

古今中外，养生保健人皆为之，长寿之道人皆盼之。历代帝王炼丹、求药、拜神，追求长生不老。臣民高呼千岁、万岁、万寿无疆，祝愿长生不老。连《西游记》中的妖魔鬼怪都想吃唐僧肉长生不老。秦皇为求长生不老术，亲到泰山求仙，成为千古笑谈。汉武帝炼丹，追求长生不老，其结果是梦幻泡影。明世宗妄求长生不老药，群臣明知没有此药，但无人敢谏，只有海瑞备死上疏，因此得罪了皇帝而被罢官入狱。还是神医华佗说得对：「长生不老药，世上是没有的，可是，不能长生却可长寿。」人类可以研究生命科学，探索健康长寿的秘诀。

丁德富◎编著

寿比南山

祝君健康长寿

南海出版公司

养生保健◎食疗药膳◎健康长寿

寿比南山

祝君健康长寿

丁德富 编著

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(C I P)数据

寿比南山: 祝君健康长寿 / 丁德富编著. —海口: 南海出版公司, 2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5442 - 4264 - 6

I. 寿… II. 丁… III. ①保健—食谱②保健—基本知识
IV. TS972. 161 R161

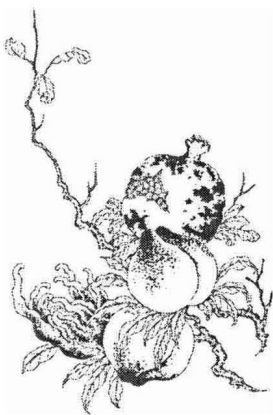
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 155295 号

SHOU BI NANSHAN

寿 比 南 山

作 者	丁德富
责任编辑	蔡丽玉
出版发行	南海出版公司 电话: (0898)66568511(出版) (0898)65350227(发行)
社 址	海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	海口景达鑫彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	6.5
字 数	235 千
版 次	2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1~2000 册
书 号	ISBN 978 - 5442 - 4264 - 6
定 价	35.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



愿天下人福如东海,寿比南山

(自序)

“福如东海长流水,寿比南山不老松”。这是民间祝福的谚语,以高山大海比喻长寿多福。《诗经》中有“如南山之寿”一说。明太祖时宰相刘基为《寿山福海图》题词:“寿比南山,福如东海”。这说明此谚语源远流长。宝岛海南、美丽三亚、神奇南山,不仅是旅游胜地,也是长寿之乡,这里的寿星之多,令世人震惊。这颗璀璨的南国明珠,是寻求健康长寿之道千载难逢的洞天福地。这片梵天净土,是安居乐业的世外桃源。这举世闻名的长寿之乡是新世纪的人间天堂。笔者借助这福寿天地,编著了《寿比南山》一书,最大的心愿是:愿天下人福如东海,寿比南山,吉祥如意,快乐平安。

古今中外,养生保健人皆为之,长寿之道人皆盼之。历代帝王炼丹、求药、拜神,追求长生不老。臣民高呼千岁、万岁、万寿无疆,祝愿长生不老。连《西游记》中的妖魔鬼怪都想吃唐僧肉长生不老。秦皇为求长生不老术,亲到泰山求仙,成为千古笑谈。汉武帝炼丹,追求长生不老,其结果是梦幻泡影。明世宗妄求长生不老药,群臣明知没有此药,但无人敢谏,只有海瑞备死上疏,因此得罪了皇帝而被罢官入狱。还是神医华佗说

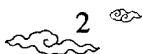
得对：“长生不老药，世上是没有的，可是，不能长生却可长寿。”所以，人类可以研究生命科学，探索健康长寿的秘诀。

笔者从养生保健、健康长寿和食疗药膳的角度，编著了这本书。本书着重介绍了福、寿字的由来和养生长寿四字经等养生保健知识。详细叙述了家常养生粮、菜、瓜、果的营养价值、药用功效、食疗方和药膳方。重点揭示了长寿之乡海南岛的三亚南山村人长寿的秘诀。还编著了长寿之道、长寿探索、长寿论谈和十种常见病的食疗、药膳与保健。但愿上述内容能为广大读者提供一些养生保健方面的信息，能为生命科学这座宏伟大厦添砖加瓦，能为人类的健康长寿做出一点贡献。

