

“有一种叫
云南的生活”



玉龙雪山景区 供图

在玉龙雪山探秘纳西文化

深秋，徒步爱好者和坚驱车行驶在玉龙雪山的山间公路上。他告诉记者，今天他徒步的路线是玉龙雪山脚下最美的徒步线路，在这条线路上，可以看到巍峨壮美的玉龙雪山、百户一石居的奇景，还可以感受体验神秘的东巴文化。

玉龙雪山是北半球离赤道最近的雪山，终年积雪。雪山脚下的甘海子是一个天然草甸牧场，辽阔的草甸上散落着一棵棵低矮的松树；位于东麓的蓝月谷，俗称“白水河”，湛蓝如玉的湖水，雄奇秀丽的峡谷风光吸引国内外游客纷至沓来。

车子继续往东向宝山乡开，3个多小时后便来到纳西族传统村落吾木村。吾木村内，村舍依山而建，梯田层叠，村道两旁的墙壁上，东巴字画随处可见。在这里，白天可和村里的东巴学习东巴象形文字，体验木槽榨油、东巴造纸、传统的纳西族手工编织、纳西族的东巴草药、东巴画坊等纳西族手工艺，探访于嘉庆年间的三多庙和东巴文化传习院，晚间可以围着火炉听纳东巴讲纳西族文化，是游人休闲度假的好去处。

“从这里出发，途经宝山乡岩可村、宝山乡石头城、奉科镇柳青，最后回到丽江。”和坚介绍。沿着吾木村往岩口村的步伐往北走，穿过一路顺江而行的小道，穿梭于金沙江河谷悬崖间，壮美的金沙江河谷地貌尽收眼底。远眺峰峦叠嶂，山里面全是山，层层叠叠，星辰般的村落点缀在玉带似的金沙江两岸。走着走着，突然一座建在蘑菇状巨石上的纳西古村落映入眼帘，这里是宝山乡石头城。石头城三面都是悬崖绝壁，一面石坡直插金沙江，仅有南北两座石门可供出入，百余户人家聚居在这里，幽

本报记者 和茜

岩建屋，房屋柱石和房沿石均顺势打成，屋内仍保留就地凿成的石椅、石凳、石床、石锅、石碾、石灶台等生产生活用具。巨石周围的山坡土地，能种植的地方都被开辟成了梯田，种植水稻、小麦、玉米、大豆等农作物。石头城近几年来备受驴友们青睐，渐渐被世人所熟知。

“作为一名徒步爱好者，我走不少地方，但是这是我走过的最有历史文化气息的徒步路线了，一路上景色很美，空气清新，真的很舒服。”再次体验玉龙雪山徒步路线的杨女士感慨道，现在的人喜欢走比较小众的路线，玉龙雪山到宝山石头城再到奉科镇太子关这条线路就很适合。

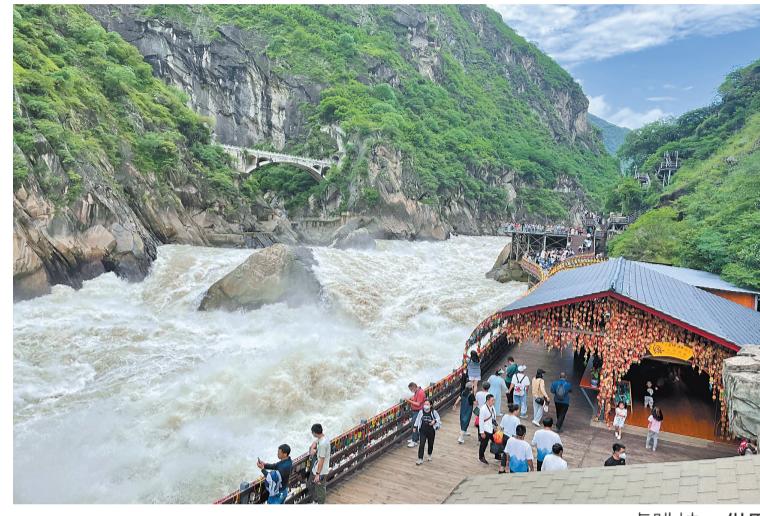
到达石头城后，可以走山路，也可走水路。无论是走山路还是水路，都能领略金沙江峡谷的壮美，感受忽必烈革囊渡江的惊心动魄。

玉龙纳西族自治县位于青藏高原东南边缘横断山地向云贵高原过渡的衔接地段，具有横断山峡谷和滇西高原的地貌特征，独特的地理资源优势，孕育了户外产业发展的深厚潜力。近年来，依托生物、气候、海拔等生态资源，将玉龙雪山景区、老君山景区、金沙江沿线的民俗古寨串联起来，并与当地传统文化深度融合，完善相关配套设施，全力打造“徒步+文旅”项目，目前规划了围绕玉龙雪山、老君山、金沙江沿岸村落的四条徒步路线，吸引了各地徒步爱好者前来登高望远。

