大理州开展首届『乡愁大理·最美乡村』推选活动——

乡愁大理 诗画苍洱

8月22日，大理白族自治州首届“乡愁大理·最美乡村”评选结果揭晓，剑川县沙溪镇寺登村等30个村庄荣获“乡愁大理·最美乡村”称号。

2015年1月，习近平总书记到云南考察时来到大理，他强调，“新农村建设一定要走符合农村实际的路子，遵循乡村自身发展规律，充分体现农村特点，注意乡土味道，保留乡村风貌，留得住青山绿水，记得住乡愁。”党的二十大报告首次提出“建设宜居宜业和美乡村”的新目标。大理州委、州政府结合实际认真谋划、全力推进宜居宜业和美乡村建设，并提出积极开展“乡愁中国·大理论坛”实践示范基地申报认定等工作要求。目前，大理州已成功举办两届“乡愁中国·大理论坛”，宣传和深化了习近平总书记关于“乡愁”的重要论述，提升了大理作为“乡愁”之地的标识度、知名度，拓展了推进乡村振兴战略的路径思考和探索。

按照全面推进乡村振兴、加快建设农业强国的战略部署，大理州委、州政府将打造“中国最美乡愁带”作为学习推广浙江“千万工程”经验的重要抓手和具体实践，依托大理宜居宜业和美乡村建设成果，努力打造一批特色优势明显、乡愁韵味浓厚、发展基础良好、典型示范引领的最美乡愁实践样本和乡村旅游新地标。为传承弘扬乡愁文化，推动乡村旅游发展，打造出“诗画苍洱·乡愁大理”特色品牌，今年4月，首届“乡愁大理·最美乡村”推选活动在全州范围内发起举办。

首届“乡愁大理·最美乡村”推选活动启动以来，全州12县市参照推荐标准，共推荐60个村庄参与评选。经过多轮审核讨论后，确定了40个初选入围村庄。

聚焦打造大理乡村旅游新地标，活动组委会秘书组再次牵头组织州级相关部门专家和领导，通过审查村庄专题片、实地走访，并结合“中国传统村落”“省、州美丽村庄”“美丽乡村百佳范例”“全国乡村旅游重点村”“云南省旅游名村”“云南省精品村”“省级金牌旅游村”“省级最美乡愁旅游地”等称号获评和申报情况及村庄实际本底、流量、热度、潜力等因素综合考量，同步征求县市意见建议并报州领导审定后，推选出36个村庄进入“大理州首届村PK”大众网络投票和评委评审环节。

大众网络投票期间，投票页面累计访问量超过2300万次，累计投票数达2129万票。同步组织40名业内专业评委评审打分，最终以大众网络投票和评委评审综合总分由高到低为序，推选出前30名村庄进行公示。

经过县市推荐、州级初审、州级推荐、大众网络投票及评委评选、社会公示等程序层层筛选，最终，剑川县沙溪镇寺登村等30个村庄获评“乡愁大理·最美乡村”称号，鹤庆县草海镇新华村等6个村庄获评“乡愁大理·最美乡村”优胜奖。在2023年中国农民丰收节来临之际，大理市将举办以“庆丰收 促和美 品乡愁”为主题的首届“乡愁大理·最美乡村”颁奖晚会。

最终获评的村庄，将通过组织系列宣传活动，充分展现各自在风貌、风物、风俗、风味等方面的特色亮点，让游客有地可寻、有史可讲、有物可看、有情可感，丰富乡村旅游产品和业态，展销农特产品和特色美食等，努力打造大理乡村旅游新地标，讲好大理乡村振兴故事。同时，各村庄还将进一步完善交通设施、丰富旅游体验、提供优质服务，改善提升农村人居环境，同步开展首届“乡愁大理·最美乡村”线下“体验季”活动，邀请国内相关领域知名专家学者实地体验并进行专题采访报道。结合“有一种生活叫大理——大理美好生活季”举办的“音乐季”“舞蹈季”“诗歌季”“影像季”等系列文体活动进行策划，突出村庄美景、美食、美文、美艺等主题，开展乡村旅游产品、农特产品展示、推介、营销。

