

上山 下海 入馆 悦文

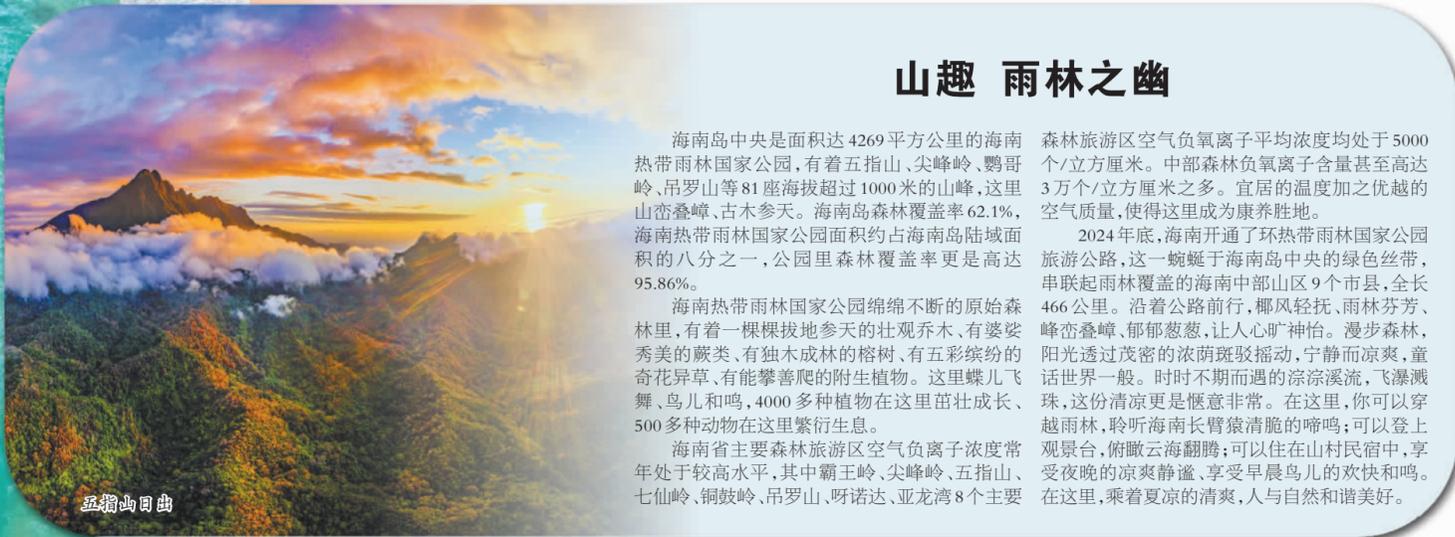
清凉海岛 趣玩海南

盛夏度假哪里去，避暑天堂海南岛。

当夏日的热浪席卷而来，海南岛，这一翡翠般镶嵌在200万平方公里蓝色海洋里的绿岛，却享有宜人的清凉。

作为热带季风性海洋气候的海岛，海南岛四面环海，夏日雨水充沛，雨水降温叠加经久不息的海风，祛除了夏日的炎热。海岛中部山脉连绵、植被茂密，常年云雾缭绕，更是凉爽舒适有加。年平均气温在22.5℃到25.6℃之间的海南，悄然成为人们避暑度假的首选地。

让我们走进海南，掬起那一朵朵美丽的浪花。



山趣 雨林之幽

海南岛中央是面积达4269平方公里的海南热带雨林国家公园，有着五指山、尖峰岭、鹦哥岭、吊罗山等81座海拔超过1000米的山峰，这里山峦叠嶂、古木参天。海南岛森林覆盖率62.1%，海南热带雨林国家公园面积约占海南岛陆地面积的八分之一，公园里森林覆盖率更是高达95.86%。

海南热带雨林国家公园绵绵不断的原始森林里，有着一棵棵拔地参天的壮观乔木，有婆娑秀美的蕨类、有独木成林的榕树、有五彩缤纷的奇花异草、有能攀善爬的附生植物。这里蝶儿飞舞、鸟儿和鸣，4000多种植物在这里茁壮成长、500多种动物在这里繁衍生息。

