Columbia

玩转户外全天候

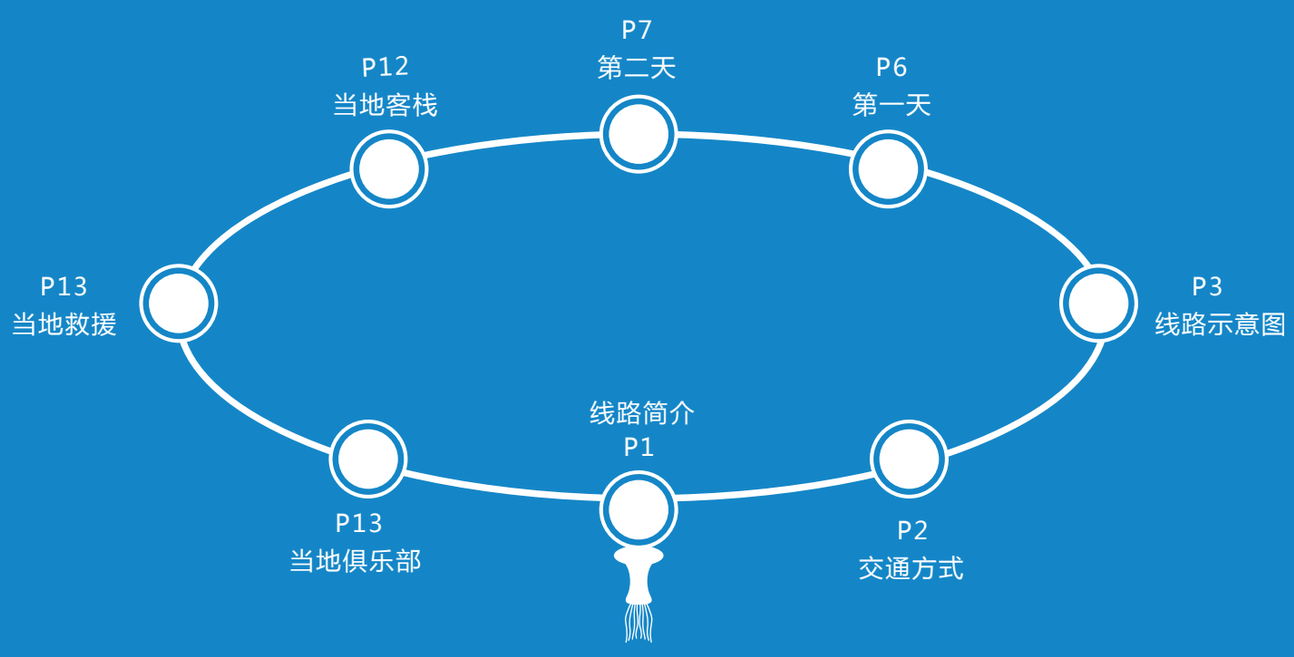
徒

100条徒步路线之

五指山

五指山

责任编辑：穿山甲


P7
第二天
P12
当地客栈
P6
第一天
P13
当地救援
P3
线路示意图
线路简介
P1
P13
当地俱乐部
P2
交通方式

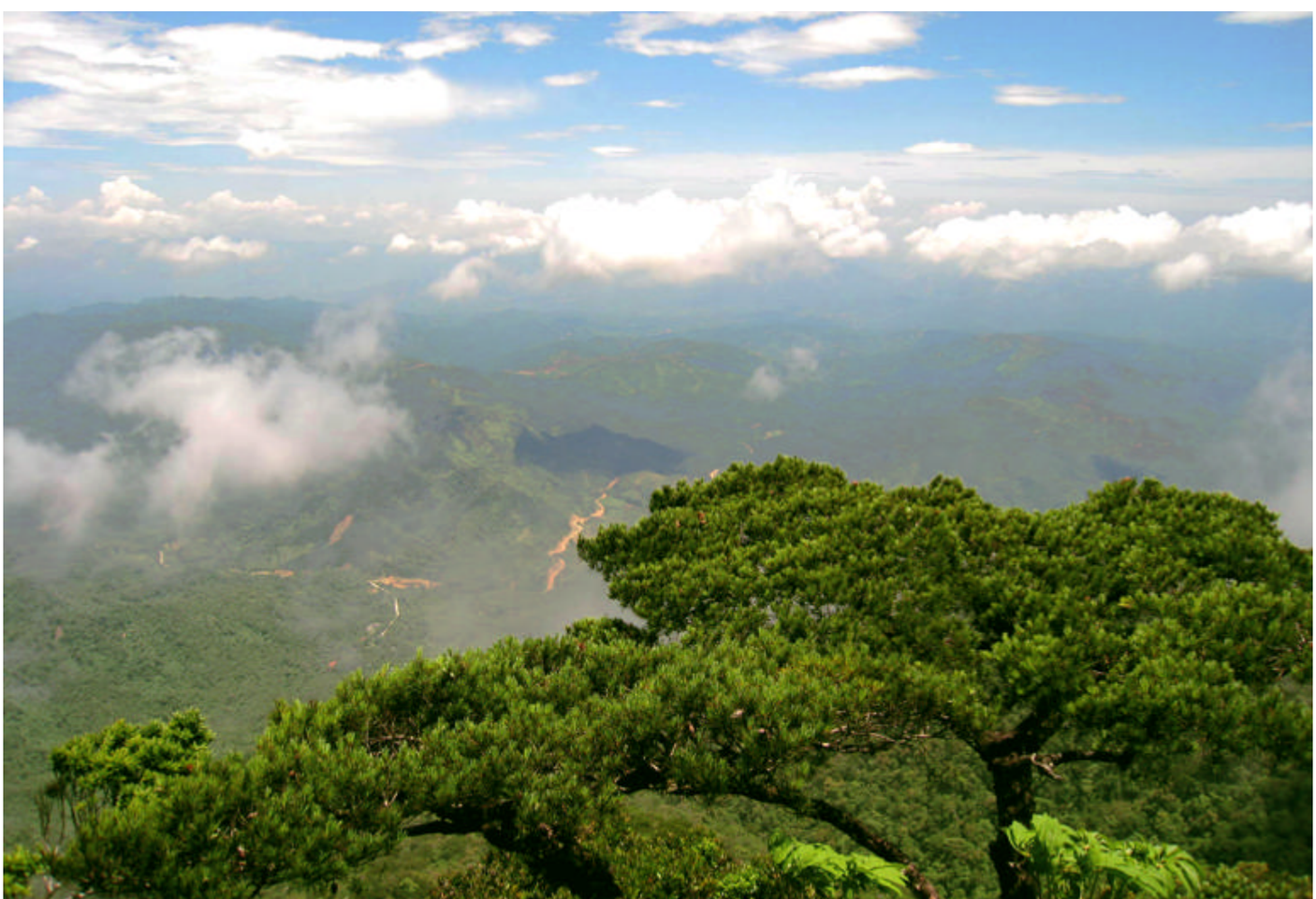
Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

