



FOLLOW ME

《亲历者》编辑部 编著 ★ 逐年修订 ★ 全新第3版

# 海南

15地一线探访 + 12篇专家级解读 + 27幅手绘图解 + N多实用攻略

# 深 · 度 · 游

慢 旅 行 的 倡 导 者



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



FOLLOW ME

《亲历者》编辑部 编著 ★ 逐年修订 ★ 全新第3版

# 海南 深度游



慢·旅·行·的·倡·导·者

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 ( C I P ) 数据

海南深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. —  
3版. — 北京: 中国铁道出版社, 2018.6  
(亲历者)  
ISBN 978-7-113-24117-9

I. ①海… II. ①亲… III. ①旅游指南—海南  
IV. ①K928.966

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第314047号

书 名: 海南深度游Follow Me (第3版)  
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智  
责任编辑: 杨 旭  
版式设计: 东至亿美  
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)  
印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司  
版 次: 2013年5月第1版 2018年6月第3版 2018年6月第1次印刷  
开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 字数: 300千  
书 号: ISBN 978-7-113-24117-9  
定 价: 49.80元

版权所有 侵权必究

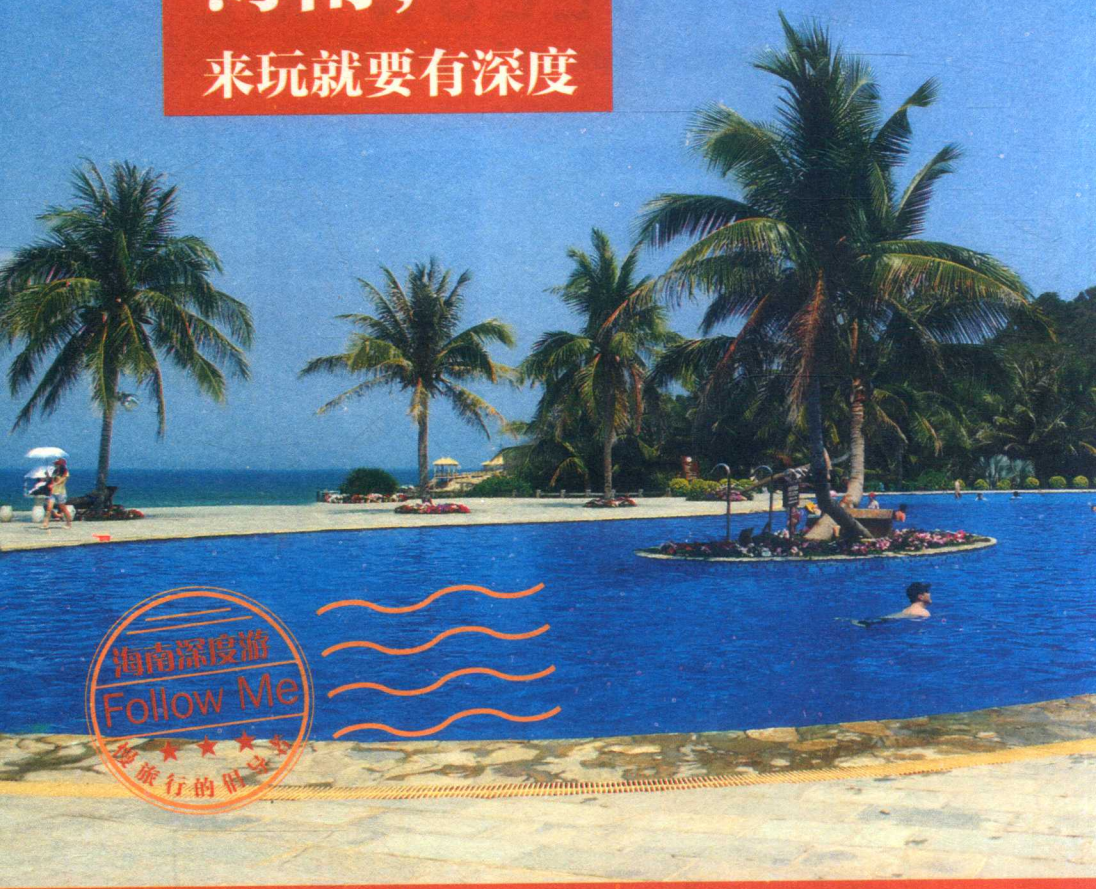
凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



