

“有一种叫云南的生活”旅居云南

曲靖凭宜居密码引来全国旅居客

本报记者 张雯 博达 隋鑫



珠江源头
本报记者 张雯 摄

曲靖中心城区
本报通讯员 赵会全 摄

当城市的喧嚣裹挟着生活的疲惫扑面而来，人们总在寻觅一处能安放身心的诗意栖居地。曲靖，正以其独特的宜居禀赋，悄然成为追求深度体验与品质生活的旅居者的“宝藏”目的地，纷纷来此体验“始于山水、归于烟火”的惬意美好。

这里，气候是天然的馈赠。夏无酷暑、冬无严寒，四季如春的气候，让每一次呼吸都倍感舒适，是名副其实的全国十佳宜居城市。

这里，生活成本恰到好处，物价亲民，丰富多元的美食、便捷的城市配套，让旅居变得轻松而实在。

这里，山水人文交融共生，珠江源头清水长流，罗平油菜花海铺陈天地壮美，彩色沙林演绎地质奇观，会泽古城诉说铜商往事，爨文化更沉淀下千年风骨……

清晨的巷弄里飘散着饵丝的香气，午后的茶馆里流淌着悠悠的时光，傍晚的广场上跃动着轻快的舞步。这座城市既有山水田园的静谧，又不失寻常生活的烟火。

曲靖，正以它的温度与厚度，等待着每一个渴望放缓脚步的人，来此书写一段与山风、与暖阳、与岁月温柔相伴的故事。

清凉招牌“圈粉”全国避暑旅居客

“从陕西来到曲靖市麒麟区一周，我和老伴就打算在这里至少住满一个月，等暑期结束再走。”在寥廓街道综合养老服务中心，刚退休两年的咸阳游客张智义语气里透着笃定。这个夏天，像张智义这样被麒麟区“圈粉”的外地游客不在少数。曲靖，这座多次入选中国十佳宜居城市的地方，正以其独特魅力成为全国避暑旅居地图上冉冉升起的新星。

麒麟区吸引旅居者的第一块“金字招牌”，是自然赋予的清凉与纯净。张智义对此感受真切：“下火车就觉得舒服，不像老家夏天动辄35℃以上的闷热。”麒麟区夏季平均气温仅19.7℃，森林覆盖率高，珠江源头水系与城市绿道交织成“天然氧吧”。

对精打细算的退休族而言，麒麟区提供了生活的“定心丸”。张智义说：“一个月连吃带住带逛，6000元足够了。”更令他惊喜的是丰富的物产，“水果琳琅满目，鲜花蔬菜新鲜又便宜，早上早餐品种又多又可口，中午晚上三餐三菜一汤，吃得比家里还丰盛。”

麒麟区的城市管理在细微处传递着暖意。张智义多次提及那些触动心弦的细节：晚上打网约车，师傅按约定等候，耐心讲解景点，一路介绍麒麟故事；街头执法人员对小商贩温和引导，店铺老板热情招呼，“就像在自家一样”。“这个城市没把自己当外人”，张智义感慨道。这份融入日常的安全感与归属感，让异乡客卸下防备。

完善的旅居配套，是麒麟区宜居实力的硬核支撑。张智义居住的寥廓街道园林旅居村，500米内15家酒店民宿、300余间自建房提供1090个床位；交通四通八达——90分钟抵昆明机场，30分钟到高铁站，15分钟达火车站；医疗资源、生态空间、休闲娱乐等皆步行可达。“想逛公园抬脚就到，买东西楼下有菜市场，商场，万一不舒服附近就有医院。”张智义赞叹，“住在这里太方便了。”这种“15分钟旅居舒适圈”的设计，让避暑生活真正实现了省心自在。

麒麟区的魅力，更在于它促成了旅居者与城市的“双向奔赴”。在建宁街道姜家巷社区，77岁的重庆避暑游客曾清华弯腰清扫社区小游园落叶，在曾清华的老伴贾传君倡议下，由十几位川渝避暑客组成的“候鸟队”，与当地居民、社区工作者携手，让这座曾因管理交接而荒废的游园重焕生机。

贾传君把这里当作自己的家：

“我们连续8年来曲靖避暑，这里就是第二故乡，我们也要努力做文明有爱的曲靖人。”目前，仅姜家巷社区就有900余名这样的“候鸟族”，他们成立志愿服务队，积极参与文明宣传、助老帮扶，真正从“清凉客”变为新居民。

