

听雨林呼吸 枕虫鸣入眠



勐远悬崖咖啡。本报记者 戴振华 摄

在雨林深处聆听自然的呼吸，徒步穿越热带雨林寻找亚洲象、犀鸟等珍稀野生动物的踪迹，入住雨林帐篷酒店，在虫鸣蛙叫中入眠……来自江苏省宿迁市的陈秀艳母子已是第二次打卡这个疗愈身心的旅居体验。

“上次来只待了3天，孩子感觉不尽兴，这次准备多待几天。”在西双版纳国家级自然保护区勐远仙境景区，陈秀艳告诉记者，2月下旬，她带着8岁的儿子到西双版纳游玩时，看到勐远仙境景区雨林穿越和帐篷酒店的信息就报了名。一进入这片热带雨林，母子两人兴奋不已，当天就参加了雨林徒步项目，一待就是3天，儿子也和向导成了好朋友，直至假期结束，他们才恋恋不舍地结束了旅程。“4月学校放假，在儿子的强烈要求下，我又带他过来了。”陈秀艳说，他们一下飞机，就直接乘车来到勐远仙境入住下来，早上8点半就迫不及待地跟着向导去雨林徒步了。

“儿子还在向导‘菠萝蜜’的带领下，砍芭蕉叶建了一个可以遮风避雨的庇护所，跟着做包烧美食，直到走不动了才返回来。”陈秀艳说，返回途中他们又在雨林溪谷中吃了景区准备的雨林风味餐，感觉实在是太好了。接下来的几天，母子俩把夜间探秘观赏昆虫、溶洞探险等项目全部玩一遍，尽情享受热带雨林的天然之美。陈秀艳表示，下次还要来看萤火虫。

“目前，我们景区基本上都是深度游旅客，短的待3天，长的会停留15天左右。”西双版纳热带雨林国家公园勐远仙境景区负责人廖前勇介绍，近年来该景区围绕雨林与溶洞资源，创新开发“生态+旅游”多元业态，推出“雨林徒步观光”“溶洞地质探险”“傣族文化研学”等特色项目，“悬崖咖啡”这一独特的体验项目还成了社交平台上的热门打卡点。今年1至3月，勐远仙境接待游客3.19万人次，同比增长

49.07%；实现门票收入82.62万元，同比增长30.21%。

雨林变景区、溶洞变景点、村寨变营地，“生态保护+文旅融合”发展模式，带动周边村民就业增收，助力乡村振兴。景区所在地的勐腊县关累镇勐远村党支部书记、村委会主任岩岩介绍，勐远村借助景区的吸引力和基础设施，开发雨林徒步、溶洞探险等研学课程，吸纳本地村民为向导，引导村民参与，通过开办民宿、提供餐饮服务等方式增加收入。

一直以来，西双版纳傣族自治州依托得天独厚的生态资源，推动生态旅游产业快速发展，激活热带雨林“绿色经济”，实现生态保护与乡村振兴双赢。去年1月至12月，西双版纳国家级自然保护区国家公园各生态旅游园区累计完成投资2121.99万元、接待游客600.9万人次、实现经营收入30385万元。

本报记者 戴振华

伴哈尼古歌 品农耕风情

暮春，一场细雨洗净了天地。清晨，阳光穿透云层，将碎金般的光影洒向大地。跨越红河后，车辆在哀牢山南麓翠绿的林海中蜿蜒爬行，晨间浓雾沿着山势缓缓沉降。几个急弯过后，眼前豁然开朗——层层叠叠的哈尼梯田从群山褶皱里铺开，如山岭雕刻般壮美，带着无限生机与希望。

这就是红河哈尼梯田，一部写在大地上的生态史诗。横跨元阳、红河、金平、绿春四县，19万亩梯田沿哀牢山脉铺展，垂直落差达1500米，最高级数3000多级，被联合国教科文组织誉为“人与自然共同创作的伟大杰作”。

在元阳县新街镇爱春村委会，阿者科古村寨还笼罩在薄雾中，“00后”的哈尼族导游高花推开蘑菇房的水窗，眼前的景象让她不由得驻足凝神——哀牢山的晨雾如乳白色的河流，缓缓漫过层层叠叠、苍翠欲滴的梯田，明媚的阳光给田间平静的水面镀上了金箔，远处的牛铃声仿佛从1300多年前飘来。