# 海南， 来玩就要有深度



## 寻觅历史

海南历史悠久，人文璀璨，古称珠崖、琼州、琼崖，唐代宰相韩瑗、名僧鉴真，宋代名相赵鼎、大臣胡铨、大文豪苏东坡和纺织家黄道婆等先后来过海南，对本地区的经济、文化作出了重要的贡献。

这里的众多历史古迹载述了海南漫长曲折的发展历程，也记述着光荣的革命传统。有为纪念被贬谪来海南岛、传播文化推动海南文化发展和交流的名臣而建的五公祠，有为纪念明代琼籍清官海瑞的海瑞墓园，还有中共琼崖“一大”旧址和李硕勋烈士纪念亭、金牛岭烈士陵园等。

## 度假天堂

说到海南，首先浮现脑海的就是一片蓝天、白云、沙滩。这里拥有素有“东方夏威夷”之称的度假圣地——三亚，适宜的气候和优良的沙滩使这里遍布了蜈支洲岛、假日海滩，亚龙湾、大东海等最理想的海水浴场和避寒胜地。潜水观光更是海南最具诱惑的海上休闲活动，好奇心和探索精神在这里都能得到满足。

此外，海南各地有不同类型的温泉、各种各样的高尔夫球场，既可以在温泉中享受惬意的一天，也可以在球场上畅快淋漓地挥洒一天。





“请到天涯海角来，这里四季春常在”，这句耳熟能详的歌词唱的就是迷人的海南，对于许多人而言海南是一个让他们魂牵梦萦的地方。这里有湛蓝的大海、浩瀚的碧波、水天的落霞、金熠的沙滩、宜人的椰风海韵；这里有先锋时尚的游乐元素，豪华舒适的度假天地，原始清新的生态山水，古朴沧桑的历史风韵，独具特色的少数民族风情……

来海南吧，深入当地，体验地道的当地生活和休闲，做一回纯正海南人。

## 热带雨林王国

海南是我国所处纬度最低、面积最大的热带地区，发育并保存着最大面积的热带雨林。海南的五大热带雨林五指山森林区、霸王岭森林区、尖峰岭森林区、吊罗山森林区和黎母山森林区位于海南中南部，面积大、种群多样、交通便利、景观丰富，是人们进行雨林探险、森林徒步、漂流的好去处。

## 文化齐放

海南山青水美，自然也是人杰地灵。来这里除了可以感受到热情似火的热带海洋风情之外，还能领略到多民族缤纷多样的文化魅力。海南山区居住着的黎、苗族人民的丰富少数民族文化，是全岛一道亮丽的风景线。不管是在黎苗族歌舞长廊，还是槟榔谷，都可以看到特色演出，他们纵情歌舞的模样充满了引人入胜的活力与热情。

# 目录 contents

## 速读海南 006-037

爱上海南

- 浓情海滩最浪漫 ..... 008
- 潜水冲浪寻刺激 ..... 010
- 顶级度假赛神仙 ..... 012
- 绿色雨林访黎苗 ..... 014

读懂海南

- 阳光沙滩：海南最美的地方 ... 016
- 神秘海岛：星罗棋布的明珠 ... 017
- 舒适温泉：放松身心的梦田 ... 018
- 黎族风情：海南早期的文明 ... 018
- 黎族船形屋：干栏式茅草屋 ... 020
- 刺激潜水：探寻海底的秘密 ... 021
- 休闲度假：轻松惬意的享受 ... 022

