恰到好处地端上醇香的米酒，唱起深情的留客歌：“陋室摆筵酬嘉宾，愧无美酒害羞人，淡酒几杯真情意，万望你贵人莫忙，多玩几天再启程。”

情深深，意浓浓，三门塘人情义重。