



幸福年味 漫过峡谷

冬至过后，碧罗雪山脚下的福贡县匹河怒族乡山野樱花怒放，田间茶园叠翠，家家户户铺松叶、宰年猪，空气中弥漫着浓浓的年味。

2025年12月22日，在怒族群众的欢歌劲舞中，2026年怒江傈僳“调时”节福贡分会场系列活动之怒族“如眷”年节在匹河乡知子罗村启幕。

“如眷”是怒族人民的新年。“如眷”就是村寨迎福，藏着我们怒族的团圆情、感恩心。”正在会场调式琴弦准备上台表演的村民和建忠笑着说，“不管在外多远，过年都得往家赶，吃一口怒苏拌饭，和大家伙儿跳一场舞，这年才算过得踏实。”话音刚落，远处就传来悠扬的达比亚琴声，身着怒族服饰的文艺队队员们款款走来，《哦得得》的欢歌一开口，就把现场的年味推向了第一个高潮，游客们纷纷举起手机抓拍，生怕错过这鲜活的民族风情。歌舞过后，一场传统祈福仪式拉开序幕，虔诚祈求来年风调雨顺、五谷丰登、家庭和睦。随后，《过年舞》等20个特色节目轮番登台，嘹亮的歌声穿透峡谷，翩翩的舞姿展现着怒族人民的幸福生活，台下掌声、喝彩声接连不断。

文艺演出刚落幕，射弩比赛就紧

张开场。赛场上，选手们手持弩箭，上箭、拉弦、瞄准、射击一气呵成，箭矢破空的声响过后，“中了！”的欢呼声此起彼伏。

“在这里，我们充分感受到了怒族人民的年味，不仅能看民族歌舞、看民间竞技，还能尝到地道美食、买到原生态好物，太值了。”昆明游客张桂新手里提着装满野生蜂蜜、核桃的袋子。在老姆登·知子罗景区，草果、野生菌、竹编工艺品、怒族服饰等特产琳琅满目，前来选购的人群络绎不绝。不远处，簸箕里的怒苏拌饭香气四溢。鸡肉、火腿、核桃、红薯、黄瓜等层层铺展，色彩斑斓。“手抓着吃才够味，象征着大家团结一心。”村民桑玉梅热情地给游客递上碗筷。她家种了8亩茶园，年收入1万余元。农闲时，桑玉梅还在小慧传习馆学习怒族歌舞，除了为游客表演非遗节目，还去过北京、上海演出，每月能额外增收两三千元。“靠着民族文化特色产业，我们的日子越过越红火，年味也更足了。”桑玉梅说。

近年来，匹河怒族乡政府以“如眷”年节、“如密期”等节日为抓手，让非遗火起来，旅游旺起来。老姆登传习馆、“哦得得”传承基地里，52名国家

本报记者 李寿华 摄

打响“村BA”带动旅居热

“传球！快传球！”三角梅与炮仗花掩映的花巷深处，热烈的欢呼声从篮球场传来——安宁市县街街道雁塔村“村BA”前不久刚进行了决赛。这座有着700多年历史的村落，因一场持续一个半月的篮球赛焕发出全新活力。

赛场上，队员奋力拼搏，动作矫健；场边，游客举着手机直播，欢呼不断。“我们把学生社团活动搬到了村里，篮球赛开场前有汉服走秀，轻纺职业学院的服装设计走秀也在这里上演。”雁塔村党支部书记助理杨霓介绍。

本届雁塔村“村BA”打破常规，与周边高校开展校地合作，将大学生社团活动引入古村，让篮球赛变成一场持续一个半月的周末嘉年华。每个周末，篮球赛、咖啡节、创意集市、现场演出轮番上演，不仅点燃了乡村的运动热情，更转化为文旅发展的契机，带动民宿、餐饮和手工艺品升温。

最令人惊喜的变化发生在代际之间。67岁的居民赵永敏坐在乡村大舞台前，乐呵呵地看着学生们表演：“以

前村子里白天静悄悄的，我们老口除了看电视，就是大眼瞪小眼。现在好了，家门口天天像赶集。”老伴罗学伟也笑着附和：“周末最热闹，我们没事就搬个凳子去看球，比看电视热闹多了。”

小吃店老板娘许成薇麻利地翻动着锅里的洋芋，金黄的表皮在油锅中滋滋作响。她放下手中的活计感慨：“以前村里都是泥巴路，做梦都没想到会变成这么漂亮的花巷。”她的小吃店开了4年，见证了村庄的变化。她的招牌炸洋芋，在篮球赛期间一天能卖出2000多元，“学生们最爱这一口，说是我的调的辣椒面特别香。”

由老宅改造的“三泊印巷”民宿里，老板娘马丽萍刚送走一批长住客人。两年前，马丽萍拆掉祖辈留下的半土半砖老房，投资200多万元建立起两栋民宿。“当初就想着，村子发展起来了，我家底基地大，正好做民宿。”14间客房里，8个标间都带着宽敞的外阳台，推窗见绿，满院花香。

