

桥头观潮

爱归红土地

——“这十年，我在云南真好”系列报道之一

新时代十年，开放云南魅力提升，不同国家的朋友们在这里共创美好生活、共建幸福家园。七彩云南，不仅属于我们，也属于世界。如今的云南，天更蓝、地更绿、水更清；道路四通八达，汽车、火车、飞机畅行国内外；人们安居乐业，生活像芝麻开花节节高。

即日起，本报刊发外国朋友在云南的故事，一起分享四海皆兄弟、爱归红土地的情谊。



文森特(法国)
融入云南“风土”



法语和法餐文化中有一个独特而美妙的概念——“风土”。它指的是特定地区的气候和土壤，造就了食材的特质。厨师将食材加工，通过自己精湛的技艺和对食材的理解，将“风土”“翻译”成一道道美食，呈现给客人。

我来自法国洛林省，在昆明经营法国餐厅“à Table!”。定居昆明的6年时光里，我对“风土”有了更深度的理解。

一年之计在于春，这是我感受云南“风土”最好的时节。我的太太是昆明人，每年春节，下厨做年夜饭，可是我大显身手的时候。松鼠鱼和鱼香肉丝是我的拿手菜，家人们每年必点。今年春节，我特意请太太研墨备纸，为家里和店里写了法文对联，寓意新的一年“吃好睡好，健康好运”。

我喜欢亲近大自然，云南的山山水水总是看不够、爱不够。置身其中，总是给我很多有关“风土”的启发。周末和假期，我会和家人朋友在昆明周边徒步，到丽江露营、去哈巴雪山挑战自己。当然，户外运动的难度级别不算太高时，我也愿意带上我的两个小女儿一起出发，湖边听风、草间观虫，是最好的生态课堂。

和很多当地人一样，我也特别痴迷昆明的菜市场 and 花市，这是体验“风土”的绝佳去处。在太太和同事的“指导”下，我甚至学会了用云南方言和老板们砍价。去斗南花市“淘”一些实惠的鲜花，似乎是昆明人特有的浪漫。当我满载一车的鲜花到地铁站等太太下班时，路人们都对她投来羡慕的眼光。

对于厨师来说，云南的雨季最不能错过，这是属于野生菌的季节，也是我尽情享受“风土”的时刻。小时候，我特别喜欢在法国家乡的森林里捡蘑菇，因此对云南山间的鸡枞、牛肝菌等也不陌生。我尝试将烹饪法餐的技巧与云南风味结合，创意了几道融合菜式，比如野生鸡油菌白葡萄酒焗鸡、低温慢煮羊腿配白牛肝菌等。看着客人们大快朵颐、咂嘴而回，我心满意足。 本报记者 王欢 编译 受访者供图

后藤裕人(日本)
昆明和北海道一样休闲舒适



我来自日本北海道，已经定居昆明16年。40岁之后，我从日本的企业辞职，去环游世界。2004年，我结束了东南亚之旅，从老挝入境中国，西双版纳是我到中国的第一站。不同于想象中的边境地区，西双版纳漂亮、先进、富足，给我留下了深刻的印象。接着我走遍云南，赏山川秀丽、看民风淳朴，印象最深的是红河元阳和景平，壮美的梯田令人叹为观止。

我热爱摄影，尤其着迷于民族文化。我初到云南中文还不流利时，照片可以作为交流的方式，每次给村民看我的摄影作品，也是在分享我的观察和思考。世界上鲜有哪个地方像云南一样，汇聚着如此绚丽缤纷的民族文化，构成了这片土地的专属魅力。

云南文化多元、气候宜人、交通方便、生活节奏惬意，这些都坚定了我留下来的想法。日中文化本身有很多相近的地方，所以我很快就融入了昆明的生活。要说习惯的，就是日本人通常比较内敛克制，而中国人熟络之后，往往非常热情，有时候热情得让我有些不好意思。不过，日子久了，我也逐渐喜欢上这种相处模式。

如今，我与中国妻子居住在昆明，从来没有想过离开。10多年来，城市一直在进步，交通更发达、生活更智能、社会更安定，最直观的变化是，与5年前相比，现在过马路时车子都会停下来礼让行人，秩序井然。如果和家乡作比较，昆明和北海道一样休闲舒适，同时还有北海道所不能及的便捷和繁荣。

2009年至今，我一直在高校担任日语教师。我深知语言环境对学习外语的重要性，因此我总以学生为中心，营造快乐有趣的课堂氛围，鼓励大家多说多练，勇敢表达自己。在我看来，家和国是相通的，中国和日本一衣带水，是搬不走的邻居，希望两国人民以语言为桥，增进彼此文化的沟通和理解。

