

中国最早、最具权威性的旅游指南 | 坚持出版前由作者亲自踩线更新

海南自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列
全新出版

藏羚羊自助游系列

海南自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

海南自助游 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2009. 11

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-21291-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第172470号

内 容 提 要

本书介绍了海南的主要景点, 为读者提供了海南的历史、地理、气候、民俗等方面的背景资料, 并从旅行专家的角度为读者提出了一些旅行建议。本书适合自助旅行爱好者作为旅行指南用书, 也适合一般读者用以了解海南的历史文化和风土人情。

藏羚羊自助游系列

海南自助游

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 张 军
执行编辑 郭佳佳
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1070 1/32
印张: 6.125 2009年11月第1版
字数: 205千字 2009年11月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21291-7

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

目录

热门线路·····	1
探险与户外运动·····	3
摄影推荐·····	4
自行车环岛游·····	10

话说海南····· 28

海南历史沿革·····	32
-------------	----

秦·····	32
西汉·····	32
南北朝时期·····	33
隋唐时期·····	33
明清时期·····	33
地理与气候·····	34
人文与民俗·····	35
海南人·····	35
称谓·····	37
民族·····	37
黎族·····	37
苗族·····	39
回族·····	40
海南方言·····	41
海南名人·····	42
洗夫人·····	42

海瑞·····	42
黄道婆·····	43
红色娘子军·····	43
艺术·····	43
琼剧·····	43
临高木偶戏·····	43

旅行计划····· 44

最佳旅行时间·····	46
旅行预算·····	46
经济型自助游·····	46
舒适型自助游·····	47
豪华型自助游·····	47
交通·····	48
飞机·····	48
火车·····	48
轮船·····	50
公路·····	50
省内长途汽车·····	51
省际长途汽车·····	51
特色交通工具·····	52
海南节庆·····	53
旅行装备·····	53



背包·····	54
服装·····	54
自驾车装备·····	54
自行车装备·····	55
住宿·····	55
食在海南·····	56
海南四大名菜·····	56
地方风味小吃·····	57
特产·····	57
热带水果·····	57
珍珠、水晶制品·····	57
黎锦·····	58
椰雕、椰木制品·····	58
贝壳制品·····	58
咖啡·····	58
茶叶·····	59
椰肉及各种果脯·····	59
海南服装·····	59
实用信息·····	59
电话服务·····	59
网吧·····	60
银行服务·····	60
医疗服务·····	60
汽车与自行车租赁·····	61
落地签证·····	62
外国人十五天免签证·····	62
旅游、机票与酒店预订·····	62
旅游投诉·····	63





安全事项	63	酒吧	76	文昌东郊椰林	92
海口地区	64	饮料	76	文昌铜鼓岭	95
海口地区必游	66	其他实用信息	77	月亮湾	96
解读海口	70	购物	77	大澳湾	97
历史	70	地图信息	77	石头公园	97
气候地理	70	邮政	78	铜锣嘴	98
感受海口	70	电话服务	78	云龙湾	98
交通	72	银行服务	78	琼海万泉河	99
航空	72	医疗服务	78	上游橡皮艇漂流	100
长途汽车	73	商场购物	78	上游峡谷探秘和探险	101
公共交通	74	海口老城区	80	中游农家乐和竹排漂流	102
出租车	75	海口西海岸带状公园	81	下游乐城岛	102
特色交通工具	75	西秀海滩公园	82	出海口博鳌水城	104
预算	75	假日海滩公园	82	万宁兴隆温泉旅游度假区	107
住宿	75	热带海洋世界	83	兴隆热带植物园	107
餐饮	75	南港火车站码头	83	温泉旅游区	109
海鲜	75	海口五公祠	84	万宁大洲岛	111
海南菜馆	76	雷琼海口火山群	84	万宁石梅湾、加井岛	114
南北风味	76	世界地质公园	86	万宁日月湾与陵水分界洲岛	117
		特色餐饮	87	日月湾	117
		海口东寨港红树林	88	分界洲岛	118
				陵水新村港南湾猴岛	121
				儋州海南热带植物园	124
				儋州东坡书院	125
				洋浦古盐田	126
				三亚地区	128
				三亚地区必游	130
				解读三亚	134
				历史	134
				气候地理	135
				人口	135
				感受三亚	135
				交通	136
				三亚凤凰国际机场	136
				汽车	136