由于笔者水平有限，错误之处在所难免，望广大读者朋友予以指正。

丁德富

2008年10月于海南三亚



目 录 CONTENTS

福、寿字的由来 / 1

一、福字的由来 / 1

二、寿字的由来 / 2

长寿之乡 / 3

一、美丽三亚 人寿年丰 / 3

二、神奇南山寿星多 / 8

养生保健 / 12

一、养生长寿四字经 / 12

二、养生饮食二十宜 / 16

三、自我保健二十常 / 18

四、生命之源——营养素 / 20

五、先天的养生 / 25

六、人到中年如何养生 / 25

七、四季养生保健 / 29

八、旅游保健六项注意 / 35

家常养生素食选粹 / 37

一、迎春第一鲜——菠菜 / 38

二、壮阳草——韭菜 / 39

三、高纤维菜——芹菜 / 41

四、四季常青——大白菜 / 42

五、菜中花王——花卉 / 43

六、赛人参——萝卜 / 47

七、血管卫士——茄子 / 49

八、癌症的克星——西红柿 / 50

九、良药、美食——山药 / 51

目录 CONTENTS

- 十、降糖之瓜——南瓜 / 52
十一、苦口良药——苦瓜 / 53
十二、低脂低糖菜——冬瓜 / 54
十三、夏日凉拌——黄瓜 / 55
十四、抗癌冠军菜——红薯 / 56
十五、菜中皇后——洋葱 / 57
十六、田里长出的牛肉——大豆 / 58
十七、黄金作物——玉米 / 61
十八、健脑食品——芝麻 / 62
十九、滋补五脏之果——红枣 / 63
二十、降“三高”美食——杏仁 / 64
二十一、养心益肾佳品——莲子 / 65
二十二、壮阳美容果——桂圆 / 66
二十三、保健红果——山楂 / 67
二十四、食用菌保健菜——蘑菇 / 68
二十五、降血凝美食——黑木耳 / 70
二十六、生命之宝——螺旋藻 / 71
二十七、保健珍品——芦荟 / 73
二十八、“人类保姆”——牛奶 / 74
二十九、天下第一饮品——绿茶 / 76
三十、健心养颜酒——红葡萄酒 / 77

>> 常用食物的相克 / 79

>> 防癌抗癌食物精选 / 88

一、红薯 / 89

二、豆类及豆制品 / 89

目 录 CONTENTS

- 三、芦笋 / 90
- 四、玉米 / 90
- 五、菜花 / 90
- 六、海带 / 90
- 七、洋葱 / 91
- 八、西红柿 / 91
- 九、萝卜 / 91
- 十、大蒜大葱 / 92
- 十一、酸牛奶 / 92
- 十二、全脂牛奶 / 92
- 十三、蘑菇 / 92
- 十四、香菇 / 93
- 十五、黑木耳、白木耳 / 93
- 十六、人参 / 93
- 十七、花粉 / 94
- 十八、绿茶 / 94

>>

长寿之道 / 95

- 一、农村人长寿 / 95
- 二、节欲保精人增寿 / 96
- 三、夫妻恩爱皆长寿 / 98
- 四、健康长寿的隐形“杀手” / 99
- 五、中国最长寿的皇帝 / 102
- 六、健康长寿的日本人 / 104
- 七、百岁老寿星 养生各有道 / 106

目 录

CONTENTS

>>

长寿探索 / 110

- 一、长寿树 / 110
- 二、长寿果 / 112
- 三、长寿菜 / 113
- 四、长生果 / 114
- 五、长寿“药” / 115
- 六、长寿谷 / 115
- 七、长寿岛 / 116

>>

长寿论谈 / 118

- 一、“药罐子”也能长寿 / 118
- 二、情志与健康 / 120
- 三、食补与药补 / 122
- 四、谈哭论笑话养生 / 123
- 五、大蒜古今 / 129
- 六、严防抑郁症 / 130
- 七、喝水的学问 / 133
- 八、睡眠的益处 / 135

>>

十种常见病的食疗、药膳与保健 / 138

- 一、高血压病 / 138
- 二、冠心病 / 143
- 三、糖尿病 / 149
- 四、感冒 / 154
- 五、慢性胃炎 / 158
- 六、慢性肾炎 / 163
- 七、肝病 / 167