海南第一高山 五指山

五指山是海南第一高山，是海南岛的象征，位于海南中南部，也是我国名山之一，属五指山市，水满乡离它最近，海南五指山被国际旅游组织列为A级旅游点。

海南五指山中的最高峰为二指，海拔1867米，在一峰二峰之间，山势非常险要，攀登更难，有一座由天然巨石架成的“天桥”，传说是座“仙桥”，神童仙女还常到桥上云游玩耍。二峰之后是三峰，原是五指山的最高峰，后被雷劈去一截。接着四峰、五峰，这5个峰虽然峰巅分立，但5个峰却山体相连。置身于峰峦，只见云雾从身边徐徐飘过，疑似身在仙境中，俯瞰南海，极目万顷碧波，渔帆点点，景象万千。

海南五指山区遍布热带原始森林，层层叠叠，逶迤不尽。海南主要的江河皆从此地发源，山光水色交相辉映，构成奇特瑰丽的风光。五指山林区是一个蕴藏着无数百年不朽良树的绿色宝库。进入原始森林，落叶厚达50公分以上。空气里充满了一种独特的树脂香味，薄雾像一条透明的纱巾，环绕着深深绿谷之间，轻轻地飘荡，五指山还是珍禽异兽的王国，这里生活着的动物，计有两栖类、爬行类、鸟类、兽类等等……



一峰向南远眺

五指山是热带雨林，树木保护得很好，很高大，也有些野生动物，不过都给当地的猎人打得差不多了。五指山一般认为有五个山峰，而实际上应该是高峰有七个，大大小小全算上的话应该要攀爬13座才能到达仕阶只是从山下看有两个山峰被高大的二峰和三峰挡住，仅可见五个峰尖。其中二峰最高，三峰最美，也是最少有人上去，因为三峰的路最难走。站在三峰顶上，可以清楚地看到一、二峰，四、五峰及海南南部周围的群山。

四峰和五峰风景一般，作为我们的计划，还是坚持走完了全部山峰。五个指峰上，都有很多松树，姿势很

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

海南第一高山 五指山

交通方式

三亚火车站 → 三亚汽车总站，票价一元

三亚汽车总站 → 水满乡路口 票价23元

水满乡路口 → 水满乡 票价8元

五指山景区门票 票价50元

保险（一定要买） 三天 12元

可提供的帮助

1、坐车到水满乡路口时，等车很要有耐心，说是半个小时一趟。实际没时间概念。这时可联系这个温师傅：五指山市水满乡新村15号温瑞朝 13876503608 电话：86550158 他可以来车接。可以提供吃住，而且是他能直接将车开到景区内部，不用买50元门票。

2、如果从原路返回，当然可以电话召温师傅过来。继续提供有偿服务。但如从五指山的另一侧下山，就属琼中县管辖了。下山后走到牙代村，路口有一个小卖部，他们能帮助在村里找一台超级拉风的车。送大家去免费温泉泡潭子。也能送大家到上安乡，到上安乡（7公里）的车钱我们5人收了40元。可以砍价的。

3、如果从上安乡登山。可以在上安镇找到彩菊商行老板王元轩13976211605，上安镇很小，镇的一头到另一头，最多3分钟，他商店在中间。可以在他商店购物，让他帮助联系交通工具送到五指山登山口，上安乡离五指山登山口还有20多公里呢。

4、如果下山或上山经过上安乡，可以到当地很有名气的免费温泉泡潭子。河的对面有一所南方逸夫小学，校长是很不错的憨厚汉子。可以借他一块宝地支起帐篷。学校里操场很大，楼上也有没有使用的教室。但要看情况是否都能提供。注意的是早晨一定要早起。不要影响学生的正常上课。王校长联系方法：琼中县上安乡南方逸夫小学王校长QQ：907214920 手机：13976216226。他有一个十分天真可爱的女儿，如能带点小礼物给那个天使般的宝贝，一定能看到童真无邪的高兴是什么样的了。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

海南第一高山 五指山

五指山的路况

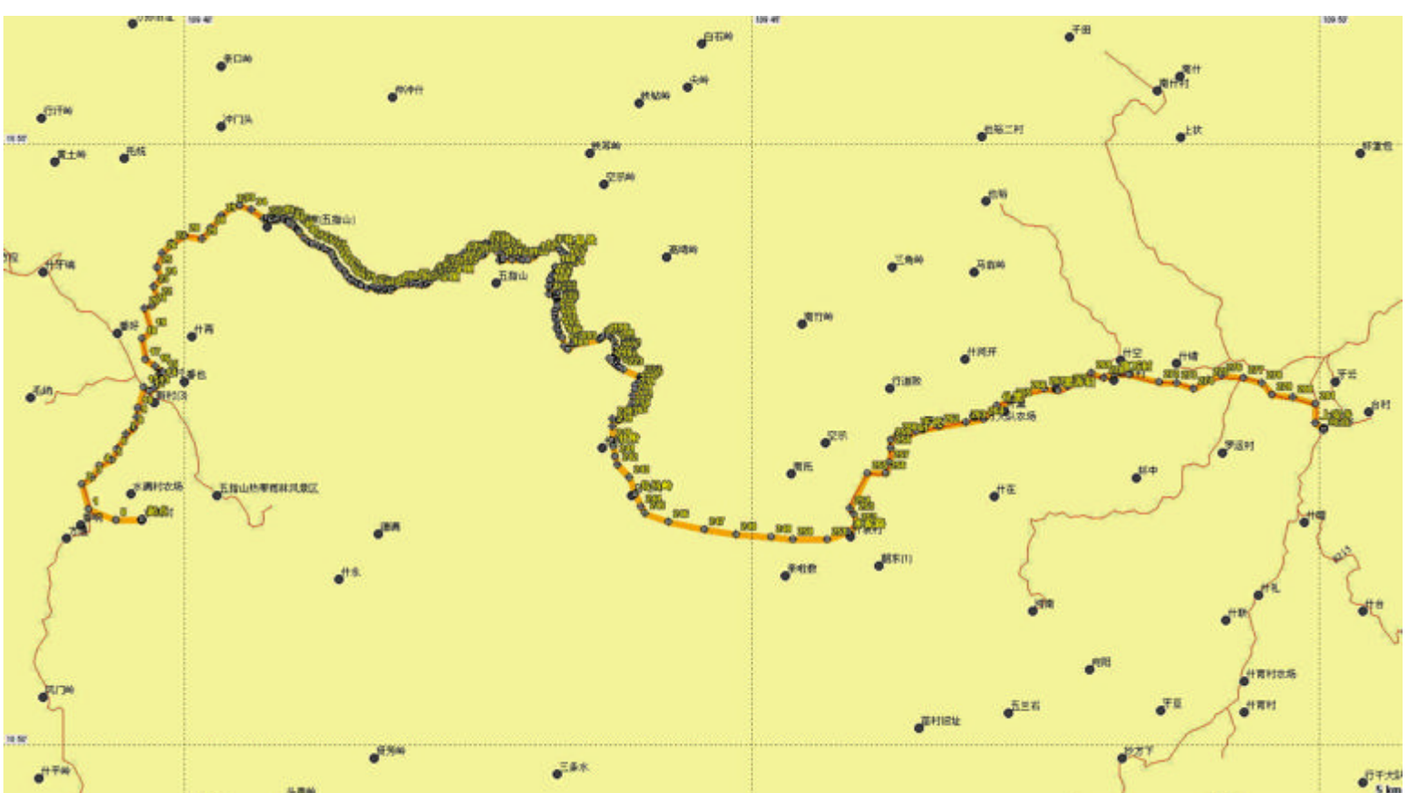
在水满乡的登山口海拔表显示805米，所以剩下登高的高度有1000米多一点。不是因为高度的问题难登，而是3、4、5峰穿越时容易迷路造成的风险增加。再加上登山者在海南这接近原始密林状态的热带雨林中没经验可循。