同时，大理市还将推出以“履客行”为主题的“探寻最美乡愁”旅游路线，循着我国古代杰出的旅行家和地理学家徐霞客先生的足迹，研游大理延绵古今的秀美山川，寻访大理古朴别致、钟灵毓秀的古城和村落，沉浸式探寻《徐霞客游记》典籍中的大理。

今后，“乡愁大理·最美乡村”推选活动每年将举办一次，并对评选结果实行动态管理。 **本报记者 秦蒙琳**

鹤庆县西邑镇奇峰村
喜洲镇喜洲村白族民居
大理市喜洲镇喜洲村
巍山县南诏镇群力社区
祥云县禄丰镇七甸村本版图片均为供图

“乡愁大理”30村 村村美景各不同

本报记者 李丽 段苏航

剑川县沙溪镇寺登村——乡愁韵味浓 乡村产业兴

寺登村地处沙溪坝子中央、黑潭江畔，曾是茶马古道上的商贸重镇，素有“鱼米之乡”的美誉，境内历史文化积淀深厚、民族风情浓郁古朴、旅游资源丰富独特，有着茶马古道上唯一举存的古驿市，保存着完整的戏台、旅馆、寺庙、寨门。寺登村坚持修旧如旧原则，对古院落进行抢救性修复，并积极保护、传承村落特有的民俗、技艺和优秀传统文化，重点打造生态休闲度假、白族民俗文化体验、寻味茶马古道、白族特色民居客栈4个特色品牌，突出田园风光、白族民俗风情、茶马古道遗存及特色民居客栈，走出了一条以游补农、以游助农、以游促农的良性发展路子。

永平县博南镇花桥村——古村古韵长 新颜新活力

花桥村是西南丝绸之路上的千年古村落，是博南古道上的重要驿站。村中有大花桥古村落、古县衙、古税司、古元帽等众多文物古迹和古道文化、马帮文化、宗族谱牒文化、饮食文化等人文资源。花桥村突出特色乡愁优势，着力对古村落进行保护与开发，着力打造“天下第一奇梅·花桥元梅、博南古道上唯一现存的古驿站·花桥村”文旅品牌。建成博南古道博物馆，修缮博南古道、石照壁、古税司等遗迹，创建乡愁体验馆、马帮文化体验基地、元梅观赏园、生态休闲旅居地等，开启了乡村旅游的“花桥模式”。

云龙县诺邪镇诺邪村——千年古村 源远流长

“诺邪”是云南最古老的、历久未变的村邑名称，又称为诺邪千年白族古村。诺邪村现存人文古迹众多，有100多座依山构建、形式多变、风格典雅的古代民居院落，还有玉皇阁、文庙、武庙、龙王庙、棂星门等庙宇建筑和盐井、盐局、盐课提举司衙门旧址以及驿路、街巷、盐马古道等古建筑。诺邪人善酿井制盐，诺邪古村也因盐业而兴，曾是滇西地区的经济重镇。在这里，还有着舌尖上的美味——诺邪火腿。诺邪村先后荣获“中国历史文化名村”“中国传统村落”“中国少数民族特色村寨”“中国美丽休闲乡村”等多项殊荣。

大理市太和镇道姑矿村（风阳总村）——茶马古道 有风风阳

风阳总坐落于苍山佛顶峰东坡脚，与南诏太和城遗址紧密相连，是一个历史悠久的白族传统村落，1900余米的茶马古道穿村而过。至今村里还保存着马帮路过朝拜祈福的山墙佛龛、历经百年风雨洗礼的马店和饮马井等大量马帮遗迹。在风阳总，漫步古道，仿佛还能听到当年的马蹄哒哒、铃铛脆响。风阳总独特的自然和宁静吸引了一批来自各地的艺术家落户于此，蓝染作坊、陶泥手作、茶室画馆、民宿小院，构成了品味慢生活的元素。电视剧《去有风的地方》在风阳总取景后，更多的人知道了这个美丽的村落，慕名前来感受有风阳总，邂逅最美乡愁。

