

Sanya

三亚



椰风海韵，相约浪漫天涯

- 20位骨灰级玩家联合打造
- 情定天涯海角，携手椰梦长廊
- 蜈支洲潜水，亚龙湾观潮





三亚 · 攻略

——椰风海韵，相约浪漫天涯

关键词	椰风 海滩 阳光 海鲜 亚热带雨林
费用	5000元/人
天数	4天
舒适程度	享乐

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	04
景区	04
活动	09
住宿	11
餐饮	13
购物	15
交通	16
实用信息	17
背景	18
更多路线	19
跟着他们去旅行	21
地图	22

印象 · IMPRESSION



Cheradam

大连、秦皇岛、青岛、深圳、珠海，老公也自诩阅海无数，当亚龙湾的碧海蓝天银沙白云就这样静静地呈现我们眼前，连他也震撼的说不出话来。亚龙湾的美绝不能用语言形容，最好的画师也无法描绘，即使是照片也难免顾此失彼，不能囊括她的全部。

——《【浪漫三亚七日】自助散漫游》

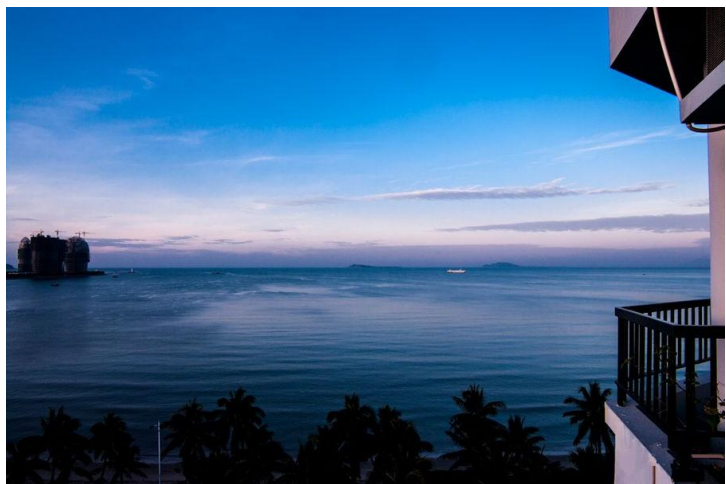


熊猫爱旅行

三亚，其实并没有我们想象的那么炙烤。有一点多云的天气，让每一天都能在比较舒服的海风中度过。

也许，我们需要的是海色的心情。

——《海色心情，尽在三亚》



清晨亚龙湾 by jh坐看云起

关于 · ABOUT

三亚市位于海南岛最南端，是中国最南部的滨海旅游城市。因三亚河（古名临川水）由三亚东西河至此会合，成“丫”字形，故取名“三亚”。同时它也是一个黎、苗、回、汉多民族聚居的地区。

三亚拥有被无数城市嫉妒的清新空气，柔和海滩。在沙滩悠闲散步、沐浴傍晚温和阳光，在海边玩耍，在雨林里面呼吸健康，欣赏自然奇观，一切都是那么令人享受。三亚连续四次成为举办世界小姐总决赛的所在地，同时世界大力士锦标赛，世界比基尼小姐大赛等等国际大赛都因为三亚迷人的热带海滨风光而选择了它。毫无疑问，三亚是中国不可多得的能成为世界顶级度假圣地的城市。

习惯了都市快节奏生活的人们，纷纷涌入这座海滨小城，从而带来了许多城市管理问题。旅游资源的丰富与旅游服务之间的矛盾，导致各种宰客现象层出不穷，这让不少到过三亚的人为之不满。但是这一切都会慢慢改变，因为没有什么会阻挡三亚成为国际度假圣地的脚步。

心愿单 · I WANNA.....

三亚那些不可错过的小事

- 去亚热带森林公园看《非诚勿扰二》的拍摄地
- 去蜈支洲岛潜水
- 在天涯海角对恋人说“我爱你”
- 去南田温泉泡情侣池
- 在亚龙湾拍漂亮的海景照片



亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 椰风海韵，醉在亚龙湾



亚龙湾海滩 by Cheradam

温暖的海风吹拂，无论是光着脚丫踩在柔和的沙滩上，还是悠闲地躺在沙滩上懒洋洋地晒太阳。清澈的大海，总能让浮华的心平静下来。

No.2 清新空气，深入雨林探秘



呀喏哒雨林景区 by 米海芙

车水马龙的城市是否让你厌倦了浑浊的空气？深入呀喏哒雨林或者在热带天堂森林公园，大口吸入富含负离子的清新空气，为生命填健康，同时还能感受探索神秘热带雨林的乐趣。

No.3 美丽岛屿，潜入蜈支洲的海底



俯瞰分界洲岛海滩 by 脑袋夹住

蜈支洲岛是中国第一潜水基地，还有许多潜水的好地点。换个角度看世界，让色彩斑斓的珊瑚调剂单调的生活。同时岛上还有许多好玩的水上运动。

No.4 安静海滨，漫步椰梦长廊



椰梦长廊傍晚 by 蓝月_玩转西部

在椰梦长廊欣赏傍晚日落，看看收网渔民劳动的情景，呼吸温润的海风，生活居然能这么享受！

No.5 慰藉心灵，参拜海上观音



南山海上观音 by 过过918

在南山寺参拜海上观音，祈求未来，沉静浮躁的心。同时感受唐朝风格建筑与山、水的交融，来一场丰盛的视觉大餐。

No.6 大饱口福，享受生猛海鲜



肥美的虾 by Cheradam

风和日丽的日子里，都有返航的船只带回刚刚捕获的鱼虾蟹。买上几斤，在海鲜广场用正宗的三亚烹调方法尝尝海的味道。



有问必答 · FAQ



蜈支洲岛 by 曼巴之吻

问：三亚什么季节去好？

11月至次年3月。冬季到三亚旅游可以躲避寒冷、度过一个休闲的假期。不过，这个时候的人特别多，房间也不好订，建议提前做好旅行准备。夏季6月份左右是三亚温度最高的时候，此时三亚旅游可以避开人流高峰期。三亚四季温差变化不大，所以无论何时去三亚旅游，游泳衣、太阳镜、防晒霜与雨伞都是不可或缺的装备哦。

问：免税商店买东西有什么注意吗？

确保已经购买离岛机票，只有飞机离开海南才能购买免税商品。如果是三亚凤凰机场离开海南，航班起飞前6小时完成购买，如果是海口美兰机场，需要提前一天完成购买。因为免税店负责把买好的东西送往机场，自己在机场提取免税商品。如果航班更改请及时与免税店联系。

详细请看P16。

问：三亚有什么与大海亲密接触的活动？

三亚潜水、海上运动是三亚娱乐的主要项目，包括游泳、潜水、滑水、动力伞、拖伞、海钓、帆船、帆板、摩托艇、香蕉船、观光潜艇。其中潜水的种类十分丰富。具体地点推荐请参考活动P10。

问：三亚的消费高吗？

三亚的海鲜和客房是看季节有变动的，其他生活物品物价处于全国中等偏高。无论是在三亚高级度假村休闲，还是住青年旅馆穷游，都能在海滩玩得很尽兴。

问：三亚哪里可以拍出美美的婚纱照？

最值得推荐的去处是大东海，亚龙湾，椰梦长廊，天涯海角。每个地点都有自己相应独特的风景，都能拍出值得回忆的婚纱照。详细特点请看活动板块P10。

问：怎样挑选三亚的热带水果呢？

一般是讲究“一闻、二看，三捏一捏”。先闻有没有水果应该有的香味，也闻闻有没有其它的怪味。二看有没有发黑或者烂的地方。三捏一捏，看看软硬决定存放的时间长短。挑水果有一个秘诀，无论什么水果，在蒂的部位凹得越厉害就越甜。选水果的原则是颜色好看有光泽的，还要看水果的根部是不是够凹，有没有一个圈圈，有的话就是母的，母的水果比较甜。

问：在食用热带水果时有没有什么注意事项？

- 1、热带水果不能贪吃，如芒果、菠萝、荔枝等，很容易上火。
- 2、空腹不能吃菠萝、杨桃。特别是有糖尿病的人更不能吃杨桃，会有生命危险。
- 3、血脂高少吃榴莲、椰子、鳄梨。不过，椰子水不含胆固醇，所以喝椰子水没有问题。但是椰子水糖分偏高，糖尿病病人最好少喝。
- 4、海南岛的椰子有青椰、黄椰和红椰之分，以红椰为上品。上午10点到中午12点这个时段的椰汁最甜，此时喝椰汁最为适宜。喝了椰子还可以让老板给劈开，吃里面的椰肉。而且还能借此判断你喝的椰子新不新鲜，新鲜的话，椰肉就会光滑雪白，清香。

问：海南的海鲜、水果大概物价范围是多少？

近些年，关于报道海南宰客现象的报道层出不穷，对此，海南省相关部门已经严格规定出海鲜、水果等参考价格。

规定如下：

海鲜：芒果螺 10元/斤、大龙虾180元/斤、和乐蟹40-50元/斤、海胆 2.5元/个

水果：榴莲5元/斤、菠萝蜜7元/斤

详情参考：

三亚市物价局网：<http://wj.sanya.gov.cn/>

海鲜排档的海鲜品社会平均批发参考价格和最高销售价格：

http://wj.sanya.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/wujiasite/Market_News/201212/82467.html

问：三亚怎么防晒？

墨镜、高倍防水防晒霜、帽子、雨伞，这些都是对付三亚阳光的必备武器。同时别以为在阴天，就可以不涂防晒霜，因为紫外线是可以穿透云层的！



蜈支洲码头 by tuyangyang222



线路推荐 · SCHEDULE

来到三亚旅行，不得不体验沙滩大海给人们带来的快乐。所以亚龙湾和天涯海角会安排在行程中。同时三亚保护完好的热带雨林也是三亚旅游的亮点，行程都有覆盖。

休闲享乐四日游

D1 亚龙湾-蝴蝶谷-热带天堂森林公园

上午在亚龙湾中心广场看看漂亮的贝壳馆，然后在亚龙湾晒晒太阳，吹吹风，随心所欲地与沙滩玩耍。接近中午，阳光开始耀眼。起身步行去旁边的蝴蝶谷，看看色彩缤纷的蝴蝶。下午搭乘25路公交去热带天堂森林公园，感受大自然的魅力。

D2 南山-天涯海角

上午拜访180米高的海上观音与南山寺里供奉的众多佛像。欣赏仿唐代风格的建筑。中午在缘起楼吃素斋。下午乘坐25路公交去天涯海角，欣赏海边巨石与海滩构成的美景。

D3 蜈支洲岛-椰梦长廊

在蜈支洲岛玩各种海上娱乐项目，或在这个“中国第一潜水基地”潜水。傍晚回椰梦长廊享受三亚湾美丽的晚霞，漫步椰林。最后乘坐6路公交去商品街饱餐一顿。

D4 南天温泉-购物休闲

上午去南天温泉舒服地泡泡温泉，中午回到市区去解放路步行街买点海南特产和纪念。步行到第一市场买海鲜，乘坐7路车去春园海鲜广场加工，美美地吃一顿海鲜大餐。

浪漫两日游

D1 亚龙湾-热带天堂森林公园

上午在沙滩大海亲密接触。乘坐25路公交去热带天堂森林公园，重温非诚勿扰2的浪漫，看鸟巢过索道。

D2 蜈支洲岛-南天温泉

上午去蜈支洲岛体验各种海上运动，感受中国第一潜水宝地的魅力。下午去附近的南天温泉泡温泉，放松一下。



西岛 by 我的记忆博物馆

景区 · SIGHTS

亚龙湾旅游度假区

海南最南端的月牙形海湾，被青山环绕，被誉为“天下第一湾”被《国家地理杂志》评为“中国最美八大湾之一”，聚集了许多全球著名度假酒店。

亚龙湾集海洋、沙滩、阳光、绿色、新鲜空气于一体。海水清澈，海湾水温常保持23度以上，全年阳光灿烂。亚龙湾内各类豪华别墅、会议中心、度假村云集，还建有海底观光世界、海上运动中心、高尔夫球场、游艇俱乐部等国际一流配套设施。

门票：海滩与海底世界免费，景点和娱乐需要另外付费。

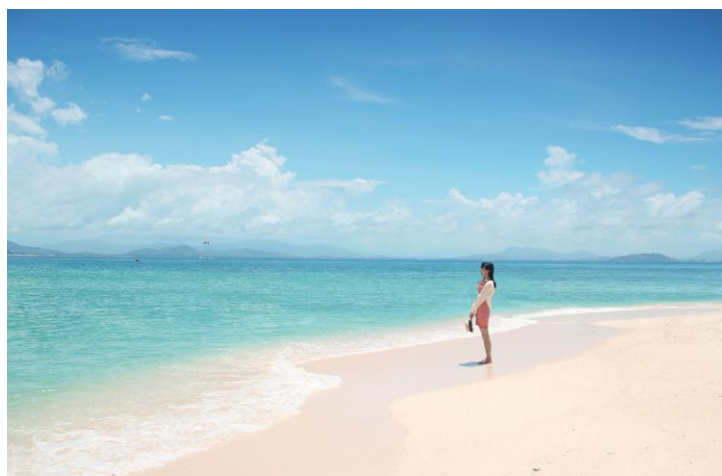
交通：自驾，从市区出发，沿榆亚大道行驶到田独镇，然后向亚龙湾专用公路行驶即可抵达景区。

打车，市区—亚龙湾：35-45元、大东海—亚龙湾：40元。

公交，泰和公交旅游巴士，全程票价5元。公交车15路、27路、旅游专线A线B线、从三亚西站或东站乘坐泰和公交等都直达亚龙湾。

步行，从许多酒店大堂、园林，或酒店旁的小路穿过，都可进入海滩。亚龙湾海底世界也是进入亚龙湾的主要入口。从海底世界的停车场（旁边是假日酒店）进去，沿着一条小路可以进入沙滩。