一峰和二峰的路是景区路，是比较宽阔的山路，大多是树根及石块泥土组成。在一些比较险要的地方，有人工的铁梯供游客爬行。在此路段想迷路都难。一般负重二至三个小时可以上到二峰顶，沿路都有以前的山友留下的红布条，基本没有走错路的危险。

一峰和二峰很近，中间有一条80米深的沟壑，二峰后面往三四五峰的路，一般就不给游客走了，没有开发。其实三四五峰的路上，也还是有些红布条的，不过走的人少，布条也是很久以前留下的，已经快要烂光了。

三四五峰的路，基本属于当地猎人打猎的路，很多腐叶及苔藓。在没有向导带路的情况下，比较难完成。不过，理论上只要沿着三四五峰的山脉走下去，还是可以走完的。值得一提的是，三峰基本就是由一块大石构成，真的很象一个直立的手指，四周全是悬崖，只能从它东北面的裂隙中爬上去。

不要认为五指山是五个山峰组成，实际穿越数着就有大的七个山峰，小的也有三四个。



五指山七峰连穿示意图

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备建议

1. 公共装备：地图，对讲机(一定要带备用电池)，高度计（电池一定要足），辅助绳，GPS，炉锅，气　罐蛇药。

2. 个人装备：帐篷、睡袋、背包、背包罩、徒步鞋、头灯（备用电池）、拖鞋、刀具、餐具、哨子、防水夹克、遮阳帽、水壶、个人药品、登山杖、手机（备用电池）、手套、保暖衣物等。

3. 个人药品：云南白药，风油精，驱蚊水，防蚂蟥药，止血贴，跌打药，个人特殊药品。

4．最少三天食物或干粮，上山备足3 L水。

Columbia哥伦比亚
男式防晒速干遮阳帽

Columbia哥伦比亚
女式防晒遮阳帽

Columbia哥伦比亚
背包40L

Columbia哥伦比亚
500ML保温水壶

物资补给

Columbia哥伦比亚三亚夏日百货店	三亚市海韵路1号夏日百货4楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚三亚国际购物中心店	三亚市解放一路100号三亚国际购物中心2楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚三亚明珠广场店	三亚市解放路668号三亚明珠广场5楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚海口望海国际店	海口市海秀大道8号望海国际广场4楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚海口京华城店	海口市玉沙路21号玉沙京华城1楼Columbia专柜

Columbia

五指山

五指山 路线行程

D1-4

从三亚坐班车到这儿下车

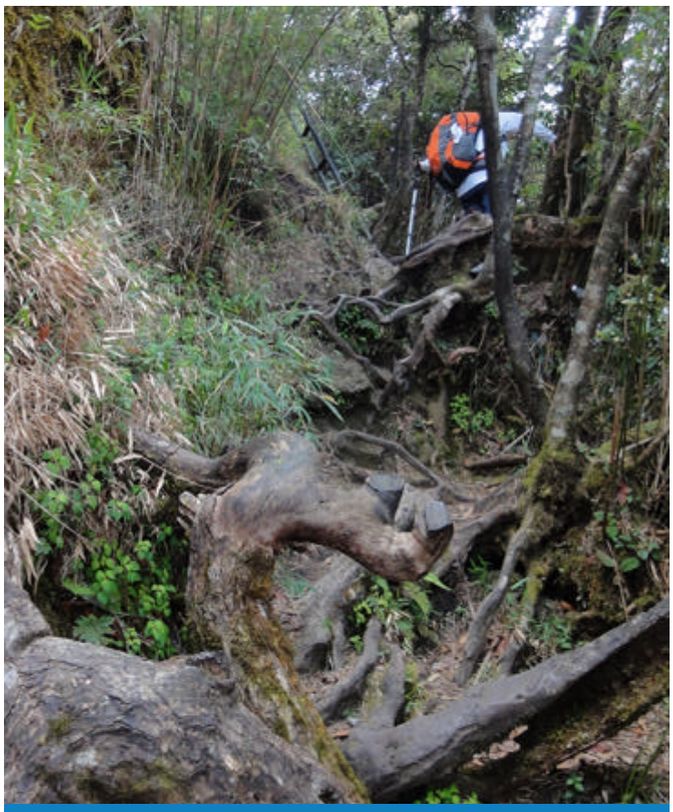
D1

从三亚坐班车到这儿下车（如上图），联系温师傅，可以补充水和食品，然后温师傅可直接送到五指山登山处，还可以省下50元的门票费用

16：30分开始登山，进五指山管理处的大门前行约100米左侧是一条到观音庙的路。越过直接向前走，约再走200米，有一条向左的路就是登山入口。前行100米有小亭两座，向右手边转向，顺着铁丝网就是沿山脊登一峰的山路。