海南省主要森林旅游区空气负氧离子浓度常年处于较高水平，其中霸王岭、尖峰岭、五指山、七仙岭、铜鼓岭、吊罗山、呀诺达、亚龙湾8个主要

森林旅游区空气负氧离子平均浓度均处于5000个/立方厘米。中部森林负氧离子含量甚至高达3万个/立方厘米之多。宜居的温度加之优越的空气质量，使得这里成为康养胜地。

2024年底，海南开通了环热带雨林国家公园旅游公路，这一蜿蜒于海南岛中央的绿色丝带，串联起雨林覆盖的海南中部山区9个市县，全长466公里。沿着公路前行，椰风轻抚、雨林芬芳、峰峦叠嶂、郁郁葱葱，让人心旷神怡。漫步森林，阳光透过茂密的浓荫斑驳摇曳，宁静而凉爽，童话世界一般。时时不期而遇的淙淙溪流，飞溅珍珠，这份清凉更是惬意非常。在这里，你可以穿越雨林，聆听海南长臂猿清脆的啼鸣；可以登上观景台，俯瞰云海翻腾；可以住在山村民宿中，享受夜晚的凉爽静谧，享受清晨鸟儿的欢快和鸣。在这里，乘着夏日的清爽，人与自然和谐美好。

五指山日出

海韵 亲水之乐

海南岛四面环海，长达1944公里的海岸线处处风景如画，清澈的海水、细腻的沙滩和海防林，构成了美丽的海岛风光。

海南岛海岸沿线镶嵌着一个一个海湾，其相对舒缓的风浪和宁静的水体，是人们游玩度假、休闲避暑的好去处。亚龙湾、石梅湾、月亮湾、清水湾，这些海湾有的被誉为“东方夏威夷”；有的被评为“海南十大最美海岸之一”；有的集碧海、青山、白沙、奇石、椰林、溪流于一体，山清水秀、景色怡人；有的海沙十分细腻，走在沙滩上发出银铃般清脆的唱歌声，被誉为“会唱歌的沙滩”。沿着海岸线星罗棋布的度假酒店与特色民宿，更是为人们提供了各种舒适的住宿体验。海景海风、沙滩椰林，清凉尽享，枕浪而眠，哪里还有酷暑的炎热？

全长988公里的海南环岛旅游公路，仿佛一条蜿蜒于海南岛边缘的蓝色丝带，将海南12个滨海

市县的碧海蓝天、椰林沙滩、渔村风情串联起来，为游客提供了丰富多彩的旅游体验。有海口的红树林湿地公园、火山遗址，有文昌的东郊椰林、铜鼓岭日出，有琼海的千年渔港、博鳌古镇，有万宁的后海酒吧、冲浪胜地，有陵水的富力水上乐园、潜水探秘，更有昌江的棋子湾、赶海小憩，有儋州的东坡文化园、海花岛的灯光秀。三亚游玩更是万花筒，南山文化大小洞天、游艇出海垂钓休闲、冲浪逐浪帆船启航，不胜枚举。今天的三亚已经十足国际范，世界各地的游客纷纷前来度假休闲。

陵水分界洲岛、三亚蜈支洲岛等，这些岛屿植被茂密，而且海水能见度深达10米—20米，为潜水爱好者提供了精彩的观赏体验。蜈支洲岛轮渡半个小时距离便可抵达，也被人们称为“爱情岛”，是著名的婚纱摄影胜地，海风中飘舞的婚纱映衬着碧海蓝天，新人佳景浑然天成。



万宁日月湾冲浪基地

馆藏 历史之养

海南的清凉还来自人文的滋养。海南众多博物馆穿越时空而来，海南的前世今生在这里得以找寻。

位于海口市区的海南省博物馆是一家综合类的现代化博物馆，是国家一级博物馆。以40万年前的史前遗迹为起点，串联起海南岛从孤悬海外融入中华文明的历史脉络。有“南溟奇甸——南海海洋文明陈列”“方外封疆——海南历史陈列”，有“琼工坊——海南传统手工艺陈列”“琼崖村——海南少数民族非物质文化遗产陈列”等，馆藏文物26040件(套)，展览丰富多彩。

中国(海南)南海博物馆坐落于琼海市潭门渔港，建筑形如“南海之舟”。馆藏7万余件文物，以南海人文历史与自然生态为主题。“西沙华光礁1号沉船特展”以万件出水瓷器为核心，揭示宋代“海上丝绸之路”的贸易盛况。馆内还设有海洋生物标本展、水下考古成果展，曾获全国博物馆十大陈列展览精品奖。

