

蓝色湖光 滋养乡土聚风物

澄澈湖光、江畔碧波与高原山色相融共生，构成云南山水最动人的底色。以优良生态为发展根基，以人文烟火为内在脉络，山水间错落交织的一抹抹深蓝浅蓝，既是自然馈赠的绝美风光，更是滋养乡土、吸引游人、成就美好生活的灵动力量。在碧水环绕之间，生态之美延续，乡土烟火丰盈。



一江澜沧水 激活一座村

从普洱市澜沧拉祜族自治县糯扎渡镇出发，驱车向糯扎渡水库而行，穿过重重隧道，在阳光下泛着粼粼波光的蓝色水面跃入眼帘。在澜沧江畔凸起的一角上，灰顶白墙的房屋一排排整齐延展到江岸线，如摆于水上的鱼尾。这里便是南现村三等新寨村民小组，一个依山而居、因水更兴的移民村寨。

三等新寨是典型的水库移民小组，因华能澜沧江糯扎渡电站水库建设，于2020年从原址整体搬迁至现址。海拔830米、坐落于澜沧江畔的地理位置让三等新寨气候温润。基于此，三等新寨通过“党支部+合作社+农户”联农带农机制，立足热区资源优势，大力发展热带特色农业，建成1000余亩热带果园和500亩咖啡园。2024年，农户通过村集体组织引导，将1092亩土地以租赁方式流转给普洱绿银生物股份有限公司，规模化发展牛油果种植。如今，在通向三等新寨的公路两旁，成片的牛油果树、香蕉林和芒果树蓬勃生长。

依山傍水的区位优势，还为三等新寨打开了文旅产业发展的大门。

在三等新寨靠近江岸线的房车营地，几辆外地车辆停靠在树荫下，人工沙滩上是游客嬉戏的身影。这个距离县城84公里的小渔村，已成为不少游客心中的度假胜地。“我多年

前就来到普洱旅游，此后每年都会来这里旅居近8个月。普洱气候宜人、风光秀美，当地群众淳朴热情，让我十分留恋。这几天我特意骑车来到三等新寨，看看江水，了解一下近期的水情和鱼情。”来自内蒙古的宋辉笑着说，垂钓是他最大的乐趣。

作为沿江而建的村寨，丰富的水资源也让野钓经济成为助推当地文旅产业发展的重要动力。“我们为游客提供食宿服务，按人头计费，对于长住的客人还会给予相应优惠。在我们钓场，有游客一住就是一个半月，隔壁钓场甚至有钓友常住一两年。”经营钓场的段美仙介绍，客人既有痴迷垂钓的钓友，也有钟情于当地秀美风光、宜人气候而前来康养小住的游客。“经营钓场虽然辛苦，但收入不错，去年一年收入就有十七八万元。”段美仙说，钓场回头客众多，钓友之间口碑相传，越来越多游客慕名而来。

随着“野钓圈”知名度的提升，三等新寨积极打造野钓赛事，以节庆经济加码野钓经济，激活文旅产业。“每年10月至11月左右，我们都会举办野钓大赛，目前已经举办了9届。最多的时候有105支队伍报名参赛。”糯扎渡镇党委书记钱永康表示，报名参加的钓友来自全国各地，赛事一般持续3天，带动当地的住宿、餐饮、农特产品等消费。

此外，为推动文旅产业走深走实，三等新寨深入挖掘“彝族、移民、渔民”三大文化内涵，建成移民迁建纪念馆、村史馆，并打造彝族特色高家秋（彝族秋千的一种）、人工沙滩、摸鱼塘、网红云端天梯等文化景观，既丰富了当地群众的精神文化生活，又成为游客前来游玩的特色亮点。2025年，三等新寨累计接待游客1.9万余人次，实现旅游综合收入280万元。