此处的高度是805米。沿山脊上行，路线比较明显，有民工在修石板路，顺着石板路旁的小路一直向上，就能走到一峰。

17：00高度905米，这一段路比较宽阔。可以露营，我们将此地作为露营区，但是注意金环蛇和乌梢蛇，可用雄黄酒驱蛇。



上山的路径

D2

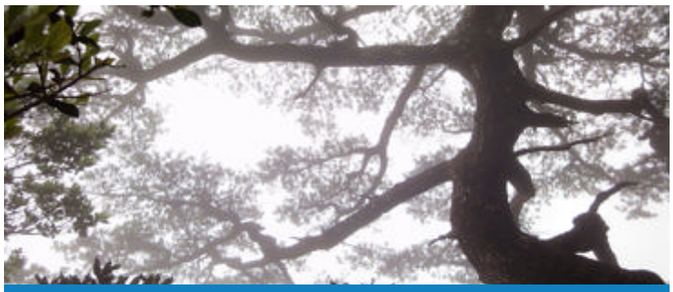
早晨7：30起床，洗脸、刷牙、吃早点。8：05开始向一峰攀爬。这时开始路就比较陡了，基本是40-50度的坡，但路线十分明显。

到1400米开始有近90度的坡必须有梯子才能上去，好得是已经有梯子在架着，只要手脚并用就可以突然升高10数米。

离一峰直线距离大约还有200米的时候。坡度全部接近90度，梯子一架接着一架，大约有6-7个梯子接力攀爬，就上到一峰。（高度1818米，经度109º42´05.91”,纬度18º53´19.16”）。登到一峰顶的时间是12：00整。山顶大约有50-80平米，悬崖边有高大劲松一颗，留影后撤离。

上一峰的铁梯

在一峰休息大约20分钟开始向二峰进发。下行20分钟，高度为1768米。一峰的半腰处有一块平地。约20平米，可以架5顶帐篷，无水源。向左向右有上山和下山的路，不知上、下到什么地方。直行向二峰。12：45分下到一峰、二峰结合处（最低点），此处高度为1740米，无宿营点，无水源。



一峰的劲松

13：10分到达最高峰二峰。此处高度1867米。山顶没有明显建筑物。仅有50平米左右的基本平整山顶。原有很小的亭子类建筑，仅剩底座隐约可见。被当成生火的地盘。亭子底座旁有50CMx50CM主峰测量标志一座，是海南测绘局2006年8月制作的。中心有黄铜定位坐标中心点。

山顶有四条路清晰可见，上来的路就不用说了。另两条路比较小，也不知通向何方。还有一条路是通向三峰的。通向三峰的路是在主峰测量标志的右手边，面向主峰测量标志，这条路和上山的路一样比较明显。

二峰顶测量标志

14：00分离开二峰，14：28分在1750米处有一个明显垭口。向左手边行。14：50分，1718米，有左右两条道，向左下坡。15：03分，1724米，左中右三个方向有路。选中间的道直走。16：24分，1419米，有上和下两条小路，选择下。

不久就到一个垭口。17：25分，1608米，到三峰的脚下，面对三峰。右手边有山泉渗出。约每分钟20余滴。我们用军用雨披接水，预计当晚可以接到2升左右的水，谁知当晚下小雨，第二天发现竟接到5升左右的救命水。

面对三峰。左手边紧贴三峰有一条不是很明显的小道可以上到三峰的半山腰。

18：09分，1660米，攀爬到三峰的山腰处，有一明显的小平台，约1米宽7米长，向前是陡峭的悬崖。向后是上来的陡坡，约50度。向右手看，是高插云端的三峰，向左看是一座不知名的山包。

在平台上清理乱石，大致平整了一下。勉强放下二顶帐篷。但帐篷是在坡度为30度以上的地方勉强放下的。躺在里边立即向下滚翻。只好凑合着挤在一起想熬过这漫漫长夜。半夜，天气突变，狂风几乎要把我们连帐篷一起吹下悬崖。

D3

早晨7：30分开始轻装向三峰攀登，上三峰的路比较隐蔽，在露营的右手边有一处缺口，伸手抓住山上斜下来的一根树枝，将自己吸上另一个平台。这时最难的一段爬山路呈现在眼前，仰头上观，在接近垂直、约50CM的石缝中长了些茅草和细竹之类的高山植物，要抓住这些植物向上艰难的上升，手脚并用不能分神。植物不能使劲拉扯。

8：08分，1708米。成功登上最险的三峰。三峰上有两个相互独立的平台，一个约2平米。另一个有3平米。中间是深80CM的链接平台。略低处是深过头顶的荒草和杂树。最高的两处平台最多可站10人，再多就有挤落的危险。

下到宿营处，收拾行李下到三峰脚下。取走5升救命水后向右手边的四峰前进。

10：35分下降到1478米处有传说中猎人过夜的地方。超级高大的石山下方有石洞可以躺卧。里边有衣物和被褥，看来是一处理想的过夜处，石缝下方有涓涓细流向外不断的送出甜润的清泉。汇集到一处水洼处清澈见底，可直接饮用。石山向前倾斜，形成天然石屋状，可以挡风雨、遮日晒。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

户外徒步，路况复杂，建议穿着Columbia哥伦比亚Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋，轻质低帮徒步鞋，鞋帮采用Omni-Tech奥米 • 防水技术，合成革与网布鞋面。

男式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

中底的Techlite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护，外底更是采用了Omni-Grip户外抓地技术，抓地耐磨，适合多种地面。它可以满足你在不同路面环境行走，行走在路上，享受徒步的乐趣！

女式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

继续前行上一个小坡行100米。有一个十分理想的宿营地约200平米（高度1502米）。离水源也仅百米之遥。

猎人过夜处上方100米的营地

在这块宿营地的上方，有一条比较明显的小径直通高处，这就是通向四峰的路，沿着这条小径上上下下的翻山越岭，在12：16分到达四峰前的一个山顶。山脊约10米宽。明显的小路穿越整个山顶。地上是落叶和茅草组成的软绵绵腐植物。此处高度是1655米。这个山顶没有明显的标识物，树木比较高大，有三棵树组成的小群体明显大于其他树木。我们在此休息、吃午餐。在树上留下一个康师傅矿泉水瓶、瓶内装纸条写有登山日期。为后来者作出记号，就向四峰前进。