五指山市海南省民族博物馆作为海南最大的民族类博物馆，以民族文化为核心，展览通过“黎族旅游村”实景还原，结合歌舞表演，生动呈现黎族传统生活场景。展厅还记录展现了海南多民族融合历程，再现了琼崖纵队23年

的英雄壮举。

春光椰子王国设在文昌市龙楼镇，是一家3A级景区。海南素有“海南椰子半文昌”的说法，游客不但可以见证青椰蝶变为椰子糖、椰奶、椰蓉的奇妙旅程，还能亲手制作椰子伴手礼。

海南农垦博物馆以海南农垦开发建设为核心，1952年海南农垦创建以来，大批归国华侨、科技工作者、知识青年等投入到海南的建设开发之中。博物馆通过大量珍贵的文献资料、影像记录再现了这一激情燃烧的岁月，全景式呈现了农垦人“艰苦奋斗、勇于开拓”的农垦精神。

让人流连忘返的海口骑楼老街，本身就是一座露天博物馆。这一数百年历史的建筑群主要分布于中山路、博爱路、新华路、解放路等街区，以2至4层连排式骑楼为主，底层为柱廊式人行通道，适应海南多雨、日照强的气候，廊柱间流淌着南洋风情。巴洛克、中式传统等建筑元素，西式拱券、罗马柱与中式匾额、吉祥纹样浮雕和谐并存，波浪形或镂空雕花的“女儿墙”更是美轮美奂。骑楼部分建筑仍可见当年钱庄、药铺、布行的招牌，映射近代海口商业繁荣。



方外封疆——海南历史陈列

悦文 清凉之赠

海南岛的夏天，各式各样的清凉消暑菜肴和饮品，给人带来清凉的美食。

椰子水最受欢迎，取一青椰，砍开一小口，便可直接饮用。椰水甘甜可口、沁人心脾，椰香萦绕恰似清晨花瓣上的露珠，带着大自然的清新与灵动。每一口都满是阳光、海风与椰林的气息，让人久久难忘。

冰爽可口的清补凉也是海南人的至爱，椰奶、椰子水等作为汤底，搭配红豆、绿豆、薏米、花生、凉粉、通心粉、椰肉和西瓜粒等作配料，便是一份椰奶清补凉、椰子水清补凉、冰沙清补凉、糖水清补凉和斑斓清补凉等。各种品味的饮品清爽可口，是解暑佳品。

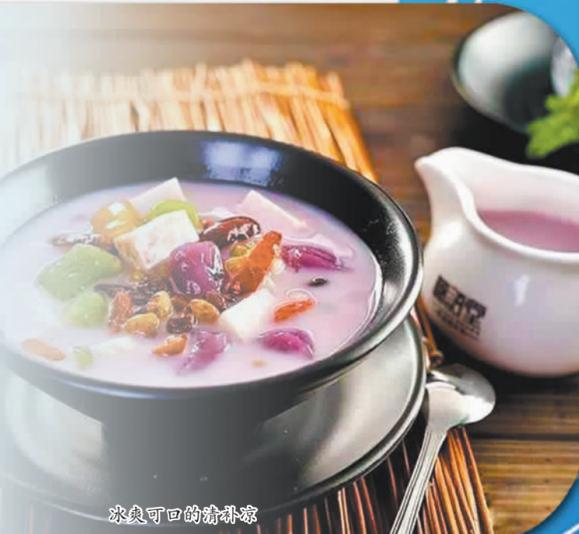
海南盛产海盐，莺歌海盐场是我国南方最大的海盐场之一。以“老盐+各式水果”制成的

老式系列饮品，如老盐黄皮水、老盐柠檬水、老盐红糖水和老盐芒果水等，咸中带甜、咸中带酸，饮来口齿生津，饱满丰富，是上好的消暑佳品。

“老爸茶”是海南的一种特有的茶文化，也是一种社交休闲方式。走进茶店，点上一杯透心凉的冰红茶，再配上各式各样的点心，喝茶聊天、纳凉乘凉，堪称经典的海岛慢生活。

万宁市兴隆是海南著名的侨乡，这里有各式各样的南洋小吃。清凉可口的角滑、椰香绵软的斑斓糕和咖啡糕、裹满椰丝的糯米卷、辛香浓郁的咖喱鱼丸和香气扑鼻的炒米粉等样样可圈可点，再搭配一杯香醇的兴隆咖啡，足不出户尝遍各种美食也是人生一大快事。

(数据来源:海南省旅游和文化广电体育厅)



冰爽可口的清补凉