

# 冬来风景好 寄情山水间

当玉龙雪山的晨光镀上金顶，当马龙乡野的老宅焕新成旅居村落，当鹤庆草海的候鸟掠过碧波，当昌宁茶山的清香漫入温泉——初冬的云岭大地，正以多元景致与创新业态，重构“诗与远方”。不再是走

马观花的打卡，而是沉浸式的栖居；不止于山水风光的呈现，更有乡村活化的智慧、生态修复的坚守与文化传承的温度。每一片山水都在倾述乡愁与故事，邀你共赴一场与云南的深度遇见。

人在画中走  
茶在云中飘

清晨的薄雾还未散尽，澜沧江的碧波映照着山色，天堂山的万亩杜鹃在云海中若隐若现，千年古茶树的香气随风弥漫。走进被誉为“文墨之乡”的昌宁县漭水镇，一幅由江、山、茶、泉共同勾勒的农旅融合画卷，正吸引着越来越多游客前来寻找“有一种叫云南的生活”的理想模样。

漭水镇的“底气”，源于其得天独厚的生态与文化禀赋。作为“千年茶乡”昌宁的核心产区，这里森林覆盖率达62.86%，8万余株古茶树散落山林间，其中不少树龄已逾千年。1.2万亩有机茶园随山势起伏，构成“人在画中走、茶在云中飘”的诗意景观。这片绿水青山不仅是天然的生态氧吧，更成了漭水镇发展康养旅居产业、推动乡村振兴的宝贵资本。

在漭水镇的农旅版图上，河尾村阿背寨旅居项目是一个绕不开的亮点。作为全省首个点状供地示范项目，该项目总投资2.7亿元，通过盘活废弃农舍资源，打造出兼具自然美学与旅居功能的特色空间，为乡村旅游升级注入新动能。

“我们不只建设旅居区，更要还原向往的生活。”项目运营负责人介绍。目前，温泉营地和原舍胭脂温泉酒店已投入使用，造型独特的“树蛙部落”树屋营地也已接近完工。项目还盘活了周边500亩梯田，打造出春采茶、夏捕鱼、秋收获、冬泡泉的四季农旅体验。游客白天沉浸于田园劳作，傍晚可在偏硅酸含量高达每升60毫克的医疗级温泉中，仰望星空与梯田交织的胜景。

沿着蜿蜒山路上行至天堂山，沿



游客沿江徒步。本报通讯员 苏娴 摄

江村则是另一番热闹景象。这里凭借94.6%的森林覆盖率，成功打造出“自在漭水、徒步天堂山”的旅游品牌。

“现在来露营的人可多了，周末节假日帐篷经常满员。”沿江村党总支书记禹光德介绍。当地创新采用“党建+合作社+企业+农户”的“4321”收益分成模式，整合资金修建了3公里徒步道路，将原始森林、高山湿地与古桥磨坊等人文景观串联起来。游客白天徒步观景，夜晚则在草甸上烧烤、打歌、观星，体验感十足。

今年国庆期间，沿江村接待游客7400余人次，旅游收入突破80万元，创下历史新高。未来，漭水镇还将与专业文旅公司合作，改造闲置校舍等资产，打造国际青年旅社和诗歌研学基地，为文旅发展注入新活力。

作为漭水镇农旅融合的核心，黄

家寨古茶公园将茶文化传承与产业发展紧密结合。园内古茶树郁郁葱葱，阳光透过枝叶洒下斑驳光影，营造出静谧悠远的氛围，在这里，游客不仅可以体验采茶制茶的全过程，还能参与茶艺学习、文化讲座，实现观茶、品茶、学茶、购茶的一站式深度体验。如今，黄家寨古茶公园每年接待游客超3万人次，有效带动了周边茶农增收。

“春采茶、夏研学、秋农耕、冬康养，我们希望每位游客都能在漭水找到归属感，让这里成为四季皆可栖居的旅居目的地。”漭水镇相关负责人表示，漭水镇将持续深耕农旅融合赛道，不断丰富产品业态，提升服务品质，绘就一幅产业兴旺、群众增收、生态优美的乡村振兴新画卷。

