

“有一种叫云南的生活”



老达保村民表演 本报通讯员 赵梦芸 摄

遇见普洱 向美而行

本报记者 胡梅君 沈浩

在普洱，可以把生活过得像诗一样令人向往——城市就在森林里、在茶园里。可以听到茶马古道马帮铃声历史的回响，尝到飘香世界的咖啡，看到世界上最壮美的万亩茶园，还能感受多姿多彩的民族文化和普洱240万各族群众对美好生活的向往与热情。

咖啡香飘拉祜寨

专注拉花、认真冲泡，拉祜族姑娘戈娜四用最真诚的心和最地道的材料制作出一杯杯咖啡，大山深处的拉祜山寨溢满咖啡香。

戈娜四今年25岁，2021年大学毕业后回到家乡澜沧拉祜族自治县东回镇班利村，开起了颇具文艺范的咖啡屋——佐佐咖啡屋。“我看好家乡的发展前景，决定回来创业，也希望为家乡的发展尽一份力。”戈娜四说。毕业后她专门学习了制作咖啡饮品，如今在大城市能喝到的咖啡饮品，在佐佐咖啡屋也一样能喝到。每个月收入几千元，在家旁边一样能赚到钱，戈娜四对目前的生活很满意。

班利村是拉祜族传统舞蹈“摆舞”的发源地和重要传承基地，被称为“拉祜摆舞之乡”，距离澜沧景迈机场直线距离只有7公里。以前这里的贫困发生率高达42%，在戈娜四的记忆里，曾经的寨子里都是茅草屋，杈杈房，人畜混居，环境非常差。随着脱贫攻坚和乡村振兴的推进，班利村发生了大变革。

2019年，班利村抓住沪滇协作机遇，依托交通优势和丰富的民族文化资源，成功打造了集产业发展、文化旅游等为一体的美丽乡村。当年，帮扶项目硬化了村组道路，建设了现代农业示范园、民族文化展示设施、民族文化传承展示馆等，以农文旅融合进一步巩固拓展脱贫攻坚成果。

村组环境越来越好，游客越来越多，戈娜四从中看到了商机。2021年，佐佐咖啡屋建成并投入使用，其外观建筑以拉祜族传统民居“吊脚楼”为构架，内部装饰现代简约，巧妙地融合了民族与现代元素，吸引不少游客慕名而来，约上三两好友，在咖啡屋品一杯咖啡，听着拉祜族歌曲，感受浓郁的少数民族风情，十分惬意。

佐佐咖啡屋的火爆出圈，带动了消费的同时，还促进了当地咖啡的产销。东回镇党委、镇政府充分发挥佐佐咖啡的引流优势，以佐佐咖啡屋为中心，向周边扩建佑佑茶馆、尚尚清吧、夏夏书吧等12个展馆，促进就业供需，丰富旅游产品。如今的东回镇文旅景区不仅实现村民“务工+土地租金”双收入，还壮大了村集体经济，已成为澜沧县咖旅融合的新典型。

本报记者 胡梅君

普洱自然风光秀美、民族风情浓郁。拉祜族、佤族、傣族、哈尼族、布朗族等世居少数民族在生产生活中碰撞出了丰富多彩的民族文化，形成了极具特色的民族歌舞和民族节日。

进入4月，葫芦节、泼水节、神鱼节、木鼓节先后到来……你可以和当地的少数民族同胞学跳一段孔雀舞、吹一曲芦笙；或是围着篝火来一场狂欢，到澜沧老达保音乐小镇和背着吉他的拉祜族同胞共唱一曲《快乐拉祜》……热情的笑脸、欢快的音乐和优美的舞蹈，感受少数民族风情，尽情品

云南的生活是什么样的？在茶咖飘香 的普洱，它是高山白云下的采茶模样，是围炉煮酒的火塘夜话，是在景迈山的古村寨里和茶农一起品上一盏纯料古树茶，亦或是在城市的角落里喝一杯咖啡的曼妙时光……当你走进普洱，当生活的向往和普洱的日子有了碰撞，便能体会这让人流连的普洱味道。