目 录
CONTENTS

>>

八、性功能障碍 / 174
九、月经病 / 180
十、老年病 / 187
参考书目 / 195



福、寿字的由来

一、福字的由来

大清康熙皇帝一生酷爱并潜心钻研汉学书法。其书法自成一派，气势蓬勃，遒劲有力。虽然他的书法造诣极高，但是提字却极少，所以就有了“康熙一字值千金”的说法。

康熙皇帝每年到了春节才亲笔御书大“福”字，并赏赐给有功的王公大臣们，且仪式极为隆重。这一天，他要在乾清宫升座，被赏赐“福”字的王公大臣们依次跪于御案前等候康熙皇帝挥毫开笔赐“福”。

综观康熙皇帝亲笔所书的这个“福”字，左部偏旁颇像一个“子”字，而右下部又酷似一个“田”字，右上部形似一个“多”字，再加左上角的一点，可解为多一点“多田多子多福”，从而巧妙地表达了福字的深刻含意。但更为珍贵的是，在“福”字墨宝的正上方又嵌印了康熙皇帝的御用玉玺用以镇福，使其更为珍贵无比。



福、寿字的由来





二、寿字的由来

寿字的由来有三种说法。

其一，慈禧太后——叶赫那拉兰儿、同治皇帝的生母，生于1835年，卒于1908年。1861年7月，咸丰帝病逝热河之后，慈禧与慈安联合发动“祺祥政变”，开始“垂帘听政”。由于她工于心计，致使其达到权利的顶峰，代行皇帝职权达48年之久，同时也毁了大清江山。我们姑且不论她政治才能如何？但她在琴、棋、书、画方面并不是个外行。从她书写的寿字来看，饱满而稳重。据说她非常敬仰乾隆皇帝，所以在其书法里也能依稀看出乾隆皇帝墨宝的遗风。慈禧太后的这个

“寿”字，一点一横一竖一弯勾都苍劲有力，厚重而稳健，像一位力大无比的大力士，又像一位健康长寿的老寿星。这个“寿”字给人们留下了非常深刻的印象，是后人观赏和学习的典范。

其二，清光绪二十年（1894年）九月二十六日，慈禧太后60岁大寿，光绪令宫廷内待王亘代绘寿屏一幅，这幅寿屏深得慈禧的赞赏。慈禧以亲笔“寿”字及袍褂、如意、笔墨等物赐予即将赴崖州（南山所在地）任知州的王亘。王亘为感激皇太后的恩赐，特在崖城内正对南山的主峰地段建造“同善堂”，在堂中树碑刻上慈禧御赐的“寿”字真迹，寓意“寿比南山”。碑质为青石，正面镌刻巨大草书“寿”字，顶额正中阴刻篆书御印，印文为“慈禧太后御笔之宝”。

其三，山东省青州市的云门山，因坐落在城南，故称南山。云门山上有一云门洞，云门洞下，悬崖峭壁，山势险峻，绝壁上刻有明朝衡王府管家周全的手迹“寿”字，寓意“寿比南山”。“寿”字高7.5米，宽3.7米，下面的寸字近3米，故有“青州府里，人无寸高”之说。因青州府在中国的北部，所以也有“南佛北寿”之说。

慈禧皇太后御笔





长寿之乡

一、美丽三亚 人寿年丰

三亚市位于海南岛最南端,是中国唯一的热带滨海旅游城市。三亚市四季如春,风和日丽,气候宜人,空气清新,水质纯净。其山川美景,如诗如画;椰风海韵,令人陶醉。三亚的空气质量曾位居世界第二、中国第一,被誉为“最佳人类居住的美丽之城”,是举世闻名的旅游度假胜地,也是令世人神往的洞天福地、长寿之乡。

三亚古有临川河,后称三亚河,因三亚东西二河至此会合,成“丫”形,故名“三亚”。三亚历史悠久,史书中曾有“三亚村”、“三亚里”和“崖州”的记载。秦始皇时期设置的南方三郡,崖州就是其中之一的象郡。1912年崖州改为崖县,1987年9月26日崖县改为三亚地级市。

2000年,全国第5次人口普查中,三亚市居住着汉、黎、苗、回等20多个民族,少数民族占全市总人口的41.5%。三亚市总人口为48.3万人,90岁以上的长寿老人多达336人,平均寿命为73.6岁,高于海南全省的平均寿命。海南省的平均寿命比全国的平均寿命高出2岁。而南山村的平均寿命又高于三亚市。三亚人长寿的因素如下:一是生态平衡,二是环境优美,三是丰衣足食,四是酷爱喝粥。

