



▲從左到右依次為：小朋友在日月灣練習衝浪；落日將雲層染成橘粉漸變色，引得遊客紛紛駐足欣賞；遊客坐在榮山寮的鞦韆上拍照。

陽光海南：十二時辰皆浪漫

海南自貿港於2025年12月18日正式啟動全島封關運作，國際旅遊消費中心加速構建，讓「陽光海南，度假天堂」更為海內外遊客憧憬嚮往。

天之涯，海之南。1900多千米的漫長海岸線上，有22個海角、68個海灣、25座燈塔、9個濱海旅遊度假區，還有600餘個海島散落海南島周邊。在這裡，和大海撞個滿懷，把椰風海韻盡收眼底，在這裡，「面朝大海，春暖花開」是日常，觀潮、聽浪、看燈塔、追風、逐浪、淌銀河，在這裡，看海是一種治癒、玩海是一種狂歡。

紅崖撞碎雪浪 火山與大海上演億萬年熱戀

北緯18°的蔚藍請柬上，海口灣的都市律動、三亞灣的落日長廊、海棠灣的奢華剪影、七連嶼的琉璃海域……被蓋上了中國「美麗海灣」的鑒金郵戳。

而棋子灣的嶙峋礁石，與感城港的漁火晚照，以2023年度海南美麗海灣新貴的身份，在潮汐簿上烙下燙金花體。這個夏天，日月灣的浪尖在檳榔林間跳躍，《夏日衝浪店》的激情在此定格，石梅灣的膠片在青皮林間流轉，《非誠勿擾3》的浪漫在此擱淺。

清水灣的沙粒與浪花共頻震動，吟唱著「會唱歌的沙灘」，亞龍灣的碧波裡，不眠的夏天翻湧著「東方夏威夷」的藍……選一處心儀的海灣，把身體埋進慢時光，沙灘綿長，赤腳踩上去，細軟的沙粒從腳趾縫裡溢出來，像時間在漏，點點滴滴。午後，躺進吊床裡，捧一顆冰鎮椰子，看海浪一層層漫上來，時間彷彿被按下了慢放鍵，人們成了最輕的沙

粒。如果想領略「火山海岸」的粗獷，就去儋州峨蔓鎮的「龍門激浪」，火山與大海在上演億萬年的熱戀，熔岩拱門成了天然的取景框，紅崖撞碎雪浪，黑礁劈開碧波，仙人掌在風裡肆意生長，像無畏的年少時光。

在海南島的東北角藏著一處讓「全班尖叫」的海灣——木蘭灣，千姿百態的巨石像被海風推倒的積木，蜿蜒的木棧道盡頭，玻璃海蕩漾著果凍般的藍，退潮時，沙灘變成「自然博物館」，寄居蟹、貝殼在腳下嬉戲。

去看看「亞洲第一燈塔」吧，雪白的木蘭燈塔戴著高高的帽子，像站在畢業典禮上的優秀學生代表，當暮色降臨，它突然亮起的眼眸，讓漁船找到回家的方向。

沿著環島旅遊公路騎行，十幾公里的「風車海岸」映入眼簾，一台台彩繪大風車筆直聳立沙灘上，忍不住要走近它、觸摸它。



▲每到假日，眾多出海遊玩的遊艇排隊出海與回港，亦是一道風景。

日出與日落都是心動 海浴、日光浴等均可療愈身心

蜈支洲島的果凍心跳、分界洲島的藍界傳說、南灣猴島的賈家漁排、西沙群島的七彩幻境、西島的漁村詩行、百福島的透明船槳、呆呆島的Ins風……擇一座心儀之島，解鎖新身份——逍遙島主，演繹屬於自己海島劇本。

水質清澈、沙白細軟、18°C到30°C的恆溫海水，讓人可以隨時實現「沐浴自由」：海浴、日光浴、沙浴、風浴……均可療愈身心。

在分界洲島等一場日出，天空從靛青褪成粉紫，朝陽躍出海面的瞬間，整片海域都漾起金箔般的光暈。

在鹿回頭看一幕黃昏劇，落日給三亞灣鍍上金色，歸航遊艇化身流動的星星，風裡飄來大海的絮語。

日出與日落，都是心動，海島的十二時辰，都是浪漫。

年輕人的極限樂園：潛入海底童話世界

2025大陸央視財經調查顯示，三亞當選「年輕人最嚮往地級市」NO.1。從前爸媽的避寒勝地，現在年輕人的極限樂園，驚險刺激的N種玩法正被解鎖。

在蜈支洲島、分界洲島，或是小眾的百福灣，戴上面罩，潛入海底童話世界，看魚兒從指縫溜過，看珊瑚在水底招搖。

在後海村、石梅灣，海水不深，浪卻格外溫柔，第一次在衝浪板上站穩時，風裡伴著自由的呼喊——這可比高考最後一道大題簡單多了！

想要更燃？去日月灣。作為中國國家衝浪隊訓練地，這裡浪高可達3米，被浪花拍

進海裡，又笑著爬起來，渾身都是浪尖狂歡的吻痕。

在三亞半山半島帆船港包一艘帆船，船長帶著出海。船身隨著波浪輕輕搖晃，海風把頭髮吹得亂飛，海豚突然躍出水面，青春就是隨風遠航的帆。

在4000米高空跳傘，和最好的朋友緊握雙手躍出機艙，把尖叫留給雲端，失重的那幾秒，所有煩惱都被風吹散，「這個夏天，我們要一起飛！」

拖傘在穹頂寫分行詩，飛人在浪尖作畫，摩托艇正劃出銀色尾浪，三倍速的夏日快樂正在加載。



▲遊客在海南體驗跳傘。



▲遊客在蜈支洲島清澈的海水中體驗潛水，與色彩斑斕的熱帶魚群親密互動。



▲左圖為在三亞大東海，小朋友正在用沙子輕輕覆蓋身體享受天然「Spa」；右圖為炭烤生蠔。

白灼海鮮雞油飯香氣直鑽鼻尖 冰椰子碰杯濺出海南味

海風裹著鹹鮮，吹醒了碼頭、漁港，漁船滿載而歸，帶著海腥味，攪沸了整個港灣。活蹦亂跳的石斑魚在桶裡甩尾，花蟹張牙舞爪撞著竹筐，蹲在攤前，和漁婆討價還價，拎走幾斤透亮的小蝦，笑聲比蟬鳴還敞亮。

找家油氈布搭起的大排檔，白灼海鮮的蒸汽混著雞油飯的香氣直鑽鼻尖，五指山野菜脆生生地拌著紅辣椒，三五好友舉著冰椰

子碰杯，濺出的椰汁都是地道的「海南味」。榮山寮，海口西海岸，最後的漁村裡，火山岩老石屋見證滄海桑田，漁獲拍賣延續著漁民們的耕海風情，炭火堆「辟啪」爆響，海鮮美味勾來落日晚霞，在這裡，每個疲憊的靈魂，都能找到歇腳處。

人這一生，總該有一趟，把自己完全交給海的體驗，而海南，值得一去，這裡陽光正好，浪花正歡，看海，玩海，愛上這片藍。

本版圖文均據中國國家地理微信公眾號，原文標題為《人這一輩子，一定要去一趟海南看海玩海》