处于北纬23度的普洱，除了茶香还到处弥漫着咖啡香。在思茅区，能品尝到正宗又风味独特的普洱咖啡，选一家喜欢的咖啡店，挑一款独特的咖啡豆，沉浸式体验手冲咖啡的乐趣。

普洱不只是茶的名字，更是一个风景如画的城市，是一个来了就不想走的地方。5月，在石龙路上漫步，凤凰花树下拍照；11月，看古老村寨升起炊烟袅袅。在普洱，不仅可以品味到普洱茶的生津回甘，香气萦绕，还可以在一杯香浓的咖啡里体味慢生活的安舒与从容，或是长途跋涉去寻找一山一味的普洱山水。无论是景迈山的烟火气息，还是无量山的武侠江湖，都在讲述着一个不一样的普洱。

思茅区，是南方丝绸之路的起点，普洱茶、茶马古道闻名遐迩。生态、宜居、淳朴、热情……在“国家园林城市”“中国天然氧吧”等荣誉的加持下，思茅这座城市散发出更加璀璨夺目的光芒。

文旅融合添活力

每周六是西盟佤族自治县勐卡镇马散村永俄寨固定的赶集日，周边群众都会带着时令果蔬、特色烧烤、佤族织锦等特产前来售卖。美食摊上人头攒动、香味十足，游客们一边品尝各类特色美食，一边欣赏着原生态歌舞表演，一场视觉与味觉的盛宴在这里交汇碰撞。

“赶集日每周的主题都不同，有时以拉木鼓、草地音乐节为主题，有时是以原生态歌舞展演为主。”马散村副主任娜木介绍，为了丰富游客的体验感，永俄寨充分利用优美的生态环境和浓厚的佤族文化，通过表演独弦琴、甩发舞、拉木鼓、竹竿舞等特色民族歌舞，让游客在赶集的同时了解佤族文化。

“我已经来过好几次了，这里的风景很美，表演很有特色，人也特别热情。”来自大理的游客王志强说。“每个赶集日我都会来这里摆摊，每周大概有两千多元的收入。”永俄寨村民娜论说。

永俄寨位于中缅边境线上，是西盟县传统的佤族村寨，较好地保留了佤族原始建筑元素及生活习俗。近年来，永俄寨依托民族文化资源促进边境村寨发展，积极发展边关风情游、红色文化游、民族风情游、养生休闲游、农耕体验游等旅游业态，走出了一条农文旅融合发展新路子，让当地群众多了一条增收途径。

精彩的文艺演出、丰富的特色商品、热闹的文旅市集、精湛的非遗展示……集游、购、赏、展、演等多元体验于一体的市集活动，点亮了西盟县勐卡镇马散村永俄寨文旅经济，绽放出文旅新活力。

本报通讯员 艾嘎

有一种向往叫普洱

尝各色美酒美食，在普洱开启一段向往的生活。

近年来，普洱市不断加强文化资源的宣传利用，在农文旅融合发展的同时，侧重于乡村民俗、饮食文化、民族文化、民居文化、红色文化等文化资源的开发，推出了一批影响力大、带动性强、辐射面广的乡村文化旅游项目，致力于打造更多本土标志性的乡愁文化IP。

位于澜沧拉祜族自治县东南部的老达保村民小组是典型的拉祜族村寨。这里是拉祜族歌舞保留最多的地方，也

是拉祜族传统文化保存最完好的地方。澜沧老达保快乐拉祜演艺有限公司成立至今，就地演出930余场次，演艺人员年人均分红达19793元，实现旅游综合收入1099.36万元。“快乐地发展、快乐地脱贫致富”，这个美丽的拉祜族村寨以文化浇灌，开出了璀璨的产业之花，成为新兴旅游产业村。

依托得天独厚的生态资源优势，普洱市为游客提供了丰富的生态康养旅游产品，仅携程网上线普洱相关旅游线路产品达6000余条，生态采摘之旅、茶山溯源之旅等旅游线路广受好评，森林

有一种味道叫普洱

游客不仅能体验咖啡采摘、了解咖啡，还能亲自动手冲泡一杯普洱精品咖啡。“春节假期，庄园天天爆满，平均每天接待游客近千人，综合收入达20万元左右。”野鸭塘河谷庄园主人杨鸿简说。

