



游客在盘龙区“常道山斋”院落中静享慢时光。

思茅区“美丽星村·有风咖谷”内，游客纷至沓来。

从资源吸引到价值深耕——

盘龙丰富留客之道

在昆明东北部，盘龙江蜿蜒流淌，一场围绕旅居的产业升级正在深度发酵。近年来，盘龙区依托得天独厚的气候优势、生态禀赋与文化积淀，以“城镇智慧康养标杆”和“乡村农文旅融合示范”为双核引擎，逐步探索出一条“资源吸引—服务留客—文化增值”的特色发展路径。2024年，两大试点项目直接拉动全区旅居相关营收突破1200万元，省外客群接待占比从2022年的15%大幅跃升至28%，一条清晰的产业逻辑链正在盘龙江畔成形。

从旅居客到“新村民” 旅创生态聚合新力量

清晨种地养花、午后品茗会友、夜晚研读乡村文化……在盘龙区双龙街道，“新村民”练兴保过着规律而惬意的田园生活。他用“此心安处是吾乡”表达对此地的热爱。

生于四川农家的练兴保，曾向往都市繁华，却在职场打拼多年后愈发怀念乡村的宁静。2014年，处于职业瓶颈期的他来到双龙街道散心，这里距主城区不远，农家乐发展成熟，类似童年生活的环境、历史悠久的“一颗印”建筑、淳朴的民风瞬间打动了他。“一进村，心就静了，烦恼烟消云散。”他当即租下一栋“一颗印”民居精心改造。

2015年5月1日，练兴保在双龙打造了云南首个乡村茶馆——左藏禅院，其独特的传统建筑风格与文化空间，迅速吸引来众多读书会和文化活动到此举办。练兴保还带动亲友来此创业。10年间，左藏从单一茶馆发展为拥有13栋建筑的左藏华园，业态涵盖图书馆、乡村茶馆、鲜鱼宴、民族音乐等非物质文化遗产遗产代表性项目集群，以及距新农村社区运营、昆明郊和研究会等。

如今的左藏华园已成为当地乡村振兴示范点，其社区风貌改造经验入选昆明市“美丽县城”建设典型。左藏华园所在的双龙街道麦冲社区2024年游客量同比增长35%，过夜游客占比提升至60%，旅游收入占社区经济总量比重从12%跃升至25%。

更可喜的是，旅创生态正在此形成。练兴保介绍，仅左藏华园就集聚了近50位旅创人士。放眼整个社区，从事亲子教育、书画、茶叶、咖啡、民宿等领域的旅创团队已有300人左右。

绿水青山引客来 “银发经济”焕活力

“天气常如二三月，花枝不断四时春。”文人墨客笔下的昆明是瑰丽多彩的。盘龙区作为春城的“天然氧吧”，森林覆盖率达64.42%，空气负氧离子年均浓度达每立方厘米2477个，环境空气质量优良率稳定在99%，正吸引着越来越多“银发族”前来度假康养。

盘龙区旅居产业2024年“成绩单”印证了这一点：省外客群占比显著提升，其中来自北方的“候鸟式”旅居客群占比达30%，平均停留时长1至3个月。

“在‘旅居云南’品牌效应日益凸显的背景下，盘龙区努力给出差异化解法。”盘龙区文旅局负责人一语道破核心，“当传统模式仍在比拼自然资源时，我们已率先迈向智慧康养与乡村共生的双核升级。”

下午3时的枫桥尚院候鸟公寓活动室，总是一片欢声笑语。在志愿者指

导下，老人们兴致盎然地制作着风车、绒线花等手工艺品。距长水机场仅25分钟车程的这个适老化社区，正用科技重新定义养老生活：24小时智能安防、实时健康监测的可穿戴设备、量身定制的营养餐食。“这里不仅是居所，更是文化养老的生态圈。”负责人詹祯靖介绍，“老年大学开设16门课程，年均吸引学员参与活动60余场次，学员作品屡获省级奖项。”

作为青云街道的代表项目，枫桥尚院以“候鸟式旅居服务、社区化运营、智慧化支撑”构建全链条康养生态，联动大世博片区生态科普旅游及配套功能区，打造“医养+康养+文养”三位一体的全龄化旅居服务体系。

连续7年选择昆明作为旅居目的地的上海人邵敏对此深有体会。入住枫桥尚院3年来，她见证了公寓从智能马桶、干湿分离浴室等适老化改造，到管家团队贴心服务的持续优化。“出行便利，生活丰富，瓜果鲜花新鲜价廉，就医便捷，异乡也有了家的温暖。”她的感受反映在2024年该公寓亮眼的运营数据上：营收同比增长35%，平均入住率提升12个百分点，省外客源占比28%，客户满意度高达92%。