中午13：38分，1667米，到达四峰顶。

通向四峰的路口有这个形状古怪的路标

沿着四峰继续向前行，山势基本呈缓降趋势。在13：49分，高度1642米有一个垭口，有左右两条道，我们选择向左行。地势略有上升。在13：54分，高度1655米又有一个垭口，我们称为十字路垭口。这个垭口往四个方向都有小径。我们选择直行上山。在14：04分的时候登上了五峰顶，海拔1628米。

先是从五峰的右手边择路下行，走了大约30分钟，发现路越来越窄越来越难行，顺原路返回五峰顶，下到垭口处右转下山。

走了大概20分钟，又发现无路可行。

顺山上行，走到一个垭口发现有不知多少年前有人在树上绑有红塑料绳，已经年久风化，手一碰就会脱落。

Columbia哥伦比亚
Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

户外露营，日夜温差巨大。Columbia哥伦比亚韩版防水夹克立体修身剪裁，采用奥米•防水技术，具有良好的防水性能。采用拉链和三点连接式三合一系统，可以根据气温状况，随意添加各种内胆。一件衣服三种穿法。

男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

弹性舒适面料穿着更加舒适，肘部立体剪裁，穿上更加有型。同时有可拆卸风帽，刮风下雨时刻收紧风帽。晴天也可以卸掉风帽。非常方便。更适合春天多变的天气。

女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

颜色也仅仅感觉原来是红色的，顺着这条路下山，沿途的竹林被人整齐的砍削过，有些还是比较新的茬口。大约行进两个小时后。人为刀削的痕迹突然消失。路也在一处悬崖处嘎然而止，大家分头寻路终不得结果。若水三千甚至爬藤下悬崖，也没找到有人走过的痕迹。只好向后返走一段左转。发现刀削竹杆的痕迹又开始明显起来。顺着这条路走了大约一个小时。在1468米（时间16：45分）碰到一处水源。在进入取水点的路口我们在树上绑上黑色的塑料袋做记号。取水后继续下行。

大约在17：30分，高度1350米处，我们发现路又突然找不到了，也是几人一起努力，也没找到人为的痕迹。天气明显开始变暗。雾气也在下沉，十米开外就看不到任何东西了。在原地讨论后，大家决定。今天先找地方扎营。明天另寻捷径下山。

D4

早晨，我们被帐篷外树上的小鸟美妙清脆的歌声叫醒。匆匆吃点早点。7：50拔营，向右侧行走200M左右有水源，饮水并灌满容器。向下约50米后发现无路可走，返回原宿营地附近。从斜坡直降。虽然坡度大多数都在60度以上，个别地方几乎90度，但也只有如此才能快速下山。

马上有个近10米左右的悬崖，左侧是大约70米高的瀑布，右侧是大约30米的垂直石阶。我们小心翼翼的从左侧的瀑布边找到一些树干和藤条。慢慢拉扯着下降到瀑布下方。瀑布的左侧有猴子在发出威胁的声音，我们装着没听见，只管前行，猴子也没追来。

原始群密林风景

从1400米左右的高度我们急降到1200米左右，大约用了5个小时。手机一直没信号。但因是沿小溪下行，虽然一路险情不断。但所幸一路都有水源。

这段路是我们最为艰辛的历程。不光前景不明，路途险峻而且一路有猴子叫阵、马蜂飞舞、毒蛇出没。还有脚下乱石松脱、青苔湿滑，头顶也不时有小雨淋落。大家小心翼翼的缓慢下行，不时有滑跌的惊呼和被刺扎的痛叫。但我们可以肯定，大家选择这种急降的方式来逃出迷路的困境是一种明智的选择。到1000米左右的时候，发现小溪旁有猎人搭的竹蓬。人为痕迹越来越明显。手机也开始能接收信号和打出了。我们立即联系远方的亲人和留守家中的队友，给大家报个平安。

谁知后方留守的队友已经急得如热锅上的蚂蚁，如果再有两个小时不联系，他们就准备报警了。

五指山野果

我们一直悬着的心终于可以放下了，再向下走基本都是在明显的路上了。但在下降到250米处时突遇山蛭（又称旱蚂蟥）侵扰，路上枯叶下、路边草丛中、低矮树枝上都是这些吸血鬼的地盘。据说它们对空气振动和人体热度极度敏感。很远就能感觉到献血者来了。早早就做好准备等待出击。神出鬼没般的每人都中招了。大多数被咬2次以上。这种吸血鬼动作飞快，不知不觉的就爬上了身体。毫无知觉的就被它咬破皮肤开始献血。等略有感觉不对头时。它已经吸血后变为手指般大小。被它咬破的地方有一处明显的出血点，并且久久不停的向外冒血。裤子都被鲜血染红了。

大家又小跑了约20分钟。突然眼前一亮，莫不是我们误入了世外桃源。只见四周高山围出了一块约2平方公里的平地。翠绿的青草如地毯般覆盖了整个地面。地上有成群的黄牛在悠闲的吃草。三条清澈见底的小溪蜿蜒流过。远古森林，藤萝缠绕，清冽氧气，空谷鸟啼，苍石点苔，水鸣环佩，枫叶泛香，小河淌水，梯田稻浪，竹篱田舍，让人感到物我两忘，唯见山水，脱俗如仙。

上安老村遗址

我们找到放牧牛群的主人一问，才知道这个地方是上安老村。因交通闭塞已经废弃。老村老屋住着一些故土难舍年岁很大的老人。新村建在10公里外的山外。附近比较大的集镇、第二天有汽车可坐的地方叫上安乡。离此地20公里。

原路返回找到出山的路，开始在水泥路上欢快的行进着。沿途有两座水泥桥架在奔腾的河水上，过了这两座桥就可以看到非常气派的白色两层楼耸立在公路旁。这就是村民说的保护站。（应该是五指山自然保护区工作站），此处属于上安乡仕阶村。是五指山东南麓的黎寨，属琼中县管辖。保护站后方的河中有清代名将冯子材西望巍然耸立的五指山，在大石旁踌躇满志挥毫而就“巨手擎天”四个遒劲工整的大字。

仕阶石刻

上安乡仕阶村有保存十分完好的清代摩崖石刻群，古道翻山顺水，东去7公里的仕阶溪畔另外还有三处石刻，此处皆是“清泉流碧石，古树绕青藤”的情景，溪边一大石藤蔓缠遮，石头三面刻字，两人所题。面东为江国荣题“一手撑天”，正楷阴刻，横幅等间布局，端正峻丽，引筋入骨，用笔干净利落。

