

“有一种叫云南的生活”旅居云南

张晋源与妻子合奏。
本报通讯员 唐梦 摄漆山在清扫小院。
本报通讯员 王静红 摄

旅居客眼中的云南

周世平给玉溪市体操队的孩子们
上训练课。 本报记者 姜莹 摄

半途而沸咖啡馆。 本报记者 贡秋次仁 摄

新个旧人艺术团登台
演出。 本报通讯员 夏天 摄以体操为翼
托举梦想与荣光

在玉溪市少体校体操馆里，总有一位神情专注、语气温和的教练。他虽已青丝染霜，但自踏入场馆起，便让在场的教练和队员们精神为之一振，训练格外起劲。“周老师是我们的‘定海神针’，他在我们心里就定了。”玉溪市体操队教练王文君的话，道出了大家的心声。

周世平是来自昭通巧家的体操教练，2016年至2024年，他在国家体操队任教。执教生涯中，曾培养出范忆琳、毛艺、睢禄等4位世界冠军，以及多位全国冠军，连续三届奥运会的赛场上都有他的弟子参赛。云南高低杠新星杨凡予“高龄”入选国家队并获得两站体操世界杯冠军，也正是因为周世平的坚持和培养。

2024年12月正式退休后，面对其他省市体操队抛来的橄榄枝，他义无反顾地选择回到云南重执教鞭。“我之所以选择回到云南，除了想回报家乡，更大一部分原因是云南深厚的体操文化深深吸引着我。这里有得天独厚的训练条件，高原训练场馆齐备，训练设施完善。而且云南人的身体条件非常适合体操这项运动，我想尽自己的一份力延续云南体操的优势。”周世平说。

周世平回到云南之初，就马不停蹄走访了昆明、红河、楚雄、文山等体操基础较好的州市，掌握云南省体操后备力量情况。通过调研，周世平选择将玉溪体操队作为切入点。“玉溪市少体校的硬件设施基本已经超过了全国80%专业队的训练条件，这里可以成为全省体操人才的培养基地。而且玉溪市少体校体操教开展得很好，小运动员们有良好的学习和训练环境，更容易出成绩。加上玉溪市体操队是省体操队的预备队，运动年龄阶段合适，可以从现在开始着手下届全运会和布里斯班奥运会的人才选拔培养。”周世平分析道。

周世平家在上海，但他已经做好了旅居云南的准备。“玉溪市少体校给我安排了宿舍，我在昆明也买了房，今后就打算云南、上海两边跑。”周世平已经帮助玉溪体操队制定了详细的训练计划，对备战省运会的男、女队进行了难度提升和动作细化，同时手把手传授年轻教练员如何做好训练保护、如何进行动作分解训练，以及如何带好队伍等。

“干了一辈子体操，我一直都有云南情结，现在最大的愿望就是帮助家乡的孩子走上更广阔的舞台。”除了担任玉溪市体操队专家教练外，周世平还成为云南省体工大队特聘顾问。在周世平眼中，云南是自己的家乡，更是开启退休生活的梦想之地。

本报记者 姜莹

以陶埙为媒
奏响一座城的悠然

清晨的丽江市束河古镇，薄雾未散，青石板路上传来悠远的埙声，低沉古朴的音调在纳西老宅间缓缓流淌。吹埙人张晋源一袭素衣，指尖起落间，千年古乐与丽江的晨风融为一体。5年前，他和妻子带着埙与古筝来到丽江。如今，这座雪山下的古城已成为他们的第二故乡。

2019年，张晋源与妻子辞去北京的工作，在大研古城、束河古镇与白沙古镇开设了宋氏华林埙工作室，一边制作陶埙，一边教授传统乐艺。妻子教古筝，张晋源则专注于埙的演奏与制作。起初只是旅居，但丽江的慢节奏与人文气息让他们决定留下。“这里的时间像玉龙雪山的融水，慢慢流进心里。”张晋源说。

如今，夫妻二人已从“过客”变成“新丽江人”。工作室不仅是传承技艺的场所，也成为许多音乐爱好者的相聚之地。游客推门而入，或学一曲《阳关三叠》，或定制一枚手工埙，在古城悠长的午后，感受千年古乐的深邃与宁静。

埙是中国最古老的吹奏乐器之一，距今已有7000多年历史。张晋源制作的陶埙，选用丽江本地陶土，经揉泥、塑形、调音、烧制等十余道工序，每只都独一无二。“在丽江做埙，仿佛能与自然、历史对话。”张晋源说。