因地制宜增业态 旅居选择更多元

黄土墙、青石瓦、飞檐拱门下，素色灯笼轻摇……金殿后山林雾缭绕处，一座名为“常道山斋”的院落悄然走红。主理人杨宇主营盆景，耗时近两年将老宅改造与盆景艺术融合，打造心灵栖息所。

“改造后特别舒心，家人朋友也爱上了这里的居住环境和生活方式。”杨宇坦言，“每天都在充实与宁静中度过。本无意经营，但自今年1月开放以来，人流持续走高，为平衡开放与私密性，院落适度增设了消费门槛，拓展了餐饮、咖啡等配套服务。”

这座院落以其独特的文化磁场吸引了不少同频者。游客为老建筑与盆景而来，却在茶咖氤氲中寻得精神慰藉。互联网从业者李敏说：“一入院落，喧嚣尽褪。工作之余，我总爱寻找这样的古院，享受慢生活，用镜头记录时光。”

这种“小而美”的隐逸经济，正是盘龙旅居产业多元生态的生动缩影。

从东华菜市场“左手菜篮、右手书香”的市井文艺，到黑龙潭公园“两树梅花一潭水，四时烟雨半山云”的诗意画卷，再到871文化创意工场工业遗产与非遗、实验剧场碰撞的新潮体验……近年来，盘龙区积极整合资源，完善设施，不断丰富旅居新场景、新业态、新产品。

2024年，盘龙区接待游客5205.92万人次，实现旅游总收入884.2亿元，同比分别增长14.05%和21.16%。今年春节、五一、端午假期，文旅市场均呈现稳中有进、质效双升的良好态势。

“在盘龙，旅居不是短暂的停留，而是生态、产业与人文的价值共生。”眼下，盘龙区正积极对接省市支持政策，将在土地供应、“新村民计划”等方面发力，分批打造乡村旅居示范村庄，推动“民宿集群+农业观光+文化体验”业态深度融合，奋力构建更完善的旅居产业生态。年内，将率先打造3个乡村旅居试点，吸引更多“城市候鸟”旅居，让乡村焕发持久生机。

本报记者 王琼梅

从单点突破到多点开花——

思茅书写乡野诗画

趣，或是卷起裤脚，在浑水摸鱼的游戏中共欢笑。这里是一家人远离喧嚣、共享悠闲时光的理想之所，每一刻都充满田园生活的惬意与温暖。”子元稻田咖啡馆门店负责人张崇萍说。

老爪箐的精彩远不止于此。“生态+民俗+旅游+N”的发展理念，为这座小村注入了灵魂。精心雕琢的饮食空间、茶咖空间、文创空间、研学空间、农耕体验……如散落的珍珠般串联起村庄。昔日沉寂的村落，因网红民宿、咖啡香气、雅致茶室、绝版木刻与特色佳肴的烟火气而苏醒、跃动，老爪箐也变为远近闻名的“城市后花园”。

咖香四溢的文旅盛宴

南屏镇南岛河村的白沙坡，已变身“美丽星村·有风咖谷”。在这个藏匿于咖啡林的村落，游客可以跟着咖农穿梭于咖啡林，了解咖啡从枝头到杯中的全链条奥秘；也能走进咖啡文化体验中心，在咖啡师的指导下，体验咖啡豆在高温烘焙中释放香气的奇妙过程，还能亲手研磨、冲泡，让舌尖邂逅一杯专属的普洱风味。

“我平时爱喝咖啡，但对咖啡的了解不深，这次在白沙坡跟着烘焙师体验了咖啡豆从烘焙到冲泡的全过程。看着深褐色的豆子在滚筒里跳舞，香气慢慢溢

出，最后喝到那杯带着果香的咖啡时，突然觉得手里这杯饮料有了温度。”游客陈先生说。

在这里，游客能沉浸式参与多项文化体验活动。村内依据各户村民掌握的独特技能，共同设计打造“一户一体验”差异化经营业态，将传统村落转化为集观赏、体验、消费于一体的特色文旅场景。普洱绝版木刻、佤族织锦、传统陶艺等非遗传艺在这里得到活态传承，采茶制茶、窑烤烘焙、手工扎染等体验项目精彩纷呈。

白沙坡村的文旅融合发展，深刻改变了村民的生活方式与发展路径。村民的角色正从传统的咖啡种植者，逐步转型升级为文旅服务的提供者，村民们真正成了乡村建设的深度参与者和切实受益者。

山珍熬煮的振兴浓汤

沿着笔直公路驶入倚象镇大寨村丫口小组，错落有致的农家乐招牌、庭院前呆萌可爱的菌菇造型，鲜明展示着：这里是思茅人私藏的“野生菌美食秘境”，以野生菌的极致鲜香，煨出了一锅热气腾腾的乡村烟火。