TIPS 亚龙湾离市区较远，晚上没有公交回市区。有的出租车黑司机晚上会骗游客到亚龙湾，游客将不得不坐出租再次返回市区。



亚龙湾看海 by 我的记忆博物馆

亚龙湾海底世界

亚龙湾不仅拥有迷人的海湾、沙滩，亚龙湾附近海域还拥有世界上最大、最完整的软珊瑚族群以及丰富多彩的硬珊瑚与热带鱼类。亚龙湾还有各种水上活动可以玩，如海上摩托艇、拖曳伞、观光潜艇等等。

门票：免费，水上水下娱乐分别收费



亚龙湾中心广场&贝壳馆

贝壳馆分五大海域分别展出世界各地具有典型代表性的贝壳300多种，其中有象征纯洁的海鸥蛤、著名的活化石红翁戎螺和鹦鹉螺等等。大家在曲径幽深、典雅自然的展厅里参观，如果遇到喜欢的还可以购买哦。

门票（含贝壳馆）：56元/人

开放时间：07:00-18:00

TIPS 不少刚到亚龙湾的朋友会误认为亚龙湾中心广场是亚龙湾景区的入口，并且买了门票。其实亚龙湾是免费的。不喜欢在贝壳馆看贝壳的话，中心广场可以忽略。

亚龙湾蝴蝶谷

蝴蝶谷位于距离亚龙湾中心广场大约2公里的山脚下，三面环山。谷内自然生长着上千万只蝴蝶，随处可见色彩艳丽的彩蝶在绿树繁花间翩翩起舞。它是我国第一个集展览、科教、旅游、购物为一体的蝴蝶文化公园。

门票：26元/人 **套票**：86元/人（含中心广场、贝壳馆、蝴蝶谷）

开放时间：07:00-18:00



比基尼们喜欢的地方 by A7201818

TIPS 仙人掌度假酒店就在蝴蝶谷对面，凭酒店房卡可以免费参观贝壳馆和蝴蝶谷，门票可以在大堂前台处索要。

亚热带天堂森林公园

——《非诚勿扰II》取景地

不可错过

一流的海滨观光度假森林公园，分东园和西园，犹如伸展的双臂环抱着“天下第一湾”，是亚龙湾度假旅游区由滨海向山地、由海洋向森林、由蓝色向绿色的延伸。公园里有登山探险、野外拓展、休闲观光、养生度假、科普教育、民俗文化体验等多种玩法。在玩乐的同时，呼吸自然氧吧的空气，给生活带来更多的健康。公园里的盘山路、石阶、栈道、亭台楼阁等全部零星地隐藏在丛林深处，游玩其中别有一番趣味。

门票：175元/人，持有鸟巢酒店房卡免费游玩

开放时间：8:00-17:30

电话：0898-38238888

交通：

公交，15路（亚龙湾—西站）、27路（亚龙湾—机场）、5路（亚龙湾—南山寺）

出租车，市区（30分钟，40-60元）、三亚湾（45分钟，60元）

海棠湾（20分钟30元）、亚龙湾（5分钟10-20元）

景区游览图地图在 P27上图

公园游玩路线推荐

1. 热带雨林登山探险路线

以西大门为起点，最后达到主峰红霞岭山顶园区和大佛石。全长包括支线约8公里。以石阶、木栈道为主构成具有一定体力强度、一定探险经历的游步道，观赏植物、赏玩奇石、攀岩健身、历险探幽、登高远眺、感悟自然，适合挑战自然、挑战自我的人群、特别是年轻人群。

2. 山海林天景观览车行路线

以西大门为起点，乘坐观光车，最后抵达主峰红霞岭山顶园区。经过各个重要景点，处处有壮美无比的景色。适合希望享受自然美景，时间排得比较紧凑，体力欠佳人群。

TIPS 无论是在公园里面游玩还是住宿，花露水等吓小虫子们的武器还是带上为妙，不然在你跟大自然亲近的同时，无数烦人的小虫子浑水摸鱼，吃你豆腐。



傻丫头与阿童木

伴随着各类家禽的早练声从美梦中叫醒。不愧是原生态，小虫们一大早都和我们来打招呼了。孔雀区自助早餐，餐厅给人的感觉视野空旷，空气清新，舒服清爽。努力的呼吸着这里的空气，感受着这美好的一刻，如果可以，我希望一直停留在这里。

——《【浪漫幸福的三亚之旅】》



看点全知道

天然巨佛

红霞岭端的天然巨佛既是镇山之神，也是镇海之神。其形象酷似合掌打坐的弥勒佛，也有人称它“老人头石”、“龙头石”，当地百姓敬它为山神。

热带雨林景观

亚龙湾热带雨林保护基本完好，雨林景观颇具一定代表性、观赏性，更深得紧临三亚市区，让游客非常方便地一睹中国热带雨林景观。

过龙江的索桥

记得《非诚勿扰II》中葛优背着舒淇走过的索桥吗？没错，就是它。游客需要交20元，住在鸟巢度假村房客出示房卡免费。有人专门为桥上游客拍照，10元一张（自愿）。

逐鹿岭

爬上高台，吹着海风，眺望亚龙湾，三亚无敌海景尽在眼中。

鸟巢度假村

知道《非II》里面葛优与舒淇订婚的小木屋在哪里吗？它就镶嵌在热带天堂森林公园的山林之中。“鸟巢度假村”完全融入了自然环境，每个房间和别墅均坐山面海，栖居于丛林之上，外表天然质朴，内里却十分奢华。入住“鸟巢”，栖居于丛林之上，傍山面海，看海天一色，听虫唱鸟鸣，远离尘嚣，洗尽铅华。

看非诚勿扰II时，就不停感叹，怎么会有这么美的地方，这么美的地方怎么会有房子，住在这儿简直就是神仙般的日子。由于非诚勿扰II的缘故，热带天堂森林公园几乎就是我去的景点。

烟波亭、过江龙索桥、流云轩三处的景色最好，其他地方主要就是体验一下热带雨林的野趣。

——《【浪漫三亚七日】自助散漫游》



Cheradam

海棠湾旅游度假区

在中国最南端的海之南三亚，度假地海棠湾是最新的度假天堂。海棠湾其实只是“半湾”，因为行政区划的原因，本来一个完整的海湾一分为二，属于三亚境内的一半取名海棠湾，那一半名为土福湾。海棠湾是三亚旅游区的五大名湾之一。它依山傍水，由于远离城市，大部分区域没有开发，一种原生态的美使其独具魅力。19公里长的岸线风光旖旎，河道如网，绿洲棋布，芳草萋萋。

海棠湾集“中国第一潜水基地”美誉的蜈支洲岛、“神州第一泉”的南田温泉、椰子洲岛、伊斯兰古墓群、新千年观日出的藤海湾等旅游胜地于一身。其中椰子洲岛、伊斯兰古墓群都在开发保护中。



鸟巢度假村-流云轩 by Cheradam

蜈支洲岛

蜈支洲岛又名情人岛，坐落在三亚市北部的海棠湾内，四周海域毫无污染，海水清澈透明，最高能见度达27米。海底世界五颜六色的热带鱼和形态各异的珊瑚，被誉为国内最佳潜水基地。

蜈支洲岛还拥有众多的海上娱乐项目：潜水、摩托艇、拖曳伞、香蕉船、半潜观光船、快艇海钓等等。

门票：168元（含渡船往返费与景区门票费）

电话：0898-88751258（可查船票与班车信息）

抵达码头交通：

公交，28路（**推荐**）（分段收费，全程票价8元，每30分钟一班）23路（仅抵达蜈支洲岛路口，还需要乘坐摩托车到码头）、班车每天一班上午9点大东海海南中国海大酒店出发，4点返回（住岛游客免费乘坐）。

出租车，市区—蜈支洲岛码头：80元、亚龙湾地区—蜈支洲岛码头：50元、包车往返（三亚至蜈支洲岛）：150元-200元。

自驾，东线高速公—蜈支洲岛（东线高速公路→海棠湾高速路口→公路标志牌“蜈支洲岛”→10分钟左右蜈支洲岛码头→乘坐15分钟豪华游轮抵岛）、三亚市区—蜈支洲岛（田独→亚龙湾分叉路口→东线公路（国道223）→（途经原青田村路口向前约10分钟）→路边标志牌“蜈支洲岛”右转→10分钟左右到达蜈支洲岛码头→乘坐15分钟豪华游轮抵岛）。

海上交通：

时间：船每隔15分钟一班，上岛最后一班是16:00，返程最后一班船是17:30，最晚请在下午15:00前登船上岛。

岛上观光车：80元/人

景区游览图在P25

- TIPS**
- 1.岛上吃住都比较贵，建议当日返回，自备干粮。
 - 2.蜈支洲岛上植被茂密，可以带清凉油或是花露水预防蚊虫叮咬。

关于潜水那些事儿

岸潜基本上已经能看到丰富的海底景观，包括珊瑚群，五颜六色的热带鱼（但不是鱼群），活的贝壳，海螺，海胆等。如果是船潜的话会更丰富一些。但船潜和岸潜的区别并不仅仅是价格和景色上的区别，深度也是对个人耳压平衡能力的挑战。所以，初次潜水建议还是尝试岸潜。

潜水最主要的功课就是如何平衡耳压，主要方法有2种：

- 1.从潜水镜边缘捏住鼻子嘴巴鼓气利用嘴里封闭的空气打开耳咽管。
- 2.吞咽，在吞咽的过程中，会把两侧的耳咽管打开。

下水前，或在水面上，就不断练习这两个动作，在下水的过程中，就可以比较熟练地应用了。如果感到疼痛，应该尽快向潜水教练表示上浮的动作，否则硬撑没好处。

详细 潜水原则与落单处理 P10

- TIPS**
- 1.预定了岛上酒店的游客，不需要交40元的景区门票费用，岛上有接待观光车接送至预定酒店。其他时候乘坐需付费。
 - 2.冬季岛上温差较大，白天可视天气情况着单衣。夜晚住岛的客人需要准备外套，可别着凉感冒了。
 - 3.宠物、椰子、易燃易爆危险物品禁止带上岛。岛上不允许携带钓具，不允许搭建帐篷。



看点都知道

妈祖庙

清光绪年间，由州府集资在岛上修建了一处庵堂，取名“海上涵三观”，非常有趣的是，里面供奉的是中国方块汉字的创造者仓颉。后来改为妈祖庙。现在妈祖庙是在破败的庙宇上重新修建的。

观日岩

观日岩位于蜈支洲岛的东南悬崖处。站在岩上俯瞰全岛，辽阔的南海尽收眼底。新世纪的第一缕曙光从这里升起，绯红的太阳从海面上徐徐上升，形成一绝佳的海上观日点。

金龟探海

在观日岩下，有一天然形成的巨石如一只巨大的海龟，头、甲等都清晰可辨，尤值得称道的是，在整块巨石的左前方有一露出海面的条状长型岩石，当海水袭来，犹如海龟用脚在划水，动态逼真，仿佛一只巨大的海龟期望回到自己的故乡，正缓缓爬向大海，故称“金龟探海”。

情人岛

情人岛是经历了千百年潮起潮落洗礼却依然矗立、静静相望的两座大石。传说是古时人们为了纪念一对因相恋而被恼怒的龙王变成石头的痴情恋人而起名的。

节省时间推荐路线：

情人桥 → 海盗吧 → 妈祖庙 → 情人谷 → 观日岩 → 金龟探海



蜈支洲岛海边 by 我的记忆博物馆

大东海湾旅游度假区

大东海三面环山，一面大海，一排排翠绿椰林环抱沙滩，冬季水温在18 - 22℃左右。区内海滨度假旅游设施配套齐全，建有风格各异的酒店，大型海滨广场，观光潜艇、潜水和跳水基地，有多种水上活动和沙滩运动可以玩。

门票： 免费

电话： 0898-88565888

地址： 三亚市兔子尾和鹿回头两山之间

交通： 公交，2路、4路、102路，202路，204路、还可坐新国线双层观光巴士。凡是开往“西站”的中巴都到大东海，直到晚上7点都还有车。

出租，机场30-40元即可到达。或您乘坐民航巴士到三亚市区后，转乘到大东海的中巴车，每5分钟一班。机场有巴士直接到三亚湾、大东海，票价10元，如果乘出租车到三亚湾约20元，大东海约40元，亚龙湾约100元。

南田温泉

珠江南田温泉位于三亚海棠湾南田农场内，有椰林别墅和豪华客房、多功能会议室、中西餐厅和绿色茶吧、spa 美疗，各种设施一应俱全。南田温泉水温56℃上下，独有的硅酸、氟、氡“三料”温泉和其他多种对人体有益的矿物质和微量元素。

这里形态、功能各异的温泉池60个，均分布在天然椰林中，一池一景，当然也包括了有名的小鱼温泉。

门票： 198元

开放时间： 08:00-23:30

电话： 0898-88819888

交通： 出租车，三亚市区—南田温泉（150元左右）、亚龙湾—南田温泉（100元左右）。

公交23路到南田农场-公交车站，再打车前往南田温泉。

穿梭巴士，有的酒店开通了如三亚珠江花园酒店、亚龙湾天域度假酒店，持有房卡可免费乘坐。

温泉池分类

香水池： 花香四溢，养颜护肤。

中药池： 用温泉池泡浸十二种中草药，健身理疗效果极佳。

冰泉池： 水质冰凉爽滑，对强人体免疫力非常有效。

情侣池： 绿篱相隔，尽享二人世界。

椰奶池： 椰奶浴就是将椰子的鲜乳汁融入温泉水中，滋养肌肤、杀菌止痒、促进肌肤表层新陈代谢。

小鱼池： 池中体长不到2厘米的小鱼由于特殊的生活习性，专门啄食人们身上的死去角质和一些只有在显微镜下看的到细菌，清洁人的皮肤。

泡温泉温馨提示

- 1.反复浸泡温泉，每隔20分钟应上池边歇歇，喝点饮料补充水分。
- 2.在热腾腾的温泉池里，爱美的女性可以敷上面膜，或用冷毛巾抹抹脸，更有利于美容。
- 3.温泉水中含矿物质，泡过温泉后尽量少用沐浴液，用清水冲身更有利于保持附着在皮肤上的矿物质。
- 4.泡温泉时可合上双眼，以冥想的心情，缓缓地深呼吸数次，达到释放身心压力的效果。
- 5.泡温泉前一定要把身上的金属饰品摘下来，否则首饰会被泉水中的矿物质“染黑”。
- 6.进入温泉池前，脚先入池，先泡双脚，再用双手不停地将水泼淋全身，适应水温后才全身浸入。
- 7.泡温泉时不要同时按摩。因为泡温泉时身体的血液循环和心脏的跳动次数都加快，如果同时按摩会加大心脏的负担。