金秋游云南
县城欢乐多

徒步于秋日云岭

在香格里拉寻觅自然之音



虎跳峡 供图

“10多天前，身边的朋友到香格里拉徒步，茶余饭后，他们津津乐道的徒步经历深深吸引了我，这次终于鼓起勇气完成了‘打卡’，一路美景，仿佛置身于另一片天地，真是不虚此行。”来自昆明的朱女士感慨道，在无底湖，森林、湖泊、草甸、牧房构成一幅幅心中向往的画卷，徒步线路各不相同，距离、难度可以结合自身条件选择，无论走什么线路，都有值得一去的理由。

文旅产业是迪庆藏族自治州香格里拉市主导产业之一，该市不断变资源优势为发展优势，在提升已有核心景区品质的同时，有序开发新景区。阿布吉的自然风光优美，拥有雪山、湖泊以及多样化的自然景观，能够满足游客日益多样化的旅游体验需求，深受徒步野营爱好者的喜爱。

依托得天独厚的自然优势，香格里拉市着力把哈巴雪山打造成为户外旅游IP、全国入门级雪山、人生第一座雪山、户外圈网红打卡地。走进哈巴雪山脚下的香格里拉市三坝乡哈巴村，村子掩映在绿树中，耳边不时传来马队的铃铛声。行走在山间石板路上，总会遇到前来登山、徒步的游客，牵马人的吆喝声、鸟叫声、游客的赞叹声，合成山中美妙的绿水青山之曲。

今年5月，香格里拉2023年户外运动大会暨哈巴雪山登山节启动仪式在哈巴村龙汪边村民小组举行。此次登山节设置精英徒步组、徒步露营组、哈巴雪山传统登山组、精英速攀组。活动开始后，越野跑运动员、登山运动员一马当先，游客们紧随其后。

途中美丽的风景驱散了大家的疲累，不少人纷纷停下脚步，拿出手机拍照留念，领略香格里拉秀丽风光。

“根据《香格里拉市人民政府关于贯彻新发展理念推动旅游高质量发展三年行动计划

(2022年—2024年)》方案，我们谋划推进城市旅游轨道交通建设项目建设，力争开工建设第一期。推进三坝乡哈巴村和白地村、金江镇吾竹村等乡村旅游基础设施建设，培育一批特色旅游村，谋划建设险峻、秘境、红色3条特色精品徒步线路。”香格里拉市文化和旅游局局长小达娃说，香格里拉市以旅游业迅速回暖为契机，围绕建设国际一流旅游城市，加快推进文旅产业高质量发展，全力塑造“世界的香格里拉”品牌，奋力建设国家级全域旅游示范区、世界知名旅游目的地。

香格里拉市以高低海拔、长短线路、不同难度、不同时间的组合，形成了10条多样化徒步线路产品，吸引和覆盖更多游客群体。神圣巴拉格宗，114公里可有1至4天不同行程；迪隆雪山·无底湖，约50公里徒步2天；美丽纳吉线，纳帕海—吉仁河，40公里10小时；信步香巴拉—古城周边，8至9公里短线徒步6至8小时；尼汝秘境，20至60公里1至3天不同徒步行程；安南·天宝雪山·仙境阿布吉措，15至25公里不同行程，徒步时间1至3天；“红军长征路+醉美干湖山”，1至2天不同徒步行程；勇攀哈巴雪山，雪山攀登和高原徒步的组合，行程1至3天；天险虎跳峡，著名传统徒步线路，1至3天徒步；礼士徒步线，礼仁村到士达村低海拔徒步线，总长18公里，徒步1至2天。

“漫山遍野的杜鹃花，是香格里拉最美的风景，虎跳峡、巴拉格宗大峡谷，是户外徒步爱好者们的理想之境。”小达娃说，十一长假快到了，欢迎大家来到香格里拉，徒步者可选择与自身能力、经验相匹配的路线，更好地亲近自然、体验自然。

本报记者 张帆

V
资讯

省文旅厅组织 景迈山古茶林文化景观 申遗成功宣传活动

本报讯(记者 朱海)近日，云南省文化和旅游厅牵头联动普洱市、澜沧拉祜族自治县政府部门，整合国家和省市多级媒体及新媒体资源，组织开展“有一种叫云南的生活·景迈山秘境茶旅”主题系列宣传推广活动，打造普洱景迈山古茶林文化景观申遗成功相关话题，推动云南文化旅游产业融合发展。