三亚地处低纬度,属热带海洋性季风气候区,年平均气温为25.7℃。气温最高月为6月,平均气温为28.7℃;气温最低月为1月,平均气温为21.4℃。全年日照时间为2534个小时,平均降水量为1347.5mm。三亚素有“天然温室”之称。

三亚陆地面积为1919.6平方公里,海域面积为5000平方公里。三亚市境内,汇聚了阳光、海水、沙滩、气候、森林、温泉、动物、岩洞、田园、风情十大旅游资源,山、城、河、海





浑然一体,天、地、景、物美不胜收。三亚市不仅生态平衡,而且生态环境质量很高,特别是全面实施了“蓝天工程”、“碧水工程”、“安静工程”,进一步提高了生态环境质量。1998年,世界环保组织统计的45个国家的158个主要城市,三亚市的空气质量排名第二。2003年,中国环境监测总站按生态环境质量的丰度指数、植被覆盖指数、水网密度指数、大地退化指数、污染负荷指数5项指标进行综合评价,三亚市的生态环境质量在全国排名第一。三亚市的空气、水质、噪声等20项规定指标均达到国家一类标准,其中空气质量优于国家一级标准,超过国家一级标准的空气质量达25天。因此,有“天然大氧吧”、“生态大花园”之美称。三亚市生态平衡,环境质量高,这是三亚人长寿的一个重要因素。另外,三亚市的水质纯净,并含有钙、镁、钾、锶、钠、偏硅酸、硫酸根等成分,对人体有很大的益处,可称之为保健之水、长寿之水。

据北京化达高科室内环境研究所——负离子光触媒显示:1889年,德国科学家埃尔斯特和格特尔发现了空气负离子的存在。1902年,阿沙马斯等科学家也肯定了空气负离子存在的生物意义。人类赖以生存的重要外部环境是空气。空气是由氧、氮、水蒸气、二氧化碳等多种气体组成的混合体。在正常情况下,气体分子及原子内的正负电荷相等,呈现中性。但在宇宙射线、太阳光线、电磁波、岩石和土壤的射线、海浪及瀑布以及各种气象活动所产生的能量作用下,气体分子中某些原子的外层电子会离开轨道,成为自由电子,呈负电极性,而失去一些电子的原子成正电极性。这一现象称为“空气的电离”,被称之为空气的负离子和正离子。负离子又称负氧离子。

在大气环境中,空气中的正负离子,以自身微小的粒子、正或负的电荷、高生物活性影响着大气环境的质量,以致保持整个地球的生态平衡。空气中的正离子会从其他元素的原子那里夺取稳定的电子,产生氧化作用,氧化作用会使金属腐蚀、食品腐败、人体老化。而负离子会把电子给予其他元素的原子使之性能稳定,产生还原作用,而还原作用能防止金属的氧化腐蚀,延长食品的保鲜时间,帮助人体恢复元气。负离子对正离子的中和作用,可以产生除臭、除尘、防腐、抗菌、保鲜的作用,可起到净化空气、烟雾和分解甲醛等效果。

据国外文献资料报道,20世纪初期,地球大气中正、负离子的比例是1:1.2,而现代地球大气中正、负离子的比例是1.2:1。仅仅相隔一个世纪,地球大气的正、负离子平衡状态发生了逆转的变化,现在我们的生活环境已被浓厚的正离子团团围住。我们必须在现代社会活动中遏制和预防正离子的发生量,采取积极有效的措施,增加大气环境中负离子的比例,使我们人类赖以生存的环境条件得到改善。



天然的负离子,又称为空气中的维他命,具有调整人体正、负离子平衡的作用。当负离子吸入人体后,能使身心放松,活化细胞,抑制血管细胞老化或氧化,有利于血管的净化和调整,提升心肺功能,增进新陈代谢,消除人体内有害的电磁波,调整自律神经,调节神经中枢的兴奋状态,改善血液循环,增强人体免疫力,提高身体抵抗力和自然治愈率。负离子还对高血压、哮喘、流感、关节炎、失眠、头痛、心烦、焦虑等症有一定的治疗作用。据日本专家研究证明,负离子还可以增加人体内的抗氧化物,可降低甚至抵制活性氧对人体细胞的损害,因此,负离子又是致癌物活性氧的克星。

