

美好生活 在云南



斗南湿地公园 本报记者 黄兴能 见习记者 高吴双 摄

夏日辞暑气 云南觅凉风

昆明 书写春城夏日记忆

赏菌味、闻花香、赏美景……昆明这座被誉为“春城”的西南明珠，除了传统的花海、美食长街与海边古村之外，湿地绿洲、古城巷陌、书香雅苑中亦散发着独特的清凉魅力。

在昆明，夏日的清凉是一场视觉与心灵的盛宴。各大湿地群如同镶嵌在城市边缘的翡翠，是这座城市与自然和谐共生的生动注脚。位于滇池东岸的捞鱼河湿地公园由临湖的草本湿地、远湖的木本湿地与纵横交错步道组成，是滇池生态修复工程的杰作。曾经的退化之地已涅槃重生，成为一片生机勃勃的绿洲。乘船穿越遮天蔽日的水杉林，体验大自然的神秘；漫步柔软细腻的沙滩，捕捉日落的魔法时刻。这里，植被茂密，水系纵横，是众多鸟类和野生动物的乐园，能够让游客深切感受到远离尘嚣的宁静与清凉。海洪湿地公园、王官湿地公园等，都各自展现着独特的生态魅力，构成了昆明湿地群的多样性景观。

这些绿意空间，在提升昆明生态环境质量的同时，也为市民和游客提供了亲近自然、享受清凉的机会，彰显了昆明

在生态保护与可持续发展方面的不懈努力与显著成就。

离开自然的怀抱，步入市井。昆明老街融合了明清时期的风格，青砖黛瓦、飞檐翘角，一砖一瓦均透露着浓厚的历史气息。夏日里，老街不仅是一方避暑好去处，更是一本活生生的历史书。在狭窄的巷弄间，两旁店铺林立，从传统手工艺品店到特色小吃摊，每一处都散发着浓厚的滇味风情。

夏日午后走进南强街，踏上拥有百年历史的石板路，与百年老店擦肩而过，感受历史穿堂而过所带来的厚重体验。不可错过的还有金马碧鸡坊，这是一个集文化、旅游、休闲于一体的综合性街区。街区内，金马坊和碧鸡坊遥相呼应，它们不仅是昆明的地标性建筑，更是承载着城市记忆与传说的文化符号。夏日傍晚，当夕阳西下，金马碧鸡坊前的人群逐渐增多，热闹非凡，人们在清凉中共享美景。

昆明的老街巷以独有的方式，诠释了夏日避暑的另一种可能。古韵悠长的街巷等待着每一位旅人的到来。每一步都是一次穿越时空的旅行，每一次停留

都是一次与过去的对话。

从历史长廊中走出，不妨一触春城的文脉。4月，以“共建书香社会 共享现代文明”为主题的第三届全民阅读大会在云南昆明举行。大会选址昆明不仅因其“春城”美誉，更因其人杰地灵。这座充满文化韵味的城市，孕育了许多独具特色的书店，它们或藏身于繁华街巷，或伫立在风景名胜区内，如同城市的清凉绿洲，静静等待着热爱阅读的靈魂，在书香中传递昆明的别样风情。每一次翻阅都是一次心灵的旅行。在东方书店，与过去或未来对话，在字里行间寻找心灵的慰藉；在璞玉书店，听一场场大师学者的专题讲座……它们不仅贩卖书籍，更传播着一种昆明的文化与生活方式，时刻提醒人们在忙碌中不妨停下脚步，享受生活的清凉与乐趣。

湿地的绿美、老街的悠远、书店的芳香共同描绘着昆明夏日的清凉。这个夏天，走进昆明，走进这座融合了自然之美、人文之韵与书香之气的城市，共同书写独属春城的夏日记忆。

本报记者 吴沛钊

昭通 清凉乌蒙客如潮

曹女士说。

昭阳区年平均气温11.6摄氏度，7月平均气温20摄氏度，夏季天气凉爽舒适。当前，昭通市正聚焦“一城、一山、一址、一江”的文旅产业集群建设，构建多层次、多样化、多业态的夏季旅游发展体系，推动吃住行游购娱全链条发展，努力把昭通建设成为滇、川、黔、渝具有竞争力、吸引力的知名旅游目的地。同时，与周边城市联动发展，打造滇东大环线、精品红色旅游线路、清凉避暑线路，造就旅游业发展新增长极。

今年夏季，昭通市重点推出了“昭通古城—市博物馆—龙氏家祠—昭璞绿道—大山包—龙头山纪念馆—名樱庄园综合体—葡萄井景区—山海洞景区—罗炳辉纪念馆—小草坝”3日避暑

旅游线路。各地将举办非遗美食推广季、大山包翼装飞行表演、古城无人机表演、盛夏音乐节、“避暑胜地 舞动昭通”广场舞大赛暨“云南舞蹈大家跳”昭通专场活动、环昭通国际自行车赛、昭鲁马拉松赛、“十大名特小吃”评选、“象”往云南“棋”聚昭通挑战赛、健身气功站点联赛、“体总杯”城市篮球联赛、昭通市足球比赛等丰富多彩的活动，让游客参与其中，体验昭通的美景、美食和美好生活。