除了制作，张晋源还致力于埙乐教学。他的学生中，既有白发老者，也有稚龄孩童。“很多人第一次听埙就被打动，因为它直抵人心。”在他看来，埙不仅是乐器，更是一种文化记忆的载体。“在快节奏的时代，我们需要这样的声音，让人慢下来，听见自己。”

丽江的悠然，是张晋源夫妇在这里的重要原因。没有车马喧嚣，只有流水潺潺；不见高楼逼仄，但见雪山巍峨。

他们常在傍晚闭店后，带着乐器到白沙的田野边合奏，古埙深沉，古筝清越，与风吹麦浪的声音交织成曲。“在这里，时间有了另一种刻度。”张晋源的妻子笑着说，“以前是按时赶工作，现在是看云影变化、等一壶茶沸。”这种悠然，也渗透进他们的音乐里——埙声更沉静，琴音更从容。

如今，越来越多的人如张晋源夫妇一样选择在丽江旅居、扎根，用各自的方式诠释着这座古城的魅力。而埙声依旧每日在街巷间回荡，仿佛提醒着匆匆过客：慢一点再慢一点，才能听见生活本真的声音。

本报记者 李铁成 通讯员 唐梦

以古村为卷
写一方水土的温情

在快节奏的现代社会，越来越多都市人开始追寻内心的宁静与生活的本真，旅居成了一种热门的生活方式。宾川县鸡足山镇寺前村，这个充满魅力的白族聚居村落，正吸引着五湖四海的旅居者，清华博士漆山便是其中之一。他的旅居故事，为古老村庄增添了一抹独特的色彩。

漆山是清华大学建筑学院博士，曾在清华大学任教十余年，还兼任着多所大学和研究室的客座教授、研究员，在专业领域资历深厚。2021年，他踏上了古村隐居的寻觅之旅。考察过昆明、丽江、大理周边不少古城古镇后，首次经风雨桥踏入鸡足山镇寺前村的他，便被这里深深吸引。

“当我踏入风雨桥，看到巡山而上曲曲弯弯的石板路，石板路周围散布着白族传统民居，我一下就喜欢上这个地方，这就是我要找的隐居之地，因为它特别有乡愁的感觉。”漆山说。

寺前村的民风也让漆山赞不绝口。这里的白族人民保留着诸多传统文化和乡村习俗，尊老爱幼、长幼有序等传统伦理道德观念深入人心。每逢接本主、迎太子、火把节等传统节日，整个村子热闹非凡，村民们热情洋溢，全村总动员，漆山也积极参与其中，真切感受到了传统村落的温暖与凝聚力。他找到了归属感，如同古村里土生土长的的一员。

“有一年我参加了寺前村的迎本主，当我到村民的队伍中举着旗子往前走的时候，我觉得自己是一个本家大叔或者大伯，被当地社会结构所接纳，这种感觉非常治愈。”漆山说。

除了人文环境，寺前村的气候条件也是吸引漆山留下来的主要原因：“寺前村的气候既有大理的凉爽、滋润，又有宾川冬季的温暖，集二者之长于一身，是一个特别好的地方。”

如今，漆山已经在寺前村居住了近四年。平日里，漆山的生活简单而充实，“白天基本上都在院子里看书、静思，或者写点东西。到了黄昏我会在老村里头走一走，到老乡家里串串门、拉拉家常、喝喝茶，感受传统村落浓郁的社区感。”

漆山计划写一些关于传统文化方面的文章和书，在寺前村的旅居生活，正是他体验生活、积累素材的宝贵过程。他希望通过自己的笔触，将寺前村的保护发展、美丽乡村与传统文化的融合之路展现给更多人。

本报记者 秦蒙琳 通讯员 王静红 张玲

以自由为语
心安他乡亦故乡

“一晃15年了。孩子在古城里出生、在石板路上长大。左邻右舍都相熟，藏族阿妈刚分享了青稞饼，白族大叔又送来刚采到的蘑菇——这里的友善和包容早就让他乡成为家园。”在香格里拉市独克宗古城金龙社区，“画山集”老板娘龙莹用指尖摩挲着柜台上的手工雕刻纹样，轻声道出了许多“新香格里拉人”的心声。对她而言，这片多元文化交织的土地，早已不是异乡，而是血脉相融的故乡。

香格里拉藏语意为“心中的日月”，地处滇、川、藏大三角交汇地带，曾是滇藏茶马古道上马蹄声不息的要冲。位于其腹地的独克宗古城，1300余年的时光里，始终是藏族、纳西族、彝族、傈僳族等民族文化交流碰撞的重要窗口。而位于古城核心区的金龙社区，更是这份包容的生动注脚：社区现有988户2778位常住居民、2432名流动人口，他们彼此和谐共处。其中，75%的家庭是由多个民族组成的。“这生动印证了各民族‘你中有我、我中有你’的深情厚谊。”金龙社区党总支书记汪源说，正是这种悠久的多元文化传统，孕育了香格里拉自由、包容的独特气质。

