

“要想身体好，常来海南岛，旅居在定安，快乐又安康。”定安历史悠久，源远流长，自古以来定安就是一个适合养生的地方。静美如诗的南丽湖，中国唯一热带富硒火山冷泉，冠盖万亩的亚洲榕树王、古色古乡“百里百村”等绚丽奇特的自然景观使定安成为了一个天然的养生天堂，有着如此丰富的自然资源，定安成为了有名的长寿地区之一，2010年统计全县80岁以上老人6015人，90岁老人769人，百岁老人33人。

曾经，尘埃缚身的城市人努力地想寻觅一块地方，寻求一份宁静，寻找一种怡然，能够洗涤疲惫的身心，修身正性净心。于是，他们发现了一个地方，山清水秀，而又充满灵性；人杰地灵，而又沉淀着厚重的养生文化。在这里，白玉蟾、张岳崧、王弘海、王映斗，还有定安娘子，一个又一个美丽传说在民间流传；在这里，文人骚客们赋予了这座历史古城灵动的生命血脉和文化精髓；在这里，洋溢着无比厚重的岁月沉香，飘逸着清新自然、净月神定的气息。这里境地安定，黎庶安康，这里叫定安。

近年来，定安县委、县政府借助境内的南丽湖、文笔峰、热带火山冷泉等养生独特资源，先后摸索出湖居养生、道家养生、富硒养生、生态养生等养生模式，将养生产业稳步推进，走出了一条具有定安特色的养生新路子。如今的定安，正以其优越的地理因素，丰富的自然资源，大力发展着这充满希望的朝阳产业。

山水休闲·养心养身养气息

有一块福地叫“精美绝伦”，它就是南丽湖。它无市井喧嚣乱耳，无不透透一种悠然忘尘的宁静超脱的美感，堪称绿色典雅的度假天堂，犹如一个待在深闺中的美少女。

南丽湖，是定安的一颗明珠，作为琼北地区最大的淡水湖，怀抱大小岛屿16座，如弯月、似清眉、像螺壳，各具特色，恰如“大珠小珠落玉盘”。半岛纵横间，湖湾环绕，大小70余个，湖岸绵延138公里。湖湾与小岛岸水相拥，曲径迷离，水光潋滟。在湖

生态定安 颐养天年之城

■ 吴采净

滨密林、胶园和茶园的掩映下，恰似一幅绝妙的山水画，坐船徜徉其间，是一种莫大的享受。年均气温22.5℃，年均日照时数1880.7小时，年平均降雨量1940毫米。区内湖滨地貌为低丘台地，土层较厚，有机质丰富。湖区水源充足，水质肥沃，浮游生物丰富，含氧量高。湖区四周长有近3万亩胶林茶园，还有椰子、荔枝、龙眼、石榴、芒果、菠萝、火龙果等多种热带水果的热带果园点缀，绿水青山间，田园风光充满热带情调。

“这个地方感觉太舒服了，就像是世外桃源一般。”家住哈尔滨的王阿姨是南丽湖的“常客”，几乎每年都会来南丽湖“享受”一番。

有一块福地叫“生生不息”，它就是文笔峰。它集“养生、贵生、乐生”的文化内涵为一体，它蕴含着得天独厚的道教养生文化资源，站在峰下，远眺峰顶，千云竞秀，烟云迷离，疑似“鸟向日边度，人从天上回”的人间仙境。作为中国最大的道家建筑群，文笔峰道家文化苑占地面积近千亩，以南宋建筑风格为基调，结合中国传统建筑学与风水学原理环沿文笔峰而建的玉蟾宫建筑群是目前世界上规模最大、结构最完整的道教仿古建筑群，殿宇美伦美奂、雕刻精妙绝伦，近20座亭台楼阁错落有致地分布于山体周围，气势恢宏、壮观古朴、气韵万千。

文笔峰拥有空灵的神韵和绮丽的传说，它的十大自然景观老虎口、升仙崖、娘子房、仙人脚印、礼斗台等，也让人啧啧称奇。其与南丽湖山水相依、形意相生，自古被视为“龙首龟背”的风水宝地，唐朝时被钦点为皇家禁苑，改名李家岭，相传道教南宗五祖白玉蟾在此羽化成仙。

文化名城“滋补”养生文化，健康筑城迎接养生时代来临。悠久的历史，丰厚的文化，多彩的生活，汲取优秀文化积淀、吐纳仙山圣水清气的定安，用文化烩

就一道精美的“养生大餐”。“一个人的健康，60%源于生活方式。”国家卫生部首席健康专家洪昭光说，正确的生活方式和良好的心态是至关重要的健康因素。无论是在南丽湖还是文笔峰，绝美的风景环境滋养着好的生活方式，好的心态。