同样火爆的还有小凹子咖啡庄园、天玉庄咖啡园等。天玉庄咖啡园春节期间共接待游客近5000人，销售咖啡产品5万元左右，实现综合收入10万余元。

今年春节，普洱市各普洱茶主题景区、普洱咖啡庄园游人如织，备受游

有一种风景叫普洱

宁洱哈尼族彝族自治县，曾经的古普洱府。随着时光流转，孕育出了普洱茶文化、茶马古道文化、民族文化，并在此地相互交融。这里是马帮后裔居住的地方、一个留得住乡愁的地方。

墨江哈尼族自治县，有“哈尼之乡”“回归之城”“双胞之家”的美誉，洋溢着浓郁的少数民族风情，这片神奇的土地有独特的生物双生现象，吸引着无数游客纷至沓来。墨江北回归线标志园、墨江国际双胞文化园、双龙烧烤城更是远近闻名的打卡地。

杜鹃湖、景东文庙、西黑冠长臂猿、太忠小香菌……秀美的山水风光，国家级保护动物，传遍四方的名特产，共同绘出了一幅大美之图——景东。“两山

逐迤三水秀”，坐落在两山三水间的景东彝族自治县，森林覆盖率71.39%，境内拥有无量山、哀牢山两个国家自然保护区，保存了全国近1/3的物种。

江城哈尼族彝族自治县与越南、老挝两国接壤。“一眼望三国”和“内环三江”的水文地理特点，塑造了江城如诗如画的自然风光。3国交界的十层大山、李仙江畔的亚热带雨林、狮子岩大山的奇峰异石、曲水乡的万亩胶园、牛洛河的万亩茶园、中老边境的7号界碑、整董镇的傣家竹楼……来到江城，可以饱览祖国边疆的壮丽山河，体验丰富多彩的民族风情。

西盟佤族自治县坐落在碧绿静谧的高原湖畔，美得只要匆匆瞥上一眼，就能成为人们心之所向的“诗和远方”。

奇妙游、赏樱采茶、马帮民俗体验、登高祈福等精彩项目亮眼吸睛；“春节年货街”“林间丢包集市”为游客提供非遗体验、生态旅游产品购买渠道，特色旅游商品成大众热捧的伴手礼。

熙康云舍健康度假酒店、大熊猫庄园酒店、倚象山半山酒店等康养度假型酒店提供的温泉康养、飞越雨林、山地越野、徒步茶山等项目愉悦身心，深受游客喜爱；西盟狂欢佤部落、澜沧老达保浓郁原生态民族歌舞表演赢得游客阵阵喝彩，逐步形成普洱生态康养旅游体系，成为大家向往的打卡地。

客青睐。景迈山茶林文化景区接待游客2.7万人，赏樱、品茶、看云海，体验浓浓的年味；各咖啡庄园座无虚席，购买伴手礼的游客络绎不绝。新浪微博、小红书等平台相关话题阅读量倍增，“普洱咖啡”话题单日突破9000次，是平时的10倍。

一城两味，悠悠普洱味。无论是普洱茶还是普洱咖啡都充满了对生活的向往。普洱茶的清雅别致与普洱咖啡的纯粹芳香，都给这座绿美之城带来了全新的定位，让普洱变得更加多元与包容，也变得更加舒适与自在。

小城依山而建，原始森林古木参天，龙潭湖畔波光粼粼，一幅“林中有城、城中有水、城在林中、林在水中”的山水画卷缓缓铺展于这块边地热土上。

芳香镇沅、边城孟连、拉祜澜沧、山水景谷，层层叠叠的山峦，瞬息万变的气象，多姿多彩的生物世界……普洱处处有风景，美轮美奂，令人向往。今年春节期间，普洱市共接待旅游者236.93万人次，同比增长385.11%；实现旅游业总收入17.91亿元，同比增长243.76%。