被列为昆明市都市驱动型乡村振

本报记者 陈熙

兴试验区实验村后，雁塔村打造了“一巷一花、一巷一景”的特色花巷，成为亮丽名片。目前，村里已打造完成了4条特色花巷，总长度约2公里，炮仗花、三角梅、金银花等各类花卉遍布村落。漫步其间，村内的咖啡屋、手工作坊、茶室等新业态如雨后春笋般涌现。篮球场大树背后的“树对面”网红咖啡屋、瓦猫窑，吸引众多游客排队打卡。

更深刻的变化发生在人的身上。来自重庆的游客李雪琴和爱人已在此旅居半年多。“第一是天气好，第二是民风淳朴。”问及留下的理由，她毫不犹豫地回答。如今，他们正计划在安宁买房定居，像李雪琴这样被雁塔村吸引的“新村民”越来越多，他们在该旅居、创业，甚至将事业也带到了这里，开创出商务旅居的新模式。

古巷深处，篮球场的欢呼声、咖啡屋的谈笑声、花巷里的脚步声交织成曲，一首属于新时代雁塔村的乡村振兴协奏曲正悠然奏响。

本报记者 陈熙

农村运动会 聚心又健体

剥玉米的指尖翻飞间藏着协作密码，旱地秧秧的接力步伐中跃动着文化基因，民族服饰的斑斓色彩里映照着团结笑脸……这些都是孟连傣族拉祜族佤族自治县娜允镇第二届农民运动会现场的火热场景。近年来，娜允镇积极促进乡村体育蓬勃发展，通过党建引领，将农民运动会打造成凝聚民心、传承文化、撬动振兴的重要载体。

“以前农闲，大家大多时候是凑在一起聊天，现在党员带头组织训练，日子过得丰富多彩。”芒掌村村民扎体边擦汗边说。为了保留农村体育的乡土气，娜允镇组织党员深入田间地头，挖掘农耕技艺与民族文化精髓，设计出兼具趣味与特色的比赛项目。

3人5分钟剥玉米、10人旱地秧秧接力等比赛项目，由种粮大户党员牵头制定规则；陀螺竞技、民族舞蹈展演等环节，在文化骨干党员的编排下融入“宾弄赛嗨”民族团结理念。党员领导干部带头组队参赛，带动1600余名

农民从观众变主角，在“抱冬瓜接力”中互帮互助，在陀螺赛场上学艺交流中，让体育成为破解“空心化”的黏合剂。扎体边感慨地说：“过去农闲时节，大家基本都是窝在家里看电视、打打牌，日子过得松散，现在党员带头组队训练参赛，身体好了，平日里谁家有事儿也互帮互助，关系比以前更热络、更亲近了。”

体质增强、精神焕发、村寨协作，在剥玉米比赛现场，拉祜族村民扎体边擦汗边说。为了保留农村体育的乡土气，娜允镇组织党员深入田间地头，挖掘农耕技艺与民族文化精髓，设计出兼具趣味与特色的比赛项目。

本报记者 胡梅君
通讯员 伍兴纹 周丽涛

文体聚力 燃动乡村

火草成衣 指尖生花

冬日微风拂过宾川县大营镇茹村村委会宝丰寺村的传习所小院，一场别开生面的火草布制作技艺传承培训正在进行。傈僳族妇女们穿着火草布衣裙，围坐在一起，手中纺车轻转，姐妹们相互交流织法、欢声笑语中，传承千年的古老技艺悄然传递。

火草生长于高海拔潮湿山坡与箐沟旁，是傈僳族世代相依的“衣裳之母”。每年六七月份，松林渐潮，便是采火草的时节。谷秀峰从7岁便跟着爷爷奶奶采火草、搓麻线，10岁随母亲学织布。“爷爷奶奶说，没有火草布，我们就生存不了。”谷秀峰指着傈僳族群众对火草最朴素的情结。

“以前太穷了，只能穿自己织布做出来的衣服去干活，孩子们的衣服也都是自己织布缝制的。”谷秀峰抚摸着手中洁白的火草线说，“我们还有一个习俗，每逢节庆和每家每户婚丧嫁娶办客时，大家都会上火草衣去参加。”

火草有制作工艺繁杂，包含采、洗、捻、搓、晾、织等多道工序。活动现场，谷秀峰边纺线边讲解：“火草容易断，所以要慢慢地转。”随着纺车轻转，处理好的火草纤维与麻线巧妙缠绕。“火草一绕、绿色的线一绕、然后黑色的线一绕，就出

来一个花样了。”梭子在谷秀峰手中来回穿梭，独特的火草布逐渐成型。

旁边的姐妹们听得专注，不时上手尝试，互相切磋技艺。伴着织布机吱呀作响，不同颜色的线在经纬交错中逐渐显现出傈僳族特有的简洁纹样。这一刻，传习所变成了一个流动的技艺课堂，古老的手艺在交流中焕发新生。