宾川县乔甸镇海稍村（新庄村）——激活红色记忆 尽显乡村魅力

海稍水库之畔，新庄村依山而建，村内房屋参差有致地散落在青山绿水之间，斑驳的土墙与绿色葡萄田和连绵的山岳相融成趣，浑然一体。新庄有着浓厚的红色文化，长征精神深深植根于此；有着从舌尖走到心尖的乡愁，梅鸭鱼的美味萦绕在游子心头。2018年以来，新庄村充分利用红色文化、因地制宜发展多村红色旅游，以“党支部+企业+村民”的发展模式，建成全州首个自然村“红军长征纪念馆”，建成以展示农耕文化为重点的全省第一个对外开放的、村民自建的农民博物馆，走出了一条以文促旅、以旅兴农、农旅文融合发展的新路。

大理市湾桥镇中庄村（古生村）——绿水青山 乡愁古生

古生村既有着静谧的小巷，又有历史悠远的古桥、古庙、古戏台。这个有着2000多年历史的白族古村落经过千百年的洗礼，至今古韵不减。2015年，习近平总书记来到古生村并赞美：“这里环境整洁，又保持着古朴形态，这样的庭院比西式洋房好，记得住乡愁。”古生村民间习俗众多，白族风情浓郁，每年都举行独具特色的本主节、放生节，保护和传承白族节庆、婚庆等习俗；并通过组建洞经古乐队，民族文化展演等，将乡愁记忆融入村规民约、民风民俗、生态保护、文化创新等方面，使乡愁文化与乡村生态相得益彰、世代传承。

洱源县赵碧湖镇海红村（梨园村）——山水村庄 世外梨园

梨园村地处洱源县城北部，美丽的苍碧湖畔，三面环山，一面临湖，世居百十户白族人家。村内房前屋后、田间地头遍布近万株古梨树。梨园村现存7000多棵古梨树，历经500多个岁月洗礼。近年来，梨园村依托生态旅游资源优势，先后实施墙体美化、道路硬化、休闲亭和木栈道等基础设施建设，加快发展乡村旅游，积极推进文旅融合发展，努力把梨园村建设成为“春有花、夏有荫、秋有果、冬有韵”的绿美乡村乡愁依恋地。

弥渡县密祖镇永和村（文盛街村）——打马过古道 民歌耳边绕

文盛街村位于弥渡县密祖镇西南部，是世界名曲《小河淌水》的发源地。“才进密祖镇，处处闻歌声”，文盛街村具有得天独厚的人文资观和自然禀赋，历史文化悠久、花灯文化底蕴深厚、文盛街村是历史上开南古驿道的途经之地，设有茶马驿站，现保留了以文盛街为轴心的古村落风貌和格局。通过古驿道古迹，可寻找到彩泥深厚的马帮文化、饮食文化、花灯文化、民歌文化的历史渊源。文盛街村被列入第二批中国传统村落名录，全国第六批中国历史文化名村。

剑川县弥沙乡弥新村（弥井村）——盐马古道 盐味飘香

剑川县弥井村历史悠久，是古时候滇西四大盐井之一。自唐代开始历朝历代都在此设有巡检司、盐课司等部门专司盐业生产，盐业的兴盛曾使弥井盛极一时。盐业的发达促进了各种文化的交流与融合，因盐而生的弥井农耕文化历经千年，且古韵长。如今村中仍较好地保留着盐马古道时期遗留下来的盐神母、三圣宫、昭应寺、古戏台等文物古迹。弥井村也是少数民族风情浓郁和民俗文化多样的村寨，传承着“四月八”“达额匀”等极具当地民族特色的文化活动。2013年，弥井村被列为第二批中国传统村落，2017年被命名为第二批少数民族特色村寨。

弥渡县苴力镇雾本村——青山环绕 桃源雾本

雾本村位于弥渡县苴力镇西北一个四面青山环绕的山坳，常年云雾缭绕，山明水秀，气候宜人。村内千亩桃林掩映村郭，十里花海四季飘香。近年来，雾本村以多桃产业为切入点，建成集以冬桃林、百亩向日葵、万寿菊等为代表的观光游览集群，以桃园、龙树林、麻栗树林、雾露泉、雾凌塘等为代表的休闲体验集群，以雾本美食为特色的农家乐餐饮集群为一体的新型农旅融合乡村旅游产业，辐射带动群众持续增收。同时提升改造特色民居，打造乡愁文化墙、乡愁小径、乡愁广场等，走出一条农旅融合、以农促旅、以旅带农的发展新路子。