自驾海南

- 海口市一日游 ..... 024
- 三亚浪漫五日游 ..... 025
- 五指山周边三日游 ..... 026
- 海南深度八日游 ..... 027

图说海南

- 畅享海南美味 ..... 028
- 感受浪漫情调 ..... 030
- 网罗海南特产 ..... 032
- 品味海南风物 ..... 034
- 体验丰富娱乐 ..... 036



## PART 1 038-091

### 三亚

- 南山文化旅游区 ..... 042
- 南山大小洞天 ..... 047
- 崖州古城 ..... 052
- 凤凰岛 ..... 055
- 天涯海角 ..... 059
- 西岛 ..... 064
- 三亚湾度假区 ..... 069
- 鹿回头山顶公园 ..... 074
- 大东海 ..... 078
- 亚龙湾 ..... 082
- 蜈支洲岛 ..... 087

## PART 2 092-125

### 海口

- 海口老城区 ..... 094
- 琼山府城 ..... 097
- 海瑞墓园 ..... 102
- 西海岸带状公园 ..... 105
- 海南热带野生动植物园 ..... 109
- 东寨港红树林 ..... 113
- 石山火山群 ..... 117
- 华谊冯小刚电影公社 ..... 123



## PART 3 126-171

### 海南东线

|         |     |
|---------|-----|
| 铜鼓岭     | 128 |
| 东郊椰林    | 133 |
| 西沙群岛    | 136 |
| 文笔峰     | 141 |
| 博鳌水城    | 146 |
| 万泉河     | 151 |
| 大洲岛     | 155 |
| 兴隆温泉度假区 | 158 |
| 分界洲岛    | 162 |
| 南湾猴岛    | 166 |
| 东山岭     | 170 |

## PART 4 172-201

### 海南中线

|          |     |
|----------|-----|
| 吊罗山      | 174 |
| 黎母山      | 178 |
| 五指山      | 183 |
| 黎苗民族歌舞长廊 | 187 |
| 呀诺达热带雨林  | 191 |
| 槟榔谷      | 196 |
| 七仙岭      | 199 |

## PART 5 202-219

### 海南西线

|         |     |
|---------|-----|
| 福山咖啡风情镇 | 204 |
| 东坡书院    | 208 |
| 霸王岭     | 211 |
| 尖峰岭     | 216 |

|    |     |
|----|-----|
| 附录 | 220 |
|----|-----|



## 示意图目录

|               |     |
|---------------|-----|
| 三亚海滨示意图       | 040 |
| 南山文化旅游区示意图    | 044 |
| 南山大小洞天示意图     | 049 |
| 天涯海角示意图       | 060 |
| 西岛示意图         | 066 |
| 三亚湾度假区示意图     | 070 |
| 鹿回头山顶公园示意图    | 076 |
| 大东海示意图        | 080 |
| 亚龙湾示意图        | 084 |
| 蜈支洲岛示意图       | 088 |
| 海口老城区示意图      | 095 |
| 琼山府城示意图       | 098 |
| 西海岸带状公园示意图    | 106 |
| 海南热带野生动植物园示意图 | 110 |
| 石山火山群示意图      | 121 |
| 文笔峰示意图        | 143 |
| 博鳌水城示意图       | 149 |
| 万泉河示意图        | 152 |
| 兴隆温泉度假区示意图    | 160 |
| 分界洲岛示意图       | 164 |
| 南湾猴岛示意图       | 167 |
| 吊罗山示意图        | 175 |
| 五指山示意图        | 184 |
| 呀诺达雨林文化旅游区示意图 | 193 |