传习所墙上挂着不同年代的火草布衣裳。这些是老一辈传下来的女装，纯火草与麻线织成。现在线料多了，颜色也丰富，穿起来既舒服又漂亮。”谷秀峰指着一件色彩鲜亮的新衣介绍。从单纯的御寒之物，到兼具审美价值的民族服饰，火草衣的变迁，映照着一个民族生活与文化的演进。

宝丰寺村是大理白族自治州世居少数民族特色示范村，是典型的傈僳族“直过民族”聚居村寨，全村62户230人均为傈僳族。近年来，随着巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，民族团结进步示范创建等项目的实施，极大改善了村民们的生产生活环境，有力促进全村民族团结、经济繁荣发展、社会和谐稳定、村民安居乐业。

火草布制作技艺的传承成为当地连接乡村文明与创新发展的纽带。谷秀峰介绍，目前，一件儿童火草衣售价四五百元，男款马甲1000元，长袖款衣服能卖到2000元，火草布逐渐成为傈僳族妇女们展现手艺、贴补家用的方式。如今，村民们大力发展旅游业，在村里开起了农家乐，积极开展非遗展示展演，阔时节等传统节庆活动吸引客流，让这个傈僳族世居小寨焕发出新的生机。

“女性织布、男性协助采集，这项‘传女不传男’的传统技艺，既是女性手艺的展示，也是家庭协作的体现，更是民族集体记忆的承载。我们要坚持发展好这门技艺，不能让它失传。”谷秀峰坚定地说。

交流结束后，傈僳族村民们兴致勃勃，男人吹起了芦笙，女人手挽手在院子载歌载舞。鲜艳的火草布衣裙随着舞步摆动，宛如山间绽放的花朵。他们用歌声庆祝这次相聚，用舞姿表达对技艺传承的欢喜。

草叶成衣，指尖生花。在这座安静的傈僳族村寨里，火草布制作技艺正通过一次次传习、一场场交流，从历史深处走出来，向未来延续。每一根纺出的线，每一寸织成的布，不仅编织着一个民族的文化基因，也连缀起人与人之间温暖的传承。

本报记者 秦蒙琳
通讯员 杨贵叶 邓永凤

农技课教种茶 非遗班传古调

近日，双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县勐库镇小户赛外寨组的古茶园里茶香萦绕、古调悠扬，一场“农技+非遗”的双轨培训在茶山间开展，既把科学种茶本领送到茶农手中，又让民族文化活起来，村民们有了“富口袋、守根脉”双重收获。

“这次高原特色农业技能提升培训项目投标一共有两个标段，我们中心得了第二个标段。”县职教中心培训讲师周新高介绍，“培训主要有3个工种，茶艺师50个名额，加工工100个名额，林地茶叶管护200个名额。我们主要深入到勐库的茶区开展培训。”

冬日的清晨，身着民族服饰的拉祜族学员伴着古调结队走进古茶园，这是他们跟着县职教中心讲师杨珍学习茶叶采摘和种植管护的第7天。杨珍手持茶枝现场教学，用问答互动的方式，教大家采摘要领。

小户赛外寨组有133户508人，均为拉祜族，拥有茶园面积3699.9亩，其中古树茶450.6亩，茶产业是当地的支柱产业。在过去，茶农们管护茶园全凭老经验，“以前只知道修修花果，缺乏科学方

法，茶叶品质虽好，但产量有限。”正在除草的茶农阿罗三说，“如今，跟着老师学到了很多科学的管护技术，知道了怎么防治病虫害，茶叶产量大幅提高。”

讲解完采摘要点，杨珍又带着学员在古茶园里复习学过的扦插操作流程。茶农杨明富率先进行实操展示：“把多余的叶子剪掉，无性繁殖扦插的茶穗基本上就完成了。”

无性繁殖扦插技术能有效改良品种、提升产品品质，以前村里没几人会，茶农李老二为了学习曾多次走出大山，回来后摸索着在自家茶园里试验，从最初的三四棵到如今的20多棵，茶树的品质越来越好，他指着试验成功的茶树说：“以前两棵都没有现在一棵产量多，现在茶叶的口感也比以前的好。”如今技术送到了家门口，李老二打算在讲师的指导下把剩下的茶树全部嫁接完。

茶农李那体高兴地说：“我不仅学到了怎样管理茶园茶树、选育优良品种，还学到了拉祜族的一些文化，特别高兴。我希望我们年轻人都一起学起来，把优秀的文化传承下去，把我们小户赛的茶叶宣传出去。”

李跃兰介绍，县职教中心计划持续拓展电商直播、茶叶加工和茶艺师培训，并积极争取机会带着非遗走出大山，到各地去展示，让小户赛的茶与文化被更多人熟知。

本报记者 李春林
通讯员 陈吉仙 张海妹