



外国朋友 在云南找到向往的生活

“有一种叫云南的生活”旅居云南

来“有风的地方”吹散身心疲惫，去“有水的村寨”泼洒欢笑祝福，到“有火塘的农舍”夜话人生甘甜，不少外国朋友已经过上了“始于山水、归于烟火”的“有一种叫云南的生活”。

记者采访了部分生活在云南的外国朋友，与他们一起“旅居云南”，看看他们向往的生活是什么样子。

瑞典人帕特里克——

我是老乡 不是老外

“在大理，我是老乡，不是老外。”瑞典人帕特里克7年前定居大理，如今早已融入当地生活。“像家一样”“归属感”，是他和许多“新大理人”描述大理时的真实感受。

帕特里克从小就热爱大自然，童年有关大自然的记忆，让他无法忘怀。“大理的山和水，一年四季都有它的美。”帕特里克说，“大理的天气也非常好，所以我选择定居大理。”

“专业带娃，兼职种地”，是帕特里克在社交媒体账号里的自我介绍。帕特里克在农场里种植有机蔬菜，在直播间，他有空就会和网友互动，回答有关有机种植的问题。从听不懂中文，到流利地用普通话交流，他慢慢融入了大理这个美丽的城市。

“这么大的田地，都是村里的人一起在种，村民们的热情和帮助让我感觉就像朋友一样。”和村民的相处让帕特里克感受到大理不一样的风土人情，他也在拍摄种植视频之余，记录一些和当地村民朋友的趣事。

帕特里克还利用空闲时间学习农业知识。他说：“希望未来有更多年轻人能理解、热爱农业，大自然是我们的‘妈妈’，我们可以跟她一起健康成长，让生活变得更好。”

随着240小时过境免签的利好政策，更多国际旅客选择中国作为旅行中转地或目的地。日前，帕特里克的父亲随着“China Travel”的大潮来到云南，开启了退休生活。在帕特里克父亲的带领下，他的父亲在大理集市打卡、去农场体验挤牛奶、下地种田、在洱海边遛弯、品尝云南小粒咖啡……“大理好玩的地方还有很多，接下来我还要去爬山，看更多的风景。我也会把在中国的点滴生活记录发到社交媒体上，希望能激发更多外国朋友的兴趣，让他们也能来到中国，亲身体验这里的独特魅力。”帕特里克的父亲说道。

本报记者 张敏



英国人李·巴雷特——

一切如此美好 缘分刚刚开始

2月22日傍晚，云南省玉溪市高原体育中心外，动感的音乐与球迷的呐喊交织成一片欢乐的海洋。英国旅游博主李·巴雷特刚踏入这片热土，便被浓厚的足球氛围感染，情不自禁随着节奏舞动手足。这一天，他专程为云南玉昆队中超首秀而来。赛前，李·巴雷特品尝了当地特色的长街宴，随后拿起运动相机，记录下他首次踏入中超赛场的珍贵瞬间。

沿途的热闹场景让李·巴雷特目不暇接，他不停地按下快门，与热情的球迷互动问好。球迷商店里，他一边拍摄琳琅满目的商品，一边向镜头介绍。走进球场，李·巴雷特与万千球迷共同见证了云南玉昆队4年实现“三级跳”的辉煌时刻。他兴奋地用刚学会的中文喊道：“玉昆，板扎！”

赛后，李·巴雷特转赴普洱景迈山，山间的晨雾为他的云南行故事切换了篇章。清晨的古茶林中，布朗族茶农正在采摘春茶。随后，李·巴雷特又试饮了普洱茶，甘甜而不涩的茶香让他赞不绝口。“我之前喝过中国的绿茶和红茶，这是我第一次喝普洱茶。景迈山茶非常好喝，口感很甘甜，不会觉得苦涩，真的很好喝。”

李·巴雷特惊叹于景迈山的悠闲、原生态与惊人之美——这里的世居民族世代守护着千年古树，这些古树宛如时间的守护者，静静地伫立在云雾缭绕的山间，每一片叶子都承载着历史的厚重与自然的馈赠。