以小行体题记在另一面：“大清光绪十三年春，石城江国荣奉宫保冯札，委督开十字路通衢，招抚生熟黎岐，今道路如砥如矢，黎岐亦欣然归化，泐上四字，以志成功”。

字体苍劲有力、飘逸秀美，历经百余年仍然清晰可辨。

仕阶石刻

与题款同高的左下侧为林德均题写“百越锁钥”，字体粗肥圆润，横幅正楷阴刻，只有左落款：“钦差督办全琼军务派兼大营发审委员总办全琼营务处提调信宜林德均”。

仕阶之溪水清长流，雨天水从山腰冲刷而下，溪沟里的石头光滑干净，溪里有块裸露出来的大石头题记“巨手擎天”，名款刻“钦差督办全琼军务，文案沈宝光、巡捕杨树勋志。”应该是两人所记。整幅大小约 2.80 X 0.85米，楷体阴刻，用笔刚劲峻拔，端庄雄伟。在这里林木溪水石头文字相映成趣，一切都静，真乃“枕石簌流一生自在，席天幕地两大常宽”。

在溪东边的古道旁还有一题，此石头一米多高，刻有颂辞：“皇清光绪，丙戌丁亥;冯帅戡黎，收回化外。前有海瑞，后有冯公；通道设县，志继刚峰。三公五郎，整军经武;各领偏师，开疆辟土。誓清瘴海，深入不毛；冯家勋业，五指同高”。左暑名字“幕下土独山都启撰，荔波李肇同拜题”。

大约快速行走一个小时左右。途中有小雨助兴。走到一个叫牙代村的地方，租到村民一架十分拉风的破车到了上安乡镇政府所在地。

五指山自然保护区工作站，背后是五指山

所谓的镇政府，在琼中县也是十分不起眼的山间小镇。整个镇就两家很小的饭店，一家叫乐乐饭店，小的只能放下一张饭桌。

没什么人在厅堂，如果不是门楣上挂了一张招牌，绝对会认为是家庭客厅。

另一家略大些。

补水点、露营地

1、五指山水源稀少，除了上山及下山后的水源外，我们只在三峰向前20分钟的猎人过夜处发现真正的饮用水源，其余地方都没有发现水源，所以上山前一定要带足最少3升水。

2、三峰的上山路径在峰的左侧，右侧有石缝渗出的水滴在不停的滴落。用雨衣可以聚集。一晚大概能收集2升左右。

3、露营的地方比较多，一峰、二峰顶均可扎营。三峰向前20分钟有最好的一块营地。离水源不足100米，猎人过夜处。这个营地平整干燥，有树叶、茅草铺就的一大块露营点。沿水源向上安方向下到1200米左右，有猎人搭建的竹屋可以过夜。

当地客栈

一般爬五指山，会选择到距五指山最近的水满乡停留，如果自己背有帐篷并且不需要在水满乡采购的话，可以直接傍晚登山，在一峰附近扎营，但如果在水满乡要采购食品、饮用水的话，以下几个客栈推荐：