据介绍，在2023年7月至8月开展的昭通市“暑假游昭通”活动中，在昭通避暑1个月以上的游客超10万人次，“乌蒙凉意爽、秋城客如潮”成为昭通避暑游的生动写照。

本报记者 沈迅 通讯员 陈忠华

玉溪 寻味舌尖上的凉怡

玉溪市红塔区老城区由几条充满烟火气的老街巷构成，常年熙熙攘攘，有着市井的亲切、俗世的热闹，还有关于这座城市的独特味道。

在这里，很容易就能找到玉溪的地方特色小吃，比如木瓜水、凉米线、凉粉凉虾等。这些美食通常就地取材，极具地域特征，提到其中任何一种，人们都能立刻想到它所属的区域。

当夏日的雨水落下，舌尖上的清凉盛宴便从这些小吃中拉开序幕。对于玉溪人来说，洪记凉米线吃的是记忆中的味道。还未走到店门口，远远就能看到密密麻麻排队的食客，把点单窗口遮得严严实实。台面上摆满了凉米线、凉面等，即便一次性性准备了很多碗，有时仍供不应求。红彤彤的油辣椒、焦黄的肉酱、翠绿的韭菜、嫩黄的豌豆粉、喷香的芝麻花生碎，这些配料汇聚在一起，只为搭配一碗凉米线。此时，口腔会不自觉地分泌唾液，好奇心也油然而生：这到底是什么味道？一入口，先是微微的辣意在舌尖散开，接着醇厚的香气在口腔弥漫，让人欲罢不能。酸与辣完美交融，瞬间点燃食欲，在夏日里宛如一股清凉的风，解暑又开胃。

米线在玉溪有着源远流长的历史，最早可追溯到元朝中叶。如今，玉溪米线以丰富的“帽子”选择闻名，其中鳝鱼米线是当家品种。制作鳝鱼米线时，独特的玉溪老酱是精华所在。先将面酱炒得香气四溢，再注入冷水煮至沸腾制成鳝鱼汤。鳝鱼的鲜美与老酱的浓郁相互渗透，每一口都饱含醇厚味道。加上油炸的水发猪皮，在鳝鱼汤中吸饱汤汁，入口既有猪皮的弹牙，又有汤汁的鲜香，再配上各种调料，让人一吃就停不下来。而在夏天，各种风味的凉米线成为不可错过的美味，让人在炎热中感受到清凉与满足。

除了凉米线，冰稀饭也是玉溪民间小吃中的佼佼者。用本地精选糯米煮成的稀饭，软糯香甜，入口即化，加入冰块后，冰爽的感觉瞬间直达心底。红糖稀的甜蜜、芝麻的香

脆、红枣的醇厚、红绿丝的酸甜，还有本地特产蜜饯的独特风味相互融合。有的店家还会贴心地加上时令水果，每一口都充满惊喜。搅拌均匀后送入口中，糯米的柔软与各种配料的香甜完美结合，那冰凉的感觉仿佛是夏日里的一阵清风，带来无尽的清凉与甜蜜。

再尝尝备受当地人喜爱的木瓜水。一撮拉成细条的木瓜粉滑溜溜地溜进嘴里，与冰镇红糖水、玫瑰花酱以及熟芝麻粒搭配。一口下去，先是红糖水的冰凉清甜占据舌尖，接着玫瑰花香的香气在口腔中绽放，最后熟芝麻粒的浓郁香味在齿间萦绕。无论男女老少，都能在这一杯木瓜水中感受到解渴解暑的畅快。

这个夏天，不妨来玉溪，探寻舌尖上的清凉，让味蕾在这片土地上开启一场独特的美食之旅。

本报记者 孟孟秋 文/图



冰稀饭



凉米线

迪庆 雪域高原等你来

近日，迪庆藏族自治州迎来大批前来避暑的游客。迪庆夏季平均气温15摄氏度至20摄氏度，森林覆盖率达77.66%，浓缩了多种世界级的自然景观和少数民族文化风情，是一个名副其实的避暑胜地。

普达措国家公园宛如高原上的绿洲，游客们沿着木质栈道与森林零距离接触；梅里雪山景区的日照金山奇观，让众多游客为之倾倒；滇金丝猴景区以其独特的自然风光、珍稀的动植物资源以及丰富的生态旅游活动，为游客带来难忘的自然体验；虎跳峡以其山势险峻、江水湍急的独特魅力，吸引着徒步爱好者前来挑战；雨崩村则宛如世外桃源，游客可以在这里欣赏湖泊、牧场的宁静之美；拥有1300多年历史的独克宗古城夜晚星空璀璨，让游客体验独特的文化魅力……

“北京夏天太热，我听说迪庆气候凉

爽，风景优美，就想来感受一下。”来自北京的李女士在独克宗月光广场游玩时说，她对此次避暑之行非常满意，当地人的热情好客，也给她留下了深刻印象。

迪庆的美食为游客的避暑之旅增添了色彩。现在正值暑期松茸食鲜季，香格里拉松茸菇体大、肉质嫩、香浓久、色泽好，具有丰富的营养和独特的口感，简单烹饪便是人间至味。此外，游客们还能品尝到酥油茶、奶渣、糌粑、青稞酒、牦牛肉火锅等特色美食，让味蕾尽情享受。

暑期旅游旺季期间，迪庆各大景点针对云南籍高考考生和中考考生推出了凭准考证可享受免门票的优惠政策。迪庆正以其清凉的天气、壮丽的景色和独特的美食，邀请人们来体验“有一种叫云南的生活”。

见习记者 贡秋次仁

本报记者 张帆 彭少杰



格咱乡第五届松茸旅游节活动现场。 本报记者 张帆 摄



鲁甸轿顶山风光 供图