

在曲靖 追繁花



本报记者 张雯

四月的滇东大地，春风轻拂，万物萌生。从罗平百万亩油菜花海，到麒麟万亩高山杜鹃；从马龙的浪漫樱花谷，到沾益的缤纷花径——珠江源第一曲靖，迎来了一年中最绚烂的季节。

花海之间，游人如织；比赛场上，激情飞扬；餐桌之上，春味正浓。一组以花兴业、以花富民、以花兴城的春日交响曲，正在这座城市奏响。

花海马拉松打造“赏花经济”新名片

3月15日清晨，罗平县体育中心，随着发令枪响，2026成天油脂·曲靖罗平花海马拉松正式开跑。万名跑者如潮水般涌出起点，奔向“世界最大的自然天成花园”。90%的赛道穿越百万亩油菜花海，金色的花朵在晨光中摇曳，蜂飞蝶舞、花香扑鼻。跑者们穿行其间，用脚步丈量春天，用激情点燃赛事。

贵州六盘水小伙郭子嘉全家驱车4小时来到罗平，母亲跑全马，他与小姨战半马，成为赛道上温馨一景。“花海有着天然能量，沿途民族表演与加油声太治愈。”完赛后，小郭和家人还计划到罗平

县内的九龙瀑布、多依河转转。据统计，本届花海马拉松累计吸引海内外跑友3.9万余名，赛事带动超30万人次涌入罗平，极大激活了体育、旅游、消费等多元业态。

赛场一侧的罗平美好生活展区内，油菜蜂蜜、小黄姜茶等特色农产品备受青睐，布艺刺绣等非遗手更是成了跑者们的“心头好”。赛事组委会同步推出福利：曲靖14家A级旅游景区对参赛选手免门票，还联动本地美食、农特产品、民宿酒店等资源，全力打造“跑一场马、游一座城、品一方味”的沉浸式体验。

处处花海“让游客一来就爱上这里”

罗平的花海马拉松是曲靖“赏花经济”的一张金色名片，麒麟区东山镇的万亩高山杜鹃花海，则是另一颗璀璨明珠。

3月28日，东山镇恩洪大山上，万亩高山杜鹃竞相绽放。红的似火，粉的如霞，白的胜雪，26个品种的杜鹃错落交织，百年大树杜鹃苍劲挺拔，在海拔2300米的山巅铺展成一幅壮丽的春日画卷。上午10时，随着发令枪响，500余名参赛选手分别参与5公里欢乐跑、10公里挑战跑两大组别赛事，他们从花海游客中心出发，沿着蜿蜒山路穿梭于杜鹃花海之中。

“能在杜鹃花海中奔跑，一路繁花相伴，美景如画，心情格外舒畅。”参赛选手房诗韵难掩喜悦之情。赛事的“乡土大奖”格外吸睛——获奖选手赢得了土鸡、大鹅、土山羊等本地原生态农产品。10公里挑战跑冠军刘祥赢得大山羊一只，

他激动地说：“在花海跑步太惬意，这份乡土奖励很特别。”

下午的文艺展演现场，过山号嘹亮回荡，美酒敬宾客，麒麟献瑞、千人打跳、竹竿舞……极具地方特色的节目轮番上演，将浓郁的民俗风情与深厚的文化底蕴展现得淋漓尽致。“这次来不仅跑了花海、看了表演，还品尝了地道美食，体验感特别好。”来自昆明的游客王先生赞道。

而在马江区沈家山樱花谷，400余亩樱花次第绽放，游客纷至沓来。曲靖市第二届龙狮争霸赛、摩托越野集结越野赛、山地马术展示等体育赛事轮番上演，火草褂纺织、苗族芦笙舞等非遗民俗展演精彩纷呈，让樱花季既有“颜值”更有“内涵”。

曲靖正努力打造一座被鲜花环绕的城市，让市民在日常生活中感受美好，让游客一来就爱上这里。

“花经济”从季节限定到全年受益

春日不仅有满眼繁花，更有舌尖鲜香。在曲靖，“以花入菜”是传承已久的饮食传统，如今正成为消费市场的新热点。

走进麒麟区奕嘉苑餐厅，用玉荷花、玫瑰花、金雀花、茉莉花、石斛花等可食用花卉制作的特色菜品，色香味俱全，令人垂涎欲滴。餐厅负责人孙丽波介绍，每年“吃春”时节，店里生意格外火爆，凉拌香椿、金雀花炒鸡蛋、玉荷花炒洋芋等菜品最受欢迎。以“百花宴”为招牌的特色餐饮，不仅备受本地居民喜爱，还吸引了北京、上海、重庆等地的游客前来尝味。

