

“有一种叫云南的生活”旅居云南



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。

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服务：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，“这里不仅是宜居，更是文化养老的生态圈”，负责人詹栎靖介绍，“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。

从单点突破到多点开花——

思茅书写乡野诗画

在老爪箐村的咖啡醇香中享受惬意的田园时光，到白沙坡沉浸式体验一颗咖啡豆的生命旅程，在大寨丫口品尝美味菌宴……在思茅的山水间，老爪箐、白沙坡、大寨丫口等美丽乡村悄然崛起，以其独特文化底蕴与迷人风光，生动诠释着乡野田园的本真与诗意，成为思茅乡村旅游新坐标。

山水画卷里的诗意生活

思茅区思茅街道三家村社区的老爪箐居民小组依偎着波光潋滟的洗马湖，背靠葱葱馥郁的普洱茶山。借助靠山靠水的环境优势，离市区不到10分钟车程的区位优势，组建老爪箐文旅合作社，动员村民将自家老房改建成茶室、咖啡馆、民宿等，踏上了把乡村资源转化为旅游业态的发展之路。

漫步老爪箐，村道整洁干净，每一处院落都是精心打造的景观，绿树成荫，繁花似锦，充满诗意。游客们可以坐在院子里，品一口醇厚的普洱咖啡，在咖香中感受乡村的静谧与美好，享受慢生活的乐趣。

“来到子元稻田咖啡，游客既能品尝醇香的普洱咖啡，沉醉于田园风光的诗意图卷，又能开启一段充满趣味的亲子之旅。孩子们可以在广袤田野间肆意奔跑，体验亲手制作窑烤面包、披萨的乐趣。”

因地制宜增业态
旅居选择更多元

黄土墙、青石瓦、飞檐斗拱下，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”的诗意图卷，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，分批打造乡村旅游示范村庄，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个乡村旅游试点，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

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、传统陶艺等非遗技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，逐步升级转型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、庭院前呆萌可爱的蘑菇造型，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力，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

从候鸟旅居到诗意栖居——

麒麟解锁生活新境

当全国多地开启“炙烤模式”，曲靖市麒麟区却以清凉气候成为避暑胜地。越来越多游客从匆匆过客变身长住居民，在这里发现理想生活的模样——晨起烟火集市，午享社区温情，夜游广场星河，邂逅舌尖盛宴，一幅“旅居即安居”的幸福画卷正徐徐展开。

城中赶集 遇逅市井烟火

清晨8时，曲靖市麒麟区益宁街道水寨社区的南城集市早已香气四溢，此起彼伏的吆喝声中，刚从东山运来的新鲜羊肉在汤锅里欢快翻滚，色泽鲜艳的蔬菜水果整齐陈列，各种小吃琳琅满目。

2023年8月开街运营后，每逢周三、周六，南城集市就会变身成为热闹非凡的城市集市，不仅深受当地市民喜爱，更成了旅居客的“心头好”。来自上海的林正启说：“每周赶集日，我们都会准时来采购新鲜果蔬，感受这热闹氛围。”除了南城集市，文华街道的凤来集市、建宁街道河北商业街等，也都以各具特色的市集形态，为市民和游客带来充满生活气息的

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，正以独特的姿态唤醒这座城市的清晨，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。”

如果说蒸饵丝是唤醒清晨的仪式，洋洋便是刻在时光里的味觉印记。从街头小摊到高档餐馆，炸、烧、做耙耙、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服务康养中心，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：“这里的服务很周到，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“医康养健文娱”全要素覆盖。来自五湖四海的旅居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，还动态收集旅居客的住宿偏好、餐饮习惯、健康需求、文娱兴趣等信息，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：“吃完晚饭来跳舞，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，一起切磋舞艺，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