云龙县诺邪镇天池村——绿美村庄 生态家园

天池村位于云龙县诺邪镇西北部，东与“千年白族村”诺邪村接壤，西与天池国家级自然保护区毗邻，是一个白、汉、傈僳等民族杂居的村庄。天池海尾河纵贯全境，现成东西两部分的自然地带，辖内有世界奇观“云龙太极”观景台、万亩梨园、高山明珠天池等众多景观，自然环境优美、生态资源丰富。这里还是滇金丝猴、白尾海雕、滇藏木兰等众多珍稀物种的重要栖息地，是世界性科研及科普的重要区域。多年来，天池村坚持以绿色为底色、积极引导群众在产业发展、文旅融合、生态文明建设等方面共建共治共享，建设人与自然和谐共生的美丽家园。

大理市喜洲镇喜洲村——山海田城 古镇乡愁

青瓦白墙、九曲小巷、四围香稻、风吹麦浪，中国白族风情第一镇——喜洲，是《五朵金花》的故乡，更是白族生活的活态体验和白族文化的集中展现。商帮文化源远流长，影响至今。白族民居建筑规制严谨，乡村机理明晰流畅。文化包容性强，匠志集一民艺中心是汇聚非遗人才的新高地，喜林苑田园是最美田园的生动实践，“麦田咖啡”是诗和远方的浪漫邂逅。2016年，喜洲古镇荣膺首批127个特色小镇之一；2017年，喜洲古镇入选全省创建全国一流特色小镇名单；先后被评为全国文明村镇、省级文明村、省级精品村等。

溪涧县平坡镇向阳村（阿尼乡村）——艺术添彩 乡村如画

路口醒目的大吉他极富艺术感；被七彩音符装饰的小路曲径通幽；给有黑白电视机、收音机和碾片机的石头墙面，展示着现代与怀旧的完美碰撞……在这个被誉为“藏在半山腰的艺术心栖之地”的阿尼乡村，每走一步都能呼吸到艺术的气息。近年来，阿尼乡充分发挥能人带动优势，推进人居环境提升和村容村貌整治，并依托田园风光、农耕文化、民族文化等资源，用艺术“活化”乡村，打造以“谈三农”视频带货、石窟、石秘田文化为主的“阿尼么007”农庄和“老社长”“牧羊夫权”等8家特色民宿。

宾川县鸡足山镇沙址村——名山脚下 乡风文明

沙址村位于国家AAAA级风景名胜区鸡足山脚下，是一个典型的白族村落，是鸡足山登山览胜的必经之地，也是茶马古道的重要驿站。凭借鸡足山得天独厚的旅游资源优势，沙址村积极引导群众建设美丽乡村、保护和传承优秀文化、以文促旅、以旅彰文，不断探索乡村旅游特色化和差异化发展，构建“有生态、有文化、有品牌”的乡村旅游体系。沙址村先后被评为“中国少数民族特色村寨”、省级旅游名村、省级民族团结示范村、省级文明村。

巍山县南诏镇群力社区——悠悠古镇 浓浓乡愁

群力社区位于巍山古城西部，是国家历史文化名城巍山的重要组成部分。作为茶马古道上一个重要的驿站，群力社区至今仍保留着大量明清风格的古建筑和古民居。群力社区民族民间艺术和非物质文化遗产丰富多样深厚，高台社火是当地群众难以割舍的浓浓乡愁。作为中国名小吃之乡，社区还以小吃品种多样、做工精细、风味独特而著称，烂肉饵丝，南诏一根面、青豆小糕等老字号名特小吃让人流连忘返。

剑川县羊岑乡杨家村（大佛殿村）——秘境彝乡 观星胜地

从大理剑川到怒江兰坪的途中，路过“滇山之祖”老君山南麓，在海拔2700米的地方，大佛殿村的72户彝族人家生活在高山草场、杜鹃林海的环抱中。这里究整保留了凉山黑彝支系的原生文化，又是现出对滇西北山区自然环境的适应与人文融合。2017年，大佛殿村被国家民委命名为第二批中国少数民族特色村寨。大佛殿村是露营、徒步、观星的绝佳地点，高寒山区的火腿文化充满静谧与生命的哲思，“歌从山里来”的习俗则将空灵的歌声与热烈的舞步结合在一起。