在这样的环境中，李·巴雷特感受到了人与自然的和谐共生的美好图景，在与傣族和布朗族村民的交流中，尽管语言不通，但彼此的微笑、点头和称赞足以传递友好与温暖。他意识到，景迈山不仅是一片风景秀丽的土地，更是一个关于传承、保护与和谐生活的生动故事。而他与云南的缘分，才刚刚开始。

本报记者 张敏



哥伦比亚人高飞——

开着房车畅游 记录点滴美好

如今，房车游备受年轻人青睐。开着房车，载着生活必需品，随性而行，四海为家，成为不少人理想的旅行方式。在四季如春的云南开房车游玩是种什么体验？高飞对此很有发言权。

高飞是一名来自哥伦比亚的旅行达人、视频博主。2000年第一次来中国旅行后，他便爱上了这里。目前，他一边当线上英语老师，一边在中国各地拍摄视频，记录工作和生活点滴，并将作品分享在海外多个社交媒体平台。因为曾长居广东东莞，2011年他还荣获了东莞市荣誉市民奖。

2021年底，高飞和中国妻子买下一辆房车。他们把房车布置成家的模样，几平方米的空间里，灶台、冰箱、沙发、餐桌等一应俱全。“我们从广东出发，先后经过广西、云南、西藏、新疆、甘肃、陕西等多地，沿途壮丽的自然景观和丰富的民俗文化让我叹为观止。”他感叹道。

2022年12月在云南的时光，让高飞记忆犹新。第一次来到云南的他，游历了文山、红河、普洱、西双版纳、玉溪、昆明、楚雄、大理、丽江、迪庆等地。一路上，他不停拿起相机，记录点滴美好。在捞鱼河湿地公园，他用镜头捕捉飞翔的红嘴鸥；在昆明老街，他又将相机对准一群正在跳舞的广场舞的老人。拍着拍着，他忍不住放下相机，亲自加入舞蹈人群。“云南人很懂得生活。交流时，我能感受到他们发自内心的幸福感。”高飞表示，云南各地的房车旅游相关硬件设施十分完善，每个城市都有房车营地。营地为自驾游爱好者提供从车辆维修、物资补给、餐饮住宿到户外活动的“一条龙”服务，让这里成了一个有温度、有情怀的休憩与交流场所。

2024年，高飞将他拍摄的素材制作成一部纪录片。其中众多有关云南的片段，足见其对云南念念不忘。

“我已经在计划下次云南游了。”他兴奋地说。

本报记者 王靖中



美国人莉亚——

一段温暖记忆 一分浓浓乡愁

近日，一段美国女孩莉亚在云南普洱黑旅居的视频引发热议。视频中，这位中美混血女孩以独特视角记录了对这片土地的眷恋：晨雾中的荷塘、山间的野生菌、阿诺诺村的质朴孩童……画面之外，更藏着一个关于文化交流与心灵栖居的温暖故事。

莉亚一家与普洱黑的缘分，始于与“三只猫客栈”主理人武益竹的友谊。“三只猫客栈”宽敞的院落、木椅上的星空、与村民话家常的温情，构成了莉亚一家向往的“慢时光”。2024年6月，他们跨越重洋来到普洱黑，接机的客栈员工小玉儿给了莉亚一个拥抱。如今，两人的合影仍挂在莉亚波士顿家中的床头，成为跨越地理的温情纽带。

在普洱黑阿诺诺村，莉亚深入千万年孕育的森林，大自然的拥抱和采菌子的惊喜交织成山野趣事；清晨集市上，她彼此此起彼伏的叫声和投喂美食的热情包围，“城市超市里从未见过这样的鲜活”；与客栈员工种菜收成时，她第一次感受到“人与土地的共生关系”；独木舟划过荷塘的瞬间，中国古典审美悄然唤醒了她血脉中的文化共鸣。最令她震撼的是当地学校的孩子们：“他们的纯粹，像山湖凝练的露珠。”

