



旅居云南 创享未来

在马龙区土瓜冲村的旅创者——日子成诗 事业红火

过去的马龙区土瓜冲村，留不住年轻人。那时的村落，老墙斑驳、院门紧锁，炊烟日渐稀少，只剩下老人守着空荡荡的巷子。年轻人像候鸟一样飞往城市，不再回来。

如今土瓜冲村，袁云的手工烘焙店的面包甜香取代了往日的沉寂；唯唯老师的古琴声伴着虫鸣鸟啼，成为自然疗愈的最美伴奏。一群人背着行囊反向而行，在这片曾被遗忘的土地上，让事业扎根，把日子过成诗。



恒恒正在制作宠物羊毛毡。本报记者 隋鑫 摄

在砚山帮助孩子圆舞蹈梦的张萍关于夫妇——情系大山 起舞归乡

张萍永远忘不了10年前那夺村孩子们站在土墙下的清澈眼神。衣衫单薄、小脸沾泥，却藏着对美最纯粹的渴望。那是山峦深处的光。

10年前，张萍是北京小有名气的舞蹈编导，丈夫关于则是北京舞蹈学院的芭蕾舞教师。两人事业稳定、收入体面，是旁人眼中的“人生赢家”。一张朋友圈的照片，改变了他们的人生轨迹——砚山县者腊乡那夺村的孩子们赤脚挤在土墙下，那清澈的眼神紧紧揪住了张萍的心。那是这束光，让在北京深耕舞蹈事业21年的张萍，决定放下优渥的生活，与丈夫跨越千里，奔赴这片她生于斯、长于斯的故土。

“我出生于砚山县，当年恩师一句‘你们再试试这个小孩’，让我有机会走出大山，站上舞台。这么多年我总在想，也许我再努力，孩子们就能跟我一样，迎来不一样的人生。”带着这份初心，2016年夏天，张萍夫妇第一次走进那夺村。一脚踩下去，泥巴厚得像鞋底，张萍心里打定主意：要为这些孩子做些什么。她和关于商量后，发起了“彩云计划”——一个通过义务辅导舞蹈，帮助山区留守儿童走出大山的公益项目。从那时起，张萍与关于开启了“双城奔波”模式。这一跑就是10年，夫妇俩也成了那夺村的“第73户村民”。

这份坚守，起初并不被理解。在家长眼里，跳舞不能当饭吃，甚至有人担心孩子会被外人卖掉。村里条件艰苦，张萍却从未退却。她用一件件小事，慢慢走进了村民心里：给孩子们买毛巾、发眼药水，治好了因共用毛巾而传染的红眼病；为留守女孩备好卫生巾，耐心教她们生理知识；遇到无家可归的孩子，便接到身边悉心照料，既是老师，也是妈妈。

她还兑现了最初的承诺。2017年冬天，张萍自费带着12个孩子跨越近3000公里奔赴北京。孩子们也悄然改变。曾经孤僻自卑的变得开朗自信，曾经辍学在家的考上了艺术院校，曾经反对学舞的家长成了“彩云计划”的宣传员。10年来，他们先后帮助90余名大山孩子走进专业艺术院校。



张萍和孩子们在一起。受访者供图

如果说最初的坚守是为了圆孩子的舞蹈梦，那么后来的扎根，则源于对云南深厚民族文化的深深折服。壮族、苗族、彝族、瑶族等多民族在文山壮族苗族自治州聚居，非遗舞蹈、民俗风情如沉睡的宝藏，藏在村寨之间，却面临失传的危机。

“这些老祖宗留下的东西，是活着的文物，比任何舞台艺术都更有力量。”关于坦言，作为芭蕾专业出身的舞者，走进云南村寨的那一刻，这里的文化宝藏为他打开了一个全新的世界，让他有种如归故里的亲切感。他说：“这里的每一段孩子、每一支舞蹈，都裹挟着民族学、民俗学的深厚内涵，是早于文字的文化传承。”

为了唤醒沉睡的民族舞蹈文化，夫妻俩走遍砚山数十个村寨采风，从老艺人口中挖掘、复原濒临失传的壮族《草马谣》。没有专业经费，张萍70多岁的母亲熬夜缝制服装；没有道具，找村民编草马框架，全家动手装饰；没有拍摄设备，就用一部手机拍摄剪辑。