百里百村·养眼养耳养心性

定安“古色古乡 百里百村”是指定城至中瑞60多公里公里为主轴，北起龙门镇，南至母瑞山革命纪念馆，途经龙门镇、岭口镇、翰林镇龙河镇和中瑞农场“四镇一场”，共100多个村庄，在这里连片村庄内，有着南建州厚重的历史文化内涵、革命根据地摇篮母瑞山、富含硒的久温塘火山冷泉、翰林亚洲榕树王、南建州古迹、火山岩原生态热带植物等丰富的优质旅游资源。

这里是一条“绿色通道”，青山披黛，秀美绝伦，清新的泥土芬芳，如眼的青山碧水，游客至此犹如误访世外桃源。这里浓缩了定安旅游的精华，向世人展现着定安独特的魅力。

绿岛红区母瑞山是革命根据地的摇篮，现存有革命纪念馆、琼崖特委“四大”会议、红军潭、琼崖苏维埃政府大礼堂及红军医院等革命遗址。其中，革命纪念馆是母瑞山红色旅游景区的核心组成部分，为缅怀先烈、启迪后人。几年琼崖人民坚持武装斗争23年红旗不倒革命精神而建，该园占地面积20亩，总建筑面积5394.6平方米，园中展览馆陈列着许多在新民主主义革命时期的海南革命斗争史料等等。具有着一定巨大的历史教育意义，有着浓厚的历史文化底蕴。

在翰林镇后岭村，有一棵被称为“亚洲榕树王”的古榕，独木成林，占地8亩有余，据说已有800年历史，遮天蔽日，坐在树下，哪怕是在炎炎夏日也会感到凉爽无比。后岭村的长寿老人很多，八九十岁的老人

超过20人，94岁的陈先祥现在是村里年纪最大的老人，四代同堂。村民都相信村里长寿者众多，与大榕树提供的新鲜空气息息相关。

久温塘火山冷泉位于定安县龙门镇久温塘村，该冷泉是中国继台湾岛苏澳冷泉、黑龙江五大连池冷泉之后的第三大冷泉，也是迄今为止发现的中国最大的热带富硒冷泉。日涌量达4万立方米，无色、无味、清澈透明，常年水温23-25℃，夏凉冬暖，清甘可口，符合饮用天然矿泉水最佳标准。它含硒和锶等多种抗肿瘤防癌元素，既可提高免疫力、治疗心血管疾病，又可以饮用、泡浴，促进血液循环，使人心旷神怡，延长寿命。冷泉地带植被保护得很好，满目青葱，古榕连片，怪石嶙峋，卵石遍野。近百股清泉源头，从石缝里汩汩流淌，泉水叮咚，汇集成塘，流归万泉河，四季陌上花开，小鱼如织，彩蝶围绕泉边翩翩飞舞，人如在画中，是清暑纳爽、休闲养生的好去处。

正是这仙山灵水的哺育，养生文化的修性，顺乎“天人合一”的自然规律，达到“性命双修”的境界，造就了定安人的淡定神安，心神宁谧，顺应自然，豁达开朗。“唯此，长寿则不难矣。”也正是这豁达乐观、邻里和睦、儿孙孝顺，底蕴深厚的定安文化浸润形成的良好心态，成为定安百姓的“养生真经”。

美食文化·养身养气养岁月

“美食养生”这是定安人长寿的原因之一。走进定安，让你流连忘返的不仅仅是定安秀美的景观，还有香味溢鼻的美食。

自古美食在民间，因为民间美食有真味与珍珠永存，定安就有醉人的美食，而这些美食大多数都隐藏在寻常陌巷之中，在定安除了大家比较耳熟的定安骨头汤、白切排骨、定安黑猪肉粽外，还有着许多美味的特色菜肴和小吃。定安美食盛名岛内

外，另一重要原因就是定安自然生态好，定安美食以原生态状态生长，吃定安美食可以放松身心，调理疲惫生理机能，具有巨大的健康辅助作用。再者，定安土壤富含硒，硒是人体必需的微量元素，它合成人体内多种含硒酶和含硒蛋白，从富硒土地上生长的大米、瓜菜等，加工成为美食后，不仅具有着天然而独特的香味，更是有利于人体的健康。定安，以其原生态及富含微量元素硒抒写着长寿的传奇，更有着其独特的文化内涵。

每提到定安菜包饭，总是溢不住翻涌的口水，形成于元代的定安菜包饭，多是节日或者接待宾客而烹制的，菜包饭的意思是全家团圆、幸福美满，手捧菜包饭则是表示齐心协力、共创幸福家园的含义。

定安民间过七月初一的时候多会制作红糖生姜鸡屎粿仔，定安人认为吃这个便代表着辟邪防疫、平安健康的意思，有的定安人甚至会把鸡屎藤捆成一小团挂于门前屋后作为辟邪符来使用。

