

4条清凉路线畅玩一“夏” 打卡“多面”海口 包好玩的

清凉一夏，海南度假。这个暑期，在海口怎么玩儿？7月7日，记者从海口市旅文局获悉，今年暑期，海口推出4条清凉旅游线路，涵盖自然探秘、生态科普、多元文化、感知历史、海洋奇遇、打卡新潮、特色体验、沉浸互动等主题，带游客解锁椰城奇妙旅程。

南国都市报记者 丁文文



海南热带野生动植物园大熊猫。(海口市旅文局供图)



海口骑楼老街。(海口市旅文局供图)

线路一：自然探秘+生态科普

海口火山口公园——海南热带野生动植物园——东寨港红树林旅游区——潭丰洋火山湿地农庄

在海口火山口公园，探寻万年火山，登上制高点俯瞰，绿意盎然，风景迷人。走进火山科普馆，观察各类火山岩标本、火山喷发模型，了解火山相关知识。还可品尝山脚下地道的火山美食，感受当地风土人情。

这里不仅是野生动植物的天堂，更是一座活的自然博物馆。在海南热带野生动植物园，看国宝大熊猫、观猛兽，近距离接触珍稀热带动植物，跟随专业导师认识各种生物，在实景中理解课本上的生态知识。

到东寨港红树林旅游区乘坐电动游船，观赏“海上森林”；登上“月之塔”，将整片绿海尽收眼底；步行于海上科普栈道，静观招潮蟹举着大钳子“招潮”、弹涂鱼在泥滩上“蹦迪”，感受大自然的奇妙与生命律动。

在潭丰洋火山湿地农庄，不仅能了解湿地生态系统的相关知识及保护意义，还能体验农事，感受农田种植的乐趣；或下水泡冷泉，露营撒欢，尽享别样田园生活。

线路二：多元文化+感知历史

骑楼老街——海瑞文化公园——海南省博物馆——琼台书院

漫步骑楼老街，聆听南洋风情与百年商埠故事。在非遗文化展示馆了解琼剧、椰雕、斋戏等30余项非物质文化遗产，还可参与椰雕雕刻、琼剧脸谱绘画等活动。

走进海瑞文化公园，在青松翠柏间体悟“海青天”的铮铮铁骨与清廉一生，学习中华传统廉政文化的精髓。

畅游海南省博物馆，从史前文明、黎苗风情、水下考古到现代发展，全方位解码海南岛的“前世今生”。

踏入海南古代最高学府——琼台书院，了解海南教育发展的起源，感受尊师重教的文化传承。

线路三：海洋奇遇+打卡新潮

西海岸旅游度假区——荣山寮村——北港岛——曲口渡口——连理枝渔家乐

这个夏天，向海而行。在西海岸旅游度假区开启水上狂欢，在专业教练指导下，从理论到实践系统学习海洋气象、航海安全、

水上运动原理，亲身体验帆船帆板、桨板等水上运动，感受海风的力量。

走进荣山寮村，感受百年渔村的文化底蕴。打卡渔村里的“新浪潮”，在海边露营、赏日落，或在星空下看一场主题电影；钻进年轻主理人的宝藏店铺，看他们如何将古老渔村元素玩出当代艺术范；还可加入荣山寮净滩公益活动，用实际行动践行海洋保护。

漫步风光旖旎的北港岛，感受这里的宁静与淳朴，了解别具一格的渔家习俗与文化传承。看好村口的潮汐表，待退潮时体验赶海，在滩涂上寻觅小螃蟹、海螺、贝类，收获纯粹快乐。或漫步曲口渡口，感受渡口风情，看渔船归港，体验质朴坚韧的渔家精神。