文旅产业的发展，让更多村民返乡投身于此。鲍秋梅看到家乡发展变化与旅游业发展前景后回到家乡，于2025年在三等新寨经营起自己的民宿。“我们家民宿一共有9间客房，今年春节期间格外火爆，不少北京、天津的游客提前半个月就把房间订满了。仅春节假期，民宿收入就达两万多元。”鲍秋梅坦言，过去在外务工压力大、生活奔波，如今回到家乡，不仅气候宜人、环境舒心，日子也越过越踏实，对家乡未来的发展更是满怀信心与期待。

青山叠翠间，清甜果香随风飘散；澜沧江畔碧波荡漾，野钓休闲游人如织，节庆赛事引来八方宾客。如今，这座澜沧江畔的三等新寨，正浸润在一派澄澈清朗的山水意境中，书写着乡村振兴的崭新篇章。
本报记者 高明 胡梅君



依山傍水的三等新寨。 本报记者 高明 摄

篝火映泸沽 摩梭歌舞欢

清晨，泸沽湖畔寒意尚未褪去，猪槽船已一字排开。岸边，来自重庆的游客徐丽佳紧了紧衣领，目光锁定远处黛色的山峦——这是她专程为“泸沽湖蓝”而来的第三个清晨。

“你看，湖水蓝得像块透亮的宝石。”徐丽佳的声音里透着雀跃。随着猪槽船划入湖心，薄雾渐散，那抹纯粹的蓝彻底映入眼帘。突然，红日从山坳间跃出，万道金光穿透云霄，洒在澄澈的湖面上。

“这趟值了！”徐丽佳站在船头，手机镜头不停捕捉着蓝金交织的画面，“我们就是冲着这湖来的，干净、治愈，连风里都带着清新的水汽。”湖面上，猪槽船载着游客缓缓穿行。岸边，宁蒗彝族自治县永宁镇落水村村委会普洛村民小组组长付云欢站在码头，一边指挥游客登船，一边笑着清点人数。他对记者说：“以前靠打鱼过日子，现在靠护湖、游湖增收，日子比以前好太多了。”

这番感慨背后，是泸沽湖保护治

理的变迁。近年来，宁蒗县始终践行“绿水青山就是金山银山”理念，统筹推进环湖截污、生态修复等举措，推动生态环境持续向好，湖水水质稳定保持在Ⅰ类标准，真正实现了生态保护与绿色发展协同共进。

“游客愿意来，是因为湖干净；我们能增收，是因为湖生态好。”付云欢说，如今村里不仅成立了生态管护队，还组建了猪槽船运营合作社，“护湖就是护饭碗。”

泸沽湖上欢声笑语，摩梭民居之中，一场传承千年的“成丁礼”正在举行。仪式现场，摩梭阿妈为卓玛系上彩带，戴上头饰，口中念着吉祥祝福。周围的游客纷纷拿出手机记录，不少人主动向摩梭人请教礼仪细节。“这种沉浸式的文化体验，特别震撼。”来自浙江的游客王婷说。

近年来，泸沽湖景区深度挖掘摩梭文化资源，常态化开展成丁礼、甲搓舞等非遗体验活动，打造了摩梭文化体验馆、非遗工坊等载体，让游客

从“看风景”转向“看文化”。

“我们要让五湖四海客人都能读懂这份文化深情，更读懂我们守护这份蓝的决心。”泸沽湖推荐官李扬说。

夜幕降临，泸沽湖的蓝褪去白日的明亮，落水村广场上，篝火熊熊燃起，国家级非物质文化遗产“甲搓舞”的旋律响起。来自广东的游客乔千珂、余子悦身着摩梭服饰，手拉手加入舞蹈队伍。

“第一次穿民族服饰，感觉特别隆重。”余子悦笑着说。

火光摇曳中，泸沽湖的蓝与人群的色彩相融。这份跨越山海的温情，正是文旅融合最动人的注脚。

“这湖水是我们的根，也是游客喜欢这里的理由。”付云欢说，如今村里不仅靠游湖增收，更全员参与到环湖生态管护中，“游客来玩，我们要把干净的湖、干净的环境留给他们，也留给后人。”
本报记者 和西