龙潭市井农贸市场里，香椿、棠梨花、苦刺花、蕨菜等鲜嫩水灵的野菜整齐摆放。摊主王艳丽说，每天清晨7时就有老顾客等侯选购新鲜春菜，往往一上午便能全部售空。

赏花、吃花之外，曲靖的花卉产业正朝着规模化、产业化、品牌化的方向迈进，让“花经济”从季节限定走向全年受益。在麒麟区沿江街道的玫瑰种植基地，各色玫瑰迎风绽放，花农正忙着采摘、分拣。目前，沿江街道已规模化种植玫瑰花、洋桔梗、满天星等10余种观赏花卉，200余名当地群众依托花卉产业实现就近就业。

位于三宝街道何旗社区的云南何

氏花卉有限公司专注永生花生产，产品远销美国、加拿大等国家。该公司打通种植、制作、包装、发货全链条，形成完整闭环产业链，成为多家国际大品牌的重点代工企业，每年提供就业岗位100余个，让当地群众端稳“饭碗”，走上致富路。

从赏花到“玩花”，从看景到“入景”，曲靖正跳出单一传统模式，推动赏花游从“打卡观光”向“沉浸式体验”升级。

当前，曲靖正立足“三大优势”，打造“六条走廊”，擦亮“五张靓丽名片”，加快推进“一中心一样板两区”建设。从寥廓公园的樱花林到东山镇的杜鹃花海，从罗平的金色田园到马龙的浪漫樱花谷，曲靖正以花为媒，以花兴业，将春日美景转化为发展动能，让“生态颜值”转化为实实在在的“发展产值”。书写着农文旅深度融合、赛事经济与地方经济共赢发展的精彩篇章。

春日的曲靖，花开正好。这里不仅有“诗与远方”的浪漫，更有产业兴旺的希望。当百万亩花海与奔跑的身影交相辉映，当舌尖的美味与群众的增收同频共振，曲靖正以开放的姿态、创新的思维，在高质量发展的赛道上奋力奔跑，向着更加美好的未来进发。



曲靖的春天，花事一场接着一场。金黄、粉色、素白、嫣红，这片土地用最热烈的方式，完成与春天的约定。风有约，花不误，岁岁年年不相负。趁春风正好，趁花开正盛，来曲靖赴一场追花之约吧。在无边的花海里，与春天撞个满怀。

罗平蜂舞油菜花间。 本报记者 隋鑫 摄

罗平 大地鎏金

车入罗平地界，铺天盖地的油菜花便迎面涌来。百万亩金色花海在晨光中起伏摇曳，一眼望不到边。罗平精心打造的“花海十三景”，将13个乡镇街道的特色花海串珠成链，平原花海与梯田花海交相辉映，各美其美、移步换景。

金鸡峰是油菜花的“招牌机位”，喀斯特山峰如春笋般从花海中拔地而起。晨曦初露时，赶在日出前登高望远，看第一缕阳光穿透雾气洒向花田，那一

刻，所有早起赶路的辛苦都值得。20公里外的螺蛳田则是另一番景象，金色的油菜花沿山势盘旋而下，一圈又一圈，像大地的指纹，层层叠叠，壮丽非凡。从远处眺望，才能读懂这片土地的鬼斧神工。

漫步花海，不妨走进田间小道，让金色的波浪将你包围，空气中弥漫着淡淡的油菜花香。你可以戴上一顶草帽走进花海深处，拍一组属于春天的照片。夕阳西下时，金色的阳光洒在金色的花海上，天地

间只剩下独属于罗平的金黄。

罗平的春天，也是可以“吃”的。清炒小油菜鲜嫩爽口，油菜花炒腊肉香气四溢，油菜花饼外酥里嫩，还有热气腾腾的油菜花火锅，暖心又暖胃。若是意犹未尽，带走一瓶罗平菜籽油，把春天的味道带回家。

游玩贴士：油菜花季周末人流密集，2月下旬至3月上旬为盛花期，建议周中出行。穿白色或红色衣服拍照最上镜，别穿黄色，会和油菜花撞色哦。 本报记者 隋鑫



马龙樱花花开正艳。 本报记者 隋鑫 摄

马龙 粉樱漫谷

春日，马龙的樱花悄悄染红了山谷。走进沈家山樱花谷，万亩樱花肆意绽放，把整个山谷装点成粉色的童话世界。

樱花如云似霞，层层叠叠，从山谷蔓延到山腰，从山腰铺展到山顶。微风拂过，花瓣便纷纷扬扬地飘落，像一场温柔的粉雪，落在肩头、落在发梢、落在掌心。漫步樱花树下，头顶是遮天的花盖，脚下是柔软的花瓣。