洱源县凤羽镇江登村——洱海源头 曼妙蝶变

凤羽菜籽油、凤羽白米、蜂蜜、梨膏，是新农人构建的现代物产品牌；稻田厨场、凤羽画派、大地艺术谷，让凤羽成为艺术家第二居所；曾管的书屋、开开的菜，多创的魅力带动更多人加入——这些故事都发生在洱海源头白族聚居的凤羽坝子，江登村完好保留着白族调、田家乐、闹春王正月、霸王鞭、板凳戏、白族秋千会、清源洞会、黑龙王会、火把节、栽秧会、洞经音乐、白族三、白族哟哟吹吹腔等民俗活动，以及“手抄经”、甲马、泥塑、彩雕画、蝶翅画、竹编、草编、马鞍制作等手工技艺。近年来，众多有影响力的文化名人入驻凤羽，带动“软乡村、酷农业、融艺术、慢生活”的农文旅深度融合实践，走出了一条极具生命力和创造力的乡村振兴之路。

剑川县金华镇桑岭村——古树环绕 民族共居

坐落于剑湖之滨的国家级传统村落桑岭村拥有千年历史，在这里可以一睹剑阳八景中的“桑岭古木”“海面渔灯”。春天，千亩梨园、洗苏古木开成洁白的花海；秋天，梨汁甘甜，柏木、黄连木、漆树、栎树，形成层次丰富的彩色风景。村中还保留着不少驿路古道，白族泥塑、木雕、石雕、白族布扎、剌绣、乳饼制作等多项非遗在此均有分作。在桑岭村，汉、回、白多民族世代共居、和睦相处，耕麻、耕读氛围浓厚，文化名人与能工巧匠辈出。近年来，随着乡愁馆的建设完成，村内形成一批以乡愁为主题的乡愁客栈及其文化衍生产品，乡愁产业蓬勃发展。

大理市双廊镇双廊村——天光云影 艺术小镇

“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊。”位于洱海东北角的双廊，凭借绝佳的苍洱风光和历史悠久的古渔村文化，成为一个古村的小渔村发展成为全国知名的旅游景区、艺术小镇。

走进双廊，可以细细欣赏正觉寺、飞燕寺、玉几岛、玉龙阁、兴良庙、魁星阁、红山水主庙等历史古迹，保存完整的明清历史文化街区和百处典型白族明清传统民居院落；还可以感受现代设计的魅力，走过杨丽萍的“太阳宫”、赵青的“玻璃屋”、张扬的“马厩”。去农民画社，看从大地上生长出来的色彩。沐浴着徐徐海风，品一品“双廊十小菜”，天光云影，湖光山色，兴尽忘返。

巍山县南诏镇新村——南诏故里 十里画廊

位于南诏故地巍山的国家级传统村落新村距今已有1300多年的历史，这里曾是南诏第一代王细奴逻的躬耕之地，至今村民仍以南诏王后裔自居。每年的农历二月初一至十五，全国各地彝族群众来到巍宝山主主庙，举行隆重的寻根祭祖活动，由此形成独具特色的“彝王祭祖晚宴”。

新村有棵千年桂花树，与此相关的细奴逻与三公主在新村的传说广泛流传。明代御史雷应龙古墓、清朝爱心人士捐建的童家古桥、千年高山栲等，随着口耳相传的民间往事，在历史的洪流中沉淀成为彝族村民的生活日常。如今，新村五道河沿岸“十里山水画廊”的自然景观连同历史故事一起，成了八方游客前来寻访的理由。