本报记者 郭瑶 编译

苏嘎特·拉特纳瓦克(斯里兰卡)
从媒体人到高校老师乐享云南



我叫苏嘎特·拉特纳瓦克，来自斯里兰卡。2016年，有着近20年媒体工作经验的我来到北京，在中国国际广播电台僧伽罗语频道工作了4年。我与云南的缘分开始于2017年，当时我以媒体人的身份参加了南亚东南亚国家商品展暨投资贸易洽谈会，去到了昆明、曲靖等城市，对云南印象深刻。

2020年，云南大学开设了僧伽罗语专业，我受邀成为了该专业的第一位僧伽罗语外教，再次来到云南。云南大学外国语学院院长、副院长，僧伽罗语系的老师和学生，以及云南大学国际处一直在支持我，这让我非常开心。在学校，我还经常和师生们一起打篮球。

目前，僧伽罗语系的学生大约有40人，他们都是非常有天赋又努力的青年，与其说我们是师生，不如说我们是朋友。希望我的学生有机会能到斯里兰卡交流和深造，参与到更多的斯中合作中。

在斯里兰卡教育部及相关出版社的帮助下，我和家人朋友一起努力，收集到1000多本僧伽罗语图书并捐赠给云南大学外国语学院。在此基础上，学校成立了“中斯友谊图书馆”，受到了两国广泛关注。现在，很多人找到我，愿意给我们更多的书。我相信，在大家的帮助下，未来图书馆会有更加丰富的书籍，为中国朋友了解斯里兰卡打开窗口。

在中国的这几年，我看到了中国在经济、教育、文化、科技等各个领域取得的成就以及为增进国家之间的交流和联系提供的多种方案。中国在国际组织中发挥重要作用，积极承担国际责任。去年在昆明举行的COP15第一阶段会议就是一个很好的例子。另外，我参与过“一带一路”国际合作高峰论坛等大型活动的经历，也让我看到了中国如何帮助“一带一路”沿线国家推动基础设施建设，感谢中国为世界发展作出贡献。

本报记者 黄义娟 编译

黄妍雅(马来西亚)
学好京剧唱响世界



我出生在一个跨国家庭，父亲是马来西亚人，母亲是昆明人。我今年12岁，从小学起开始学习京剧，已经坚持了5年。之所以能坚持下来，都是因为喜爱。

学京剧以前，我也接触过钢琴和芭蕾舞。不过，每次看到电视上京剧演员们漂亮的扮相、优雅的身段，我都会情不自禁地计划起来。于是，妈妈通过网上搜索，为我找到了昆明学府路莲花池庭院剧场内的京剧少儿班。

少儿班的负责人是云南省京剧院的退休京剧表演艺术家付强、赵晓玲夫妇。在他们的指导下，我很快掌握了标准的京剧发声方法，形体、气质方面也得到了专业指导。此外，因为爱好，我还学习了京剧常见的伴奏乐器琵琶。

学习京剧是一件很辛苦的事。压腿、撕横叉时很难受，刚开始练习那阵子，经常疼到流下眼泪。此外，京剧课的时长和体力消耗，对于我来说都是挑战。感谢老师和爸爸妈妈的鼓励和陪伴，让我坚持了下来。

上学期间，我每周末到少儿班上一次大课；而假期，上课频率会增加到每周两至三次。学习时间最长有5个小时，中间只有20分钟左右的休息。如今，我越学越有兴趣，每次和小伙伴们一起上课，我都觉得很快乐。

最近，我通过中国戏剧学院的京剧表演业余6级考试。远在马来西亚的爷爷、奶奶知道后，十分高兴。他们非常支持我学习京剧。每次放假回到马来西亚，我都会在家庭聚会上表演几段。

我很享受在舞台上的感觉，我觉得我展示的不仅是自己的爱好和特长，更是中华传统文化的魅力。今后，我想更认真地学习京剧，并且把它带到马来西亚，带到世界各地，让更多人认识、了解并且喜欢上这一中华传统艺术。

本报记者 王婧中/文 字剑飞/图

赵胜敏(柬埔寨)
把云南美装进画里



生活在云南仿佛是进入了中国山水画卷中，这里充满美景和诗意，饱含温情与力量。

2019年12月11日，刚过完17岁生日不久，我便从柬埔寨金边来到大理大学留学，进入视觉设计专业学习。

大理是一个让人充满想象和向往的地方，这里的山、水、建筑、人总能构成一幅幅和谐美丽的图景。节假日，约上三两好友骑行环游洱海、爬苍山、逛古城、喝三道茶，这座城有着让人快乐的魔力。寒暑假到当地人家里了解传统建筑结构，一户三坊一照壁式的白族民居能让我画上好几天。每次离开时，主人家总会把乳扇、雕梅、松花糕这些小吃包好塞到我手里，像极了出门前亲人的样子，心里总是暖暖的。