在一般情况下,空气中每立方厘米空间的负离子含量,城市住宅内 40~50 个,城市上空 100~200 个,田野上空 700~1000 个,山谷、海滨、森林地带可达 5000 个左右。而南山文化旅游区,包括南山村、鳌山寿谷、南山寺、海上观音、大小洞天等,空气中的负离子含量高达 5000 个/cm³(每立方厘米空间),这是大自然赐给南山人民乃至三亚人民的福音。三亚市区、郊区和郊区以外地区,负离子的平均含量仅次于古巴的哈瓦那市,位居世界第二、中国第一。三亚市的空气质量也是世界排名第二、中国第一。南山地区乃至三亚市的负离子含量及空气质量是长寿南山、长寿三亚的一个非常重要的因素,也是人类的“长寿因子”。

三亚市的旅游资源极为丰富,历史人文景观众多,现代风景也非常美丽。因此被誉为“美丽三亚”、“长寿三亚”。其主要景点如下:

1. 南山文化旅游区。位于三亚市西南 40 公里处的南山,是融热带滨海风光、佛教文化、福寿文化、历史古迹、民间传说为一体,集生态旅游、休闲度假、环境资源保护于一体的大型主题园区,通过了 ISO14001 环境管理和 ISO9001 质量管理相融体系的认证,是国家首批 5A 级旅游区。园区内建有“天下第一龙砚”、高达 108 米的“南山海上观音”圣像和被列入世界吉尼斯纪录的“金玉观世音”等著名景点。独具特色的“南山素斋”被评为“中国名宴”,菜式达 160 多种,“游南山,品素斋”已成为南山的一大品牌。

2. 南山大小洞天旅游区。位于三亚市以西 40 公里处,是我国最南端的道家文化旅游胜地,因奇特秀丽的海景、山景、石景与洞景而著称于世,被誉为“琼崖八百年第一山水名胜”,是国家首批 5A 级旅游区。这里青山碧海、悬崖峭壁、神宫洞府、奇岩巧石,构成一幅山水合璧、天地共美的绚丽画卷。其主要景点有洞天海景、南极寿谷、南海龙宫、南山千年不老松等。

3. 大东海风景区。位于三亚市区东南部,距市中心 3 公里,月牙形的海湾全长 2.1 公里,是三亚市最早被开发、最具规模的热带滨海度假区,被国家旅游局评选为中国“四



十佳”旅游景点之一。区内设备齐全,建有各式酒店,有大型海滨广场、观光潜艇、潜水和跳水基地,常年可进行多种水上活动和沙滩运动。

4. 亚龙湾国家旅游度假区。位于三亚市区以东 30 公里的亚龙湾,1992 年经国务院批准为国家级旅游度假区,是国家 4A 级景区,享有“天下第一湾”之美誉。这里沙滩绵延 8 公里,沙粒洁白细腻,海水清澈透明,能见度达 10 米以上,海底世界极富变幻色彩。建有 16 家风格各异的滨海度假大酒店,拥有 5000 多间(套)豪华客房,还有滨海浴场、水上活动中心、高尔夫球场、贝壳馆、蝴蝶谷和中心广场等。

5. 天涯海角游览区。位于三亚市西南 23 公里处,以其迷人的热带风光、独特的历史文化和浓郁的民族风情而驰名海内外,是国家重点风景名胜区和首批国家 4A 级景区。这里青山、碧海、白沙、巨石、礁盘、椰林浑然一体。“天涯”、“海角”、“南天一柱”等巨石雄峙海滨,为海南一绝。景区内还建有“天涯购物寨”、“天涯漫游区”、“天涯画廊”、“天涯民族风情园”、“天涯历史名人雕像”等景点,令人目不暇接,流连忘返。

6. 鹿回头公园。坐落在三亚市区西南端鹿回头山顶,公园三面环海,一面毗邻三亚市区,是登高望海和俯瞰三亚市全景的最佳处。鹿回头有一段美丽的爱情传说:在遥远的古代,有一位黎族青年猎手非常孝顺,他的母亲需要鹿茸来治病,他便从五指山追赶一只梅花鹿来到南海之滨,梅花鹿面临茫茫大海,无路可走,回头变成一位美丽的黎族少女,两人相爱并结为恩爱夫妻,“鹿回头”因此而得名。鹿回头公园有“鹿苑”和“鹿回头雕塑”,吸引无数的中外游人前来观赏。如今,众多的青年夫妻和中老年伴侣也纷纷在“鹿回头雕塑”前合影留念。