呀诺达雨林景区

热带雨林遮天蔽日，流泉叠瀑倾泻而下，穿越雨林栈道，呼吸最清新的空气，畅享休闲的快乐时光。现在整个景区分为蓝月谷和梦幻谷，它们包容了，绞杀现象、空中花篮、老茎生花、高板根、藤本攀附、根包石等热带六大奇观，是海南热带雨林精品景区。

门票： 170元/人（包含门票130元/人，游览往返车票40元/人）

交通： 三亚汽车总站乘坐三亚至保亭班车（票价约10元），在三道农场路口下

景区游览图在 P27 下图



三亚湾旅游度假区

紧临三亚凤凰机场，绵延22公里，有著名的二十里椰梦长廊。由于生活污水，海滩和水质有所下降。只有在西边海坡度假区，沙滩质地柔软，海水洁净，适合游泳。这里最大看点是，傍晚可以观看赶海拉网，同时欣赏日落，红霞满天的美景，海边还有渔民拉网大军，可以体验渔家生活。三亚湾还有三个临海广场和一个滨海，其中海月广场离海边最近。

交通：公交车8路、206、6路，新国线双层观光巴士可达，从亚龙湾打车约60元

椰梦长廊

全长20公里，是环三亚湾修建的一条著名的海滨风景大道，有“亚洲第一大道”之称。临海一侧是景观优美迷人的热带植物园林，与银色的沙滩、蓝色的大海相映成趣；另一侧是魅力四射的休闲度假区。傍晚时分游览椰梦长廊欣赏海滨风景是一件很有享受的事。

门票：免费

开放时间：全天

电话：0898-66662433

地址：三亚市环三亚湾海滨风景大道



幸福在路上 by 笔墨亮相

大小洞天景区

位于三亚市以西40公里，是海南省历史最悠久的风景名胜。大小洞天以奇特秀丽的海景、山景、石景与洞景著称于世，被誉为“琼崖八百年第一山水名胜”。

门票：135元/人

电话：0898-88565888

地址：三亚市兔子尾和鹿回头两山之间

交通：公交，乘坐新国线“亚龙湾—大小洞天”公交车、2路及4路免费专线，启程地点时间为，明珠广场（09:30）—大小洞天（10:40）、返程地点时间为大小洞天（16:00）—明珠广场（16:50）

景区内交通：电瓶车票实行一票制，每位15元，不分单、双程

电瓶车游览景区线路

上山路线：从椰林吧出发直达半山腰观海平台玄妙阁终点站，然后再继续步行游览山上及海边所有景点，在指定乘车点乘车返回。

海边路线：从椰林吧出发直达最远的景点小月湾终点站，然后往回走看海边及山上所有景点，在指定乘车点乘车返回。

无论哪条线路，都不会影响拍照、观看景点，乘车途中有工作人员为您沿途讲解景区文化。

天涯海角旅游景区

天涯海角，海天一色，烟波浩渺无垠，渔帆点点，碧海、青山、白沙、巨石、礁盘浑然一体。游览区的“天涯石刻”区，群石布阵、姿态雄奇，刻有“天涯”、“海角”、“南天一柱”、“海判南天”的巨石雄峙南海之滨，为海南一绝。在观海亭观海、碧海、奇石、激浪，变化无穷。

门票：100元

地址：三亚市沿海滨西行26公里马岭山下

交通：16路、24路、25路、旅游专线A线B线车可到

景区内交通：游览车10元/人 **景区游览地图在P26**

- TIPS**
1. 景区里面有许多兜售纪念品的小商贩，如果你询问了价格，他们会很执着地跟着你。
 2. 天涯海角门口处可等候开往南山寺的公交车，票价3元/人。
 3. 天涯海角景区不算太大，没必要坐游览车。



艾雪儿1014

一下轮渡，我就被那个沙滩和海水惊呆了，真的有种马尔代夫的感觉啊，好蓝的海水，好白的沙，这里绝对比亚龙湾漂亮多了。

——《三亚之旅【圆梦之旅2】》



天涯海角 by 爱吃肉的宝宝

西岛（西玳瑁洲）景区

位于三亚西南海岸附近海面上，有两个东西相望的岛屿，由于远看像海龟，分别被人们称为东玳瑁洲和西玳瑁洲。西岛就是西玳瑁洲。

西岛的海水透明度达10米以上，而且水产资源丰富，尤以鲍鱼、龙虾、珍珠贝、海蜇和热带观赏鱼为优。西岛海上游乐世界汇集了各种海上休闲娱乐运动，包括钓鱼潜水、摩托艇、滑水、空中拖伞、帆船、香蕉船、海漫步、玻璃船底观光等游乐项目。

门票：100元

开放时间：07:30-17:30

交通：距三亚8公里，市内坐艇25分钟，珍珠养殖厂码头坐艇15分钟乘“亚龙湾-大小洞天”或“市区-天涯海角”的公交车到西岛码头。



南山寺景区

南山寺是一座仿古盛唐风格居山面海的大型寺院，整个气势恢宏，为中国50年来新建最大道场。园内景致与雕塑相协调，建筑与绿化相融合，既规整肃穆，又幽雅清静；名山、名寺、名僧，闪相辉映，相得益彰。

寺庙气势恢宏，建有仁王殿、钟鼓楼、转轮藏等，分别供奉门神哼哈二将、释迦牟尼佛、阿弥陀佛和药师佛、十六罗汉等。从大殿出来可到不二法门广场，每个小品与建筑都体现出佛家思想精髓——“不二”理念。

门票：150元/人（海上观音独立收费，25元/人）

开放时间：08:30-17:00

交通：公交，途径南山寺的公交有16路、21路、25路

出租车，市区到南山打的约40分钟，费用约85元

景区内交通：游览车票价：30元/人（游览车以单环线行驶，全程7公里，用时约25分钟，途中景点可自由上下车，营业时间为8:00-18:40）

南山历史文化

琼州历来有观音出巡南海之说。南山侧望之东瑁西瑁二岛，相传即观音挑土老祖宗遗迹，唐天宝年间，律宗祖师鉴真曾五次东渡日本受阻，登陆南山弘法，得观音菩萨护持，第六次东渡成功。其后，日本遣唐僧东密祖师弘法大师西来求法，亦为台风阻至南山，得观音加持，经泉州至长安求南山佛法成就。

《崖州志》载：“光绪六年（1881年），三亚鸭仔塘村（南山东南麓）忽自产莲花，叶甚茂，三年乃谢。光绪二十三年，复产，愈产愈甚，至今愈茂。”

TIPS

- 1、南山拒烧高香和带大香入园，园区内各个佛教道场均免费。
- 2、不要踏着门槛进入南山寺，门槛是菩萨的肩膀，踩踏门槛是对菩萨的不敬。

鹿回头景区

鹿回头公园位于三亚市西南端鹿回头半岛内，依山傍海，东与闻名遐迩的大东海相邻，南同鹿回头半岛相连，西面濒临茫茫大海，北可俯视三亚市全貌。鹿回头山顶是观三亚市全景的最佳 viewpoint，登高远眺三亚市秀丽风景尽收眼底。夜晚公园内的激光的表演，并且也是俯瞰三亚夜景的最佳地点。

门票：45元/人 **开放时间：**07:00-22:00

交通：公交车22路，鹿回头公园站下车



海上观音 by 蓝月_玩转西部

鹿回头传说

鹿回头公园传说一

很久很久以前，有一个残暴的峒主，想取一副名贵的鹿茸，强迫黎族青年阿黑上山打鹿。有一次阿黑上山打猎时，看见了一只美丽的花鹿，正被一只斑豹紧追，阿黑用箭射死了斑豹，然后对花鹿穷追不舍，一直追了九天九夜，翻过了九十九座山，追到三亚湾南边的珊瑚崖上，花鹿面对烟波浩翰的南海，前无去路。此时，青年猎手正欲搭箭射猎，花鹿突然回头含情凝望，变成一位美丽的少女向他走来，于是他们结为夫妻。鹿姑娘请来了一帮鹿兄弟，打败了峒主，他们便在石崖上定居，男耕女织，经过子孙繁衍，便把这座珊瑚崖建成了美丽的庄园。

鹿回头公园传说二

古代一位英俊的黎族青年猎手，头束红巾，手持弓箭，从五指山翻越九十九座山，涉过九十九条河，紧紧追赶着一只坡鹿来到南海之滨。前面山崖之下便是无路可走的茫茫大海，那只坡鹿突然停步，站在山崖处回过回头来，鹿的目光清澈而美丽，凄艳而动情，青年猎手正准备张弓搭箭的手木然放下。忽见火光一闪，烟雾腾空，坡鹿回过头变成一位美丽的黎族少女，两人遂相爱结为夫妻并定居下来，此山因而被称为“鹿回头”。根据这个美丽爱情传说而建造的海南省最高雕塑“鹿回头”已成为三亚的城雕，三亚市也因此得名“鹿城”。

活动 · ACTIVITIES

海上活动

潜水 不可错过



海上摩托艇 by Cheradam

蜈支洲岛潜水（推荐）

海水清澈透明，能见度极高，深达27米。蜈支洲岛的潜水主要分为日潜跟夜潜。夜潜的观感相较白天就更为特别，价格通常是日潜的2倍。

亚龙湾潜水

亚龙湾位于海南最南端，气候宜人，自然风光优美，海湾静谧，海水清如镜，沙滩洁白如银。其附近有世界最大、最完整的软珊瑚族群以及丰富多彩的硬珊瑚、热带鱼类等海洋生物。

西岛潜水

西岛的西面海域是游客潜水区，该岛上拥有上百套进口潜水设备及三十多名潜水教练。基本上保证每位潜水游客对应一名潜水教练。



潜水原则与落单处理

一、基本原则

- 1、遵守二人同行的原则，要紧跟教练。
- 2、一定要穿戴救生衣，配重带最后配带。
- 3、不要使用耳塞，要把面罩内的水清除干净。
- 4、不要做深呼吸的动作。
- 5、在完全离水上岸后再去掉蛙鞋，面罩，呼吸管。

二、落单时的处理

- 1、保持镇定。
- 2、让自己上浮，扩大自己的视野，一边寻找同伴，如果还是没有发现，就浮上水面，注意观察水面上有气泡的地方就是有人地方。
- 3、如果超过10分钟还没有发现同伴，就必须回到入水处。

TIPS 三亚有很好的潜水条件，即使不会游泳也可以在教

练的带领下安全潜水。潜水之前必须注意：

- 1.下水之前好好休息，不可过于疲劳。
- 2.初潜者会感到耳朵疼、头疼，要慢慢适应，不可强忍，不适时就示意教练带出水面休息。

缓解耳朵疼的方法请查看 P6 潜水那些事儿

婚纱摄影

大东海

大东海位于市区东南部，交通方便，拍摄起来换装和搬运器材都较为便捷。这里风平浪静，海水清澈透明，沙滩光洁细软，拍摄元素主要以碧海、白沙、蓝天白云为主。

亚龙湾

这里的纯洁沙滩和蔚蓝大海无可比拟，高级度假酒店的私家沙滩上成了最好的取景地，布置风格多变的酒店各个角落也成了留下美好回忆的地方。主要拍摄元素以酒店沙滩和酒店园林为主。

椰梦长廊

椰梦长廊是环三亚湾修建的一条著名的海滨风景大道，有“亚洲第一大道”之称。临海一侧为景观优美迷人的热带植物园林，与银色的沙滩、蓝色的大海相映成趣，组合成一幅色彩斑斓的长卷画图。“三亚湾日落”、“滨海植物景观”、“海月广场”等都是可以捕捉的镜头。

天涯海角

在三亚天涯镇马岭山脚下，前海后山，风景独特。这里融碧水、蓝天于一色，烟波浩瀚，帆影点点。椰林婆娑，奇石林立，如诗如画。那刻有“天涯”、“海角”、“南天一柱”、“海判南天”的巨石雄峙南海之滨。“陪她到天涯海角，爱她到天荒地老”永远是不变的经典。

海钓

大约150元/位/小时

地点：西岛海域、东岛海域、大东海、小东海、六道湾

温泉

地点：南田温泉、七仙岭温泉

热带雨林

地点：亚龙湾热带天堂森林公园、呀诺达雨林文化旅游区、槟榔谷

海上运动

种类包括：摩托艇、快艇观光、香蕉船、平台垂钓、深海垂钓、拖曳伞、脚踏船

地点：西岛、蜈支洲岛、亚龙湾海底世界、大东海

酒吧

三亚的夜生活也很丰富，露天的酒吧和音乐茶座随处可见，还有许多规模宏大的夜总会，不仅有KTV、歌舞厅、卡拉OK等设施，还有泰国人妖的歌舞表演。

其他活动

三月三

地点：市区

时间：农历三月初三

内容：海南黎苗族传统节日，每年三亚都会举办节庆活动如万人竹竿舞、主题晚会、民族体育、篝火狂欢。

南山长寿文化节

地点：南山文化旅游区

时间：农历九月初九“重阳节”期间，活动为期一周。

活动：园区开展长寿养生论坛、老年人联欢等活动。

天涯海角婚庆节

地点：天涯海角景区

时间：11月中旬到12月中旬

内容：天涯海角国际婚庆节，婚礼节接受国际、国内新婚夫妇以及金婚、银婚等婚庆夫妇报名参加，通过“鹿城相聚”、“天涯结缘”、“南山祈福”、“东海寄情”等活动，让每对夫妇享有终生难忘的回忆。