本报记者 杨艳鹏 通讯员 苏娴



村民在鹤庆东草海国家湿地公园漫步。本报记者 李丽 摄

今年9月底景区试营业后，仅国庆中秋假期就接待了超1万人次游客。”负责鹤庆东草海景区运营的李灿华谈及景区热度，语气中满是自豪。他介绍，景区还引入了自行车、电动观光车等配套设施，方便游客随时租用。

在东草海旁的草海镇板桥村，“95后”白族小伙子李焕锋大学毕业后选择返乡创业，将自家的房子改造成民宿，客房大落地窗的设计让游客在房间内就能尽享湿地美景。“客人们都反馈这里环境好、风景好，一般都会住上3到5天，回头客占比能达到60%。”李焕锋高兴地说。

与东草海“保护+利用”不同，西草海的治理始终坚守生态保育核心。作为越冬鸟类重要迁徙通道，西草海通过加强监管力度，组建专职管护队伍，严厉打击非法捕猎、破坏湿地等行为，为候鸟们营造了一个安全、宁静的栖息环境。同时，积极开展生态监测工

作，及时掌握鸟类的种类、数量和迁徙情况，为保护工作提供科学依据。

67岁的寸玉周是西草海的专职巡护员，已经在草海工作多年，他每天都要环西草海巡护、清理垃圾、监测候鸟。作为土生土长的草海镇板桥村人，寸玉周见证了这片湿地的变迁。“现在垃圾少了，鸟儿多了，大家都明白保护好这片湿地，就是保护好自己的家园。”寸玉周感慨地说。现在西草海不仅恢复了生态功能，每年还有超万只候鸟前来过冬，黑颈鹤、灰鹤、小天鹅等10余种国家级重点保护动物也在此停留。

东草海在保护中发展，让美景变景区，西草海在守护中净化，为候鸟留净土。如今的草海，不仅重现碧波万顷、万鸟来栖的生机，也让当地群众在绿色发展中共享生态红利，走出了一条人与自然和谐共生的可持续发展之路。

本报记者 李丽

湿地展新颜  
美景引客来

初冬的鹤庆县坝子，寒意渐浓而生机不减。东草海畔，游人骑着车沿湖漫行，澄澈的湖水倒映着白族民居，岸边的芦苇随风摇曳。不远处的西草海，成群的候鸟在水中嬉戏觅食，白鹤、灰鹤等珍稀鸟类不时掠过水面，激起层层涟漪，构成一幅灵动秀美的生态画卷。

这片总面积330.43公顷的省级重要湿地，由鹤庆东草海国家湿地公园与西草海州级自然保护区共同组成，是金沙江上游漾弓江的重要水源补给地，在区域生态平衡中具有重要作用。

时光回溯，这片湿地曾饱受创伤，围堤养殖等活动，让湿地水域面积萎缩、生物多样性锐减，越冬濒危水禽近乎绝迹。改变，源自一场直面生态创伤、契合草海定位且统筹生态与民生的系统性修复工程。

东草海因长期围垦养殖，一度湿地肌理破碎、水域功能退化。鹤庆县将3300多亩鱼塘、围埂逐一清退，挖除淤积多年的污泥，并对周边河、塘、坝、堤实施水系连通综合治理。以生态驳岸重构水岸关系，打造出42.5万平方米的驳岸带，既阻隔村落生活污水流入，又为鱼虾、水鸟搭建了栖息廊道。按照“生态修复+合理利用”思路，推进巡护步道、智慧监控系统、污水处理、景观桥等设施建设，完成绿化32万平方米。东草海湿地成功蜕变为集生态保护、休闲娱乐等于一体的多功能生态空间。2020年，鹤庆东草海国家湿地公园通过国家验收，2025年2月被评定为国家AAA级旅游景区。