低空览湖景 临水享休闲



明星鱼洞 玉溪市文化和旅游局供图

抚仙湖畔，既有低空旅游的“空中热湖”，也有亲水运动、旅居休闲的惬意时光。以月亮湾滑翔伞、樱花谷直升机为代表的低空旅游项目，与帆船、骑行、精品民宿等业态，成为当地文旅消费新热点，勾勒出“生态+文旅+科技”深度融合的生动图景。

位于澄江市的抚仙湖月亮湾国际滑翔伞飞行营地、樱花谷直升机起降点，成为文旅新热点。游客乘坐无人机牵引滑翔伞翱翔低空，或搭乘直升机俯瞰湖畔风光，体验独特观光感受。重庆游客秦海洋称赞：“很美妙的体验，希望大家都能来玩，会有不一样的收获。”第一次乘坐直升机的四川游客林欣宜激动地说：“飞得很平稳，安全措施做得很到位。这里空气好，地方漂亮，整个抚仙湖像一块碧玉，波光粼粼。”

除了火爆的低空旅游，抚仙湖的生态之美也吸引着八方游客。在玉溪澄江市抚海湖湿地公园，连片花海沿湖铺展，湛蓝湖水波光粼粼，远山如黛、白云悠悠。来自广西的游客欧革正临湖远眺：“抚仙湖的水非常清澈，空气清新，整体环境给人感觉很舒服。”来自广东的崔燕也感叹：“湖水清澈见底，花海色彩缤纷，随手一拍都很出彩。”

作为我国目前内陆淡水湖中水质最好、蓄水量最大的深水型贫营养淡水湖泊，抚仙湖平均透明度达5至6米，最大可达12.5米，长期以来总体水质保持优良。依托这一汪深蓝，澄江市正探索一条“晒水而居”的旅居发展之路。

澄江明星鱼洞景区的湖面上，白色的帆船点缀其间，游客的欢笑声与浪花声交织。在教练的指导下，游客们穿戴好救生衣开启游湖之旅。教练利用风浪操控船体倾斜，湖面浪花飞溅，游客直呼过瘾。澄江明星鱼洞景区总经理柳春宝介绍：“在抚仙湖开展帆船运动有绝佳的自然条件，环湖100多公里，全年有280多天的风力是安全满足训练、体验或培训的条件。明星鱼洞景区每年游客量约30万人次，帆船运动项目的转化率约为15%，每年还在逐步上涨。”
环湖绿道上，骑行爱好者们

穿梭其间。来自广西的杨丽萍曾是一名自行车运动员，因训练来到抚仙湖畔，自此，这一湖深蓝就嵌进了她心里。2024年，她在抚仙湖畔创办了骑行驿站。“选择这里，是因为我迷恋这个地方。抚仙湖气候宜人，地理环境丰富多样，非常适合骑行训练。”她说，如今，骑行驿站成为全国各地骑行爱好者的热门集结地。他们从这里出发，沿湖追风而行，一路领略琉璃万顷、花海连绵的极致风光，触摸抚仙湖的蓝色脉搏。

帆船运动、潜水体验、环湖骑行等户外运动不断吸引游客前来打卡体验，有效激活了抚仙湖蓝色文旅的活力。而抚仙湖的精品咖啡店，正成为旅游度假的“新空间”，兼具社交属性与情绪价值，让游客在放缓的时光中感受自然与人文的交融。

在背靠青山、面朝抚仙湖的右所镇小湾村，精品咖啡店成为备受游客欢迎的休闲去处。漫步村中，半日岛、目咖啡、树下咖啡等精品咖啡店依山地形而建。人们围坐露台，品咖啡、赏日落、听音乐，在惬意中度过假日时光。咖啡馆负责人张曼玲介绍：“这样的‘情绪经济’能带动短途旅游消费，大家来到这里喝一杯，可享受一个下午甚至一个周末。”