一个月里，莉亚和小玉儿修缮窗棂、侍弄花草，在湖边踱步直至暮色四合。武益竹感慨：“普洱黑少了一位旅者，多了一位‘村民’。”这种融入，让莉亚重新定义“财富”——“这里不以物质衡量丰裕，而是文化、传统与人際的深度联结。”

回到美国后，莉亚写下长文寄托“乡愁”：“三只猫客栈的员工已是我的家人，市场香料的气息、群山倒映湖光的画面，让我确信宁静本身就是力量。”如今，她常向友人分享这段经历：“走出文化舒适区，才懂得用不同视角理解世界。”

当客栈不再是居所，而是文化对话的窗口；当异乡人成为“村民”，山海之隔便消弭于一片荷叶的涟漪中，倒映出超越国界的共情。

本报记者 张敏



日本人后藤裕人——

希望更多朋友 成为“新云南人”

“云南气候宜人、文化多元、生活惬意，加上中国与日本文化有许多相近之处，这些都坚定了我留下来的决心。”后藤裕人说。

后藤裕人来自日本北海道，目前是云南民族大学日语专业的一名外籍教师，已在昆明生活16年。说起与云南的缘分，他表示还要追溯到世纪之初。

“我曾是日本企业的一个普通上班族。38岁那年，我决定辞去工作，开始环游世界。”后藤裕人说，2004年，刚结束东南亚之旅的他从老挝入境中国，第一站便是西双版纳。他很快就被充满异域风情的景色和民族文化所吸引，随后决定游历云南各地。给他留下最深印象的是红河元阳与金平、秀丽、壮观的梯田让他流连忘返。2009年，他最终选择定居下来，开启自己的“云南人生活”。

教学之余，后藤裕人最大的爱好是摄影，尤其喜欢用镜头捕捉丰富的少数民族文化。“初到云南时，我的中文不流利，因此照片经常成为我与云南当地人交流的方式。每次在村里展示我的摄影作品，总有许多好奇的村民前来围观。”他回忆道。在云南旅居，打开了后藤裕人的视野，而能用镜头把云南五彩缤纷的少数民族文化记录下来，他觉得很幸运，也很自豪。

这些年来，后藤裕人与中国妻子一直生活在昆明。随着对外开放持续扩大、城市建设不断加速，昆明正变得越来越宜居。“社会更安定、交通更发达，生活更便捷……这些都是过去十多年来城市切实发生的变化。”后藤裕人感慨道。

最近，“旅居云南”成为全国乃至世界各地人们关注的热门话题。对此，后藤裕人表示毫不意外，“多年以前，我因为云南丰富的少数民族文化而留在这里。我相信，未来还会有更多人爱上云南，成为‘新云南人’。”

本报记者 王靖中



法国人文森特——

风土美食带我 融入云南生活

文森特是昆明一位小有名气的西餐大厨。来自法国东部阿尔萨斯-洛林大区的他，目前在昆明经营着一家法式餐馆，名叫“a Table!”。定居云南8年多的他，不仅把这里当作第二故乡，更把云南本地的风土融入烹饪，创造出独特的融合美食。

在法国的饮食文化中，“风土”是一个独特又奇妙的概念。它的背后是气候、土壤与人类共生的自然智慧。文森特说，厨师的首要工作，就是通过厨艺以及对当地环境的理解，充分发挥食材特质，将风土巧妙地呈现在餐桌上。

“了解当地风土最好的地方，就是菜市场。”文森特兴奋地说。每到休息日，他总爱骑上自己的小摩托，在昆明各大菜市场之间穿梭。折耳根、芋头花、木姜子、大芫荽……几年下来，他熟悉了不少云南人常用食材。在昆明太太和朋友们们的“指导”下，文森特甚至学会了用云南方言砍价。

云南风土中，最独特的非野生菌莫属。“小时候，我特别喜欢在法国家乡附近的森林里捡蘑菇，所以云南常见的鸡枞、牛肝菌等，我一点都不陌生。”他表示，云南的雨季是大自然的珍贵馈赠，也是厨师最好的礼物。每年八九月，他都会把最新鲜的野生菌与法式烹饪相结合，制作出野生鸡油菌白葡萄酒焖鸡、低温慢煮羊腿配白牛肝菌等多款融合美食。