浮夸的植物 by 沧海啸



住宿 · LODGING

三亚住宿主要集中在三大海湾，亚龙湾、大东海、三亚湾。无论是五星酒店还是家庭旅馆，在三大海湾都能找到。

海棠湾正在开发中，里市区和机场最远，酒店较少但是环境比较安静。

三亚酒店与家庭旅馆分布图在P22

大东海酒店分布图在 P23上图 亚龙湾酒店的分布 P23下图

三亚湾

距离凤凰机场、天涯海角、西岛、南山比较近，住在海景房中可以远望东西二岛和二十里长的椰林海湾。

三大海湾中，三亚湾聚集了数量最多的家庭旅馆，是穷游的必选之地。不过紧挨着滨江大道的公寓，可能会有点噪音。推荐碧海蓝天小区与兰海花园1、2、3期小区能看见海景。



三亚湾 by Cheradam

三亚家庭旅馆解密

三亚的家庭旅馆可说是海南三亚旅游住宿的一大特色，它绝非内地的“小旅馆”，在三亚的家庭旅馆是把酒店的档次和家的温馨都结合在一起了，三亚家庭旅馆有海景、园景、山景，单间及套间多种户型，这些家庭旅馆动辄百万，几百万，档次都极高。标间、大床、独卫、热水、空调、冰箱、厨房应有尽有。

TIPS 推荐碧海蓝天小区与兰海花园1、2、3期小区能看见海景。

三亚湾酒店的分类

一线海景高端品牌酒店：君澜度假酒店（最低价1200元/晚以上）

一线海景中端准五酒店：三亚湾假日、海韵、国光豪生、阳光（最低价600-700元/晚以上）天福源、海航、天通国际、椰林滩、万嘉戴斯（最低价400-500元/晚以上）

一线海景中端准四酒店：大卫传奇、椰风海韵度假酒店（最低价300元/晚以上）

二线海景中端准四酒店：力合度假酒店（准四）、玉海国际（准四）（最低价300元/晚以上）

以上这些酒店除了国光豪生酒店（在海坡度假区与三亚湾市区段的交界处，海虹路口），其他都分布在三亚湾海坡度假区。

大东海

海滩没有亚龙湾海滩漂亮，但是比三亚湾要好些。交通方面也比较便利，性价比是三大海湾中最高的。

家庭旅馆主要分布在瑞海豪庭、金茂海景、蓝海豪苑，这些地方看到的海景可以和银泰酒店的海景效果相媲美。另外就是明珠嘉园小区，大东海花园小区，这两个小区，购物、交通方便，步行至海边需要4分钟。

大东海酒店的分类

一线海景高端品牌酒店：悦容庄、东方文华（最低价1000元以上）

一线海景中端五星酒店：银泰、山海天、鸿洲国际游艇酒店（准五星）（最低价500-600元/晚以上）其中银泰位于交通路口，有各个班车在大东海的中转站。

一线海景中端四星酒店：珠江花园、南中国、半山锦江、明珠海景、丽景海湾、山海天、荷泰海景（准四星）（最低价400-500元/晚以上）。

二线海景中端四星酒店：林达海景、嘉宾国际、宝宏（主楼准五星、副楼准四星）、玛瑞纳SPA（准四星）、城市运通酒店（准四星）、惠普登（准四星）、金岛嘉宁（准四星）、名海花园（准四星）（最低价200-300元/晚以上）。

大东海的一线海景酒店大多有私家沙滩，比如荷泰没有，二线海景的部分也有私家沙滩，比如宝宏大酒店。市区的鸿洲埃德瑞酒店在大东海也有私家沙滩，有电瓶车接送。

亚龙湾

沙滩质量是三大海湾中最好的。离市区和机场都比较大远，不过亚龙湾云集了许多著名的酒店和度假村，不少还拥有私人海滩。

家庭旅馆较少，都在翡翠谷，离海滩1公里。

亚龙湾酒店的分类

一线海景高端品牌酒店：丽思卡尔顿（最低价1500元/晚以上）、喜来登、希尔顿、万豪、红树林、天域（离中心广场最近）

二线海景高端品牌酒店：五号别墅、铂尔曼、华宇皇冠、天鸿、维景（最低价900元/晚以上）

一线海景中端品牌酒店：凯莱仙人掌、亚龙湾假日、爱琴海（最低价格600-1000元/晚之间）

二线海景中端品牌酒店：环球城、金棕榈、仙人掌（最低价格500-600元/晚）

二线海景低端三星酒店：海底世界（最低价格300元/晚左右，与海滩隔着一条马路）

亚龙湾的酒店都有私家沙滩，最远的仙人掌酒店离沙滩需要步行10分钟左右，坐电瓶车五分钟左右。



夜色 by 我的记忆博物馆



推荐住宿

三亚蓝天国际青年旅舍 性价比高

位于大东海广场西侧的蓝海巷里，交通便利，而且不临马路，晚上非常安静。从旅舍步行去大东海沙滩，只需要3分钟，可以直接在房间里换好泳装，带上沙滩浴巾去海滩。

地址：大东海海韵路蓝海巷1号

电话：0898-88211770，13322098659，13876791920

价格：床位45元起

人间天堂鸟巢度假村

“鸟巢度假村”完全融入了自然环境，每个房间和别墅均坐山面海，栖居于丛林之上，外表天然质朴，内里却十分奢华。入住“鸟巢”，栖居于丛林之上，傍山面海，看海天一色，听虫唱鸟鸣，远离尘嚣，洗净铅华。

地址：亚龙湾国际旅游度假区

电话：0898-38853888

价格：2000元起

维景国际度假酒店

别墅式酒店，自助餐种类很多，去酒店私有海滩电瓶车接送，5分钟车程，很方便。不过去其他地方不是很方便。

地址：亚龙湾国际旅游度假区

电话：0898-88598888

价格：1600元起

希尔顿逸林度假酒店

酒店硬件设施很好，足不出酒店就能享受到天然的沙滩和大海。海棠湾正在开发，所以人少，酒店环境比较清静。

地址：海棠湾

电话：0898-88826666

价格：1300元起

三亚万嘉戴斯度假酒店(南门)

三亚万嘉戴斯度假酒店位于三亚湾的海坡，相对于其他临海的酒店，这里的性价比高，风景和服务也备受好评。

地址：三亚旅游区三亚湾路212号万嘉戴斯度假酒店外海滩

电话：0898-88336688

价格：650元起



万嘉戴斯度假酒店 by 熊猫爱旅行

仙人掌度假酒店

酒店门口对面就是蝴蝶谷，酒店设施有些年头，不过设施还算齐全。

地址：亚龙湾

电话：0898-88568866

价格：600元起

仙人掌我觉得性价比可以，先说服务吧，碰到每个服务生都是很有礼貌，点头微笑。微笑让你感到很舒服。这一点比红树林要强。再说房间，房间很香，没有潮味，闻起来，嗅觉上很享受。用餐，早餐味道尚可。晚餐海鲜自助性价比有些差。



那年那月娜世界

泳池够大，小鱼温泉也挺好玩。价格是609元一晚，是豪华池景大床，可看见泳池，包早餐，接送机，半小时小鱼温泉，送蝴蝶谷，贝壳谷的门票。缺点就是离海远，不过说实话做电瓶车没问题了，然后还有沙滩比红树林还是差一点。

——《[三亚10日自助行，三湾、蜈支洲一网打尽](#)》



夜晚的仙人掌度假酒店色 by 那年那月娜世界

三亚迷途驴友国际青年旅舍

位于大东海，座落于鹿回头山腰，半山锦江贵宾楼旁，交通便捷，距海边300米。旅舍是由一座四层的复式建筑和一个超大的充满绿意的院落构成。

地址：大东海渔村路四巷南七巷七号

电话：0898-88226470

交通：三亚火车站乘坐22路公交车于半山锦江酒店站下车即到

价格：男/女生多人间床位 55元起

三亚七彩假日旅舍

距离大海仅仅50米，可以俯瞰壮丽的三亚湾海景、凤凰岛和西岛。碧海蓝天设有餐厅、超市、游泳池、网球场、花园、户外健身设备以及地下停车场等等，小区门口聚集了十几条公交线路，交通十分方便。

地址：三亚湾碧海蓝天小区内

电话：0898-88293211

价格：130元起



餐饮 · EATING

在三亚，你能享受到正宗的海南四大名菜、最丰富的海南特色美食和海鲜，当然还有便宜的热带水果。如果你觉得餐馆的海鲜太贵，还可以在水产品市场买好喜欢的海鲜，让餐馆帮忙加工，不过餐馆会收取一定的加工费。

由于天气炎热、靠海吃海，三亚人的吃法很偏清淡简约，以海鲜为主，辅以水果，强调原汁原味，不放繁杂的调味料。本地人并不吃辣，却有着“黄灯笼”辣椒，极辣极香的辣椒圣品。

美食 · DELICACY

海南四大名菜 不可错过

文昌鸡

海南最负盛名的传统名菜，号称“四大名菜”之首，驰名中外的一道名菜，在香港、东南亚一带出备受推崇，名气颇盛。它是每一位到海南旅游的人必尝的美味。

和乐蟹

和乐蟹以甲壳坚硬，肉肥膏满著称。和乐蟹得烹调方法多种多样，蒸、煮、炒、烤，均具特色，尤其以“清蒸为佳，既保持了其原味之鲜，又兼原色形之美。



清蒸和乐蟹 by podradio

嘉积鸭

相传嘉积鸭是由华侨从马来西亚引进的良种鸭，它脯大、皮薄、骨软、肉嫩、脂肪少，食之肥而不腻，是一种肥美多肉，高蛋白、低脂肪、富含氨基酸和多种维生素的健康美食。一般嘉积鸭有白斩、板鸭、烤鸭三种食法，但以“白斩”最能体现原汁原味，故而最为出名。

东山羊

自宋朝以来就已“贡品”之名享誉民间。东山羊的食法，有红焖、清汤、椰汁、干煸及火锅涮等多种吃法，配以各种香料、味料，经过滚、炸、纹、蒸、扣等多种烹调。无论如何制作，毛色乌黑，肉肥汤浓，腻而不膻的东山羊肉都会让你垂涎欲滴。

推荐店铺：

海亚餐厅（位于河西区新街街，三亚最正宗的海南风味餐厅）
东山羊肉店（胜利路鸿港市场2楼，可以品尝美味的东山羊肉）

抱罗粉

以大米粉条配汤或不配汤，添加多种佐料调制而成。其粉比“海南粉”粗，故琼北各地又称之为“粗粉”。汤主要用猪、牛骨熬煮。佐以炒花生米、炒芝麻仁、炒笋丝、炒酸菜、特制牛肉干丝、炒猪肉丝等。汤中加入胡椒粉或辣椒，更加诱人。



抱罗粉 by 过过918

海南粉

海南最具特色的风味小吃，流传历史悠久，海南粉用米粉与十几种色香味独特的佐料调制而成。现在的海南粉，在继承传统的腌制方法的基础上，吸收了外来文化，其味比原来的鲜美得多。

后安粉

用猪骨、粉肠、大肠、猪内脏等熬成的，配料有小虾、海螺等。后安粉条，取当地特产的优质灿米用手工石磨磨成米粉，调成粉糊后用蒸盘烫成白嫩晶莹的粉皮。

推荐店铺：

万宁后安粉（解放路426号市中右侧巷子内）

黎族竹筒饭

黎族传统美食，以其香溢可口，方便携带而著称。黎族竹筒饭中分别有盐巴香饭、黑豆香饭和野味香饭等三种，最值得推荐的是野味香饭，其中黄琼肉香饭最好吃。

陵水酸粉

陵水酸粉是海南省的一种特色小吃，跟海南粉类似，不过其中添加了特制的酱汁，酸辣甜香，佐料丰富，味道极其鲜美，令人回味。

推荐店铺：陵水酸粉（解放一路1号旺豪国际购物中心后边）

种类丰富的海鲜

海鲜季节性很强，在不同季节还可以品味到不同美味的海产品。龙虾、鲍鱼、螺类、蟹类、贝类、各种海鱼，你认识的与你认识的都有邂逅的可能，还有独特的烹调方法。



海胆 by Cheradam

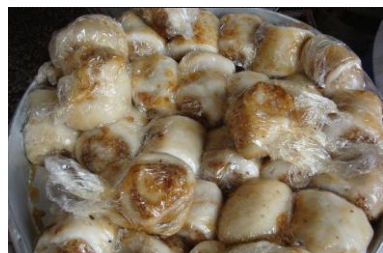
TIPS 在三亚几乎所有的饭馆都可以代客加工海鲜，一些青年旅舍还为游客提供公用厨房，如果你对自己的厨艺有信心，可以自己烹制海鲜大餐。

食用海鲜注意事项

1. 椰子和海鲜不宜同食。
2. 吃海鲜不宜喝啤酒，可以适当喝点白酒和米醋。大量啤酒会在体内产生过多尿酸导致痛风。
3. 吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品，并且不能马上去游泳。
4. 海鲜富含高蛋白，容易对蛋白质过敏的人请不要贪吃哦。

椰蓉卷

绞碎的椰子肉混合着糖被一层糯米包裹，有的椰蓉卷会用荷叶包裹，跟粽子类似，不过比粽子扁平呈现出圆盘状。



椰蓉卷 by lvsefish



热带水果盛宴

三亚一年四季生产热带水果，且价格便宜。3-5元一只的椰子捧在手里喝椰汁，能把肚子撑饱。芒果、木瓜、榴莲、莲雾、小米蕉、番石榴、火龙果、菠萝蜜、荔枝、山竹等随处可见。在三亚可多喝这些鲜榨果汁，既健康又解渴。