近年来，丫口小组依托丰厚的野生菌禀赋，开辟出一条独具特色的乡村旅游发展新路。每当野生菌破土而

出的季节，倚象大寨便迎来了最热闹的时刻。八方游客纷至沓来，就为品尝那鲜香四溢的野生菌盛宴。“大寨村的菌子宴品种多，也很新鲜，吃起来味道鲜美无比。”游客谢有琴说。

丫口小组精选当地特色农产品食材，结合传统烹饪技艺，开发野生菌菜品，不仅打造出一批响当当的生态特色农产品品牌，更辐射带动了全村特色农家乐的蓬勃发展。

除了餐饮接待，丫口小组更着力延伸产业链，通过举办野生菌文化节等丰富多彩的活动，深挖特色文化资源的潜能，成功实现了产业兴旺与农户增收的双赢。

近年来，思茅区积极推动文化旅游与特色产业深度融合，形成“一村一特色”的旅游品牌，吸引八方游客。“思茅区将持续优化旅游产业布局，推动乡村旅游与更多产业的高度融合，深入挖掘乡村文化资源，举办乡村特色节庆活动，开发‘旅居+研学’‘旅居+康养’新业态，延长游客停留时间，推动乡村旅游从‘单点突破’向‘多点开花’升级，让思茅更多的乡村成为人们心驰神往的‘诗与远方’。”思茅区文化和旅游局副局长李开雷说。

本报记者 胡梅君
通讯员 李婷



麒麟区南城门广场

从候鸟旅居到诗意栖居 ——

麒麟解锁生活新境

消费体验。

晨光微露，麒麟区的街巷便氤氲起诱人香气。一碗冒着热气的蒸饵丝，正以独特的姿态诠释这座城市的清晨，洁白如玉的饵丝柔韧细腻，搭配翠绿的韭菜、醇厚肉酱与蜜汁配料，层次分明的口感在舌尖绽放。在当地一家饵丝店内，来自重庆的游客王春梅对蒸饵丝赞不绝口：“早就在美食攻略里对蒸饵丝心心念念，今天终于尝到正宗味道，这鲜香爽滑的滋味，一口就爱上。”

若说蒸饵丝是唤醒清晨的仪式，洋芋便是刻在时光里的味觉印记。从街头小摊到高档餐馆，炸、烧、做粑粑、清炒、煮汤，做法层出不穷，成了老少皆宜的“全民小吃”，摊位前常排起长队，食客翘首以盼，只为那口直击灵魂的美味。

当暮色为城市披上一层薄纱，麒麟区的夜生活在烟火中沸腾。烧烤摊升腾的烟火交织成令人垂涎的夜宵交响曲，食客们围坐一桌，将白日的疲惫尽数消融。麒麟区用一道道美食编织出鲜活的

城市烟火，让每一位到访者都能在唇齿留香间，读懂这座城市的独特韵味。

社区服务 畅享安居体验

走进曲靖市麒麟区寥廓街道园林社区养老医疗康养中心，智能呼叫系统等适老化设施遍布每个角落，专业护理团队24小时待命，慢性病管理、康复理疗等被细心记录在定制健康档案中。82岁的郑州旅居老人赵玖珠说：“这里的 service 很周到，我在这生活得十分安心。”

作为全场景养老服务样板，该中心构建起“居家+社区+机构+旅居”四维服务网络，实现“医养养健文娱”全要素覆盖。来自五湖四海的旅居长者都能在此找到理想的养老生活。

寥廓街道以党群服务中心为枢纽打造“候鸟驿站”，11个社区站点互联互通，不仅提供歇脚纳凉、喝水充电、观影阅读和旅游咨询等基础服务，还动态收集旅居客群的住宿偏好、餐饮习惯、健康需求、文娛兴趣等信息，形成精准“服务画

像”。白石江街道的“候鸟食堂”严选优质食材，搭配适老菜品，60岁以上避暑客凭身份证即可享受与本地老人同等的待遇，真正让他们实现“舌尖上的安居”，感受到家一般的温暖。

南城门作为曲靖的地标建筑，是游客的热门“打卡”点。每天傍晚，到广场上散步、观赏喷泉、跳广场舞的市民和游客络绎不绝。来自安徽的游客林丽君笑着说：“吃完晚饭后跳舞，这里有来自全国各地的游客和当地市民，在这可以结交很多朋友，一切切磋舞艺，我觉得特别开心。”

为了让避暑游客更好地享受夏夜的清凉与欢乐，南城门广场提前对花柱灯进行全面升级改造，加强公园广场日常管护和提质改造工作，扎实做好“增绿、护绿、用绿、活绿”文章，打造出一个集休闲、娱乐、赏景于一体的高品质公共空间，让每位客人都能尽情享受城市生活的美好。

本报记者 张雯 通讯员 李丽



蒸饵丝