除了大理，我还去过云南许多地方。西双版纳的民族特色美食与柬埔寨的传统美食有着异曲同工之妙；楚雄彝族自治州博物馆，让我惊喜连连；普洱生产的茶叶和咖啡味道让人一品难忘；玉溪抚仙湖美景令人流连忘返。

云南让我印象深刻的，还有蒙自查尼皮村的中共云南一大旧址。2022年8月，我参加中国—东盟青年营活动，与其他留学生一起到该地参观、破旧的茅草屋里摆着几张木桌、几条板凳、一盏破旧的油灯、半块黑板，简陋得令人难以置信。然而，就是在这样艰苦的条件下，中国共产党带领着人民群众取得了如今的繁荣与发展，简直令人惊叹。

3年来，云南见证了我的成长，而我见证了云南的开放、发展与繁荣。在接下来的3年里，我想用自己的专业技能，把云南的美装进画里，将来带回柬埔寨留作永远的记忆。

本报记者 沈燕 编译

雅各布(肯尼亚)
研究利用菌类降解塑料



我来自肯尼亚，自小对中国有很好的印象，因为很多中国企业帮助肯尼亚修建了机场、铁路、港口等基础设施。这是我选择留学中国的主要原因。

本科毕业后，我通过一个中非教育合作项目申请到了福州农林大学的生物学研究生。跟随导师的科研方向，我与菌类自此结下不解之缘。福州有菌，我的家乡也有菌，但条件都比不上云南。凭借着得天独厚的气候和地理优势，云南的野生菌种类多、分布广，其它地方无可比拟。所以，我选择到中国科学院昆明植物研究所读博，研究利用菌类降解塑料，以此减轻污染、保护环境。同时，我也关注粮食生产。我的家人就是农民，我希望把在中国学到的经验带回家，推广新型栽培技术，缓解食物短缺。其实，无论是环境保护还是粮食供给，都是关乎人类发展的基础性、世界性问题，这也是我的研究课题的意义所在。

来中国的4年时间里，我时时感叹这里城市建设的日新月异。三五个月起一栋高楼，城市轨道交通遍及各地；移动互联网全面普及，人们可以随时随地云端购物、轻松出行。更赞的是城市带给我的安全感，无论走到哪里，无论多晚，都不用担心治安问题。

此前，我去过国内不少地方，比较而言，我最喜欢的城市还是昆明。清新的空气、温和的气候以及丰富的蔬果，都是品质生活的保证。平时除了做实验，我每天都到植物园慢跑，然后去附近的超市买新鲜食材烹饪。这种宁静的状态让我更能专注于工作和生活。在昆明，我交到了很多朋友。虽然不时会遇到习惯、思维方面的差异，但也不失为有趣的文化体验。

本报记者 郭瑶 编译

洛派·马尼塔(泰国)
喜欢做地道泰国菜



我来自泰国东北部玛哈沙拉堪府，已经在云南生活了14年，现在是兰泰花园泰国餐厅的厨师。我喜欢云南，喜欢云南的天气、美食和环境，当然我还喜欢为云南人做地道的泰国菜。

云南与泰国地缘相近、人文相通，饮食文化也极为相似，所以，泰国的冬阴功汤、凉拌木瓜沙拉、泰式炒河粉以及咖喱蟹等特色菜品受到了云南人的欢迎。泰国菜的口味偏重酸、辣、甜、香，我会根据当地顾客的喜好做适当的调整，同时，尽可能地保留原有的“泰味”。

空闲时，除了研究新菜式，我也会到昆明的大街小巷去转转。在与当地人的接触中，我感受到了他们的真诚与热情。另外，在他们的帮助下，一开始中文基础为零的我，现在基本上可以用中文和朋友们交流了。这些年，我到西双版纳、大理、丽江、贵阳以及中国香港、澳门等地旅游，对中国美景美食有了很多了解。

在昆明工作，我和同事们相处融洽，他们对我像家人一样，使我与这个地方、这里的人建立起了深厚的感情，可以说云南已成为我的第二故乡。

我还会抽时间把泰国菜的制作工序和方法教给中国同事，这样即便有一天我回泰国了，云南的家人们也可以吃到正宗的泰国菜。当然，我很喜欢云南的过桥米线、椒麻鸡、凉拌木耳、凉拌黄瓜、凉拌豆腐皮等特色菜。因此，我希望在中国期间也能学会做一些中国菜，等回到泰国也可以做中国菜给家人尝一尝。