“经过系统治理，现在的东草海面貌焕然一新，湖面清澈，步道蜿蜒。



鹤庆东草海国家湿地公园里，民居与水面相映成趣。本报记者 李丽 摄

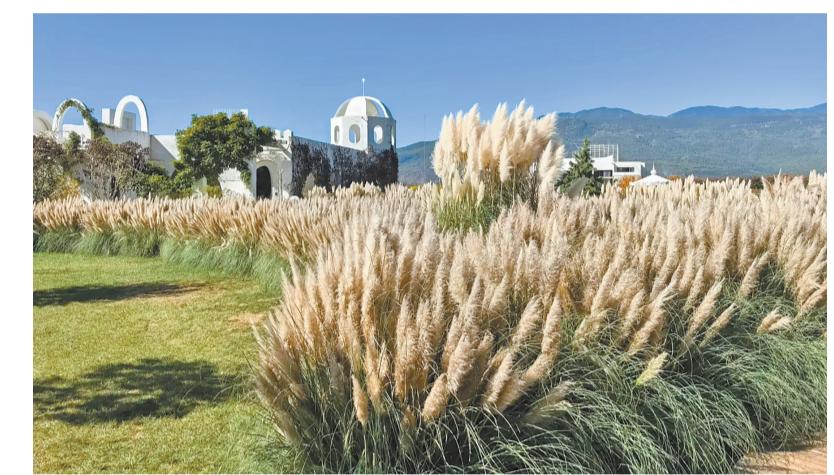
金山映繁花  
古城藏暖意

立冬过后，丽江市轻披寒衣，凉意渐起，冬季独有的景致吸引着无数游客慕名而至。从玉龙雪山震撼心灵的“日照金山”，到听花谷中四季不败的繁花盛宴，再到古城院落里沉淀时光的古朴韵味，丽江的冬天，以其多元的景观与别具一格的风情，成为旅行清单上不容错过的诗意选择。

每年10月中旬至次年3月，是观赏玉龙雪山“日照金山”的绝佳时期。清晨7时，黑龙潭公园的锁翠桥边已聚满游客与市民，他们静候日出，只为定格金光漫染雪顶的瞬间。初升的朝阳为雪山披上璀璨金衣，与园中的古建倒影、静谧湖面交相辉映，构成一幅动人画卷。从郑州远道而来的游客付雷感叹：“专程为它而来，拍出来的照片太美了。”长沙游客赵欢也难掩激动：“第一次目睹‘日照金山’，是非常特别的体验。即便天气很冷，但当阳光照亮雪山的那一刻，一切都值了。”

除黑龙潭公园外，玉龙雪山景区的甘海子、牦牛坪以及东巴谷景区等地，也都是拍摄“日照金山”的理想机位。玉龙雪山景区游客中心副经理和雪龙介绍：“近期‘日照金山’约在7时30分出现，进入12月后将推迟至近8时，12月底至1月初为观赏的黄金时段。”

位于玉龙纳西族自治县白沙镇的听花谷景区，依旧花开绚烂：马鞭草与绣球花仍未谢幕，毛地



黑龙潭公园“日照金山”美景。  
本报通讯员 木雯娇 摄

黄、虞美人已竞相绽放，蒲苇在微风中摇曳生姿，成为旅拍爱好者的热门取景地。听花谷景区总经理助理杨淑伟表示：“我们通过品种筛选与精细培育，保障四季皆有花可赏。同时景区还搭配种植了油菜花、小麦等观赏作物，进一步丰富了景观层次。”

丽江古城景区内的30多处文化院落各具韵味，别有洞天。恒裕公民居博物馆静静矗立，承载着百年老宅的厚重底蕴与静谧气息。馆长阿六叔介绍，该馆日均接待游客300至400人，冬季上午光线柔和，尤其适合拍摄，新推出的旅拍服务正让文物在镜头下“活”起来，也为这座古

老宅注入了崭新生命力。  
玉龙县拉市海畔候鸟翩跹，白沙古镇古韵绵长，古城区中济海边的红杉林似火如焰……冬日的丽江，步步皆景，处处如画。不同年龄的游客在此皆能寻得所爱：每年10月至翌年4月，拉市海迎来超10万只候鸟，可近距离观赏；束河古镇宁静悠然，抬眼是雪山，低眉可憩憩；宝山石头城仍保留原始居住形态，神秘而质朴；而距丽江城区仅一小时车程的大东温泉山庄，拥有富含锶元素的70摄氏度高温泉水，让人在雪山与热泉之间，享受冰火交融的双重治愈。