此外,还有天然石灰岩溶洞——“落笔洞”,其洞壁上刻着 900 年前元朝云从龙所写的“落笔洞”;分布着 2000 多种珍稀植物的蜈支洲岛度假中心;海上游乐世界的西岛;三亚城市乐园;崖城镇古城内的崖州孔庙等。

近年来,三亚市成功举办了第 53、第 54、第 55、第 57 届世界小姐总决赛和新丝路模特大赛。世界各地的佳丽和模特精英云集三亚,各展风采,为这座热带滨海城市增添了强劲的青春活力,也带来了无比的美的享受。世界小姐选美会址——美丽之冠,现已成为中外游人参观的景点。2007 年 12 月 20 日,第 57 届世界小姐总决赛冠军张梓琳,在北京从三亚市副市长李柏青手中接过了聘书,出任“三亚市形象大使”。张梓琳是首位夺得世界小姐冠军的中国佳丽,她将在不同的国家和地区宣传伟大的祖国,宣传美丽三亚、长寿三亚。

由三亚市政府和海南兰花协会主办的第二届中国(三亚)国际热带兰花博览会,于

2007年12月30日在三亚市的鹿回头公园广场举办。“兰博会”以“兰花情,奥运心”为主题,以兰为媒,发展三亚,弘扬兰花文化。共有11个国家和地区的2万人参加,参展兰花2万多盆。曾在三亚荣获世界小姐冠军的张梓琳和新丝路模特大赛冠军的吴英娜等数位美女亮相“兰博会”,给这座美丽之城锦上添花。

三亚市是集美山、美河、美海、美天、美城、美景、美色、美情、美食、美花、美人、美誉和美丽传说于一体的美丽之都、浪漫天涯、滨海之星、热带天堂。三亚之美,激活了人的精神,平和了人的心态,提高了人的素养,升华了人的心灵,给人们带来了无与伦比的美的享受和福音。三亚的美景奇观,使人心旷神怡;三亚的椰风海韵,让人为之陶醉。三亚是美丽之城,也是养生之城,三亚市曾获得“国际最佳养生城市”的光荣称号。

第二届世界养生保健科学大会于2005年11月28日~30日在三亚市召开。大会由国际养生保健学会、中国老年学学会、中国保健协会养生保健专家委员会和三亚市人民政府等单位联合主办。大会以“发展生命科学,促进人类健康”为主题,邀请了国内外从事养生保健科学研究、生产和应用的专家、学者、研究单位、生产厂商共聚三亚,就全世界共同关心的人类健康长寿、生态环保、健康产业发展等问题,进行了深层次的探讨。这次大会的成功召开,对于三亚这个养生福地和长寿之乡起到了非常重要的推动作用。

三亚是养生保健的洞天福地,是天然的最佳康复中心。许多患病者来到三亚后可以停药或药物减量,可以恢复到自然健康的状态。如关节炎、腰腿疼、气管炎、哮喘及心脑血管疾病等症。哈尔滨市有一位75岁的老太太患哮喘,每年入冬时节,就得入院治疗,直到第二年春天才能出院。老太太到三亚过了4年的冬天,没有住过一次医院,而且慢慢地停止了用药。祖国内地的很多老人像候鸟一样,每年入冬时节便“飞”到三亚过“冬”,也是过“夏”,第二年开春再“飞”回去。这样避开了冰天雪地的严寒冬季,减少了疾病的发生率,有益于养生保健和防病治病。每到晨练和暮练的时候,三亚河畔和南海之滨,中老年人、青年男女,迎着朝阳,披着晚霞,踏着河风海浪的节拍,伴着轻盈优美的音乐,进行各种锻炼,打太极拳、耍太极剑、做保健操、跳健身舞,特别是一群群的扇子舞方队,火红的绸扇“刷”的一下张开一片红艳,构成了一道欢乐祥和亮丽的风景线,也为美丽三亚、长寿三亚抹上了浓墨重彩的一笔。

三亚市的热带农、林、牧、渔业及社会各行各业的发展都很快,特别是旅游业发展迅猛。2006年全市的旅游宾馆达160多家,其中五星级7家,四星级18家,三星级25家,拥有客房24032间(套),床位44146张。国际知名的酒店集团也落户三亚,如喜来登、希尔顿、万豪、凯悦等。一年四季,来自世界各地的游客源源不断地飞来三亚观光、休闲、旅