本报记者 郭小榕 胡丽仙 编译

西·阿梅尔(美国)
把篮球精神传递给更多孩子



我出生于美国新泽西州的新布朗斯维克市，从小就酷爱足球、篮球和美式橄榄球。我的父母来自喀麦隆，我从小受家庭影响喜欢踢球，而美国的成长环境又让我对足球产生了极大兴趣。我效力于新泽西海洋大学大学多个职业精英联赛，之后执教于北美大学联盟并获得“新泽西前五最佳教练”。

2017年受邀到中国执教，和昆明结下了缘。“云南有你想拥有的一切，这里有繁华的城市和美丽的风景，特别适合户外运动。”我经常和朋友这样说起云南。我喜欢昆明宜人的气候、城市的慢节奏和热情的朋友。不知不觉，已经在这里生活5年了。

我现在昆明一家篮球训练中心担任教练，主要教授9至18岁的青少年。我认为，篮球是一个体育竞技项目，打篮球不仅可以强身健体，更重要的是能培养孩子的团队精神、增强他们的自信心。我观察到，近年来中国各城市的篮球场越来越多，配套设施越来越完善，比如在昆明，很多公园和商场都有篮球场，可见中国对篮球教育的重视程度。

我希望通过努力能帮助更多中国孩子把篮球精神传递下去，希望他们有更多时间和机会接受专业的训练和指导。

未来，我打算继续留在云南，我坚信在这里工作和生活将会有更多发展机会。

本报记者 莫颖艺 编译

阿尔伯特(西班牙)
爱足球也爱云南



西班牙有着世界顶级的足球俱乐部，培养出了一代又一代的国际知名球员，享誉全球。身为西班牙人，我可以自豪地说，足球是我们最喜爱的运动，即使是在小村庄里也能见到足球场。但我的足球职业生涯得以持续至今，不仅是靠儿时的耳濡目染和对足球的热爱，还得益于这份在云南昆明拉玛足球学院的教练员工作。

我四五岁时便开始学足球。父亲也会在闲暇时光陪我练球，这让我一直希望能成为职业运动员，并在半职业队里有一席之地。大学时，我学的是体育教育专业，主修足球。毕业后，当过课余足球教练，也在一家公司负责过国际市场相关工作，对足球的激情从未退却。在业余球队时，我丰富的足球经验让教练称赞有加。他建议我来中国发展，走专业足球教练的道路。因此，我来到了云南昆明的拉玛足球学院任教。

云南自然风光优美，昆明气候宜人，不负“春城”美誉。这里美食可口，老奶洋芋和烤鸭是我的最爱。云南对发展足球运动很重视，我非常喜欢这里的足球氛围。

虽然昆明的拉玛足球学院2017年才成立，但现在已有700多名球员了，并且参训人数与日俱增。在这里，孩子们严格按照代表着全球最高青训水平的巴塞罗那足球青训体系训练，不仅可以领略足球运动的魅力，提升竞技技术，还可以深化对团队精神的理解。

本报记者 王韵雅 王婧中/文 字剑飞/图

史蒂芬(贝宁)
想在家乡建个云南图书馆



在贝宁时，我通过中国文化中心认识到中国，这是一个多元、多彩的国家。

2018年，我来到云南留学，目前在云南大学攻读民族学博士学位。我很喜欢中国的民族文化。以前去过云南很多地方，发现当地民族文化鲜活有趣。我还到过中国的其他省份旅游，那里的民族风情各有特点，我都想多了解、多学习。

闲暇时，我喜欢打乒乓球。我的云南乒乓球之旅是从昆明拓东体育馆开始的。在那里，我遇到了来自各行各业的乒乓球爱好者，并一起参加了多场乒乓球比赛。我和同学们曾一起去天津参加比赛，球友还会约我一起去宜良吃烤鸭。

学校组织的法语联盟、法语角等活动，是各国文化交流的桥梁。来到昆明后，我经常参加这样的活动，通过视频、文字等方式向来自世界各地的同学们展示自己国家的文化传统。

云南天气很好，环境舒适，就像生活在家乡贝宁的感觉。受疫情影响，我和家人很久没有见面了。但幸运的是，在中国我有好多朋友可以一起交流。以后有机会，我一定要带我的家人们来云南看看，生活在这里有多么舒服。

在云南学习生活了4年，根据所学专业，以后我打算资助我的家乡开一个小图书馆，在里面展出关于云南民族文化传统的书籍，让更多家乡朋友不用出国就能认识并喜欢上云南。

本报记者 富张明明/文 字剑飞/图

林后

本版图片除署名外均为供图