永平县博南镇曲硐村——博南古道 驼铃声声

国家历史文化名村曲硐村，地处大理、保山、怒江三州市交界的交通要塞，自古就是西南丝绸之路博南古道上的重要驿站，是滇西最大的百医聚居村，也是西南地区最大的核桃交易市场，曲硐国家AAA级旅游景区年接待游客132万人次。曲硐村古村落内水随巷走，民居格局完整，“曲硐老街子”两侧积淀了丰富的人文景观，至今保留着许多老马店和古村院落。多民族文化融合造就了独具特色的马帮美食。到曲硐体验民族文化、品味清真美食、享受温泉度假，探访博南古道遗址、滇朴公园、曲硐美食街，游览核桃商旅小镇，“吃住行游购娱”一站式满足。

祥云县云南驿镇云南驿社区——最早叫云南的地方 西南丝路南来北往

早在汉朝，随着“西南丝路”的开通，祥云县内就有了驿道交通，南来北往的人流在这里交易商品、转运物资，云南驿因此而繁荣。随着云南驿社区所在地云南驿村先后被命名为第一批中国传统村落、中国历史文化名村、云南驿古建筑群入列第七批全国重点文物保护单位，云南驿被越来越多的来滇游客视作深度游云南不可错过的一站。人们来到岑公祠邮驿博物馆、马帮博物馆、二战纪念馆，透过老物件寻找马帮商队、滇缅公路、驼峰航线的印迹。在云南驿古道的李家6号院，还可以体验祥云土锅和汪氏银器两项非遗项目。

溪涧县苍山西镇光明村——云山深处 核桃人家

光明村位于苍山西坡腹地，种植核桃历史悠久，有“万亩核桃生态园”之称，是中国重要农业文化遗产“云南漾濞核桃—作物复合系统”种植地，全村树龄百年以上的古树核桃有6000余株，树龄最长的达上千年。光明村整合生态、农耕、民族文化、饮食等文旅资源，发展以特色生态旅游和田园风光为主的第三产业。举办一年一度的漾濞核桃节，展示弹、白、傣、傈僳等民族文化，挖掘虫草鸡、烤全羊、核桃窝等彝家美食，同时，开发农业休闲实践基地和观光体验项目，收集传统农业生产用具，建设村史馆，并向游客展示酿酒坊、制油坊、冶炼坊等传统技艺。

云龙县宝丰乡宝丰村——历史烽烟处 长鸣警钟声

宝丰村依山傍水，是东陆大学（云南大学前身）首任校长董泽的故乡，这里汇集了众多自然与人文景观。古镇中保留有大量明清时期的建筑物，其中清代建筑52院保存较好，年代最久远的有300多年历史。功臣祈和小铁桥承载着抢修滇缅公路、高炮路、高炮台等各族人民共御外侮的历史记忆。如今，以董马井为代表的盐文化、以董泽先生为代表的尊师重教传统、以勤政亭为代表的廉政文化、以山地白族原生态舞蹈“力格高”为代表的端庄艺术仍在宝丰代代传承。“五碗四盘”“六碗六盘”和“一锅汤”的传统美食，热油粉、烤饵块、蒸米糕、崩香粑粑、炭烤月饼等特色小吃，诉说着味蕾上的乡愁。

宾川县金牛镇柳家湾华侨社区——东南亚风情的热区侨乡 原材料独特的华侨美食

柳家湾华侨社区始建于1958年，2013年列入第二批中国传统村落名录，华侨社区的特殊性赋予了这里独特的乡愁文化。这里的居民说着普通话、广东话、福建话、海南话，印尼语、缅语、越语、柬埔寨语，身着各民族多彩的服装，这里汇聚了多个国家和地区的音乐舞蹈、美食文化。华侨美食已成为宾川的一张名片，具有浓厚侨乡饮食特色的“二队咖啡”“小越南”“华侨荟馆”等餐饮店吸引了无数游客纷至沓来，追忆侨乡历史、品味侨乡美食、欣赏侨乡风光、见证各民族交往交流交融的发展历程。柳家湾华侨社区是宾川新甸产业发展地，2022年社区葡萄种植面积达4862亩。