为服务好辖区约3000名避暑游客，建宁街道精心打造“彝乡家门”旅居服务品牌，出台《旅居服务20条标准》，细化42项细则——从“独立烟感报警器”的安全保障，到“房东协助办理居住证”的权益维护，筑起安全贴心的防线。姜家巷社区的“候鸟服务站”虽小，却成为避暑客的“暖心驿站”：养老认证、法律咨询、纠纷调解、唠家常，无所不包。

艺术也为融合搭桥。每周三，“川渝避暑艺术团”在服务站旁的活动室欢歌排练。李应安说：“曲靖给了我们舞台，我们就想用歌声回报。”去年在古树公园的演出吸引了上百名居民，台上下其乐融融。来自四川宜宾的72岁的张启林玩起直播，向老家朋友“安利”曲靖的好：“你看这天气，这空气，还有这群可爱的邻居和周到的服务。”

这个夏天，麒麟区的文旅热潮彻底燃爆：传统与现代激情碰撞，点燃了城市的活力引擎。7月18日至20日，“麒麟不止有瑞兽——彝地血脉生生不息”主题文旅盛宴在麒麟水乡上演，短短3天吸引游客26.81万人次。东山克依黑、三宝长坡等多地同步举办火把节，全区火把节期间接待游客34万人次，民俗魅力有效激活避暑经济。

7月19日举办的麒麟超级LIVE演唱会上，2万余名歌迷齐聚，荧光棒与呐喊汇成海洋。演唱会不仅是一场视听盛宴，更通过“音乐+文旅”的融合，延伸消费链——周边美食街人头攒动，歌迷们兴致勃勃打卡当地小吃，选购特色产品。

麒麟区深耕文旅融合赛道，依托节庆成功打造了跨年音乐会、千人舞麒麟、端午龙舟赛等IP。7月27日开跑的2025中国田协10公里精英赛，吸引万余名选手，以“体育+文旅”方式向全国展示麒麟宜居宜游的活力风貌。

气候的清凉、物价的亲民、管理的温度、设施的完善、社区的融合、活动的精彩——麒麟区用全方位的实力与诚意，织就了一张让“候鸟”们流连忘返的网。

在19.7℃的曲靖盛夏，无数异乡客正与当地居民携手，共同书写着“此心安处是吾乡”的温暖故事。

半山烟火与土瓜冲里的艺术乡愁

在曲靖清凉的夏日里，一场细雨引领记者深入马龙区，探访两个正在悄然蜕变的村落——大半个山与土瓜冲。它们如镶嵌在滇东大地上的明珠，以各自独特的方式，诠释着“回归自然、体验烟火、安享幸福”的旅居真谛。

“大半个山”源于一个古老的神话：神仙挑山造海，行至鸡鸣破晓时，只得将半山留在此地。步入大半个山居民小组，从老宅、老房、老屋到“拾光山居民宿”的蝶变已完成。整洁的道路、修葺一新的客房，与古树、鲜花、稻田和谐共生，鸟鸣蝉鸣交织成自然的乐章。曾经的老寨如今成为旅人放逐喧嚣、栖息灵魂的立体空间。

“在这里，时光变得柔软。”坐在拾光山居观天屋顶品茶的湖南游客说。从重庆来此旅居多日的游客，从厨房飘出的柴火香与围炉煮茶的闲适中，品出“这才是生活的味道”。有从四川来的旅居客成了“新村民”，直言在此体会到“放松、放空和幸福”。

在“政府引导+企业运营+村民参与”的创新模式下，村庄于2023年10月启动改造，一年后，大半个山以避暑旅居村新姿迎客。

大半个山避暑旅居项目负责人唐丽娟介绍，游客可体验山间徒步、烧烤、农事，品味稻田鱼、土鸡、米酒等乡野风味，“我们不造网红打卡点，只把自然本来的样子还给大家。”

清晨听鸟鸣徒步林间，午后看稻浪云影，傍晚静坐鱼塘边赏落日熔金——旅居客们享受着曲靖天赋的清凉，已决定明年再来。

细雨浸润下的土瓜冲村，空气中飘荡着悠扬的箫声。石板路旁，岩彩工作室里，画师蔡迷鼠正带着研学的青年们专注创作，一笔一画勾勒着乡村新颜。蔡迷鼠的岩彩工作室不仅创作，更带领学员体验掐丝珐琅、烧箔等传统工艺。他说：“我们想让城里孩子在此感受到传统文化。”