“去把田埂铲光滑，铲下杂草肥肥料，老鼠不敢来做窝……”悠扬的哈尼族《四季生产调》传来，元阳老虎嘴梯田“赶沟人”卢学福沿着山路自上而下，如朝圣者般巡视沟渠，用他粗糙的掌心抚过那些被岁月包浆的木桩。

“老辈人常说，村寨上方的水冬瓜树建房也不能砍，收完谷子要犁田耙田。”来到水口处，卢学福用锄头叩击分水桩的声响，仿佛解开千年时光的密码。“这不是稻田，而是一个完整的生命系统。”他指向层层水田，这里的生态遵循古老的“森林—村寨—梯田—水系”四素同构法则：山顶森林涵养水源，山腰蘑菇房居住耕作，山下梯田如翡翠阶梯，贯穿其中的水系依靠重力自流，顺着密密麻麻的沟渠流向村庄，流入梯田，最后水流在蒸腾作用下重回森林怀抱，如此循环往复、生生不息，形成世界上最古老的“低碳灌溉系统”，亦成为哈尼梯田传承千年的关键所在。

为守护祖先留下的农耕智慧与财富，申遗成功以来红河哈尼族彝族自治州聚遗要素保护修复、生产方式提升、非遗保护传承、保护区农民增收和生态补助等重点，累计投入数十亿元，修复水改旱梯田3433亩，实施36个水利项目，恢复生态植被25.6万亩，引导村民坚守不用化肥农药的传统耕作，保护区森林覆盖率达53.57%提升至63.84%。愈发鲜活的千年梯田形象，在新时代焕发勃勃生机。

最美四月，正是插秧好时节。北京游客宋特第一次将双脚浸入稻田时，震撼不已：“泥土从脚趾缝涌出，像大地在呼吸。”一旁的广西高校教师、摄影爱好者蓝海洋已在此住了半个月，感受更深：“拍了多年风光，直到置身哈尼梯田才懂什么是人与自然的连接。”

在红河县撒玛坝梯田，山间百年沟渠如血脉串联每块田地；在金平苗族瑶族傣族自治县的马鞍底，共用耕牛的彝族、哈尼族、瑶族同胞结成了“牛亲家”；在绿春，秀秀的腊姑梯田保留着最原始的风貌，白鹭翩飞、溪水潺潺……近年来，特色各异的红河哈尼梯田精心打造的“四季农耕课”已成为深受游客青睐的独特体验：春耕插秧、夏季管水、秋收割稻、冬修田埂，每项农事都伴着哈尼古歌。

“脚踩泥土听歌谣，所有焦虑都随

稻浪飘走了，这才是真正的诗与远方。”来自昆明的邵晴女士坦言，入住的蘑菇房民宿保留着传统夯土墙、茅草顶和火塘，让都市人体验到最本真的哈尼生活。

每到哈尼族传统节日中最重要的“十月年”，哈尼梯田所及之处的街市上都会摆起百米长街宴。梯田鱼汤、梯田鸭蛋、五彩糯米饭、现煮红米饵块摆满桌面，美丽的哈尼姑娘身着盛装载歌载舞，汉子们则举起酒杯邀请远方的客人一亲甘醇甜美的梯田红米酒的芳泽……

如今，越来越多游客慕名而来，在体验农耕、参与节庆、品尝美食的过程中，逐渐读懂哈尼族的生态智慧，自觉践行低碳生活——不随手丢弃垃圾，不破坏田埂植被，带走美好回忆，留下一片洁净。从千年农耕文明到现代生态保护，从民族文化传承到休闲身心疗愈，红河哈尼梯田早已超越了农业景观的范畴，成为人与自然和谐共生的典范。

黄昏的多依树观景台，落日将梯田染成金黄与靛蓝。邵晴在日记中写道：“赤脚踩泥、握秧听蛙鸣，都市的焦虑溶解在大地的呼吸中。梯田倒映天空，也倒映我们内心最深的渴望——回归。每一个到访者能带走的最好礼物，不是照片，而是‘成为生态系统一部分’的体验。”来自深圳的工程师张涛则分享道：“在蘑菇房3天没开空调，走时只带走一点红米和几颗梯田鸭蛋。这才发现，幸福不需要太多物质堆积。”今天的哈尼梯田，有超过八成的游客游历后表示“在这里获得了内心的平静”。