鹤庆县西邑镇奇峰村——百年梨树 三月花海

每年三月下旬，奇峰村2万余株梨树相继绽放，成为一片白色的花海。

奇峰村拥有树龄百年以上的梨树1000多株，每年的梨花文化旅游节、青瓦白墙的白族民居、千栏斗拱的傈僳山寨，堆成一块一块的松针，纵情歌舞的人们，吸引无数游客前来赏花踏青，赴春天之约。游客们到村里赶一场山货集市，与亲友共同品尝用当地生态食材做成的“奇峰七道菜”，穿成串晒干的梨片、甘草冰泡制的泡梨，入口甘甜，宴席中的水果萝卜蘸蜂蜜、梨花蒸湿、奇峰腊肉，让奇峰的春天有滋有味。

弥渡县红岩镇大营村（古城村）——白子国故都 小河淌水乡愁地

古城村是白子国故都、旧白崖城遗址所在地，是“彩云南现”的出处，也是南诏国前身和大理白族的起源地，南方丝绸之路定西岭古驿道（易身寺道）从村旁穿过。2022年，古城村成功申报小河淌水·白崖城AAA级旅游景区。每年端阳节，古城村家家户户、全家老小都要一起到谷女寺及周边地区踏青郊游，祈求一年百病全消、古城村“土八碗”由红肉漂汤、腌菜扣肉、粉蒸肉、酥肉、蛋卷、八宝饭等组成，令人食之难忘。游客还可游览非物质文化传习所、彩云书院、白崖剧场、逛逛特烟房里的历史博物馆，看一看弥渡西山腰族大刀舞，深入了解舞族的文化和历史。

祥云县禄甸镇大营社区（七宜村）——民族文化胜地 人文风情浓郁

大营社区是一个历史悠久、文化资源丰富的国家级传统村落，拥有“哑巴节”与土陶制作技艺两项省级非物质文化遗产，以及口头文学“哦古”、开山节、刺绣、传统酿酒、花灯、梅葛、苗调、汉族小调、打跳、葫芦笙舞、彝族舞蹈《跳哑巴》《姐的绫》等丰富的传统文化资源，区域内存续着古寺庙、古龙窑、魁星阁、衙门大院、榨油坊、土城遗址，是远近闻名的民族文化艺术采风胜地。来到大营七宜村，追寻神秘动人的传说，感受一场万人狂欢“哑巴节”。到寨门口喝一碗热腾腾的“拦门酒”，走进云香书院、祖谷房哪叩屋，偶遇造型独特的土陶瓦猫、蠡鱼，寻找一碗烧制龙窑、晶瓷气锅鸡、苦里巴鸡和牛打滚，将美食与狂欢持续到深夜。

南涧县小湾东镇宫江村——库区风光 云上小湾

奔腾而来的澜沧江与黑惠江在此相遇，拐了一个90度的弯，“小湾江江”因此得名。小湾水电站的大坝截断江流，碧波粼粼的百里长湖在高山峡谷间蜿上而出，如宁静的翡翠，形成“高峡出平湖”的壮美景象。优美的环境、生态江鱼、水上民宿让云上小湾休闲园成为远近闻名的野钓场。人们乘坐动车来到无量山深处，全国首个乡村振兴示范站“小湾东站”，一半在山里，一半在江上。春天，沿着盘山公路慢意驾车行驶，山谷间的火焰木、异木棉、黄花风铃木鲜艳而热烈，游客可体验热区水果采摘、领略“千年彝寨”文化、了解库区移民历史、品尝生态美食。

洱源县牛街乡牛街村——古道汤泉 康养牛街

牛街乡是著名的“温泉之乡”，境内地热资源丰富，温泉康养旅游业独具特色，截至2022年底，全村温泉产业直接经营户69户。牛街乡是茶马古道上的驿站，乡愁风貌保存完好，有石碑李家大院、田家大院、文登古戏台、文登魁阁、炼渡李家大院、祥云寺、净土庵、石龙寺等古建筑古院落，还有灵云书院、癞子塘、炼渡热水塘、古水井、古桥等乡愁记忆文化公益设施。牛街村有丰富的节庆活动，每逢节日，洞经古乐队（社）、各村（组）自发组织洞经会、商太会、文艺队等文化队伍进行表演，还有白族调、婆鸥舞、扇子舞、传统酒厨、耍狮、耍龙等文艺项目。在美食方面，牛街生皮、牛街荷包豆、炬豆粉、杂锅菜、牛街腌制无筋菜、“卷念”冷盘片是特色。