水果忍者干的好事？ by 熊猫爱旅行

水果炒冰



芒果炒冰 by 爱吃肉的宝宝

鲜果汁或榨成泥状的水果混合炼奶，用冰翻炒，再加入各种当季水果。入口即化的炒冰是难得的爽口甜品。

海南的新鲜水果加上精致的炒冰制作方法，为湿热的海风加入了一丝冰凉清爽。

清补凉

清补凉就是将红枣、绿豆、薏米、芋头、西瓜、鹌鹑蛋、汤圆等煮熟额东西，掺上椰子汁或糖水等调和成一碗消暑清爽的饮品。在海南十分受欢迎。



清补凉 by lvsefish

椰子饭

米饭放入倒出椰汁的新鲜椰子的中蒸熟。以椰子为饭的容器，直接食用其中的米饭。热腾腾的米饭中带有淡淡的椰肉清香和椰子独有的口感。

素食大餐

如果山珍海味已经挑不起你味蕾的激情，那么可以感受一下素食大餐。南山文化旅游区的南山素斋提供多款外形酷似肉类，但其原材料均是素食的佳肴。

推荐店铺：南山素斋（南山文化旅游区）

海南椰子船

又称“珍珠椰子船”，是海南琼海、文昌一带民间传统小吃。用鲜椰子装入糯米、味料煮熟而成，具有浓厚的椰乡气息。

黄流老鸭

选料精细，做法独特，老鸭肉纯而不腻。黄流老鸭最大特点体现在“老”字上。所选的鸭子，必须是下过蛋的一年以上的老鸭子。黄流老鸭的烹制一般有两种，即白斩和干煸。白切黄流老鸭皮白肉厚，鸭子香气诱人，最能体现原汁原味，因之最为有名。

推荐店铺：

光明黄流老鸭店（胜利路410号）光明老鸭店（胜利路410号）

美食聚集地 · DELICACY

河西路海鲜广场一条街

市区的河西路上汇集了最热闹的海鲜广场，春园海鲜广场、明润海鲜广场、168 海鲜广场、来是福海鲜广场在这条街上一字排开。这些海鲜广场都是露天大排档式的，海鲜价格会比较贵要注意砍价。其中比较出名的是春园海鲜广场与明润海鲜广场，每晚7-8点人山人海。由于人多了，卫生条件不能很好保证，环境比较脏乱差。

TIPS 海鲜广场的海鲜会比较贵。便宜海鲜在7点左右在三亚渔港码头（渔港街）购买，因为那些都是刚刚回港的渔船批发给零售商后剩下的海鲜。如果不想等到那么晚的话，可以选择第一市场或鸿港市场购买，现在第一市场周边50米内有不少海鲜加工店。

友谊路下岗职工海鲜广场

友谊社区海鲜广场里边有海鲜批发市场，购买后加工店会帮忙加工。与西路海鲜一条街类似，都是大排档形式。

地址：三亚市友谊路中段

红沙渔排

码头比较本土化，没有什么商业设施，码头上停着各家渔排的快艇，需坐快艇到船上去吃，免费接送。渔排上可点单，但多为自助，每家价格不一，50-150 元/人自助。

地址：榆亚路557国际奥林匹克射击娱乐中心附近

交通：公交17 路到底，打的到市区35元左右

第一市场 种类最全

第一市场是三亚最大的菜市场，海鲜、蔬菜、肉类样样齐全，也是本地人经常光顾的菜市场。可以在第一市场购买海鲜，然后到河西路海鲜广场一条街加工。

交通：可乘坐1 路、2 路、4 路、7 路、8 路、10 路、12 路、16 路等公交车在一市场路口下车可到。坐二路车或步行至河西路海鲜广场。

TIPS 第一市场的海鲜种类最全，而且摊位很多，购买前建议多问几家，这样可以较准确的知道当季的海鲜价格。经过这几年的治理，这里的称准了很多，几本不会出现缺斤少两的状况。

在称重的时候建议把海鲜放在篮子多控一会，或是在袋子下面撕个小口，尽量把袋子里面的水排干，这样会轻一些，可以省钱哦。



lvsefish

《舌尖上的中国》第1集《自然的馈赠》中提到了三亚的捕鱼业，其中船长林红旗的船舶回三亚后，停靠的码头就是三亚市区内的渔港码头。那里是三亚海鲜批发第一手集散地。

——《舌尖上的三亚：本地人带你吃三亚》

黄流老鸭一条街

白斩老鸭35元/只，其他的菜5-20元不等，价格比较便宜，一般四个人点一只老鸭，再炒个青菜，加个汤就已经很丰盛了。

地址：位于三亚市解放二路相邻的胜利路、吉祥路与新风路之间的几家餐馆可以说是最正宗的，市内乘出租车5元

TIPS 老鸭的鸭肉是很考验牙齿的哦。带老人和小孩的朋友可能需要考虑一下，是否选择尝试老鸭的美味。

鸿巷水果市场

又称为“三亚农副产品综合批发市场”，声名远扬，热带水果比比皆是，堪称热带水果博物馆。

地址：第一市场对面

推荐餐馆 · RESTAURANT

东郊椰林海鲜城

椰林海鲜城在海南很有名，海口有分店。海鲜城内有专场舞蹈表演，在品尝美味海鲜的同时还能欣赏到海南具有民族特色的歌舞表演。海鲜城的价格比一般的排挡要高，但卫生问题就不用担心了。

地点：位于大东海榆亚大道109号

交通：乘2路、4路公交车至城市酒店站下车，对面就是。市内乘出租车5-7元

海亚餐厅

三亚吃海南菜，海亚餐厅是不得不推荐的。餐厅最拿手菜肴应该算是海南四大名菜，如干煸东山羊，很香，口感好，韧性好，文昌鸡也不错，还有猪脚花生汤很不错，值得推荐，花生煮得极香，没有油味，只有鲜味。海南菜的特点就是清淡，除了菜本身的味道没什么别的调味料，口味重的朋友要有心理准备哦。

第一分店 地址：新风街138号 **电话：**0898-88362388 **人均：**76

第一分店 地址：光明街1号 **电话：**0898-88262099 **人均：**40

拾味馆

有丰富的海南美食和海鲜美食，干净卫生。

三亚湾店 地址：三亚湾路20号昌达海景花园1期B栋（近新风街）

电话：0898-88835566 **人均：**75

香榭左岸店 地址：解放路时代海岸香榭左岸1楼

电话：0898-88691878 **人均：**100

河东路店 地址：河东路市检察院公交车站西边

明记大排挡

明记大排挡一样的菜式比春园那边便宜了二三十元的加工费。明记这里以海鲜粥和炒海鲜较为出名，可在店内自由选择各类螺和蟹类。

地址：位于三亚市跃进路48号，在红旗街北口。

交通：乘坐2路车在滨海电影院下车，或者乘坐4路车在政府二办下车，步行可到

一品锅

店家内的海鲜和其它海鲜店主要食法相近，也是火锅海鲜的这种吃法，当然也有其它小炒之类的。价格是明码标价的，所以不必担心挨宰。

地址：位于三亚湾与团结街接口处的仙居府酒店旁。

交通：亚龙湾专线泰和公交车途经这里，市内乘车票价1元，亚龙湾乘车5-10元，市内乘出租车6元可以到达

购物 · SHOPPING

三亚所产工艺品和旅游纪念品皆以其资源优势，就地取材、巧夺天工，制成了与众不同的佳品，多姿多态，目前已有十几大类，上百个品种，如椰子系列、贝壳系列、水晶系列、珍珠系列产品、民族工艺品等，尤其是海南四季盛产各种热带瓜果和众多的海产干货更让游客青睐。

在三亚购物，游客最常去的是第一市场，第一市场附近的红旗街（购物一条街），解放路步行街，和当地大型超市如天成货仓、旺豪超市、万福隆超市。各种特产、纪念品超市遍布市区，海产、工艺品、辣椒酱、咖啡等各类特产均可在这些超市里买到，价格公道。现代的大型百货店有夏日百货、明珠广场、天成商场等，多在市区和大东海。

土特产：珍珠水晶、海产干品、水果、贝壳制品等

小吃名点：椰子糖、速溶椰汁、速溶咖啡、黄灯笼辣椒等



贝壳工艺品 by LW3314

推荐购物点

第一市场

第一市场不仅仅有丰富的海鲜水果，也是贩卖很多小商品和岛服的商家聚集地。许多东西是可以砍价的哦。

交通：1路、4路、5路第一市场公交站下车

步行街

三亚一条很短的步行街，出售很多便宜好玩的工艺品，不过高档货就不要去这里找了。

交通：3路、9路、15路、17路、20路、25路、旅游专线，步行街口公交站下。



可爱贝壳小龟 by ivan8983



红旗街（购物一条街）

小商品，海南各种特产都能找到。

交通：第一市场旁边

旺豪超市

很有名的海南特产购物超市。椰子糖之类的海南小吃特产非常全。

地址：三亚市区解放一路1号国际购物中心

电话：0898-31086777

明珠广场

三亚最大的商业广场，有高档的商业品牌，也有许多海南的特产。

地址：三亚市区解放三路668号(第二市场对面)

电话：0898-88369855

免税店购物

三亚免税店主要经营国际一流品牌的香水、化妆品、首饰、中国及海南特产等十大类，近百个国际知名品牌的上万种商品。这些商品的价格低于国内百货商场15%-35%。免税额度将从现有的8000元/人/次。

电话：400-6996-956

邮箱：sanyads@cdfg.com.cn

营业时间：10:00-22:00

交通：

三亚湾至免税店：8路车、15路车等在鹿回头广场下车，也可以直接打车，从三亚湾海坡打车过来，视远近价格在25-50元左右，记得要司机打表。

大东海至免税店：免税店离大东海很近，可以直接步行，也可以乘坐8路、2路、4路车等在鹿回头广场下车，打车的话一般起步价可到。

亚龙湾至免税店：15路车在鹿回头广场下车，打车约为80元左右。

免税购物政策

1、离岛旅客免税购物政策，是指对从海南乘坐飞机离开海南本岛（不包括离境）的国内外旅客，包括海南省居民，实行限次、限值、限量和限品种免进口税购物，在实施离岛免税政策的免税商店（简称离岛免税店）内付款，在机场隔离区提货离岛的税收优惠政策。

2、离岛免税购物政策细则

1) 适用对象，为年满18周岁，乘飞机离开海南本岛但不离境的国内外旅客，包括海南省居民（以身份证签发机关为认定依据）。

2) 享受政策的条件（离岛旅客免税购物必须同时符合以下条件）

A. 已经购买离岛机票和持有有效的身份证件，国内旅客持居民身份证（港澳台旅客持有效旅行证件），国外旅客持护照。

B. 在指定的离岛免税店内付款购买免税商品，商品品种和免税购物次数、金额、数量在国家规定的范围内，并按规定取得购物凭证。

C. 在机场隔离区凭身份证件及购物凭证，在指定的提货点提取所购免税商品，并由旅客本人乘机随身携运离岛。

3) 离岛免税购物次数、金额、数量

A. 限次：海南省居民每个公历年可享受1次免税购物，非海南居民最多可享受2次。

B. 限值：单价人民币8000元（含8000元）以下商品，累积购物金额最多不超过人民币8000元（含8000元）。另外，单价人民币8000元以上商品，每人每次限购1件，并须缴纳进境物品进口税（行邮税）。

C. 限量：

5件之内：化妆品、服装服饰、笔、糖果

4件之内：小皮件

2件之内：首饰、工艺品、手表、香水、丝巾、眼镜（含太阳镜）、领带、毛织品、棉织品、鞋帽、皮带、箱包、体育用品

TIPS

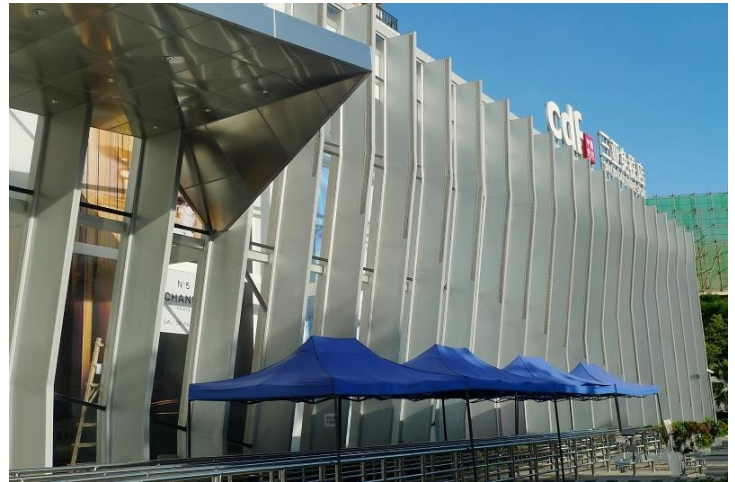
1. 买好回程机票，带好身份证，除飞机离开海南岛外，其他交通方式不能免税。

2. 在航班起飞前6小时完成购买（三亚凤凰机场起飞），提前1天（海口美兰机场）。

3. 现在网上查询好要买的物品，列出清单，需要提早去，因为人很多，许多商品会被抢购一空。

3. 海南特产不在免税之列。

4. 买单的时候可以办理购物卡，所以人多了先不要浪费时间去办理购物卡，不然等到你办好购物卡，想买的东西都被抢购一空。



免税店 by RoseSpirit

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

火车

三亚火车站，位于市郊荔枝沟。

亚龙湾火车站，位于三亚田独镇，距离亚龙湾较近。

北京、上海、广州等地有直达火车抵达三亚火车站。

海口火车站每天有10趟以上的动车发往三亚火车站，一等软座100元，二等软座84元，全程1小时34分钟，可提前10天预定。海口站到亚龙湾火车站火车班次不多，一般选择海口站到三亚火车站。