本报记者 李铁成 通讯员 木雯娇



冬日听花谷蒲苇随风飘荡。本报通讯员 木雯娇 摄

老屋逢新生  
故园咏乡愁

清晨，土瓜冲的炊烟袅袅升起，与不远处杨外营陶艺工坊里的欢声笑语交织成趣。午后，在云水机械厂的梧桐树下，“三线记忆”斑驳可见；傍晚，黄坝村的湖面倒映着漫天霞光，流动成一幅田园画卷。曲靖市马龙区的乡野深处，以田园诗意图迎接远道而来的旅居客。

平南花海环抱村庄，黄墙灰瓦的民宿错落有致。共享书屋、乡村美术馆、岩彩工作室等新业态丰富了村民与游客的生活。通泉街道土瓜冲村几年来发生了巨大变化。村里的民宿小管家徐双飞介绍，这里的旅居客来自天津、河北、湖南、四川等地，他们因“19.7℃的曲靖”和“有一种叫云南的生活”而相聚于此。

这个年轻人外流、资源闲置的空心村，近年来依托“14335”发展模式，通过党建引领、四方参与、三项服务、三方受益和五个转变，实现了从传统农业村落到旅居示范村的转身。通过“党总支+合作社+企业+农户”的利益联结机制，土瓜冲实现了村集体、企业和村民的三方共赢。村集体年收入达88万元，村民通过房屋出租、土地流转和就近务工，户均年增收2.4万元。

不远处的杨外营村，近来以“陶艺+田园生活”的特色模式崭露头角。

来自天津的桓桓和来自重庆的小屿在这里创办了“里物·gift”，将宠物羊毛毡与现代创意相结合。“客人们带着宠物照片来找我定制，我就在青山环绕的院子里，把这份陪伴的温暖永远留存。”桓桓说，杨外营最打动她的是村民们的淳朴热情，在这里，感受到很多温暖。村里的无烟柴窑、陶土采集与田野创作等活动，也吸引旅居客参与其中。

初冬的黄昏，黄坝村在夕阳的映照下显得格外宁静。碧波环绕，青山如黛，37套由老屋改造的旅居小院隐于山水之间，勾勒出一幅“岛居

生活”的诗意画卷。  
黄坝村地处车马碧水库尾水区，凭借头枕青山、三面环水的自然禀赋，成为马龙旅居产业3.0版本的先行村。当地通过“政府主导+专业运营”的模式，整合资金3200万元，对43户老旧房屋进行改造，既保留村庄肌理，又植入现代旅居功能。

推开一栋三居小院的木门，热水器、冰箱、洗衣机一应俱全，月租金3000元的配置让长租客以实惠的价格享受民宿的体验。目前，37套院落已有16套被租出，入住者包括从美国回来的企业高管和四川退休的教师等。

难得的是，黄坝村保留了温暖的人情味。八十多岁的奶奶会将新邻居送去自家种的白菜，年轻人以15元一筐的价格向老人购买柴火；公共菜园里，新租客聘请原主人帮忙打理蔬菜，每月支付200元劳务费。这种资源互换让老人获得收入，也让新村民找到归属。

云南若谷文旅开发有限公司相关负责人钟玲说：“我们不只是改造房子，更在重建人与人之间的联系。”黄坝村正从传统村落蜕变成为

合“旅居+艺术+农业”的多元空间，成为安放身体与灵魂的旅居地。

在这片山水相融的土地上，旅居产业的发展得益于马龙区优越的区位交通、秀丽的自然风光和扎实的组织保障。全区围绕“一带一圈、多点分布”的马龙旅居生态圈，打造麒大道沿线旅居带和车马碧水库沿岸旅居圈，走出了一条差异化、特色化的乡村振兴路径。

位于车马碧水库畔的王家庄街道格里社区，正是这一路径的生动诠释。曾经交通闭塞的褶皱地带如今已成为旅居热土。汉族、彝族、苗族三个民族的文化在此交融，千年古寨静立，生态走廊蜿蜒，高铁高速穿境而过，将一泓碧水、四面青山与远方城市紧密相连。

2024年，马龙旅居产业带动全区旅游人次同比增长14.5%，旅游花费增长6.52%，接待游客19万余人次。

当沉睡的山水被唤醒，淳朴的乡情与远方的旅居相遇，乡村正成为都市人向往的诗意图。正如旅居客们所说，这里最美的，不只是眼前的山水，更有弥漫在生活中的那份带着温度的人间烟火。

本报记者 隋鑫 张雯