沿着步道缓缓上行，每隔一段就有观景台，可以俯瞰整片樱花谷，游客们倚栏远眺，有人举起自拍杆，让樱花成为身后梦幻的背景；有人驾驶着无人机，从空中俯瞰樱花花海，快门声此起彼伏，每一帧都是与春天的合影。在这片粉色世界里，你会明白“原来春天也可以如此浪漫。”

马龙美食街是不可错过的美食天堂。羊汤锅热气腾腾，鲜羊肉片，喝一碗

浑身暖洋洋；凉粉酸辣爽口，是解腻的最佳选择。还有马龙特色的荞丝、荞饼，可以带一些带回家。

游玩贴士：樱花谷步道平缓，老少皆宜。3月上旬至中旬是盛花期，建议穿浅色系衣服拍照最出片，汉服或森系穿搭与樱花相得益彰。景区内有小吃摊位，也可自备野餐垫，在樱花树下享受春日野餐。

本报记者 隋鑫



游客在会泽水城梨园拍照打卡。 本报通讯员 尹永权 摄

会泽 素雪梨风

三月的风掠过乌蒙大地，把会泽水城梨园的春天揉成了一片雪。离会泽县城不过3公里的水城梨园，3000余株百年古梨树错落立于山野间，苍老的枝干遒劲舒展，却在春风里捧出满树的洁白。

远远望去，梨园好似落了一场瑞雪，轻盈的、通透的，风一吹便轻轻晃动。沿着梨园的石板小径缓步而行，脚下偶尔踩着零落的花瓣。抬眼时，梨花遮了半边

天，层层叠叠的花瓣簇拥着花蕊，阳光从花隙间洒下来，在地上投下斑驳的光影。

雨后初晴是梨园最美的时候，梨花带雨，瓣上露珠晶莹，树下也积了一层落英。找一棵古梨树坐下，看梨花漫天飞舞，听水城的红色故事，古梨树与红色文化交相辉映，让这片洁白多了一份厚重的底色。漫步园中，既能感受春天的温柔，也能触摸历史的脉搏。

逛完梨园，不妨去会泽古城寻一家

老店。稀豆粉是当地人的早餐最爱，配上油条或烧饵块，简单也让人满足。羊八碗鲜香可口，烤豆腐外焦里嫩，炸洋芋金黄酥脆……品尝会泽的味道，让人念念不忘，回味无穷。

游玩贴士：梨园全天开放，免费入园，3月中旬为盛花期。建议下午3点后，做好防晒前往，穿白色、米色、淡蓝色等浅色系衣服，与素白的梨花相映，画面更清新雅致。 本报记者 隋鑫



高山杜鹃花正艳。 本报记者 隋鑫 摄

麒麟 云端花锦

当罗平的油菜花渐次谢幕，马龙的樱花雨停歇，会泽的梨花飘落，麒麟区的杜鹃花才姗姗而来。在海拔2300米的云端之上，麒麟的杜鹃花海用一场盛大的绽放，为曲靖的春天画上最浓墨重彩的句号。

走进东山镇恩洪花海，万亩高山杜鹃竞相绽放。站在花海中，抬头是蓝天白云，低头是花海绵延，远眺是群山叠嶂。游客走在其中，如同走进一幅巨大的山水画卷。

沿着步道穿行花海，杜鹃花就在身侧盛开，登上海拔更高的观景台，放眼望去，漫山遍野的杜鹃花镶嵌在大地上，美不胜收。彝族人们将杜鹃花称作“索玛花”。每年花开时节，他们都会穿上盛装，走进花海，唱起山歌，感谢大自然的馈赠。如果你能遇见他们，那就听一段原生态的山歌，喝一碗醇香的米酒，感受这片土地最质朴的热情。

赏完杜鹃，一定要尝尝东山原生态美食。酸菜猪脚是当地的招牌菜，酸

菜开胃，猪脚软烂，汤鲜味美。土鸡稀饭暖心暖胃，羊汤锅热气腾腾，荞耙把香甜软糯……在农家乐品尝这些美食，坐下来歇歇脚，让舌尖也感受春天的味道。

游玩贴士：杜鹃花盛花期在3月底至4月初，海拔较高，紫外线强，注意防晒。早晚温差大，建议带一件外套。景区内有机小卖部，也可自备干粮和水。花期约20天，建议提前关注花情信息。

本报记者 隋鑫