火车站交通

公交车：市区去往三亚火车站，乘坐4路等公交可到，票价1元/人。

出租车：市区到达火车站的车费一般在20-30元。

火车轮渡 有特色

火车轮渡是在海安北港和海口的南港之间摆渡的，同时也摆渡汽车。分为粤海铁1号和粤海铁2号，均为海口到海安，航运时间为1个小时。基本运价为38元，旅客港口服务费为3.5元，价格调节基金为0.5元，合计为每张42元（半价票为23元）。



度小游

孤零零的海南小岛，四周环海，有通火车吗？

我负责告诉你，有！火车在雷州半岛的湛江，分成4节，分别装入轮船，再飘扬过海抵达海口。由于跨海大桥的正在建设，将来建成后，火车分节的场面就再也找不着咯。



飞机

三亚凤凰国际机场是海南最大的国际航空港，位于三亚市西部的羊栏镇凤凰村附近，距离三亚市区20公里处。上海、北京、天津、广州、港澳、西安、乌鲁木齐、重庆、成都、贵阳、桂林、哈尔滨等各地均有直飞的航班。

机场交通：

机场大巴：机场-滨海路-解放路-时代海岸-大东海沿线的各大酒店（三亚度假村，景丽莱度假酒店，兰海花园，东方大酒店）。收费标准，至市内15元/人。

普通公交：8路公交车，可抵达大东海（鹿岭口站下），大东海—机场5元/人，三亚湾—机场4元/人，运营时间6:00-23:00，15分钟一班。27路公交，可抵达亚龙湾，按路程收费，全程（凤凰机场—亚龙湾）10元，运营时间7:00-18:30。

出租车：在机场坐出租车比较规范，在一出机场的门口排队，司机都会打表。市内一机场间，单程需时约30分钟左右，价格一般在40元左右。机场二层的出租是返回市区的，价格可能便宜。至亚龙湾：100元上下，至大东海：70元，至热带天堂森林公园：100元。

长途汽车

三亚汽车站有长途班车到海南各个市县。每天有发往广东、广西、湖南、江西等省长途客车。

地址：解放路16号，左右侧分别为旺豪超市与商业步行街。市内出租车抵达车站，需要8-20元，乘2、4、7、10等多路公交

咨询电话：0898-88272440

三亚—海口：城市之间有专线快车每隔20分钟就发1班，车程三个半小时，票价79元，从海口汽车东站出发（五公祠对面）

自驾

驾车经由广东海安通过轮船接驳到达海南省会海口，再经过东线或西线高速公路均可到达三亚。东线路况好、全程时间在3个半小时左右、沿途有许多好玩的景点，建议选择东线。

TIPS 自驾的朋友注意，根据最新规定，东线高速公路机动车行驶低于规定最低时速的，处50元罚款，超过规定时速的处200元罚款（扣3分），超过规定时速百分之五十的，处1000元罚款，可以并处吊销驾驶证（扣6分）。

邮轮

意大利哥斯达邮轮公司、香港丽星邮轮集团均有香港-三亚-越南的不定期船次。在三亚的凤凰岛邮轮码头停靠。打车至凤凰岛9元左右。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

出租车

起步价2公里8元，超过2公里后每公里2元，超出市区，10公里以上回程空驶每公里1元，出租等候5分钟内不收费，超过五分钟每分钟0.4元。

市区内8元可以抵达很多地方，但是去景区的话，可能需要商量价格。

市区—亚龙湾：35-45元

大东海—市区：18-25元

大东海—亚龙湾：40元

公交车&中巴车

在三亚旅游你会记住万能的25路，它经过三亚许多重要景点。

市内主要是2、4两路和其他3条以亚龙湾为终点的线路。

新国线旅游空调或双层巴士可抵达亚龙湾和天涯海角，全程18元。运营时间06:00-18:00，每15分钟一班，专线A（亚龙湾-大小洞天）、专线B（亚龙湾-天涯海角）。

在大东海至民航站之间，每隔500米有一个候车亭，有到南山文化旅游区、亚龙湾、天涯海角等景区的中巴车，5-7元，不过中巴车会中途拉客，比较花时间。

大东海是连接三亚东线和西线的交通枢纽，长途汽车站、火车站、飞机场都有到大东海的公交车，所有到各个景点的公交车也都经过或者从大东海发车。

观光专线车

南山文化旅游区、天涯海角旅游区、蜈支洲岛、热带天堂森林公园等景区内均有观光车专线，价钱有所不同，请参看对应景区。

自行车

在三亚许多酒店和旅游公司都设有自行车出租服务，租金在20-100之间不等。

以下是价格参考（租半天比按小时计费便宜）：

三亚湾，租双人自行车，酒店价格是20元/小时，家庭旅馆价格是10元/小时。

亚龙湾，双人自行车，假日酒店租车60元/小时，有的酒店提供免费自行车租用服务。

汽车租赁

三亚的酒店一般都提供租车服务，大堂里都有租。另外，三亚还有许多提供租车服务的公司。租车一般要求押金5000元，同时提供身份证、回程机票和驾驶执照就可以了。机场对面有神州租车，至尊租车等专业租车公司，价格、换车地点等各种情况都有不同，押金和车型相关，B照的话需要体检回执。

实用信息 · INFORMATION

旅游信息

三亚旅游服务中心：

<http://www.sanyatour.com/Generate/service/>

[旅游消费投诉]12315

[旅游价格投诉]12358

[食品卫生投诉]0898-88281474

[旅游服务投诉]0898-88392211

[旅游交通咨询]0898-88276703

[多语言咨询]0898-88880000

天涯通旅游咨询服务中心

三亚市旅游咨询服务中心，又称天涯通驿站，是旅游公共信息服务平台，主要建造在游客集中地。

天涯通能直接为游客提供全方位数字化信息咨询服务，为游客提供一站式服务，满足游客自主获取旅游咨询的需求。

天涯通服务点分布图请查看 P24

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

三亚市气候独特。三亚地处低纬度，受海洋气候的影响较大，属热带海洋季风性气候。年平均气温25度，气温最高为7月，平均为28度，气温最低为1月份，平均气温为21度。全年日照时间2563小时，年平均降雨量1279毫米。这里四季如春可谓三冬不见霜和雪，四季鲜花常盛开，素有东方夏威夷之称。这种气候最宜旅游休闲度假。

三亚全市面积1919.58平方千米，其中规划市区面积38平方千米。东西长91.6千米，南北宽51千米。全境北靠高山，南临大海，地势自北向南逐渐倾斜，形成一个狭长状的多角形。境内海岸线长209.1千米，有大小港湾19个。主要港口有三亚港、榆林港、南山港、铁炉港、六道港。主要海湾有三亚湾、海棠湾、亚龙湾、崖州湾、大东海湾、月亮湾。有大小岛屿40个，主要岛屿10个，面积较大的有西瑁洲岛2.12平方千米，蜈支洲岛1.05平方千米。

历史 · HISTORY

三亚因三亚河（古名临川水）有三亚东西二河至此会合，成“丫”字形，故取名“三亚”。三亚市古时称为崖州，它虽然位于祖国的最南端，却受中原文化的润泽、影响深远，有着灿烂的文化。这里是崖州古代、近代政治、经济、文化中心，现存较多文物古迹。

三亚市位于海南省南部，原地区在政治、经济、文化等各个方面一直保持着联系。它曾是隋朝谯国冼太夫人的“汤沐邑”，唐朝大和尚鉴真漂流登岸和传道讲经之地。中原衣冠人物之南来，客观上在当地起了敷扬教化的作用，留下了诸多的人文胜迹。延及宋、元、明时期，三亚的经济已有初步发展，棉纺织业居全国领先地位，古代女纺织家黄道婆早年在本地向黎族妇女学习纺织技术。这一时期还涌现了“琼州三星”之一的岭海巨儒钟芳。

三亚历史悠久，源远流长，文化多姿多彩。天涯海角、大小洞天、崖州古城、落笔洞三亚古人类遗址等都蕴涵着丰厚的历史文化。早在秦始皇时期设置的南方三郡，崖州就是其中之一。汉代在现在的三亚市崖城镇设立了珠崖郡治，隋设临振郡，唐代改为振州。宋代时成为我国最南端的地级规模的州郡。因其远离帝京、孤悬海外，自古以来三亚一直被称为“天涯海角”。唐代宰相韩瑗、名僧鉴真，宋代名相赵鼎、大臣胡铨和纺织家黄道婆等先后来过崖州，对本地区的经济文化交流和发展作出了重要的贡献。

民族 · MINORITY

三亚市是汉、黎、苗、回等20多个民族聚居的地方。2008年末，全市常住人口56.5万人，户籍人口54.58万人，其中农垦系统人口6.62万人，为经济社会持续快速发展创造了良好的人口环境。多民族聚居，有汉、黎、苗、回等20多个民族。少数民族人口占总人口的41.5%，其中黎族18.8万人，苗族4304人，回族9076人。



亚龙湾 by 彼岸Claire



纸扇 by Bluephantoms

语言 · LANGUAGE

三亚是一个语言混杂的城市。语言有除了普通话最常用外，还有海南话、军话、迈话、黎话、回辉话、儋州话、疍家话等。其中海南话最常用。

海南话：大约在3000多年前，古百越族的一支从两广横渡琼州海峡到达海南岛，这就是今天黎族的祖先。南宋末年，因逃避战乱，几十万闽南的莆田人移民到现在的海南岛，带来了莆田话和闽南文化，促进了海南话的形成。后来，汉族、苗族、回族等民族相继移居海南，逐步形成海南今天多民族聚居社会。经过历史演变，各民族的某些特征在不断被同化，但是作为本民族最基本特征的方言被世代保留和延续下来，形成了今天众多的海南方言，其中使用最广泛的是海南话。

实用海南话：

你好：鲁侯	够了：膏咯
三亚市：单阿系	不错：佛锁
一路顺风：雅劳吨王	阿姨：阿e
多少钱：阿囊级？	你的吗：鲁给莫

节日 · FESTIVAL

三亚除了传统节日外还有黎苗族民族节日，还有与新添加的婚庆节等现代的节日。

黎苗三月三（农历三月初三）每年三亚都举办黎苗“三月三”大型节庆活动，包括圣火传承、篝火狂欢、黎苗艺术展、民族体育竞技、黎苗美事、万人同跳竹竿舞、主题晚会、对歌比赛等丰富多彩的民族活动。

南山长寿文化节（农历九月初九日）三亚是我国著名的长寿之乡，自一九九九年农历九月九日国际老人节以来，每年都会举办以“尊老爱老、健康养生”等为主题的“中国南山长寿文化节”，开展长寿老人展、长寿养生论坛、老年人联欢会等一系列活动。

环海南岛国际公路自行车赛（公历11月）一年一度的环岛国际公路自行车赛每年年底举行，赛事为洲际2.1级，赛段设计涵盖平路、丘陵、山地、计时等公路赛所有类型，总里程一千多公里。参赛队伍资格升格为UCI职业队、UCI洲际职业队、UCI洲际队和国家队四个层次，邀请五大洲的高水平车队参赛。赛事已在海南掀起了自行车运动热潮。

天涯海角国际婚庆节（公历12月）天涯海角国际婚庆节创办于1996年，集大型婚庆活动和蜜月度假旅游于一体。婚庆节接受国际、国内新婚夫妇以及金婚、银婚等婚庆夫妇报名参加，通过“鹿城相聚”、“天涯结缘”、“南山祈福”、“东海寄情”等活动，使每对夫妇享有终生难忘的记忆。

更多路线 · OPTIONS

陵水 (1天)

陵水县位于海南岛东南部，全县人口约30万位于三亚南部，其中黎族、苗族人口占52%以上。县政府驻陵城镇。陵水县西北为五指山余脉吊罗山，属热带岛屿气候，干湿季分明，雨量集中在8月—10月，一般每年有4—5次热带风暴和台风影响。西北吊罗山区蕴藏丰富的热带原始珍贵林木资源，是海南岛三大林区之一，野生动物和矿产资源也较丰富。新村港和黎安港是海水养殖的天然场所，盛产珍珠和各种鱼虾贝类。

交通 · TRANSPORTATION

汽车

三亚汽车站有发往陵水的汽车，30分钟一班，13元/人

地址：解放路427

动车

三亚火车站到陵水站，25-30分钟，二等座票价19元，一等座24元。亚龙湾站也有动车抵达陵水。

三亚火车站地址：三亚市田独镇下抱坡村



帆船 by A7201818

亮点 · HIGHLIGHT

分界洲岛

分界洲岛是一个极具热带海岛风情特色的海岛型景区，自古就无人居住，有非常洁净的海洋环境和丰富的海洋生态资源，是海南最适宜潜水、观赏海底世界的海岛，其生态环境堪比西沙群岛。这个岛屿地貌比较特殊，山、石、水、暗礁等一概具有，海水清澈、能见度好，潜水条件得天独厚，因此吸引了香港、澳门、广东、北京等地的专业潜水人士和游客到分界洲潜水，被国际潜水专家认为是最佳潜水的胜地之一。

分界洲良好的海洋生态环境也吸引了新人们来这里参加浪漫的海底婚礼。此外，岛上还提供海豚、鲸鲨等海洋动物观光，海上拖伞、摩托艇，半潜艇海底观光等海上游乐服务和海钓、户外拓展等高雅休闲活动。

地址：陵水县环岛高速牛岭出口处 开放时间：09:07-17:02

门票：

分界洲门票+海豚观光+船票：118元

分界洲岛成人票+船票：88元

电话：0898-83347555/83347033(游客中心)