乘高铁飞机，或驾车随行，选择不限；游城市乡村，探秘茶山或穿越雨林，出行随心。今天的普洱，正张开双臂，以曼妙之姿，与大家一起开启茶咖之旅，寻味普洱，感受普洱生活。

景迈山翁基古寨
本报通讯员 江文耀 摄

特色种植促振兴

3月下旬开始，孟连傣族拉祜族佤族自治县公信乡广科村的山地西瓜陆续成熟，一个个圆溜溜的西瓜藏在藤叶间，甚是喜人。种植大户岩永穿家在自家瓜地里整理瓜藤，给西瓜翻身，确保西瓜熟得透、水分多、口感好。“广科村的西瓜种在海拔1000米以上的斜坡上，光照充足、昼夜温差大，加之西瓜品种好，种出的西瓜个大、汁多、口感好、糖量高，在市场上深受消费者的喜爱。”岩永说，这里的西瓜早于全国其他地方上市，错峰上市能卖到好价钱。

岩永种植山地西瓜已有10多年，是当地远近闻名的种植能手和致富带头人。在他的带动下，不少群众通过种西瓜实现了增收致富。今年，广科村种植西瓜200亩，预计产量100多吨，销售收入50多万元。

在公信乡公良村南宏村民小组蔬菜种植基地，一片绿油油的蔬菜丰收在望。村民叶嫩正熟练地整理着菜园、采收瓜果，她家种植的金瓜、黄瓜等已开始进入采收期。今年南宏小组种植了近100亩蔬菜，有糯玉米、黄瓜、香瓜等，预计每亩可为群众增收2000元左右，产值达15万元左右。

近年来，孟连县充分发挥资源优势，因地制宜发展富民产业，促进村集体经济增收、带动村民增收，有力推动乡村振兴。该县以市场需求为导向，依托特色资源，引导群众由传统农业向特色农业、高效农业转型升级，以产业撬动发展。目前，公信乡正按照“一村一品”的思路大力发展特色产业，在持续巩固提升橡胶、甘蔗等传统产业的同 时，积极发展西瓜、蔬菜、林下魔芋、牛油果等，进一步促进农民增收、农业增效，为乡村振兴注入更多活力。

本报记者 胡梅君 通讯员 岩三卡 岩依种

春收春种正当时

眼下，在镇沅彝族哈尼族拉祜族自治县的乡间沃野里，农户们正抢抓农时，忙着春收春种。

在田坝乡岔河村，村民们正忙着采收加工芭蕉芋。“以前芭蕉芋不值钱，我们基本不种，现在种一亩就有2800元至3500元的收入。”村民黄玉成高兴地说。2022年，他家利用闲置土地种植了7亩芭蕉芋，还购入了一台小型加工机把芭蕉芋加工成芭蕉芋粉，让种出来的芭蕉芋身价倍增。在黄玉成的带动下，今年，村里已有200余户村民种植芭蕉芋。

走进振太镇黄梨村，漫山遍野的红花成熟开采，到处都是村民们忙碌的场景。种植户杨明芳说：“今年红花长得 好，我家种了3亩多能有4000多元的收入，红花采摘晒干后，村里会组织客商来收购，不用担心销路了。”最近几 天，黄梨村结合土地资源，用好烤烟轮作空 隙，动员90余户村民种植红花240多亩，户均增收达1万余元。

在板桥镇联盟村，村民刘天堂一家抓紧雷竹发芽期加强施肥浇水管理。去年，刘天堂在村党总支的牵头下，通过“党组织+农户+合作社+企业”的模式种植雷竹50亩。目前，联盟村已种植雷竹500余亩，成为了农户的又一增收产业。

恩乐镇五一村的农户们在田间种下中黄姜，期待有个好收成。今年3月，五一村“两委”引进公司整合流转土地，通过公司示范种植，农户务工的方式种植中黄姜60余亩，让当地农户在增收的同时，拓宽产业发展道路。

近年来，镇沅县除种植传统的茶叶、核桃、玉米、稻谷等作物外，利用土地和气候资源优势，因地制宜发展种植成本低，经济效益好的产业，拓宽群众增收致富渠道。

本报记者 胡梅君 通讯员 李思翼 刘晓琼