还可前往连理枝渔家乐，变身“渔村小当家”，与村民交流感受淳朴民风，在老板带领下前往赶海基地快乐赶海。

线路四：特色体验+沉浸互动

海口观澜湖旅游度假区——天羽飞行训练基地——长泰村将帅成长营——卓津蜂蜜王国——长影环球100奇幻乐园

今年暑期，海口观澜湖旅游度假区将为孩子们带来难忘且有意义的研学体验。目前，第四届小主持人夏令营、电影公社戏剧表演夏令营、高尔夫零基础夏令营正在火热报名中。

在海口开启“我的飞行第一课”，到天羽飞行训练基地当回酷酷小机长！在航空科普课堂了解飞机起源、发展史、飞行原理、空气动力学、飞机结构与组成、航空发动机原理；在模拟机基地参观乘务训练场景，了解各类模拟器及设备，掌握乘机安全知识。

这个暑假，参加长泰村将帅成长营开设的军事研学营，挑战极限任务，锻炼钢铁意志，培养团队协作能力。

位于海口市秀英区永兴镇的卓津蜜蜂王国，是全省唯一的蜜蜂主题乐园。在这里可了解蜜蜂舞蹈、学习蜜蜂文化及丰富的科普知识，在甜蜜手工坊用蜂蜡制作手工皂，乐趣无限。

这个暑期，还有超萌IP奶龙空降长影环球100奇幻乐园！9米高巨型奶龙、奶龙奇遇巡游派对惊喜不断，夜场更有无人机表演、精彩演艺，从早嗨到晚快乐不停，快来长影环球100奇幻乐园畅玩一“夏”！

三亚吉阳区多个社区开设“中医阁” 社区来了中医 家门口就能针灸拔罐

在城市，人们对中医并不陌生，可社区建起“中医阁”，且推拿、针灸、拔罐样样行，对三亚市吉阳区月川社区的居民来说，却是件新鲜事儿。

7月7日，三亚月川社区卫生健康服务站的“中医阁”正式营业。走进“中医阁”，治疗环境干净整洁、全新的诊疗设备一应俱全，针灸、艾灸、拔罐等中医特色疗法均有开设，针对常见疾病，还可为居民量身定制个性化诊疗方案。

南国都市报记者 刘丽萍



社区开设“中医阁”，居民在家门口就可以针灸、拔火罐。(记者 刘丽萍 摄)

“现在主要是海罗社区卫生健康服务中心安排经验丰富的中医科医生坐诊，后期还有三亚市中医院下沉专家团队长期坐诊。”服务站负责人彭志翔说。

家住月川社区的居民符女士说，“听说社区开设了中医诊疗，太方便了，就像有个贴心的家庭医生在身边，准备让家里老人去体验体验。”

月川居民的“新鲜事”，在东岸居民那已是寻常事。“这个‘中医阁’真是开到大家心里了，家门口就能做理疗！”记者在东岸社区卫生健康服务站“中医阁”，正碰上在就诊的居民黄女士。

“最近总是头晕，蔡医师帮忙针灸、拔罐了三天，明显感觉好多了，技术真赞！”67岁的黄女士脚步轻快，看得出心情很不错。她说，要在原来，得去市里的医院看病，耗时费力，挺麻烦。

黄女士口中的“蔡医师”，是东岸站“中

医阁”的主治医师蔡海鑫，由三亚市中医院派驻一年。整个上午，小小的“中医阁”里患者一个接一个，蔡海鑫忙得连口水也顾不上喝。

“中医阁”实力圈粉，不仅惠及了周边居民，还吸引外地患者前来。来自上海的高先生就是蔡海鑫的“老客”，今年初他腰部旧伤复发，在“中医阁”治疗了一周得到康复。

蔡海鑫说，“中医阁”不仅传承和弘扬中医药文化，更能近距离地服务基层群众。

“中医阁”的人气，东岸社区卫生健康服务站负责人彭莲莲看在眼里，她说：“别看面积不大，但设施齐全，针灸、拔罐、艾灸、推拿等都可以开展，开设一年多，每天平均接诊二三十名患者，很受欢迎。”

目前，吉阳区已在东岸社区、月川社区、博后村开设“中医阁”，预计未来会进一步扩大中医药服务的覆盖面，走出一条独具特色的中医文化惠民之路。