2012年，来自陕西的程广宇第一次站在纳帕海依拉草原上时，被风里裹挟的自由气息击中——山上的经幡随风飘扬，牦牛群踩着水草过湖，远处的雪山倒映在湖面，“那一刻觉得，连呼吸都带着自由的气息。”此后十年间，他一次次重返香格里拉，在草原搭帐篷，在马上感受草原的豪迈，在独克宗古城跳锅庄……这些细碎的温暖，让“美轮美奂”从风景变成了生活本身。

正是这份融入内心深处的眷恋，让程广宇终于下定决心留在这里——2022年，他把梦想种在了纳帕海环湖路上，“半途而沸咖啡馆”的招牌在风中摇曳时，“我知道自己要扎根下来了”。如今，这家高峰时日售400多杯咖啡的小店，成了他与这片土地对话的方式。“我煮的不只是咖啡，是和香格里拉的缘分。”他笑着说道。

香格里拉以其宽广的胸怀和特有的纯净气质，持续滋养着渴望心灵栖息、文化交融与深度生活的人们。在这里，“他乡”与“故乡”的界限早已模糊——因为，心安处便是故乡。

本报记者 贡秋次仁

以歌曲为桥
唱出一座城的包容

“你有个名字，一个叫个旧，一个叫锡都……”夏日清晨，个旧市金湖边的排练室里，《你有个名字》的悠扬歌声响起。新个旧人艺术团团长徐爱芳目光扫过一张张投入的面孔——来自湖南、四川等地的团员们，用歌声传递出对脚下这片土地的认同感。

3年前从新疆乌鲁木齐初到个旧时，徐爱芳不曾想过，她会成为连接他乡与故乡的纽带，也成为这群“新个旧人”文艺生活的圆心。

“我是被‘骗’来的。”徐爱芳笑言，“亲朋好友在朋友圈晒了个旧的照片，都说来了就不想走，我当时半信半疑。”架不住老友“轰炸式”的安利，2022年她抱着试试看的心态前来，结果一下车便被气候宜人、安逸温润的环境吸引，当即在此安家。

包括徐爱芳在内的“新个旧人”很快成了“个旧推广大使”。不少外地人看到自己的亲友在个旧住得舒心，纷纷心动。艺术团团员欧阳仲媛2022年第一次到个旧，住了3天就决定买房。另一位团员肖向东去年旅居个旧后，索性把99岁的老母亲也接来养老。

随着“新个旧人”越来越多，大家开始寻找风景美食之外的精神寄托，契机出现在一次湖边散步。“金湖边上永远不缺唱歌跳舞的人。”徐爱芳回忆道，“要不我们也组个团”的想法立刻点燃了大家的热情。

得知徐爱芳正在筹备组建艺术团，金湖街道办事处协调了一间排练室，市文化馆安排专业老师培训指导。今年5月，新个旧人艺术团正式成立，40多位来自五湖四海的成员，因热爱文艺与认同个旧生活，紧紧凝聚在一起。

仅两个月后，一场名为“他乡也是故乡”的滨水舞台演出成为艺术团在全市的首次亮相。在首演中选择合唱《你有个名字》，徐爱芳和团员们有着特别的用心。“喜欢一座城市，不止喜欢它的特别、美食，还有历史文化。”徐爱芳说，排练前大家查资料了解这座城市的前世今生，决心唱出对“个旧人”这个新身份的理解与热爱。

演出当晚，灯火璀璨。当《你有个名字》的旋律响起，台下不少本地居民轻声跟唱。“那一刻，排练的辛苦全忘了！”徐爱芳动容地说。台上台下、新面孔老面孔，歌声与情感交融在一起。

艺术团还是一个温暖的港湾、一座坚实的桥梁。徐爱芳的手机里，存着许多外地朋友初到个旧的询问——“哪家米线最地道？”“周末想逛逛，有推荐路线吗？”成员们自发当起了“个旧生活顾问”，帮助后来者尽快融入。欧阳仲媛感触尤深：“参加艺术团，归属感特别强。大家互帮互助，个旧就是新故乡，这里有家的感觉。”

说到艺术团未来的规划，徐爱芳说：“要持续提升水平，多出好节目，参加更多文化活动，更要当好‘暖心驿站’和‘宣传员’，让更多人知道云南有个个旧，这里气候好、人更好、幸福度高。来了，你就有两个名字，一个是故乡名，一个是‘个旧人’。”

本报记者 饶勇 通讯员 吕婷