在这个过程中，他们也完成了从旅居者到创业者的蜕变——不再只是被云南的气候、美食吸引，而是为文化宝藏而来，为传承使命而留。

而让他们真正安心扎根的，还有砚山这座小城给予的归属感。关于感慨，最大的感受便是便利。“康养文山”在这里也成了实实在在的现实。也正是因为这份宜居与安心，关于的父母也来到砚山买房置业，把家安在了这里。对夫妇二人而言，砚山既是创业的热土，也是生活的归处，他们在“旅创”中找到了事业与生活的平衡点。

在这个过程中，他们也完成了从旅居者到创业者的蜕变——不再只是被云南的气候、美食吸引，而是为文化宝藏而来，为传承使命而留。

而让他们真正安心扎根的，还有砚山这座小城给予的归属感。关于感慨，最大的感受便是便利。“康养文山”在这里也成了实实在在的现实。也正是因为这份宜居与安心，关于的父母也来到砚山买房置业，把家安在了这里。对夫妇二人而言，砚山既是创业的热土，也是生活的归处，他们在“旅创”中找到了事业与生活的平衡点。

如果说最初的坚守是为了圆孩子的舞蹈梦，那么后来的扎根，则源于对云南深厚民族文化的深深折服。壮族、苗族、彝族、瑶族等多民族在文山壮族苗族自治州聚居，非遗舞蹈、民俗风情如沉睡的宝藏，藏在村寨之间，却面临失传的危机。

“这些老祖宗留下的东西，是活着的文物，比任何舞台艺术都更有力量。”关于坦言，作为芭蕾专业出身的舞者，走进云南村寨的那一刻，这里的文化宝藏为他打开了一个全新的世界，让他有种如归故里的亲切感。他说：“这里的每一段孩子、每一支舞蹈，都裹挟着民族学、民俗学的深厚内涵，是早于文字的文化传承。”

为了唤醒沉睡的民族舞蹈文化，夫妻俩走遍砚山数十个村寨采风，从老艺人口中挖掘、复原濒临失传的壮族《草马谣》。没有专业经费，张萍70多岁的母亲熬夜缝制服装；没有道具，找村民编草马框架，全家动手装饰；没有拍摄设备，就用一部手机拍摄剪辑。

在这个过程中，他们也完成了从旅居者到创业者的蜕变——不再只是被云南的气候、美食吸引，而是为文化宝藏而来，为传承使命而留。

而让他们真正安心扎根的，还有砚山这座小城给予的归属感。关于感慨，最大的感受便是便利。“康养文山”在这里也成了实实在在的现实。也正是因为这份宜居与安心，关于的父母也来到砚山买房置业，把家安在了这里。对夫妇二人而言，砚山既是创业的热土，也是生活的归处，他们在“旅创”中找到了事业与生活的平衡点。

从2023年“有一种叫云南的生活”火爆出圈，到2025年550多万旅居者奔赴云岭大地，越来越多人选择在云南完成从“游”到“居”、由“居”而“创”的跨越。

八方创客扎根山水间，把诗意生活酿成奋斗事业，让闲置农房变创业空间、非遗技艺焕发生机、乡村烟火聚发展活力。这既充分展现了“纯、美、新、特”的云南气质，更是文旅融合、人才回流、乡村振兴的生动实践。

在宁洱那柯里开咖啡馆的庞现美——咖旅融合 余韵悠长

在茶马古道的重要驿站——宁洱哈尼族彝族自治县同心镇那柯里村，一种新的“味道”悄然弥漫。这味道，醇厚中带着果香，是经过烘焙的咖啡豆，在分享壶中翻滚释放的芬芳。越来越多像庞现美这样的年轻人，循着这缕醇香，从远方游至此地，因眷恋而居，更因热爱而创，在青山绿水间，用一杯杯“村咖”煮沸了乡愁经济。



主理人庞现美和客人分享咖啡。本报记者 高玥 摄

的咖啡馆，不仅是一个消费空间，更是一个体验与传播的中心。在这里，游客可以亲手制作挂耳咖啡，深入了解一颗鲜果到一杯饮品的全过程。“咖啡是一个很好的媒介，我希望把对咖啡的热爱传递给更多的人，让每一位进店的客人都能欢喜。”庞现美将专业知识转化为游客可感知、可参与、可体验，让咖啡馆成为连接城乡、传递知识与情感

的节点。坐在“欢喜咖啡馆”的长桌前，品味着杯中醇香，窗外是潺潺流水与苍翠青山；店内有“抬头见喜”“人间清醒是冷萃”等有趣的“咖言咖语”，为厚重的乡土背景板增添了一抹轻松明亮的现代色彩。来自上海的游客陈俞感叹：“小孩可以在这里做手工、认识植物，大人就喝咖啡、看风景、聊天，这样的场景在大城市是无法体验到的。”这种融合了自然生态、民俗文化与现代休闲的复合体验，正是那柯里吸引人、留住人的关键。