定安腌粉以软、香而闻名，当地的老者说，吃定安腌粉以有着健康长寿，按照定安县定城镇的传统习俗，每年农历正月初四与农历五月初五(端午节)，家家户户都会吃定安腌粉，或者定安牛腩粉汤，象征着健康长寿、细水长流、财源广进。

定安粽子多以黑猪肉为陷，富硒大米为料，千里飘香，香味浓郁。传说，元文宗图贴睦尔流放到定安时，定安娘子青梅对其产生爱意之后，常送粽子给其品尝，两人相爱后，后人常以送粽子为表达爱意。

物华天宝，地灵人杰。华夏神州，积五千载文明传承，人物鼎盛，英才辈出，锻造出一部雄浑壮丽的英雄诗史。而薪火相承，生生不息的历史血脉，更凝聚成博大精深的中华养生文化。定安造化钟灵毓秀，美食尽得精髓，畅游其中，行食坐卧、观闻识会，样样养生怡情。

古人说：“偷得浮生半日闲。”不妨偷取浮生半日，换游定安片刻逍遥！

清凉一夏 请到定安泡冷泉

■ 程守满

盛夏的周末，久温塘冷泉景点，游人如织。冷泉周边，植物繁茂，古木参天，百花奇草争艳，四季花果飘香，空气清新无污染，古榕连片，遍地火山石，一幅天然的冷泉美景尽在眼前。这里四季陌上花开，小鱼如织，近百股清泉源头，从火山石的石缝里汩汩流淌，泉水潺潺，三五成群小鱼遨游，蜻蜓围绕泉边翩翩飞舞，人如在画中，是清暑纳爽、休闲养生的好去处。

泡冷泉 清暑纳爽

久温塘冷泉位于定安县龙门镇久温塘村，是中国继台湾岛苏澳冷泉、黑龙江五大连池冷泉之后的第三大冷泉，也是迄今为止发现的中国最大的热带富硒冷泉。日涌量达4万立方米，无色、无味、清澈透明，夏凉冬暖，清甘可口。

“我们专门驾车从海口到定安来泡冷泉，一路寻来，发现这

一趟真值得。水凉、景美、人好，非常不错。”一位来自海口的自驾游游客如是说。

泡冷泉，吸引游客的最大一点就是冷泉常年水温较低，在23-25℃之间，人在其中，清爽、舒适、轻松。吸引游客的还有一点，就是在冷泉中，有一种野生的不知名的小鱼，在人们泡在冷泉中的时候，这些小鱼会游过来吃你身上的皮屑，仿佛在给人们按摩，当地人戏称之为“鱼疗”。在泡冷泉的过程中，不时有游客因为被“鱼疗”而痒得放声大叫。

戏冷泉 心旷神怡

大人泡冷泉，小孩戏冷泉。在孩子们的眼中，冷泉就是游泳的天堂，站在岩石上，跳入水中，又爬出来，接着跳，扑通扑通的跳水声加上孩子们的嬉闹中，甚是惬意。

“每个周末，我都会跟爸爸

妈妈一起过来，泉水太凉爽了，真舒服。”家住附近的小孩兴奋的告诉记者。

据悉，久温塘冷泉中含硒和锶等多种抗肿瘤防癌元素，既可提高免疫力、治疗心血管疾病，又可以饮用、泡浴，促进血液循环，使人心旷神怡，延长寿命。2005年底，有关专家在定安县南部母瑞山地区的龙门镇久温塘村调研时，发现了这片原生态火山冷泉，这片泉水当地村民千百年来只当作农田灌溉及洗衣放牛之用。海南省旅游局会同国家旅游局、国家发改委、中国科学院旅游研究中心、中国地质大学等有关部门的专家前往久温塘村考察，专家们一致认为，这是海南岛一块不可多得的、极具竞争力和市场前景的度假资源。

用冷泉 天然冰箱

因为冷泉常年水温降低，

很多游客在游玩的时候甚至把饮料、矿泉水等泡在水中，想喝的时候拿出来喝一口，冷泉俨然有了一个新的功能，那就是天然冰箱。

“冷泉可是一个好地方，榕树下，野芋旁，泡着泉水，喝着冷泉泡的饮料，吃着冷泉泡的水果，小憩一会，很是放松。这是一

个非常特别的地方！”同样是慕名而来的海口的自驾游游客这样告诉记者。

除了泡冷泉，游客们还可以品尝和购买到当地很多的特产和美食，比如翰林槟榔花酒、槟榔花茶、水粉等地方特色小吃。当然，定安的芋头和翰林猪脚也是令许多游客称赞不绝的美味。



冷泉风光 卓昌斌 摄