火车	137
凤凰岛邮轮码头	138
旅游巴士	138
出租车	138
自行车	139
汽车租赁	139
住宿	139
星级酒店	140
家庭旅馆	140
国际青年旅社	140
沙滩宿营	140
餐饮	140
海鲜	141
三亚特色小吃	143
酒吧	144
其他实用信息	144
邮政	144
购物	145
银行服务	145
旅游投诉	145
医疗服务	145
汽车与自行车租赁	145

海上休闲娱乐活动	
参考价目	146
亚龙湾	148
天涯海角	150
南山文化旅游区	152
南山大小洞天	153
三亚西岛	155
蜈支洲岛	158
陵水吊罗山	160
乐东尖峰岭	162
雨林沟谷徒步穿行	164
五指山	167
保亭七仙岭	171
保亭仙安石林	173
昌江棋子湾	175

西沙群岛..... 178

解读西沙群岛	180
历史	180
地理	180
人文	182

交通	183
飞机	183
轮船	183
琼沙号补给船	183
西沙群岛考察预算	183
三亚大好客旅业有限公司	
西沙群岛考察项目	183
气候与节庆	184
八一建军节	184
每隔20天的节日	184
办理相关手续	184
装备	184
摄影设备	184
药品和护肤品	184
食品	184
游泳和潜水装	185
钓鱼工具	185
住宿	185
琼沙三号	185
餐饮	185
其他实用信息	186
军事禁区	186
环境保护	186
邮政服务	186
电话	186
银行	186
购物	186
永兴岛	187
北京路	187
西沙群岛收复纪念碑	187
日军炮楼	187
海南诸岛纪念碑	187
将军林	187
西沙海洋博物馆	187
灯塔	188
石岛	188
七连屿	189



图例

景点信息图例

地图图例



实用信息图例



热门线路

三亚

这是一个不需要过多介绍的地方——三亚是一个被大自然和游客宠坏的地方，这得益于她的气候、她的大海、她的沙滩、她的风情。这里也不是一个走马观花的观光之地，在这里你只需要穿好

