

■黎族「船型屋」。



方諾寨

的名字，源於黎族語言「荔枝村」，母親嶺上隨處可見許多高大粗壯的百年老樹。其中，神奇的「鹿吻樹」還蘊藏着一段浪漫的傳說，相傳它是海南著名「鹿回頭」故事裏仙女阿鹿的化身，當她仙逝時，這棵千年古荔枝樹，一夜之間竟變成了與阿鹿一樣的仙鹿模樣。人們深信那是仙女所化，將此樹供奉為神樹，並紛紛到此朝拜，許願愛情天長地久。

古樹藏浪漫傳說

方諾寨中有很多黎族文化特點，小樹屋、竹鹿泉等景點融入了黎族非遺「船型屋」的建築元素。景區市場部營銷經理羅太明表示，景區構建「雨林+民宿+研學」的發展模式，擁有水域面積約30畝的苗妹湖，沿湖畔分布着一幢幢雨林野奢木屋酒店，錯落有致的建築與自然環境融為一體，共有客房四十餘間，並與附近的五指山熱帶雨林國家公園、民族博物館等形成了聯動旅遊線路。

■美味五腳豬



■品嘗當地特色美食。

特色美食五腳豬

來到方諾寨，當然少不了享用當地的特色美食。五腳豬是海南黎族地區特有的豬種，並不是真的有五隻腳，而是牠常以鼻子貼地在地上拱土覓食，因而得名。因以散養為主，這種豬常年在野外奔跑，養成了鮮嫩緊實的肉質，口感格外好，無論是煎、煮、炒還是整隻做烤乳豬都不錯。水滿紅燜牛排同樣美味，精選帶骨牛排，加入豆瓣醬、八角、桂皮等香料及當地特有的調味料，小火慢燜至牛排酥爛脫骨，肉香與醬香交融，不輸西餐廳。

黎族人善於發現山林中不起眼的野菜，並將其烹飪成美食。本地盛產的食葉草，葉片形似芥菜葉，嫩莖葉微酸，放入湯裏能增添鮮酸風味，與辣椒、番茄、新鮮魚肉等燉煮成一道食葉草酸湯魚，湯酸爽，魚爽滑，百吃不膩。野菜還可以搭配豆腐，當地黎族阿婆常將新鮮野菜（如馬齒莧、雷公根等）切碎，與磨好的豆漿混合，經點滷、壓製等工序製成豆腐，成品豆腐帶着自然的翠綠色，融入了野菜清香，口感比普通豆腐更嫩滑。

大多數人對於海南的印象，不外乎陽光、沙灘、海水。但在海南島中部山區，卻有一個神秘而充滿靈氣的地方，這裏原始森林覆蓋率達96.56%，四面環山，年平均氣溫22.6℃，富氧離子濃度高，被譽為「海南綠肺」「天然氧吧」。這就是五指山方諾寨熱帶雨林景區（方諾寨），一個世外桃源的度假勝地。

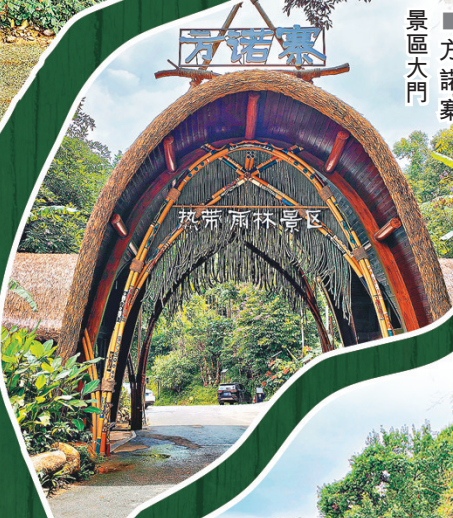
海南方諾寨 被綠意擁抱

原始雨林天然氧吧

方諾寨位於海南省五指山市水滿鄉，緊靠五指山熱帶雨林國家公園，2024年11月被認定為海南省生態旅遊示範區。方諾寨隱匿在茂密的熱帶雨林中，海拔718米，負氧離子濃度高達每立方厘米2萬多個。黎族母親河——水滿河將黎哥嶺、母親嶺、苗妹湖、蘭花谷、雨林茶谷、梯田等園內眾多景點串聯起來。漫步其間，遊客可體驗到古樹參天、雲霧山澗、天然溪流、杪羅樹林（與恐龍同時代的植物，有着「活化石」之稱）等原始雨林景觀，遠離城市的喧囂，回歸大自然的靜謐，猶如來到了「一個神奇的熱帶雨林秘境」。

多樣旅遊體驗

遊客在方諾寨，除了享受原始雨林的生態，還能收穫民族風情、特色美食、休閒度假在內的多種旅遊體驗。上茶山品茶香，踏上梯田的田埂，體驗與稻田親密接觸的樂趣；登上雲台，腳下是延綿不絕的熱帶雨林，頭頂是無限延伸的藍天，眼前是挺拔的五指山主峰，彷彿空中漫步一般；晨光初現，苗妹湖上的碼頭就成了拍攝的絕佳地點，晨霧輕撫湖面，遠處山影朦朧，一切都像電影畫面一樣美麗；湖邊品咖啡，坐在古樹斑駁的樹蔭下，手捧一杯現磨咖啡，時間彷彿變得緩慢，讓這份閒適成為旅行中最溫馨的回憶。夕陽西下，到山頂酒吧小坐，讓山風與蟲鳴，伴着美酒的醇香，結束一天的時光。

■方諾寨
景區大門■苗妹湖
打卡點■熱門打卡點
「雲台」。■樹屋
親近自然。■湖邊品咖啡
看風景。

掃碼睇片

■天然溪流