每一缕清风，都带着草木的清香；每一片梯田，都藏着生存的智慧；每一次驻足，都是与自己的和解、与自然的重逢……红河哈尼梯田，这封写在大地上的千年情书，始终静静地以水的语言、稻的诗行，向每一个寻找者讲述共生、循环与回归的故事，时刻提醒人们：真正的文明，是学会与万物共处，在给予中获得，在循环中永续。

本报记者 饶勇

云南的绿，藏在哈尼梯田的层峦里，融在景迈山古茶林的葱茏中，漫在纳帕海湿地的水草间，躲在西双版纳雨林的浓荫处。这片土地以绿色为笺，将千年农耕智慧、民族共生底蕴与生态保护初心，细细晕染成诗，让人与自然共生之美，在这片大地上静静绽放。

绿色 碧野 草木依依伴远行

飞鸟聚高原 幸福满湿地

晨曦微露，香格里拉市纳帕海国际重要湿地的冰面上浮着一层薄薄的雾气。远处的石卡雪山还隐藏在暗青色的天光里，只有山尖上那一点点金红，预告着太阳就要来了。

“来了来了，你看那边！”压低的声音里是掩不住的兴奋。顺着纳帕海管护局的巡护员姚永庆手指的方向望去，十几只黑颈鹤正仁立在浅水处，长颈微曲，仪态从容。它们刚结束长途飞行，在晨光中整理羽毛。

纳帕海是香格里拉市面积最大的湿地，是云南省低纬度高海拔最具代表性的季节性沼泽湿地，2004年被列入《国际重要湿地名录》，湿地生态系统在涵养水源、维护生物多样性、调节气候中发挥着不可替代的作用，是众多候鸟迁徙途中的停歇地和越冬地。目前，共记录到鸟类272种，是黑颈鹤中种群最重要的越冬栖息地，每年冬季定期在纳帕海越冬的黑颈鹤数量占中甸迁徙种群的90%以上，是观鸟爱好者心中最向往的目的地之一。

姚永庆担任巡护员已有8年，说起鸟类如数家珍。“黑颈鹤是最懂香格里拉的客人。”他轻声说道，“按照惯例，每年10月下旬飞来，第二年3月离开。不过今年4月还有300多只留在这里。纳帕海的生态越来越好了。”

太阳终于越过雪山，纳帕海瞬间亮了起来。水面上的斑头雁、赤麻鸭、绿头鸭纷纷活跃起来，鸣叫声此起彼伏，整片湿地变成了一座喧闹的“鸟类都市”。

“许多年前可不是这样。”姚永庆语气沉沉说道，20世纪90年代，纳帕海周边放牧过度，湿地面积萎缩。“那时候老百姓也难，靠山吃山，不养牛羊怎么活？”变化发生在最近十余年。香格里拉市始终把生态保护放在首位，退化湿地

恢复、生态补偿、巡护监测……一套组合拳打下来，纳帕海重新焕发生机，鸟儿越来越多，游客也来了。

作为生态巡护员，姚永庆和他的同事每天都要徒步巡逻，排查有无破坏湿地的行为，观察候鸟是否受伤，也引导游客观鸟。“我们设了几个固定的观鸟打卡点，既能看得真切又不会惊扰到鸟儿，巡逻中我们就会把游客往那些点位引导。”

在今年举办的第八届香格里拉冬季观鸟季活动中，来自各地的爱鸟人士与摄影爱好者齐聚高原。8支参赛队伍在纳帕海、尼西乡等10余个观测区域内，累计记录有效鸟类223种，至此迪庆州已记录到鸟类454种。北京爱鸟国际文化传播有限公司总经理柳峰感叹：“雪山巍峨，江河润泽，香格里拉是飞鸟精灵的乐土。”

活动中，新时代文明实践志愿者还发出文明观鸟倡议，呼吁恪守“无痕观鸟”原则，倡导“只带走照片，只留下脚印”，严禁干扰鸟类正常栖息与破坏野外环境。

2026年初，纳帕海监测到黑颈鹤数量573只，创下纳帕海省级自然保护区成立以来的最高纪录。“有鸟儿的地方就有福气。”姚永庆感慨。村里不少人像他一样，从牧民变成了生态巡护员、观鸟向导、民宿经营者。