泳衣躺在沙滩上享受阳光，至于其他，一概抛到九霄云外就好。



东海岸线

在这条线路上，你可以尽享海南的侨乡风情和椰林风光，充分感受海南独特的侨乡文化。

线路推荐

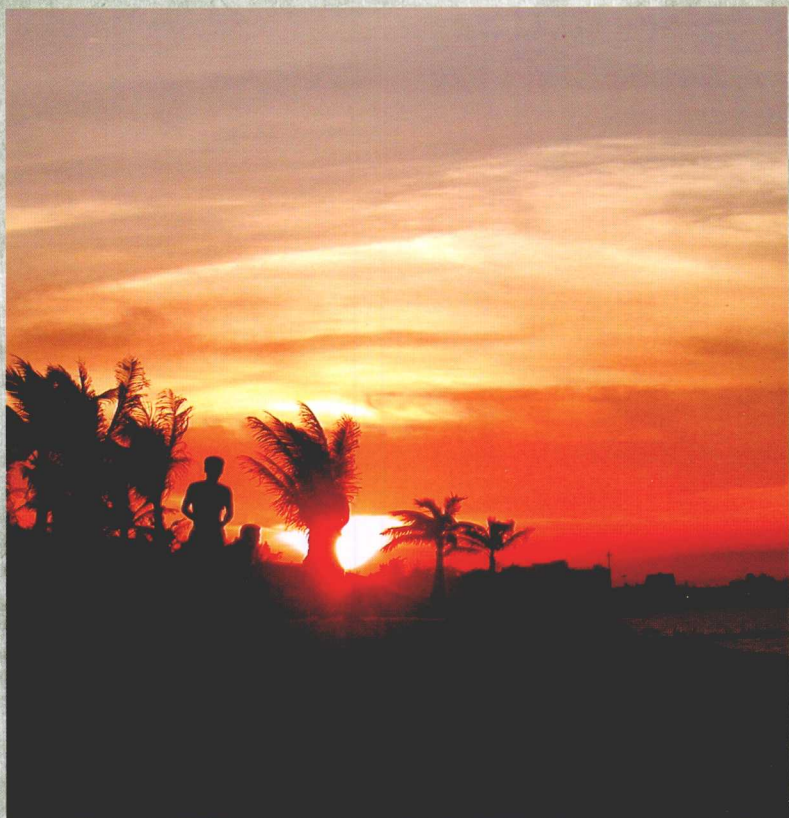
文昌→东郊椰林、铜鼓岭

琼海→万泉河漂流、博鳌

万宁→石梅湾、兴隆温泉

陵水→南湾猴岛、分界洲岛





海岛中线

这里没有蓝色的大海，只有绿色的“植物海洋”，整日面对阳光沙滩终有一日会审美疲劳，到这里看看，这片绿色定能让你心旷神怡。这个中国最大的热带雨林分布地区，可以满足你对森林所有的好奇。无论是丛林徒步探险还是山间漂流，总能让你惊喜。累了就在山中的温泉里泡一泡，解除一身的困乏。

线路推荐

五指山→漂流、原始森林徒步

保亭→七仙岭森林温泉、仙安石林

尖峰岭→雨林徒步

西海岸线

海南岛的西海岸线景观一直保持着古朴原始的自然风光。由于很少有游人会到达这里，所以她总是保持着一种神秘的姿态。杨浦开发区的千年古盐田、8座面朝大海的风车、东方火车站的废旧机车……除了大海和沙滩，西海岸似乎更多地透露出来一种沉重的后工业时代的气息。

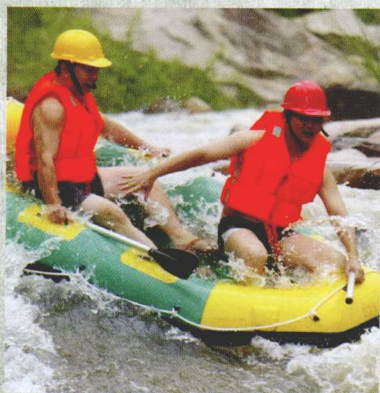
线路推荐

儋州→两院植物园、东坡书院、洋浦古盐田

昌江→棋子湾徒步、霸王岭森林

东方→海边风车

探险与户外运动



漂流

看过一部叫《狂蟒之灾》的电影吗？主人公坐在行驶在热带丛林水路上的船里，前方是茂密的森林，水底的一切全然不知，无尽的恐惧与刺激正等待着他……在海南的热带雨林里，你可以尽情体验漂流的乐趣，这里虽然不会有蟒蛇出没，但一样刺激惊险。五指山、万泉河都是漂流的好地方。

徒步

对于暴走一族而言，在哪里走似乎都是一样的。然而在海南，除了走路之外更多了一层探险的含义。徒步在乐东尖峰岭的原始森林中，旱蚂蟥会让你尖叫，溪水中的小螃蟹会勾起你童年在小河里摸鱼的回忆。说不定你会遇见一条眼睛王蛇，也许它就在你休息的水潭里游泳。棋子湾的礁石徒步更具挑战，一边是惊涛拍浪的大海，一边是需要徒手爬过的礁石。湿滑的礁石随时都有可能让你摔倒。

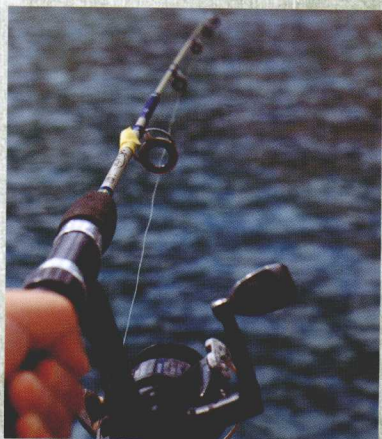
潜水

潜水运动刺激而又充满挑战，很多人觉得潜水是一项危险的运动，但是只要是按照操作流程认真操作，潜水运动其实并不算很危险。根据一组显示各种运动项目危险系数的数据，潜水排在第43位，排在42位的是足球。潜水运动可以增大肺活量，增强肌肉的力量，提高游泳技能，磨炼意志，锻炼体魄。