如今，“咖啡+”的创业模式，正在那柯里形成集群效应。传统工艺体验馆、民宿客栈、特色餐饮等业态如雨后春笋般涌现，与众多“村咖”一同，构成了多元化的文旅消费场景。产业有了活力，机遇自然涌现。越来越多的本村年轻人，看到了家乡的变化与希望，选择回归创业或就业，形成了外来创客与返乡青年良性互动、共同建设家乡的生动局面。

从“游”到“居”，是“心动”到“行动”的跨越；由“居”而“创”，是“扎根”到“生长”的升华。这颗来自滇西南的“红色豆子”，经过一群有梦敢闯的“新农人”匠心烘焙与冲泡，正散发出日益醉人的香气，不仅唤醒了深植于心的乡愁记忆，更点燃了乡村产业兴旺、人才汇聚的蓬勃活力。

本报记者 胡梅君 高玥

在龙陵做直播的藏族姑娘格桑吉——踏歌而来 情融山水

初春的龙陵县城，龙山湖公园的夜色如诗如画。湖水倒映着灯火，微风中飘来悠扬的歌声。“欢迎大家来到直播间，这里是我深深眷恋的云南龙陵！”公园旁的上岸咖啡馆露台上，一位藏族姑娘正对着手机镜头轻轻吟唱。她叫格桑吉，来自青海省海南藏族自治州。

“开播不到10分钟，在线人数就破千了。”格桑吉笑着说，眉间是掩不住的温柔。镜头里，她身后是湖光潋滟、灯火璀璨的景色，网友们纷纷留言：“这是哪里？太美了！”“歌声和景色一样治愈。”然而，鲜有人知，这份从容美好的背后，是一场跨越千里的自我治愈。

1994年出生的格桑吉，曾是拥有百万粉丝的抖音唱歌主播。2019年，她以家乡青海的苍茫草原为舞台，开启了户外直播之路。四月飞雪的草原上，她一袭艳丽藏装，歌声穿透风雪，纯粹而辽阔，意外走红网络。单场直播人气峰值超过10万人次，半年粉丝破百万，她成了小有名气的网络音乐人。

可光环之下，是常人难以想象的身心健康透支。常年户外奔波，高强度用嗓，2023年底，她的嗓子亮了“红灯”。事业瓶颈、身心俱疲，这个藏族姑娘第一次感到迷茫：“那段时间，我特别想停下来，找一个安静的地方，好好喘口气。”

就在那时，朋友向她推荐了云南。

> 跟评

从走马观花的观光打卡，到择一城而居的身心安放，再到扎根乡土的创业兴业，云南正以独特禀赋，把“诗与远方”转化为发展动能，把八方来客变成共建伙伴。

省委书记王宁在给人民网网友回信中以“纯、美、新、特”勾勒云南底色，道出旅居创业的核心密码：纯净山水涵养初心，多彩风物激发创意，新兴产业孕育机遇，特色资源拓宽赛道。



格桑吉在体验咖啡采摘。本报通讯员 侯云鹏 摄

她抱着调整状态的心态，第一次踏上这片土地。短短两个月的旅居生活，像一粒种子，悄悄在她心里生根发芽。回到青海后，那颗种子不断萌动，她做了一个大胆的决定：再次奔赴云南，这次，是真正地留下来。

当她辗转来到龙陵县，这座素有“滇西雨屏”之称的小县城给了她意想不到的惊喜。

在龙陵的每一天，都像一场治愈的假期。清晨，她在鸟鸣中醒来；午后，去探访石斛基地，看那些“仙草”在树干上开花；傍晚，到温泉池边泡脚边直播唱歌；夜深了，就和本地朋友围炉夜话，听他们讲抗战历史。那些沉寂已久的创作灵感，如同春天的泉水，汩汩涌出。

如今，格桑吉重新注册了直播账号，开启了她在龙陵的“旅创”生活。“龙陵治愈了我，滋养了我，我也想这份力量传递出去。”格桑吉望向远处的龙山湖，眼神坚定而温柔。未来，她计划扎根这片热土，用镜头记录更多温暖瞬间，用歌声传递这座小城的魅力。

从青海的苍茫草原到云南的青山碧水，从事业低谷的迷茫到重燃热爱的坚定，跨越千里之后，这个藏族姑娘在龙陵找到了属于自己的“心安之家”。而她与龙陵的故事，才刚刚开始。

本报记者 杨艳鹏 通讯员 侯云鹏 赵欢欢