FOLLOW ME

《亲历者》编辑部 编著 ★ 逐年修订 ★ 全新第3版

# 海南 深度游

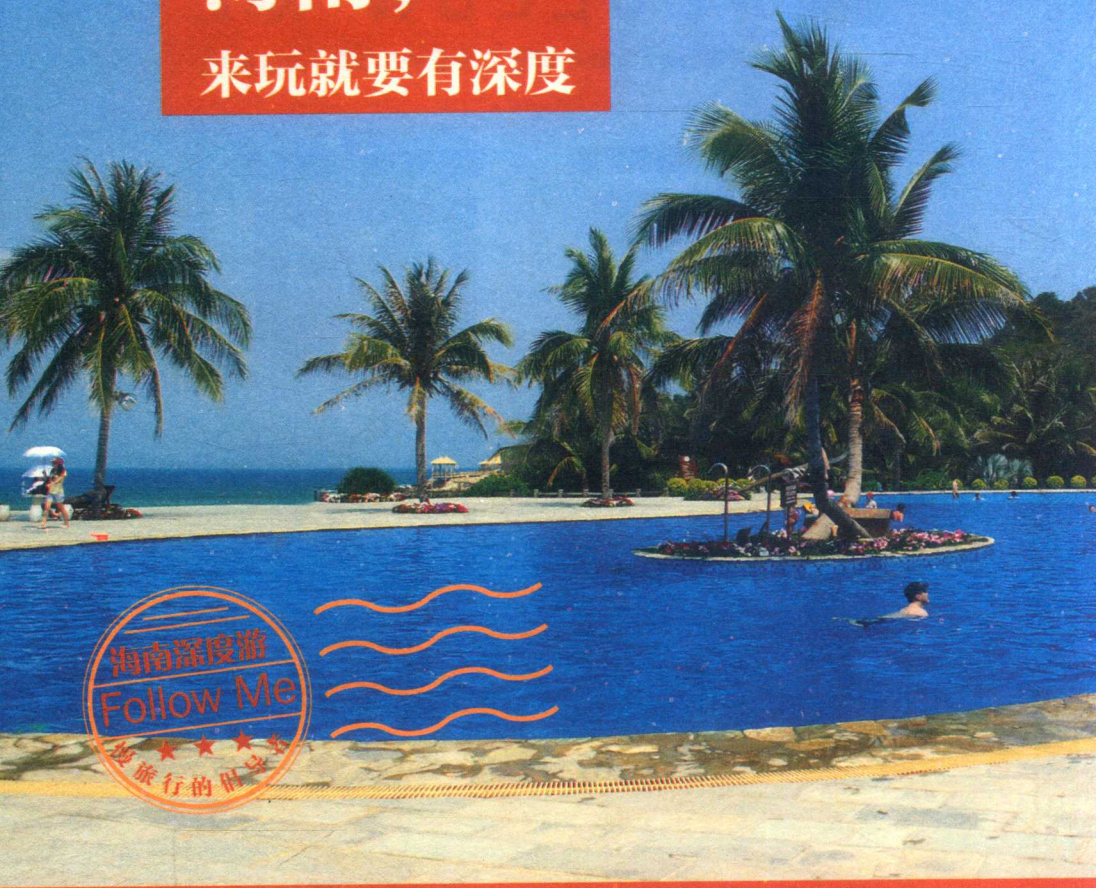


慢·旅·行·的·倡·导·者

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



# 海南， 来玩就要有深度



## 寻觅历史

海南历史悠久，人文璀璨，古称珠崖、琼州、琼崖，唐代宰相韩瑗、名僧鉴真，宋代名相赵鼎、大臣胡铨、大文豪苏东坡和纺织家黄道婆等先后来过海南，对本地区的经济、文化作出了重要的贡献。

这里的众多历史古迹载述了海南漫长曲折的发展历程，也记述着光荣的革命传统。有为纪念被贬谪来海南岛、传播文化推动海南文化发展和交流的名臣而建的五公祠，有为纪念明代琼籍清官海瑞的海瑞墓园，还有中共琼崖“一大”旧址和李硕勋烈士纪念亭、金牛岭烈士陵园等。