在蔡迷鼠等艺术工作者的带动下，土瓜冲村从“空心村”蜕变为艺术浸润的旅居示范样板。在党建引领

下，政府、集体、企业、村民四方合力，闲置老房焕新为特色民宿、咖啡馆、书店甚至社区医院，千亩花海环绕，古意街道整洁。村民在家门口经营餐馆、超市，日子蒸蒸日上。

长期在此旅居的重庆游客陈建明深有感触：“有菜园、果园、画室、音乐、邻里和睦，让我找到了儿时的记忆。”暮色炊烟里，泥土芬芳中，土瓜冲的每一块砖瓦承载乡愁，每一幅画作都浸润着乡土新生。

大半个山的半阙神话化作烟火人间的安稳栖居，土瓜冲的斑驳老墙在矿物颜料中焕发新生。马龙区的旅居图景，既是山野自然的慷慨馈赠，也是艺术乡愁的深情落笔。当城市的喧嚣被山风与雨声涤净，当疲惫的心灵在老屋炊烟和斑斓画作间找到归处，曲靖马龙，成了无数人心中那个可以年复一年“回得去的家”——一个能让时光柔软、让幸福稳稳生根的清凉故园。

珠江源头觅清凉，慢享山水画卷间

道路两旁绿树成荫，满目葱茏，干净整洁的街道上行人步履悠然，为这个快节奏的时代按下了生活的慢速键。近年来，越来越多的人被沾益区这片珠江源头宝地的宁静、清凉与生态之美所吸引，纷纷选择在此开启一段悠然自得的旅居时光。

沾益区西平街道依偎在珠江源头的母亲河——南盘江畔。蜿蜒的栈道穿梭于山水之间，串联起古老的九孔桥、葱郁的游客步道。位于珠江源头流域的“就在九孔桥松露乐园”里，孩子们的笑声清脆悦耳；“棕榈树下”，一对老年夫妇挽手漫步……在田野间小憩，寻一份宁静诗意；沿江畔栈道徐行，让疲惫的身心在源头活水的滋养中彻底放松，“到源头乡村去”正成为旅居新潮流。

“我们租了个小院，打算带孩子在这里住一个月。”暑期，来自重庆的吴女士带着孩子正在“就在九孔桥松露乐园”玩耍。他们所在的“就在九孔桥松露乐园”是西平街道盘活老贵昆铁路隧道遗址打造出的创新旅居点位，目前正提升改造，未来将新增铁路主题文创店、铁路书吧等特色项目。

近年来，西平街道立足“宜居、宜业、宜养、宜游”，精心打造车站记忆、就在九孔桥松露乐园、九龙印象、三国文化产业园、萤火虫小镇、棕榈树下等六大旅游节点。萤火虫小镇吸引着越来越多的户外研学孩童；九龙印象则以其望得见山、看得见水的景致，引来八方游客……日益丰富的多元场景，让旅居客深度体验珠江源头的生态与文化。

为了让旅居老人们住得舒心、行得方便，沾益区政务服务管理局在政务服务中心专门开设公交卡综合服务窗口，新办理的爱心公交卡一年内可免费使用2000次。

在沾益区老字号辣子鸡志晖园餐厅，来自湖南的李林刚下了两只辣子鸡寄回家乡。“让人也尝尝珠江源头的美味。”李林笑着说。

非遗代表性项目沾益辣子鸡，是旅居沾益味蕾上的高潮。鸡肉切块，裹满鲜红辣椒与秘制调料，色泽诱人，香气四溢。旅居者们围坐一桌，一边品尝这火辣鲜香的地道风味，一边分享生活趣事，欢声笑语间，情谊升温。

沾益区，这片深藏于珠江源头青山绿水间的旅居桃源，正以其独特的源头生态、深厚的历史底蕴和慢生活的本真魅力，吸引着越来越多的人前来体验、停留，寻觅心灵的栖息地。未来，沾益区将继续深化生态保护，守护好珠江源头一泓清水，推动产业升级与场景创新，让更多人在此书写属于自己的旅居故事，让珠江源头的美好旅居画卷持续绽放光彩。

曲靖沾益辣子鸡
本报记者 张雯 摄

麒麟水乡
本报记者 隋鑫 摄

南城门广场
本报通讯员 李丽 摄