官网：www.hnfjz.com



南湾猴岛猴子仪仗队 by 肥猪猪08

南湾猴岛

南湾猴岛为半岛，三面环海，位于海南省陵水县南湾半岛上，是我国也是世界上唯一的岛屿型猕猴自然保护区。岛上现居住着千余只总计21群猕猴，近2000只活泼可爱的猕猴（属国家二类保护动物），因此人们称之为“猴岛”南湾猴岛形状狭长，气候温和，是猕猴生息繁衍的理想乐园。猴岛共有大小12座山头，总面积为10.2平方公里，山上草木繁茂，岩洞怪石无数，花果四季飘香。岛上的植物种类繁多，生长着茂密的阔叶林和灌木丛林，森林覆盖率达95%，生态资源极为丰富。

猴岛上除建有猕猴保护区外，还有洁净迷人的沙滩、色彩斑斓的珊瑚礁、挺拔多姿的椰树、白浪翻腾的天然海滨浴场、古陵水八景之一的“桐楼渔火”、被称为“海上街市”的渔排风情。

地址：陵水黎族自治县 新村镇

门票：153元

开放时间：08:00-16:50

注意事项

- 1、在景区内，游客们要注意保护自己，景区猴子较多，基本上是放养，猴子常年与游人接触，看见游人已是见惯不惊，大摇大摆在游人中间穿梭，毫不客气的伸手索要东西吃。所以在景区内请听从导游和训导员的安排，请勿把手放在口袋里，要不然猴子以为有吃的在口袋，容易被猴子抓伤手。
- 3、在喂养区，给猴子东西吃是有讲究的，东西最好事先拿在手上，见到猴子扔给它，也可以让猴子自己上来取，给完东西你要拍拍手，以示东西没有啦！如果你是当着猴子的面从包里面拿东西，完了之后别忘记把包底翻出来给猴子看哦，表明包包里面已经没有东西啦，否则，猴子定会得寸进尺，毫不客气前来翻看你的包！
- 4、在猴区山道上，无论给猴子喂食还是路过，你要装得若无其事，千万不要流露出惧怕的样子，否则，猴子是要欺弱的。

住宿 · LODGING

可以返回三亚住宿，或者海棠湾有一部分在陵水，可以考虑住宿海棠湾。比较著名的三亚海棠湾喜来登大酒店，便宜旅店在新民路可以找到不少。

行程 · SCHEDULE

陵水一日游

早上早一点从三亚出发，坐动车抵达陵水，然后打的去南湾猴岛，在猴岛可以玩到下午，最后原路返回三亚。

万宁 (1天)

地势西高东低。东部海岸线曲折，多港湾，地势较平坦。西部、西南及西北部峰峦起伏，连绵不断，海拔在500-1200米之间。沿西部山脉之东测为丘陵地带，自东北向西南斜穿全境，都为五指山余脉延伸部分。

万宁境内有大小山岭254座，其中海拔800米以上的有11座，500至800米的38座。西南部的牛上岭海拔1288.5米，为境内最高点。第二高度为海拔976米的大牛岭。东部为低平的沿海平原，西部和西北部山区是山地、丘陵、平原兼并的地形，对发展农业及多种经营有利。由于地处热带北缘，气候温和。境内也有十分美丽的海湾，如石梅湾与日月湾等等。



小小海星 by 彼岸Claire

交通 · TRANSPORTATION

动车

三亚火车站到万宁站，全程44分钟，二等软座 34，一等软座 41。

三亚火车站地址：三亚市田独镇下抱坡村

长途客车

三亚汽车站发往万宁的客车，发车时间7:15—17:30，30分钟一班，票价20-25元，全程125公里，50分钟左右。

三亚火车站地址：三亚市田独镇下抱坡村

亮点 · HIGHLIGHT

兴隆亚洲风情园

兴隆亚洲风情园由兴隆华侨旅游度假城自然景观兴建而成，游客可以在这里了解到印尼，马来西亚，泰国，越南，新加坡及印度等国家建筑风格。在兴隆亚洲风情园，游客可以领略东南亚各国的文化、礼仪和饮食文化，欣赏那由印尼归国华侨及其后裔表演的、含有浓郁印尼民族风情的歌舞，游客可以虔诚祭拜泰国的“四面佛”，并有机会品尝东南亚风味的各种食品。

兴隆华侨农场，曾经接待安置过来自世界21个国家和地区的归国华侨，虽然归国华侨在这里已经居住20至50年，但他们仍谱练原侨居国的各种文化，大部分人会说纯正的马来西亚、印尼、泰国及越南等国的语言。

门票：38元

开放时间：7:00-18:00

电话：0898-62553358

地址：兴隆华侨农场旅游度假城金日大道

兴隆热带植物园

兴隆热带植物园，位于海南省著名风景旅游区兴隆温泉旅游区内。兴隆热带植物园划分为五大功能区：植物观赏区、试验示范区、科技研发区、立体种养区和生态休闲区；收集有12类植物：热带香辛料植物、热带饮料植物、热带果树、热带经济林木、热带观赏植物、热带药用植物、棕榈植物、热带水生植物、热带濒危植物、热带珍稀植物、热带沙生植物和蔬菜作物等。走进植物园，便如同打开一本关于热带植物的百科全书，大自然的种种奇妙在这里五彩纷呈，名优稀特不胜枚举。

门票：60元

开放时间：9:00-17:30

地址：万宁市兴隆镇南部223国道

日月湾

日月湾台湾渡假村位于万宁县境内西南部风景诱人的日月湾旅游区。海榆东线高速公路从腹地穿过，是海口至三亚旅游热线的必经之地。该区山水环抱，景色宜人、南面向海、沙滩洁白嫩玉、从高山望下，恰似一湾新月而得名。日月湾台湾渡假村，拥有65间客房，配有席梦思床、彩电、空调、国际程控直拨电话，热水器等具有三星极标准的配套设备。有可容纳500人就餐的餐厅，卡拉OK歌舞厅，桑拿按摩中心，全天候免费提供海滨浴池，淡水旅游池服务项目。

门票：168元

开放时间：7:00-17:30

地址：海南省万宁市距万城镇30公里

石梅湾旅游度假区

位于海南省万宁市东部海滨，由两个形如新月的海湾组成，长达六公里的碧海银滩，为植被茂密的低缓山坡所环抱，被世界旅游组织专家赞誉 为海南现存未开发的最美丽海湾。

住宿 · LODGING

在万州大道，人民北路，人民西街聚集了许多便宜酒店旅馆，不过高级度假酒店也不少。

石梅湾艾美度假酒店

地址：万宁市石梅湾旅游度假区（邻海）

价格：1564起

行程 · SCHEDULE

北海一日游

白天在兴隆植物园玩，看看各种热带植物，下午前往日月湾或石梅湾，跟大海亲密接触。



咖啡花 by 欣儿131425



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

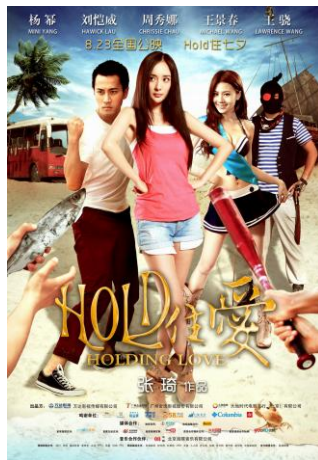
电影 · MOVIE



非诚勿扰2

导演：冯小刚
主演：葛优，舒淇，孙红雷，姚晨
类型：剧情，喜剧，爱情

《非诚勿扰2》的故事顺延着上一部的脉络进行：从北海道回来后，笑笑对秦奋的感觉止步于好感。求婚不成的秦奋与笑笑商量决定两人先看看对方到底合适不合适，于是他在三亚租了一套别墅，正式开始了和笑笑“试婚”的日子。一次，笑笑醉酒后，承认自己对秦奋的感情不是爱情，两人日渐疏远，秦奋回到北京，笑笑和秦奋在一次晚上相遇，最终两人再次走到一起。

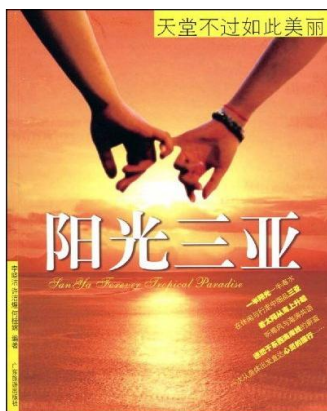


Hold住爱

导演：张琦
主演：杨幂 刘恺威 周秀娜
类型：喜剧、爱情

讲述的是杨幂和刘恺威饰演的80后年轻小夫妻被大奖砸中，共赴三亚进行蜜月之旅。期间，二人遭遇种种离奇事件，正是这些遭遇让两人学会了如何用正确的爱的方式爱对方。

书籍 · BOOK



阳光三亚 一天堂不过如此美丽

作者：李晓洁，许洁煌，何桂嫦
书中介绍了，三亚旅游的方方面面。三亚集阳光、海水、沙滩、气候、森林等旅游资源于一身。当地工艺及土特产品有海水珍珠制品、贝壳及其制品、“崖州三珍”（鱼翅、鲍鱼、海参）等海产品又非常丰富。只要用心感受，每个人都会迷恋上北纬18度的度假天堂。这就是三亚的魅力。



三亚海棠湾乡土人文录

作者：朱兴琦

这本书，它不论是述事论人、抒情咏物方面，都能扎扎实实、明明白白告诉读者，给你留下难忘的印象。我想它具有“经世致用”、“垂鉴后世”、给子孙后代留下珍贵的财富。为三亚海棠湾的开发建设提供借鉴，对来投资或参与开发的商贾和旅游度假的游客，具有很好的“向导”作用。