海南的很多地方都是潜水的绝佳地带，等待开发的加井岛、珊瑚密布的分界洲、成熟的潜水圣地蜈支洲……都能给你带来潜水的乐趣。

海钓

坐上渔船行驶在一个小礁石旁边，丢下鱼饵，然后期盼、等待着鱼儿上钩，这是一种多么悠闲而美好的体验。无论你是新手还是钓鱼高手，在海南你总能找到适合自己的钓鱼方式。



摄影推荐

也许你是一个风光摄影发烧友，也许你是一个深沉的纪实摄影师，也许你对民俗更感兴趣，也许你是一个只用LOMO的时尚达人，或许你只有一部入门级的卡片机……相信一千个摄影师的眼中有一千个海南岛，但永恒不变的是海边即景的美丽和面朝大海、春暖花开的美好。

风光摄影

铜鼓岭 推荐指数★★★★★

可拍摄内容：

月亮湾的沙滩、河流的入海口、入海口附近的虾塘、月亮湾的日出、石头公园的岩石。

推荐拍摄地：

铜鼓岭盘山公路保护区核心碑处，月

亮湾沙滩。最好是能在海边宿营一晚，以便第二天一早拍摄日出的美景。

东郊椰林 推荐指数★★★

可拍摄内容：

椰林海湾、海边的日出。

推荐拍摄地点：

百莱玛度假村。



如何拍好日出与日落

日出和日落是大自然给我们的恩赐，也许你曾无数次惊叹于它的美丽，也许你曾想过把它永远留在相纸上，你甚至试图与它合影，但是拍完后你却总会抱怨“为什么太阳这么小？”“为什么颜色不对劲？”“为什么人是黑的？”

照片的色彩

控制照片色彩的是色温，控制太阳大小的则是镜头的焦距。太阳的形象和色调在早晚是没有多大区别的。如果要从照片上来区别日出或日落，应当通过景物和色调去区别，因为早晨地平线附近的天空一般都比较晴朗，太阳上升时就会很快地射出光芒。黄昏时候地平线附近的天空一般都较为混浊，太阳离地平线尚远时就已没有散射的光芒了。从色调来区别，早上天空色调偏向红中带黄，而黄昏时的色调则偏品红。

镜头和太阳占画面大小

任何镜头都可以拍摄日落，要根据你的拍摄意图来选择合适的镜头及焦距。如果主题只要太阳则需要长焦距镜头，如果要拍景色就要中焦或广角镜头。在标准的35mm胶片画面上，太阳只是焦距的 $1/100$ 。如果是50mm的标准镜头，太阳的大小仅仅是0.5mm，用200mm的镜头，太阳的大小为2mm，用400mm镜头，太阳为4mm。如果采用的数码相机是全画幅，太阳成像就和胶片成像大小一致，其他小于35mm画幅的相机拍出来的太阳就更小。

拍摄时间

从太阳刚从地平线（海岸线）上升起或在太阳即将西沉的时候，空中都有一定的朝霞或晚霞遮盖着太阳散射的光线，此时的太阳看起来又大又圆，而且周围没有散射的光芒，这是拍摄日出或日落的最佳时刻。此时拍摄，不但可以避免因太阳散射而产生的光晕，还可避免画面中天空部分仅有孤单的太阳存在。

测光

不要对着太阳测光，这样的曝光值肯定是不准的，拍出来的照片肯定只有太阳，而其他部分则会曝光不足。你可以采用平均值测光法，取太阳在取景器的几个不同区域所得到的数据的平均值，或是在对着离太阳不是特别远的天空测光。不要直接用眼睛直接通过镜头看太阳，以免眼睛被阳光灼伤。

因此，拍摄日出时，太阳刚升上地平线就应该立即拍摄，绝好的时机不容错过。拍日落则可以从没有光芒散射的时候开始，直到太阳即将进入地平线的时候为止。另外，复杂的光线可能会在照片上留下光斑，所以最好是给镜头配一个遮光罩。



石梅湾 推荐指数★★★★

可拍摄内容:

海边的朝霞、青皮林、加井岛及当地人的渔业活动。

推荐拍摄地点:

加井咖啡处的海滩。

南湾猴岛 推荐指数★★★★

可拍摄内容:

高空跨海缆车、猕猴、海上蛋家。

蜈支洲岛 推荐指数★★★★

可拍摄内容:

观日岩的日出日落、观日岩下面的礁石、沙滩和大海。

推荐拍摄地点:

观日岩。

三亚湾 推荐指数★★★

可拍摄内容:

结合了城市景观的日落美景和椰林风光。

推荐拍摄地点:

三亚湾滨海大道。

尖峰岭 推荐指数★★★★★

可拍摄内容:

湖光山色、热带雨林风光。

推荐拍摄地点:

天池、雨林沟谷。

纪实摄影

有人说纪实是摄影的灵魂，从广义上而言摄影的本质就是记录。一个事物的发展，一群人的生活状态，一个时代的变迁都是通过纪实来保存和表现的。纪实摄影是一个摄影师对环境、对生命、对生存的一种尊重。

纪实摄影创作应该是一种主题鲜明的创作，在海南岛的任何一个地方都能进行。但市井生活与城市变迁是永恒的主题。如果你想拍这种题材的照片就不妨去海口的老城区走一走。

海口老城区 推荐指数★★★★★

可拍摄内容：

城市居民生活、南洋风格建筑。

推荐拍摄地点：

解放路、中山路、博爱路。

海口世纪大桥 推荐指数★★★

可拍摄内容：

城市景观、大桥夜景。



讨论如何拍好纪实摄影

你要拍什么

设定一个拍摄的主题，对你的创作很重要。你要表达的所有意图都是通过图片呈现出来的，可以选择组照或是某个凝固的瞬间来表现一个场景或者故事。摄影者自己首先要搞清楚拍什么，为什么要拍，怎样去拍，要理出一个大概的拍摄思路。有些人认为纪实摄影可分成三大类：社会纪实类（报道式）、文化记述类（文献式）和人文纪实类（日记式）。

掌握好“决定性的瞬间”

好的图片取决于你对“决定性瞬间”的把握，以下几种方法仅供参考。

- 1.等。很多好片子都是等出来的，耐心是绝不可缺少的。
- 2.快。眼睛一定要快，手法一定要快，这样才能抓住精彩的瞬间。
- 3.声东击西法。利用掩护的方法拍摄，先使被摄者、拍摄者和非被摄者成等腰三角形，对非拍摄者对焦，同时用眼睛的余光观察被摄者，当被摄者的动作、表情达到拍摄者的期望时，立即拍摄。
- 4.盲拍法。即不用取景器取景、调焦的拍摄。用目测对焦，利用小光圈（如f8、f11）得到大景深。要求熟悉所用镜头的焦段。

尊重你的拍摄对象

拍摄对象是你照片的主角，理所当然应该得到尊重。你要尽量避免惊扰被拍摄者，要明白并不是每一个人都想被你拍摄，镜头是最有“攻击性”的物件。拍摄的时候你需要考虑别人的感受，如果有可能最好事前能有良好的交流。如果是一群孩子，拍完之后不妨给他们一些小礼物或是零食。

使用器材

“任何相机都可以拍摄任何题材，任何胶片都可以拍摄任何题材，任何镜头都可以拍摄任何题材！”这是摄影中不变的军规。著名摄影师布列松的身上总是挂着一台只有35mm焦距的相机，但他仍然能拍出传世之作。当然好的镜头会让你事半功倍。一般来说拍摄纪实题材的照片选用定焦镜头比较好，焦段在35mm和50mm为佳，人文纪实不是搞野生动物摄影，200mm焦段以上的镜头基本不需要。

民俗摄影

一般来说民俗摄影是纪实摄影的一部分，它所表现的是某一民族或某个地域中的民众所创造、享用和传承的生活文化——包括生活方式、生活习惯及其

相关的生活内容。海南是一个民族众多的省份，无论是汉族还是少数民族，都很好地保存着自己独特的民族习俗，许多摄影爱好者都在海南拍摄到了精彩的民俗题材照片。



五指山 推荐指数★★★★★

拍摄内容:

在水满乡牙排水电站附近,有一个具有黎族等少数民族风情的小村落——初保村,这里是保存最完整的独特黎族建筑村落。

陵水新村港口 推荐指数★★★★★

拍摄内容:

海上疍家风情。

潜水摄影

用相机记录下海底世界的五彩斑斓是一个非常不错的主意。一个潜水罩是必须的装置,单反相机的潜水罩都价值不菲,而用于卡片机上的潜水罩价格并不算贵。你也可以选用潜水公司提供的摄影服务,价格在300元左右。

石梅湾 推荐指数★★★★★

因开发时间不长,这里的游人比较少,海底的珊瑚也保护完好。

蜈支洲岛 推荐指数★★★★★

开发成熟的潜水圣地,珊瑚的数量和种类都很多,同时到这里来潜水的人也很多。



自行车环岛游