五指山宏洋宾馆

地址：五指山市庐山大酒店旁距离水满乡的直线距离约17.6公里

电话：0898-86630668

价格：120元/双床有免费wifi

五指山热带雨林度假酒店

地址：位于五指山市水满乡邻近五指山蝴蝶博物馆周边交通十分便利

电话：0898-86550338

价格：单人房、双人房均258元免费wifi

五指山1869旅行家客栈

地址：五指山市市区翡翠花园小区内

电话：0898-86626372

价格：78元/两单床房含早餐免费wifi免费网线免费停车自带帐篷收38元/晚

温瑞朝家庭旅馆

地址：位于五指山市水满乡新村15号

电话：13876503608865501 58

价格：每晚估计在30-50元之间他可以出车到五指山路口接

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

救援队相关组织

1、突发公共事件应急委员会
地址：五指山市人民政府办公大楼二楼网络信息中心
电话：0898-86635453

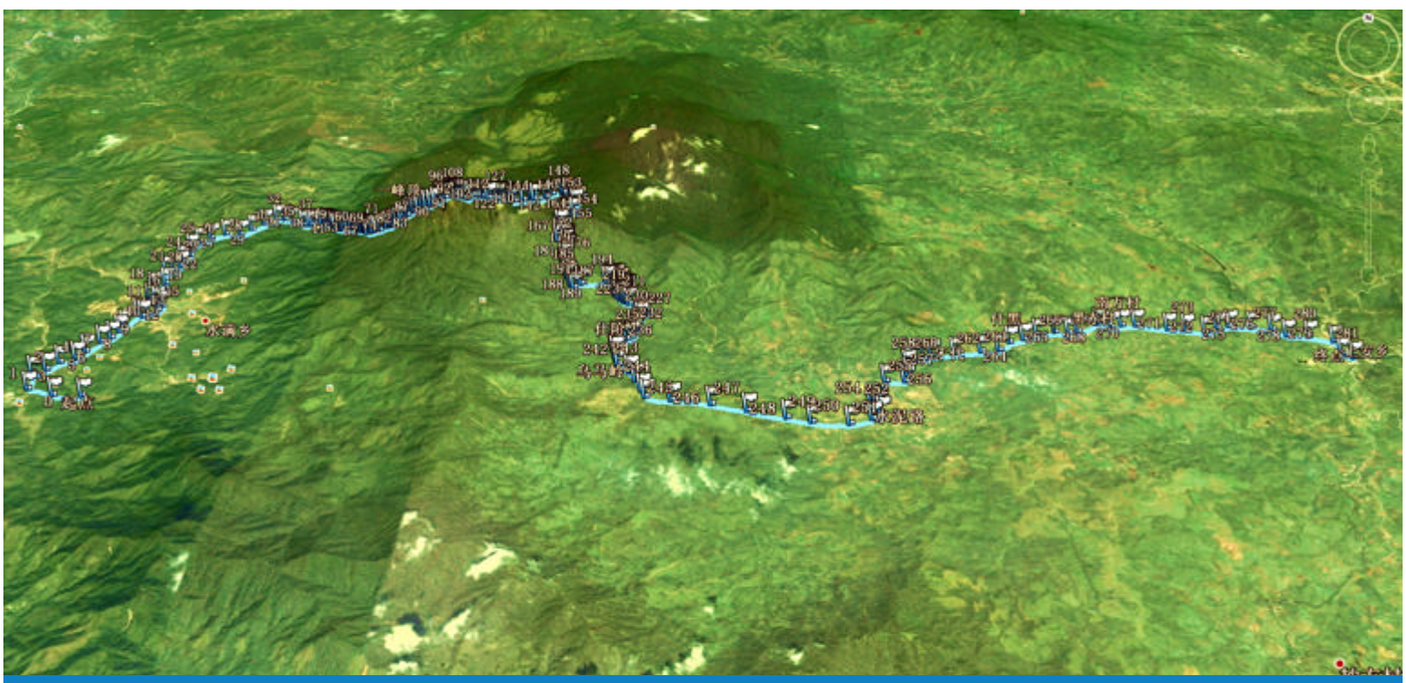
3、水满乡派出所
电话：0898-86635453

5、水满乡气象灾情收集热线
电话：0898-68619535

2、水满乡张乡长
电话：0898-86635453

4、五指山景点
电话：0898-86635453
景点网址：www.okhainan.com

6、五指山水满乡中心卫生院
电话：0898-86550026



七峰连穿轨迹图，因山中卫星信号飘忽不定，短缺的下山后添补，仅做方向参考

当地户外队

五指山阳光快乐户外
电话：13005004738
QQ群：246210248
联系人：阳光220

五指山驴友社区
电话：18928487970
QQ群：9519990
联系人：miller
网址：http://wuzhishan.lvy.cn

五指山登山协会
电话：15607609990
五指山登山协会qq群：38235876（一号群）15801624（二号群） 38235724（三号群）
联系人：钟教练15607609990

五指山市旅游发展局
电话：0898-86623023
地址：五指山市人民政府办公大楼二楼
联系人：陈键

当地特色美食

水满香绿茶

在海南名茶中，若以民族特色和历史传承来论，除了火山岩苦丁茶外，当数水满香绿茶独具代表性。据专家研究，水满香茶属于特种高香型茶，其独特的质量,与当地独特的水土密不可分。

水满香绿茶，又名水满茶，或五指山茶，以其高香而闻名，原产于现今的五指山市水满乡，取料为当地有名的水满树的嫩芽，其中又以每年农历一、二月产的茶叶质量最高。水满茶有两大特色是其他茶叶无法比拟的:一是氨基酸和茶多酚的含量均比普通绿茶高一倍以上，有益寿延年之功效,属珍稀的养生饮品；二是其香气高雅幽远，每到茶叶的加工时节往往满山飘香，就连小鸟都不愿离去，所以人们又称之为“水满香”，“水满香绿茶”因此而得名。

北宋大文豪苏东坡被贬海南三年，也曾向当地土著传授江浙地区先进的制茶工艺，天天乐此不疲，以此排解心中的郁闷。水满香茶迷人的芳香，让诗人暂时忘却了被罢黜的烦恼，写下了“远黜蛮荒终不悔，水满茶香伴余生”等著名诗篇。

竹筒饭

竹筒饭有盐巴饭、豆饭、肉饭等多个种类。

其制作方法为：以山兰稻中的香米为原料，砍下家种的粉竹或山里长的山竹，锯成一节一节的竹筒，然后装进适量的香米和水，再用香蕉叶将竹筒口堵严，放到炭火里烤，烤至青竹变焦，饭便熟了。

黎族人民多于山区野外制作或在家里用木炭烤制，现经烹调师在传统基础上改进提高，使之摆上宴席餐桌，声誉甚高，成为海南著名风味美食。

黎家竹筒饭竹节青翠、米饭酱黄、香气飘逸、柔韧透口，吃时，饮一口黎家“山兰酒”，咬一小口竹筒饭，慢品细嚼，趣味盎然。

特点：米饭软糯，富含竹子的香味。

黎苗蚂蚁鸡（睡在树上的鸡）

蚂蚁鸡是海南五指山地区的黎苗群众放养的本地小种鸡，这种鸡晚上为了躲避野兽侵扰而飞上树过夜而得名。因此鸡形体小，本地形容小得象蚂蚁，故称蚂蚁鸡。该鸡种最大重量不超过2斤，瘦肉多，肉质坚挺芳香，多吃不腻。

五指山野菜---革命菜

革命菜又叫野茼蒿、马兰菜，生产于海南五指山腹地，日降雾时间长、水质好，属天然无公害、无污染的食品。没有季节的限制，好种好管，是当地农民常食用的菜肴，它以其清香嫩滑的口感博得人们的喜爱。在战争年代是琼纵战士的家常菜，故名革命菜。

作为一种无污染、易生长的本地特色野菜系列之一；是海南目前以“天然、野生、绿色、无公害”为主题推出的系列野菜；也是清热解毒的良药，是海南中部五指山区常年生的野菜。它以其丰富、水灵的外观，清香嫩滑的口感博得人们的喜爱。

据说当年冯白驹将军统率的琼崖纵队能在五指山区坚持革命斗争23年红旗不倒，靠的就是这种野菜充饥，故名“革命菜”。它性平，味道甘辛，《本草纲目》有记载：茼蒿“安心气，养脾胃，消痰饮，利肠胃。”含蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、维生素C等营养成份。每年春、夏、秋三季，可摘其嫩茎叶、幼苗，炒食甜滑可口，味道极美。

灵芝蟹

灵芝蟹生长在五指山半里瀑布间，因专食野生灵芝故名灵芝蟹。与普通蟹不同的是，灵芝蟹的膏体呈黑色，像是泥土的混合物，初入口有一股略为苦涩的中药味，片刻后，口感却极为甘美。

灵芝山蟹为五指山稀有珍贵佳肴。

用料以五指山灵芝及五指山河蟹配以调料精心烹制而成，该道菜具有驱寒、润肾、补气，理疗关节炎及降火等疗效此道佳肴多于夏秋季供应充足。

当地其他活动

海南五指山当属最有名的户外线路，但除了传统线路到二峰原路折返外，真正要连穿七峰绝不是一件容易的事。那么周边还有好多线路可以选择：

1、五指山峡谷漂流（小漂，雨林峡谷漂，费用118元）

订票联系电话：0898-88985599　　景区联系电话：0898-86666530

漂流全程需要2小时，请随身携带更换衣物。

漂流开放时间：10：00—16：00

漂流开放季节：每年的4-10月

特别提示：五指山总共有两个漂流景区A、五指山雨林峡谷漂流景区（小漂）B、华夏第一漂：五指山大峡谷漂流景区（大漂），地理位置河道布局风格完全不同-不一样的景区，两景区相差30多公里远。

漂流景区规定：漂流属于户外探险运动，不在保险范畴条件内的游客禁止漂流，（男55岁以上，女50岁以上，儿童16岁以下。有高血压，心脏病，糖尿病，怀孕，经期，盲人，四肢不健全等）。