初古马场的主理人江参见见证了这一切。马场位于纳帕海环线上的尼史村，建于2004年，曾经一度陷入经营窘境。然而，近年来，随着纳帕海变得越来越美丽，初古马场也吸引着众多游客纷至沓来。“客流量高峰时，一天能接待约1400人次。”江参见说，马场租金也随之翻倍增长。

“生态环境好，老百姓就多了一份实实在在的幸福。”江参见说，鸟儿来了，人笑了，这就是好年份。

本报记者 贡秋次仁

> 创业青年说

茶林采春 山野筑梦

清晨，乳白色晨雾笼罩着景迈山，万亩古茶林透着浓重的绿意。古老寨子里，茶农已踏着朝露走进茶园，开启一天的采收。

景迈山芒景村的布朗族姑娘而枋走进茶山，寂静的茶林间只有鸟鸣和脚踏过落叶的沙声。“直径十公分以上的茶树会作为单株料。柔软的茶叶都是可以采的。采摘过后一星期，新的嫩芽又会长出来。”而枋轻巧地攀上一棵古茶树，在层层枝叶间精准摘下柔嫩的鲜叶放入篓中，茶叶的清香在手指翻飞间飘散到空气中。“我们先辈来到景迈山已有上千年历史，而这座山本身存在的时间更加久远。我们靠山吃山，也敬山爱山。”谈起茶树和茶山，而枋总有聊不完的话题。

景迈山底蕴深厚、包容开放，多民族世代聚居于此，邻里相依、守望相助，在青山古林间共生共融。随着景迈山知名度与影响力不断攀升，游客不再局限于浅度观光，更渴望深度探寻本土文化与茶文化。瞄准这一需求，而枋做起了茶山特色徒步向导。

“我会综合游客年龄、兴趣，量身规划徒步线路，带大家走进传统村寨，穿梭百年古茶林，近距离体验采茶、制茶等农耕技艺，同时讲解本地发展历史、民族特色文化，分享当地人敬畏自然、守护茶山、与茶共生的生活理念。”而枋说，这是一个传播景迈山文化的绝佳机会，自己也能不断提升知识素养。现在，而枋每天能带一至两批游客进行徒步体验，还与当地旅行社合作开展徒步业务，在卖茶之外多了一份新收入。

景迈山文旅产业的发展，也吸引了不少外地的创业者前来逐梦。

夕阳西下，位于芒景下寨的乐隐山居民露台上聚集了不少前来观赏日落的游客。“不论是不是民宿的住户，我们都非常欢迎大家。他们拍照打卡，对我们也是一种宣传。”民宿主理人王金姐妹笑

着说道。

2024年，来自曲靖的王金来景迈山游玩，当下就决定要搬到景迈山。“回到曲靖后，我转卖了经营的超市，来到景迈山租下这幢房子经营民宿。”2025年，乐隐山居民露台上开始营业，独特的装修风格、干净整洁的房间和能一览众山的院落吸引了不少游客入住。从曲靖到景迈山，她们将这里当作“第二故乡”，也尽力为游客提供家的感觉。“我们会邀请客人一起喝茶、聊天，给他们做家常菜，春节还会组织大家一起迎接新年。”随着民宿生意逐渐稳定，王金还售卖起当地的蜂蜜等土特产，并与茶农合作销售茶叶。面对未来，姐妹俩信心满满。

在同样由外地创业者经营的“阿莱夫”咖啡店里，店主凌慧敏也在畅想未来。2024年，这位河南姑娘来到景迈山旅游，本是一周的旅行计划延长到了一个月，最后变成了“留下来”。有着咖啡行业从业经历的凌慧敏，在这里开启了咖啡店，还特意请当地布朗族朋友的外婆帮她取了一个布朗族的名字——而南明。“踏入景迈山，浮躁的心便瞬间沉静下来。”凌慧敏说，自己深深沉醉于这片静谧悠然的山野氛围与独特人文底蕴。凌慧敏说，未来，她将依托本地资源优势打造专属咖啡品牌，同时立足千年茶文化，探索茶产业相关发展方向，多元深耕，稳步前行。

夜色渐浓，景迈山亮起星星点点的灯火。这座千年茶山，正以它独有的包容与宁静，守护着世居于此的各族儿女，也迎接远道而来的追梦人。

本报记者 高玥 胡梅君



而枋在采摘茶叶。本报记者 高玥 摄



元阳老虎嘴梯田。本报通讯员 胡艳辉 摄