## 度假天堂

说到海南，首先浮现脑海的就是一片蓝天、白云、沙滩。这里拥有素有“东方夏威夷”之称的度假圣地——三亚，适宜的气候和优良的沙滩使这里遍布了蜈支洲岛、假日海滩，亚龙湾、大东海等最理想的海水浴场和避寒胜地。潜水观光更是海南最具诱惑的海上休闲活动，好奇心和探索精神在这里都能得到满足。

此外，海南各地有不同类型的温泉、各种各样的高尔夫球场，既可以在温泉中享受惬意的一天，也可以在球场上畅快淋漓地挥洒一天。





“请到天涯海角来，这里四季春常在”，这句耳熟能详的歌词唱的就是迷人的海南，对于许多人而言海南是一个让他们魂牵梦萦的地方。这里有湛蓝的大海、浩瀚的碧波、水天的落霞、金熠的沙滩、宜人的椰风海韵；这里有先锋时尚的游乐元素，豪华舒适的度假天地，原始清新的生态山水，古朴沧桑的历史风韵，独具特色的少数民族风情……

来海南吧，深入当地，体验地道的当地生活和休闲，做一回纯正海南人。

## 热带雨林王国

海南是我国所处纬度最低、面积最大的热带地区，发育并保存着最大面积的热带雨林。海南的五大热带雨林五指山森林区、霸王岭森林区、尖峰岭森林区、吊罗山森林区和黎母山森林区位于海南中南部，面积大、种群多样、交通便利、景观丰富，是人们进行雨林探险、森林徒步、漂流的好去处。

## 文化齐放

海南山青水美，自然也是人杰地灵。来这里除了可以感受到热情似火的热带海洋风情之外，还能领略到多民族缤纷多样的文化魅力。海南山区居住着的黎、苗族人民的丰富少数民族文化，是全岛一道亮丽的风景线。不管是在黎苗族歌舞长廊，还是槟榔谷，都可以看到特色演出，他们纵情歌舞的模样充满了引人入胜的活力与热情。



# 目录 contents

## 速读海南 006-037

爱上海南

- 浓情海滩最浪漫 ..... 008
- 潜水冲浪寻刺激 ..... 010
- 顶级度假赛神仙 ..... 012
- 绿色雨林访黎苗 ..... 014

读懂海南

- 阳光沙滩：海南最美的地方 ... 016
- 神秘海岛：星罗棋布的明珠 ... 017
- 舒适温泉：放松身心的梦田 ... 018
- 黎族风情：海南早期的文明 ... 018
- 黎族船形屋：干栏式茅草屋 ... 020
- 刺激潜水：探寻海底的秘密 ... 021
- 休闲度假：轻松惬意的享受 ... 022

自驾海南

- 海口市一日游 ..... 024
- 三亚浪漫五日游 ..... 025
- 五指山周边三日游 ..... 026
- 海南深度八日游 ..... 027

图说海南

- 畅享海南美味 ..... 028
- 感受浪漫情调 ..... 030
- 网罗海南特产 ..... 032
- 品味海南风物 ..... 034
- 体验丰富娱乐 ..... 036



## PART 1 038-091

### 三亚

- 南山文化旅游区 ..... 042
- 南山大小洞天 ..... 047
- 崖州古城 ..... 052
- 凤凰岛 ..... 055
- 天涯海角 ..... 059
- 西岛 ..... 064
- 三亚湾度假区 ..... 069
- 鹿回头山顶公园 ..... 074
- 大东海 ..... 078
- 亚龙湾 ..... 082
- 蜈支洲岛 ..... 087

## PART 2 092-125

### 海口

- 海口老城区 ..... 094
- 琼山府城 ..... 097
- 海瑞墓园 ..... 102
- 西海岸带状公园 ..... 105
- 海南热带野生动植物园 ..... 109
- 东寨港红树林 ..... 113
- 石山火山群 ..... 117
- 华谊冯小刚电影公社 ..... 123