音乐 · MUSIC



美丽三亚， 浪漫天涯



演唱者：丁晓红

这首歌以三亚为背景，描述了三亚优美的热带海滨风光。歌名就是三亚的城市名片，美丽三亚，浪漫天涯。同时它也是三亚的形象歌曲。

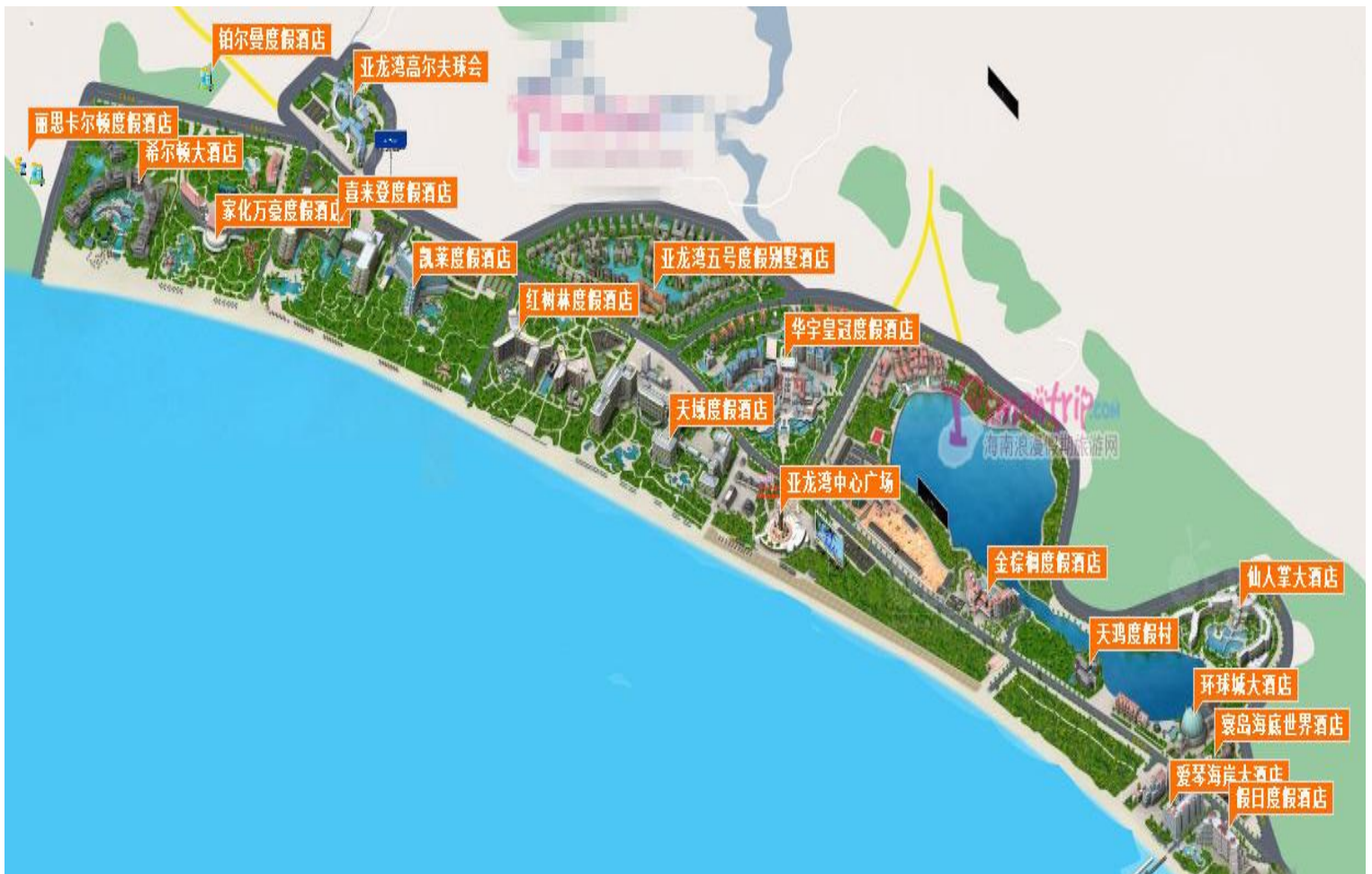
百度旅游 三亚APP下载：



扫描二维码下载

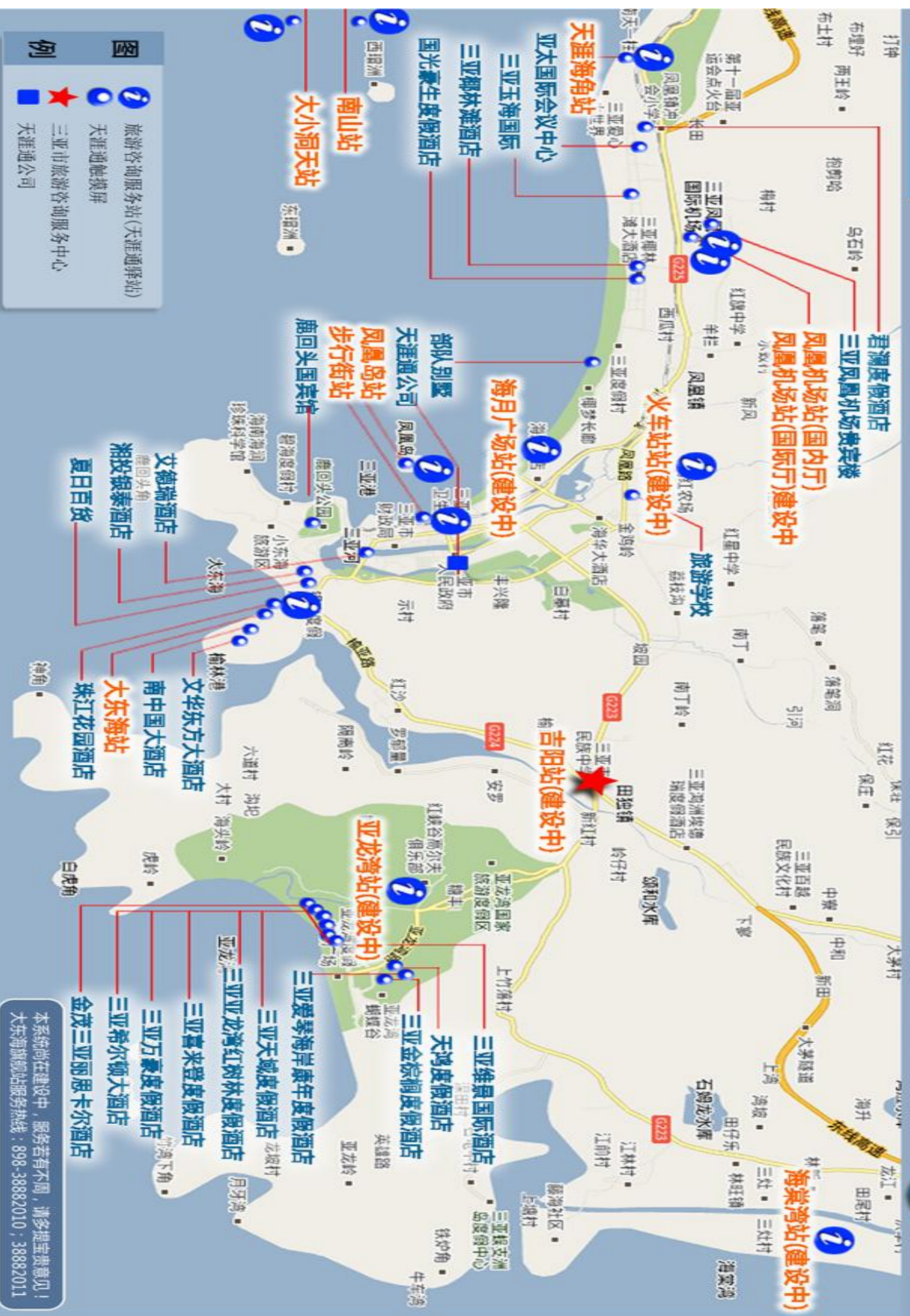
扫描二维码下载







三亚市“天涯通”游客到访服务体系服务分布图





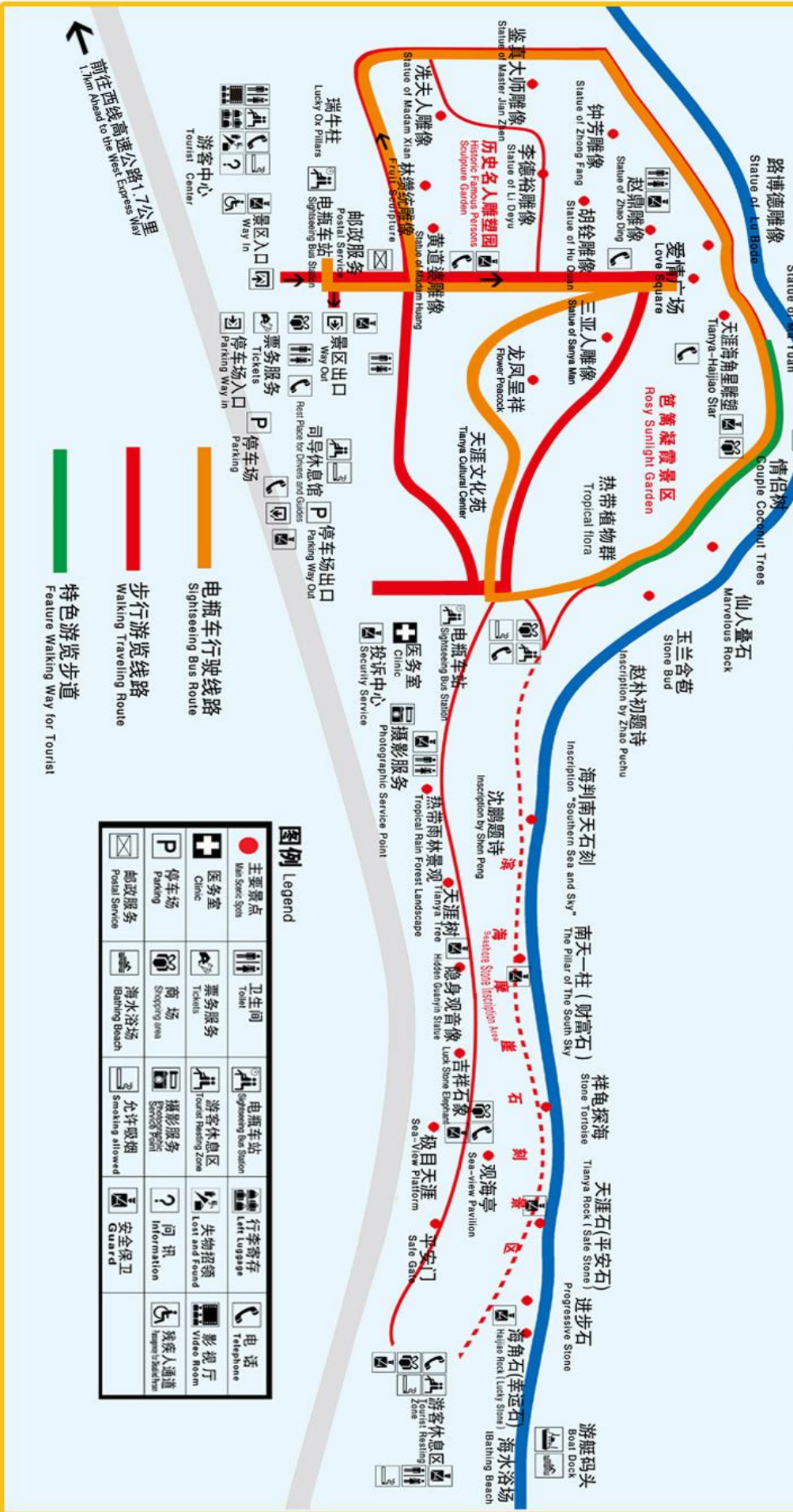
蜈支洲岛导览图





天涯海角游览线路图

Sightseeing Routes of Tianya-Haijiao Scenic Area



- 步行游览线路 (Walking Traveling Route)
- 电瓶车行驶线路 (Sightseeing Bus Route)
- 特色游览步道 (Feature Walking Way for Tourist)

图例 Legend

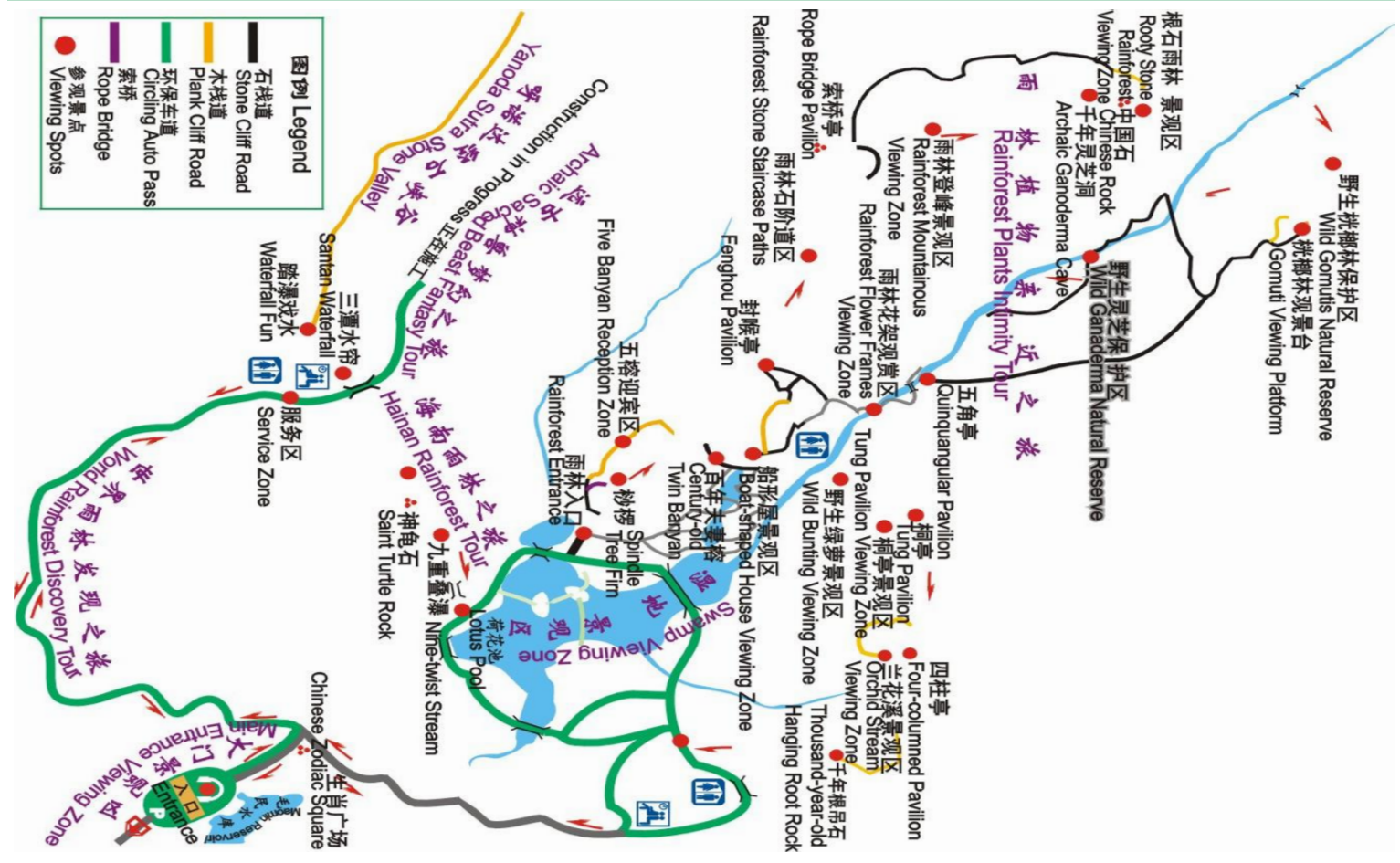
	主要景点 (Main Scenic Spot)		卫生间 (Toilet)		电瓶车车站 (Sightseeing Bus Station)		行李寄存 (Luggage)		电话 (Telephone)
	医务室 (Clinic)		票务服务 (Ticket Service)		游客休息区 (Tourist Resting Zone)		失物招领 (Lost and Found)		视听厅 (Video Room)
	停车场 (Parking)		商场 (Shopping Area)		摄影服务 (Photography Service)		问讯 (Information)		残疾人通道 (Handicapped Access)
	邮政服务 (Postal Service)		海水浴场 (Bathing Beach)		允许吸烟 (Smoking allowed)		安全保卫 (Security Guard)		

紧急救援电话
First-aid Rescue Phone
Телефон экстренной помощи
0898-88910147

咨询电话
Consulting Telephone
Телефон для справок
0898-88910131

投诉电话
Complaining Phone
Телефон для жалоб
0898-88910135

三亚市旅游投诉电话
Tourist Complaining Phone of Sanya
Телефон для жалоб по туризму г. Саныя
0898-88392211





顾问介绍

麦芽糖

资深旅行家，旅游专栏撰稿人。17岁开始背包自由行，说走就走的性格让她看到更精彩更丰富的世界。



顾问介绍

芽芽

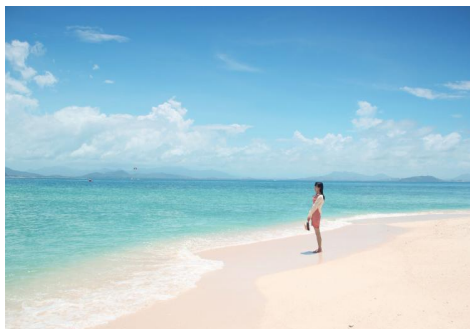
已在祖国大地行走四方，开始迈出脚步探索国外土地。爱旅行，爱生活。



顾问介绍

释

爱美食，爱旅游，带着对家乡三亚的浓浓乡情，想要分享关于她家乡所有的美好。



特别感谢 以下用户的贡献：

过过918、爱吃肉的宝宝、Lvsefish、脑袋夹住、那年那月娜世界、艾雪儿1014、Cheradam、熊猫爱旅行、沧海桑田985、曼巴之吻、傻丫头与阿童木、我的记忆博物馆、笔墨亮相、沧海啸、慢舞的红枫叶、Tuyangyang222、蓝月_玩转西部（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单