抚仙湖北岸的右所镇吉花社区马房村，则成为旅居游客的聚集地。这个过去以传统种植和捕鱼为主业的小村，如今成为拥有37家特色民宿、20余家餐饮店的旅居村。从四川来的民宿经营者杨平感叹：“澄江气候好、海拔宜人、负氧离子高，当地人也很热情包容。马房村规划有序、经营规范，政府对民宿产业的扶持力度也很大。”

“我们不仅要让游客愿意来，还要留得住、住得好。”澄江市文化和旅游局负责人说。“十四五”以来，澄江市以抚仙湖保护治理为统领，聚焦产湖兴村、城湖相融、人湖和谐，大力培育拓展“旅游+体育、研学、旅居、康养、生态公益、演艺”等绿色新业态，年接待游客保持千万人次以上，生态价值与经济价值协同提升。
本报记者 杨茜

> 创业青年说

从香格里拉市区驱车两小时，转过一道山弯向山间上行，哈充山谷静静隐匿于群山坳谷之中。

醉生梦酒庄工作人员斯那玛玛站在门前，见宾客抵达下车，便笑意盈盈上前迎接：“欢迎大家来到哈充，一路辛苦了！”她的普通话带着高原独有的柔和尾音，语调从容温婉。而3年前，她尚且无法流利表达汉语，就连一句完整的普通话，都要在心里反复斟酌许久才能说出。

哈充村民小组是斯那玛玛的故乡，藏语意为“老鹰筑巢的地方”，位于德钦县奔子栏镇叶央

村，来自重庆的石茜和李果第一次来到哈充便一见钟情，当即租下一处老藏房决定做酒庄。“我们原是来看朋友的酒庄，结果自己走不动了。”石茜笑着说，“虽然当时这里是废弃的夯土土圈，但是这里的阳光、土地，还有这些淳朴的眼神——是在城市的办公室里看不到的。”

2021年，醉生梦酒庄落地运营。5年来，石茜、李果夫妇深耕哈充山谷，把全部心力投入到这座

远山有梦 哈充有家

峡谷里的村庄。如今酒庄已构建起集葡萄酒种植、地窖酿造、精品民宿、特色餐饮于一体的发展模式，实现一二三产深度融合。2025年8月完成提质升级改造以来，酒庄累计接待国内外游客超5000人次。

“以前我们把葡萄带到香格里拉去，现在有很多世界各地的人专门来这里喝红酒。”扎史永宗说。

扎史永宗于2023年入职醉生

梦酒庄。此前她在家务农，一年到头赚不到多少钱，如今和好朋友斯那玛玛一起在酒庄工作，年收入超过六万元。

“现在不仅能在家门口赚钱，还能遇到来自世界各地的人。”扎史永宗感慨道，“见的人多了，眼界也变宽了。”

“现在我们还学会冲泡咖啡了。”斯那玛玛笑着插话。许多往来的游客教她们冲泡咖啡，久而久之，她们不仅掌握了冲泡技艺，

也渐渐爱上了咖啡的醇厚口感。“我们初来此地时，只想打造一座酒庄。”石茜说，“未曾想到，最终是这片土地滋养了我们、成就了我们。”

夜色渐沉，扎史永宗收拾完最后一桌的杯子，哼着歌谣踏上回家路。她的车灯沿山路缓缓远去，光影渐渐黯淡，最终融入村落温暖的万家灯火中。

有人带着远方的思潮与梦想而来，有人俯身将脚下的土地焕活。他们在高原扎根，在这片高原逐梦。

本报记者 贡秋仁 张帆

丽江泸沽湖景区晨雾轻盈缥缈，摩梭人摇着猪槽船，唱着山歌，带着远方的客人沉浸式体验“人在画中游”的诗情画意。 本报记者 陈飞 摄