## PART 3 126-171

### 海南东线

|              |     |
|--------------|-----|
| 铜鼓岭·····     | 128 |
| 东郊椰林·····    | 133 |
| 西沙群岛·····    | 136 |
| 文笔峰·····     | 141 |
| 博鳌水城·····    | 146 |
| 万泉河·····     | 151 |
| 大洲岛·····     | 155 |
| 兴隆温泉度假区····· | 158 |
| 分界洲岛·····    | 162 |
| 南湾猴岛·····    | 166 |
| 东山岭·····     | 170 |

## PART 4 172-201

### 海南中线

|               |     |
|---------------|-----|
| 吊罗山·····      | 174 |
| 黎母山·····      | 178 |
| 五指山·····      | 183 |
| 黎苗民族歌舞长廊····· | 187 |
| 呀诺达热带雨林·····  | 191 |
| 槟榔谷·····      | 196 |
| 七仙岭·····      | 199 |

## PART 5 202-219

### 海南西线

|              |     |
|--------------|-----|
| 福山咖啡风情镇····· | 204 |
| 东坡书院·····    | 208 |
| 霸王岭·····     | 211 |
| 尖峰岭·····     | 216 |

|         |     |
|---------|-----|
| 附录····· | 220 |
|---------|-----|



## 示意图目录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 三亚海滨示意图·····       | 040 |
| 南山文化旅游区示意图·····    | 044 |
| 南山大小洞天示意图·····     | 049 |
| 天涯海角示意图·····       | 060 |
| 西岛示意图·····         | 066 |
| 三亚湾度假区示意图·····     | 070 |
| 鹿回头山顶公园示意图·····    | 076 |
| 大东海示意图·····        | 080 |
| 亚龙湾示意图·····        | 084 |
| 蜈支洲岛示意图·····       | 088 |
| 海口老城区示意图·····      | 095 |
| 琼山府城示意图·····       | 098 |
| 西海岸带状公园示意图·····    | 106 |
| 海南热带野生动植物园示意图····· | 110 |
| 石山火山群示意图·····      | 121 |
| 文笔峰示意图·····        | 143 |
| 博鳌水城示意图·····       | 149 |
| 万泉河示意图·····        | 152 |
| 兴隆温泉度假区示意图·····    | 160 |
| 分界洲岛示意图·····       | 164 |
| 南湾猴岛示意图·····       | 167 |
| 吊罗山示意图·····        | 175 |
| 五指山示意图·····        | 184 |
| 呀诺达雨林文化旅游区示意图····· | 193 |







# 速读海南

## 爱上海南

浓情海滩最浪漫  
潜水冲浪寻刺激  
顶级度假赛神仙  
绿色雨林访黎苗

## 读懂海南

阳光沙滩：海南最美的地方  
神秘海岛：星罗棋布的明珠  
舒适温泉：放松身心的梦田  
黎族风情：海南早期的文明  
黎族船形屋：干栏式茅草屋  
刺激潜水：探寻海底的秘密  
休闲度假：轻松惬意的享受

## 自驾海南

海口市一日游  
三亚浪漫五日游  
五指山周边三日游  
海南深度八日游

## 图说海南

畅享海南美味  
感受浪漫情调  
网罗海南特产  
品味海南风物  
体验丰富娱乐





Haitan

# 浓情海滩最浪漫

海南的海滩海蓝沙白、浪平风轻，宛若天堂。静静地漫步于海滩上，从晨曦到黄昏，景色因时而变，每一个光影都能够瞬间牢牢地缚住你的心灵。若携手同游则更会感受到那份甜蜜与浪漫，仿佛连空气中都弥漫着那化不开的甜。











海南不仅仅是闲  
适与浪漫的，在这里  
还能够体验一把惊险  
刺激，上天入海，玩  
味极限。三亚有中国  
最好的潜水海湾，在  
这里能潜水、冲浪、  
海钓、出海，让人们  
更纯粹地享受假日的  
刺激与放松。

Chongkang  
潜水冲浪寻刺激