活动期间，云南省文旅厅邀请各级媒体和新媒体组成采访团，前往景迈山实地进行主题采访，全媒体呈现景迈山千年万亩古茶园的生态、人文魅力以及林茶共生、人地和谐的文化景观，与“有一种叫云南的生活”文旅IP形成呼应。与微博联动开设话题专区，通过微博达人发起“有一种叫云南的生活·景迈山秘境茶旅”相关话题，推出“一次关于茶的朝圣之旅”“茶香与美景”“千年茶山与古寨”等主题热词，创新推广云南文旅品牌形象。依托第三方旅游OTA平台，以首页热点榜、社交媒体账号等渠道，对申遗成功的事件进行宣传，面向全国乃至全球旅游市场重点推介普洱、景迈山以及“景迈山非遗之旅”“茶山之旅”“古村之旅”“非遗研学基地”等产品，不断提升普洱旅游热度。组织相关部门负责人和相关工作专家接受媒体采访，发布申遗工作情况。

头部企业看好 遗产地旅游发展

本报讯(记者 朱海)随着普洱景迈山古茶林文化景观申遗成功，遗产所在地旅游热度明显提高，携程平台数据显示，9月17日至21日，“景迈山”搜索量比前一周同期(9月10日至14日)增长207%；9月17日至20日，预订普洱市酒店的订单比前一周同期(9月10日至13日)增长约10%。

“作为头部在线旅游企业，携程集团此前已针对景迈山及周边游推出线路产品，并与澜沧拉祜族自治县开展了相关合作。”携程集团区域政务总经理张大伟介绍，游客通过携程平台上的包含普洱景迈山古茶林的私家团产品，可以和探索团队深入丛林，了解森林和植物保护，品尝原生态食材，深度体验茶文化。另外，携程乡村旅游振兴计划中首家落户云南的度假农庄日前已在澜沧县老达保村开业，联动景迈山古茶林文化景观等资源，为游客提供高品质旅游住宿与服务体验。

“申遗成功后，景迈山有望成为世界著名旅游胜地，将吸引大量游客到访。”张大伟建议，当地应在提升旅游基础设施、加强古茶林保护、丰富旅游体验、加强宣传推广等方面努力，推进旅游产业可持续发展。“开发如茶叶采摘、制茶过程体验、茶文化讲解等旅游项目和活动，让游客深入了解茶的历史和文化；通过各种渠道宣传茶文化和景观，包括建立官方网站、社交媒体推广、参加旅游展览等，吸引更多游客前来参观。”



在滇池绿道体验健康生活

在昆明市西山区，不用向往远方。风景，就在自家门口。

日前，《中国美好生活大调查》显示，昆明人的运动健身消费意愿在全国所有城市中排名第一。地处西山区的滇池绿道环草海段，是热爱运动的昆明人开展徒步活动的热门选择。

推窗可见绿，抬脚即进园。昆明滇池绿道规划总长度约为137公里，其中蜿蜒包围的环草海段全长23公里，春有百花盛开，夏有彩虹辉映，秋有层林尽染，冬有候鸟齐飞，可为市民提供家门口的短途旅行体验，展现出昆明“山、水、城”相融共生的独特城市风貌。沿着滇池之畔漫步或骑行，环草海两岸成为昆明亮丽的景观新名片。

在总体规划层面，滇池绿道环草海段构建环湖“快旅慢游”的三级体系，主要建设内容包括宽度5至25米的绿道主游径、生态过渡风景带以及服务驿站、交通接驳、标识指引等绿道支撑服务系统。

在最美“S”湾，蓝色步行道亲水、宁静，红色骑行道活泼、生动，从空中俯瞰就

像一条漂亮的彩虹；朝云桥巧借流云灵感设计建设，有机融入大观楼与滇池整体环境，串联闭合环草海段北片区与东片区慢行系统；在昆明“网红”打卡景点——干沟尾湿地公园的“天空之镜”，湿地内种植的高大树木直冲云天，树下草地上一条碎石小道穿插其间，一直向草海延伸……

作为云南首座钢浮桥的滇池绿道钢浮桥风帆正起，此前已正式对外开放。该座钢浮桥位于高海高速桥下空间段，规划时融入了当地昔日“高峻古渡”的文化特色元素，浮桥采用船型设计，展现渔家码头场景和滇池渔业文化。钢浮桥上挂满的片片风帆，点缀着滇池绿道，形成“舟行碧波上”的亮丽景观，吸引了大批市民、游客前来参观游览。

“我最爱的运动是徒步，昆明市特别是西山区特别适合。我常常在家门口的滇池绿道徒步，滇池边的四季风景让人流连，百看不厌。在美景中运动，在朋友圈晒美好的照片，生活就是这样，愉悦自己，健健康快乐。”昆明市民刘杨说。

本报记者 朱海