五指山热带雨林峡谷漂流位于海南省五指山市五指山脚下的水满乡，海拔为1868米高的海南屋脊五指山，它集中了热带山地雨林和热带沟谷雨林的典型景观；山上古树参天，藤萝密布，奇花异草随处可见，有永远两株相接母子相连母生树，具有神奇医疗功效的野生茶树；常年云雾缭绕的五峰并列如撑天五指，在云海中时隐时现，近在咫尺，尽在眼底。

五指山峡谷漂流地处热带雨林腹地，冬暖夏凉。因其水流落差急缓有致、险象横生和两岸奇伟峻逸、云雾缭绕的山峰，故有“神州第一漂”的美称。全程长约6公里最大落差8米，峡谷奇石林立，千姿百态；船行其间忽左忽右，或前或后，高空漂落、惊险至激、回味无穷。

指山森林茂密，遮天蔽日；山下奇花异草，鸟语花香；溪水潺潺，怪石望泉；奇树婀娜，落英纷纷。因少有人烟，至今仍是块“处女”之地。现发现其风景秀美，常有人驾车前来，步行半小时到五指山下感受大自然的恩赐。

2、五指山峡谷漂流（大漂，华夏第一漂，费用134元，含餐+接送）

联系电话：4008737727转1272

漂流全程需要2小时

景区仅周六、周日以及国家法定假日开放，漂流开放时间：10：00—16：00。

漂流属于户外探险运动，不在保险范畴条件内的游客禁止漂流，（男55岁以上，女50岁以上，儿童16岁以下。有高血压，心脏病，糖尿病，怀孕，经期，盲人，四肢不健全等）。

漂流开放季节：每年的4-10月

五指山峡谷漂流就如五指山的神秘一样让人向往，这里天高水长，阳光妩媚，四面青山环绕，迎面而来的是一种久违的期待——期待惊险、刺激，期待与大自然的搏斗，期待激情的澎湃。五指山峡谷漂流位于五指山热带雨林景区内，距五指山主峰10公里，这里的大峡谷形成年代久远，峡谷幽深，奇石林立，鬼斧神工，古桫椤——恐龙年代物种伴随你去探索神秘的生命起源。

五指山漂流目前开发了“勇士探险漂”和“情侣逍遥漂”两个项目。勇士探险漂长约6公里，总落差80米。整个五指山漂流水流湍急，跌宕起伏。全程有8处跌水，河道复杂，最大落差4米，途经三大险滩。大小呈“S”形的河段，乘上橡皮艇，在热带雨林、奇峰、瀑布、绝壁中激进，全身心可以感受到大地欢歌，生命的激情，体验“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的旷世感觉。

这段漂流行程，全程两人共漂，因为跌水多，经常有落水之险，因此更强调彼此协作的合作精神。情侣逍遥漂的河段长4公里，水流平缓，两岸的田园风光为主，花红草绿，憩静的黎族村落掩映在青山翠竹之间，这一段漂流行程与“勇士探险游”相比，就像是经历了激昂而跌宕的命运交响曲之后，又享受一段舒缓浪漫的小夜曲。

当地其他活动

3、五指山一日游

预约电话：0898-66661581

价格：118元（费用包含五指山一日游+餐+老爸茶+导游讲解+旅行社责任险+意外险）

免费接送市区、三亚湾、海坡的客人

五指山热带雨林栈道起始于水满上村著名千年古榕，沿水满溪蜿蜒而上两千余米可以来到海南最佳眺望五指山的地方。在这里眺望到的五指山巍巍耸立，五峰并列如撑天五指，在云海中时隐时现，近在咫尺，尽收眼底。

4、呀诺达热带雨林

地址:海南省三亚市保亭县三道农场

价格：50元

中国唯一地处北纬18度的热带雨林。

呀诺达热带雨林景区是由世界著名设计机构和中国最具权威的规划设计院规划设计。景区充分以天然形胜和热带雨林景观为主体基础景观，融汇“热带雨林文化、黎峒文化、南药文化、生肖文化”等优秀文化理念于一体，构建一个以“原始绿色生态”为主格调的高档次、高品位、高质量的大型生态文化旅游主题旅游景区。

呀诺达热带雨林景区是一个集观光度假、体验参与、休闲娱乐为一体、可持续发展的文化中心，是具有国际水准的综合性、复合型生态文化休闲度假主题景区。同时也是海南省第一个充分展示和表现海南热带雨林“绿色生态文化”的综合性主题景区。

呀诺达热带雨林景区是中国唯一地处北纬18度的真正热带雨林，是海南岛五大热带雨林精品的浓缩，是最具观赏价值的热带雨林资源博览馆，堪称中国钻石级雨林景区。

5、海南鹦哥岭自然保护区

海南鹦哥岭自然保护区位于海南岛中南部，东经109°11′27″～109°34′06″，北纬18°49′30″～19°08′41″，地跨白沙、琼中、五指山、乐东、昌江5市县，总面积50464hm2，南北宽约33km，东西长约39km，区内最低海拔170m，最高海拔1812m。是海南第二高峰，因型似鹦嘴，气势磅礴而得名。

鹦哥岭地区山川溪谷纵横交错，天然湖泊星罗棋布。是华南地区面积最大且连片的以热带雨林为主体的天然林分布区，鹦哥岭保护区的任务是保护热带雨林及其生态系统。

鹦哥岭由于山高坡陡，交通闭塞，人烟稀少，绝大部分从未有过正规和大规模的开发利用，表现出非常明显的原始特征，有许多地方还从未有过人类足迹，是我国非常少有的一块热带雨林处女地。登山顶峰可眺望五指山。

地址：海南省白沙县牙叉镇

电话：0898- 0898-27721978

交通：海口西站省汽快车每天8班

6、海南尖峰岭

尖峰岭位于海南岛西南部，地跨乐东、东方两个黎族自治县，是我国最南端的国家森林公园。总面积4477平方公里，森林覆盖率高达98%，是我国现存面积最大、保存最好的热带原始森林区，1992年7月辟为国家森林公园，有千米以上山峰18座，主峰高1412米，古人曾以“尖峰岭岭岭峰尖”来形容山势雄伟。最低处海拔仅200米，相对高差千米以上，地形十分复杂。是一个巨大的天然物种基因库，已发现维管束植物2000多种，树种达300多种。

地点：海南海南省乐东县尖峰镇景区

电话：0898-85720343 85721668

扫描二维码　收藏该攻略

Columbia

户外资料网
www.8264.com

特别声明：本攻略仅供出行参考。

本攻略唯一版权方（8264户外资料网）及作者不承担任何责任，特此告知！