文森特对云南的探索，绝不仅限于美食。登哈巴雪山、去丽江露营、在昆明附近徒步……闲暇时间，他喜欢和家人或三五好友一起，在大自然中感受云南的多样之美。

“美食帮助我认识、熟悉并且融入云南生活，但我对云南的探索，还将继续。”文森特笑着说。

本报记者 王靖中



法国人吉尔——

很高兴找到 一个有根的地方

法国人吉尔来中国生活已有十几年，现定居于云南大理，在传统村落磻村经营着一家私房菜馆。如今，人们更喜欢叫他“晓松”，一个地道的中文名字。

吉尔的私房菜没有固定菜单，每周最多接待两桌客人，每次至少8位，且需提前预订。他的菜肴融合了法国、西班牙和云南风味，食材丰富多变，常给食客带来“开盲盒”般的惊喜。

晓松是一位有着20年从业经验的记者和摄影师，在北京和成都生活了9年后，于2014年来到大理磻村村，搬进了石头垒起的院子。

闲暇时间，晓松总喜欢站在院子里远眺苍山，“我从小生活在阿尔卑斯山脚，望着苍山，不禁产生一种莫名的亲切感。”热情好客的白族、优美的自然环境，这些元素的交织，将大理与法国紧密联系起来。晓松在大理，找到了家的感觉。

定居大理后，晓松坚持写作，偶尔也会露两手，做几道可口的菜肴招待朋友。在朋友的建议下，他开起了私人厨房。用当地食材做出创意十足的西餐，是晓松的看家本领。

“我做的菜都跟我的写作有关，跟我的生活环境有关。”在大理，晓松将烤过的甜椒盖在乳饼上，把这道菜命名为“云南磻村长寿”。他还会用乳扇包裹住大理粑粑，代替原本的奶酪、法棍，并在中间放上一些生菜沙拉，这是专属于大理的法式三明治。

融入，还得从身边的人开始。晓松与当地村民经常围坐在火塘边，喝着烤茶，聊彼此的生活。“每年过节，我都会去村民家，因为他们是我的家人。”晓松说道。

对于现在的生活状态，晓松感到非常满意。他希望将当地村民写进小说里，“过去20多年里，我一直奔波在世界各地，身边的朋友来来去去，这样的状态有些让我迷失了方向。但大理却带给我不一样的感受，它不是一个十字路口，它是有根的地方。”

本报记者 常远



老挝人雷龙——

在“早咖晚茶”中 感受包容与平衡

2022年，家住老挝万象的雷龙搭乘中老铁路列车第一次来到云南旅游。便捷的交通让他喜出望外：“过去从中国回家需要两天，现在从普洱乘动车到万象只需5小时，一天之内能赶回去和家人吃晚饭。”正是这种“一日生活圈”的便利，让他决定留在中国发展。同年，研究生毕业的雷龙进入普洱学院，成为老挝语教师，开启了他普洱的“双城生活”。

雷龙刚来普洱的时候只觉得这里青山环绕，真正让他爱上这座城市的，是当地人与自然和谐共生的智慧。景迈山千年万亩古茶林中，林下茶种植方式展现的生态理念令他着迷。他感慨：“普洱各民族对自然的敬畏与适度利用，让我理解了什么是真正的可持续发展。”

在普洱学院这片多元文化交融的沃土地上，雷龙不仅让异国生活的根系深深扎入红土地，更在三尺讲台的耕耘中，收获了跨越国界的桃李芬芳。作为中老铁路沿线的高校，普洱学院近年来培养了多批通晓老挝语、泰语等非通用语种的专业人才，学校开展“语言+职业技能”培训，并与老挝企业合作拓岗，为外籍师生提供实践机会。雷龙表示：“铁路不仅缩短了地理距离，更让人才流动和文化互鉴成为常态。”

如今的雷龙，早已习惯清晨一杯云南小粒咖啡、傍晚一壶普洱茶的生活。他说：“云南的包容性让我找到了事业与生活的平衡点。”

本报记者 常远

