

足球狂欢引爆全城热情、抚仙湖的澄澈碧波涤荡身心、哀牢山脉栖息着诗意灵魂……盛夏的玉溪，正以热烈壮美的风情长卷，邀你共赴一场沉浸式的深度体验之旅。这个暑期，到玉溪，感受这片土地多样魅力。

3条线路解锁玉溪夏日精彩



中超主场赛事日，玉溪高原体育运动中心就会化身沸腾的欢乐海洋。



新平石门峡溪水清澈、风景宜人



夏日的抚仙湖，是亲水逐浪的天堂。

红塔区

从非遗陶艺到足球盛宴

暑期，玉溪市红塔区已备好一条融合千年窑火、国歌精神与足球狂欢的文化体验线路，正敞开怀抱，静候八方游客前来解锁夏日精彩。

步入玉之陶文创基地，玉溪青花瓷的古朴魅力扑面而来。灰白瓷胎上，深蓝带黑的纹饰简洁生动——从传统的玉藻纹、凤穿牡丹，到充满奇趣的“大象旅行团”，传统与现代在此交织。在此，游客可目睹非遗代表性传承人如何赋予泥土新生。挽起袖子，指尖轻触那温润细腻的陶泥，在匠人师傅指导下亲手捏制一只憨态可掬的瓦猫——这不仅是手作体验，更是与“云南省非物质文化遗产”玉溪青花瓷器烧制技艺的深度对话。在此，你可以感受千年窑火的生生不息。

步入庄重典雅的聂耳纪念馆，人民音乐家聂耳的壮阔人生在此徐徐展开。一楼展厅内泛黄的手稿、复原的场景，无声诉说着聂耳短暂却辉煌的创作生涯。登上纪念馆二楼，《义勇军进行曲》诞生的磅礴历史通过珍贵文献与多媒体技术震撼呈现。当国歌激昂的旋律在耳畔回响，聂耳的爱国情怀穿越时空，激荡着每一位参观者的心灵。这里不仅是云南省爱国主义教育基地，更是民族精神薪火相传的重要阵地。

当夕阳为城市镀上金边，玉溪高原体育运动中心就会化身沸腾的欢乐海洋。每逢中超主场赛事日，震耳欲聋的加油呐喊声必将响彻云霄。呼朋引伴，身着云南玉昆队的战袍，化身第十二人，为主队摇旗呐喊，已成为本地人与游客共享的热血周末盛事。

“足球+文旅”的创新模式将2小时赛事延伸为8小时文旅盛宴。环绕球场，“玉见情义·彩云市集”人声鼎沸，特色手作琳琅满目；“玉见美食”香气四溢，挑动舌尖上的玉溪；“玉见非遗”展区里，精美青花瓷与歌舞表演展现文化瑰宝；“玉见体育”街区则上演着王者荣耀挑战赛与趣味游园活动。球迷与游客汇人人潮，欢呼声、音乐声、喝彩声交织，足球激情与玉溪风情在此刻完美相融，让“滇中明珠”的魅力随赛事火遍全国。

澄江

乘风破浪寻古尝鲜正当时

炎炎夏日，何处寻觅一份清凉与惊奇？不如奔赴澄江，开启一场融合远古奥秘、湖鲜滋味与亲水乐趣的难忘旅程。这里不仅是抚仙湖的碧波荡漾之地，更是一座蕴藏着地球生命密码的宝库。

中国首个、也是亚洲唯一的化石类世界自然遗产——澄江化石地，绝对不容错过。2020年对公众开放的澄江化石地世界自然遗产博物馆里，珍藏着来自全球各地、跨越各个地质时期的6万余件稀世藏品，其中澄江生物化石独占5万件，它们无声地讲述着地球生命史上最壮丽的篇章——寒武纪生命大爆炸。

从远古的震撼中回过神来，味蕾早已被澄江的湖鲜美味召唤。抚仙湖的慷慨馈赠，化作餐桌上最动人的风景。一锅奶白鲜香的铜锅鱼，与之绝配的是焖得油亮喷香的铜锅饭，或是来上一份炖得酥烂入味的炖猪脚。这些源自湖畔、带着灶火温度的质朴美味，足以征服你的味蕾，成为旅途中最踏实的慰藉。

澄江的滋味，不止于湖鲜。抚仙湖畔沃土孕育的“七孔八眼”荷藕，种植历史悠久，得益于独特的水土与气候，淀粉含量高，钙、磷、铁等营养物质丰富。以此为原料手工制成的澄江藕粉，早已是声名远播的“明星”土特产。来到澄江，不妨亲身体验一番传统藕粉的制作工艺，将抚仙湖的甘甜与匠心一同带回家。

夏日的抚仙湖，是亲水逐浪的天堂。阳光洒落，万顷碧波之上，碎金跃动、波光粼粼。点点洁白的帆船如同灵动的音符，在湛蓝的画布上轻盈游弋。此时不登船，更待何时？坐上帆船，扬起风帆，感受清风拂面的畅快。与伙伴们协作掌舵，体验御风而行的速度与激情。船头破开翡翠般的湖水，浪花飞溅，清凉扑面而来，远眺湖光山色，近享乘风破浪的豪迈。这份拥抱碧水蓝天、自由驰骋的快意，是澄江夏日最动人心魄的体验。

新平

邂逅哀牢诗意花腰傣韵

哀牢山脉蕴藏着新平最原始、最诗意的灵魂。一场融合自然壮美与花腰傣风情的绿野仙踪之旅，正等待你开启。

在新平，哀牢山中的流泉飞瀑不计其数，但最壮观的当属南恩瀑布。“南恩”，傣语意为“银色之水”，名副其实。驻足瀑下，水雾拂面，仰望那飞珠溅玉直落深潭，仿佛银河倾泻人间，顿生“疑是银河落九天”的磅礴诗意。哀牢山密林深处的石门峡，因峡谷两边悬崖峭壁对峙、自然天成的一道道石门而得名。石门峡溪水清澈见底，四周森林茂密，穿石洞、过小桥、爬峭壁，让你的身心融入大自然，感受这里的生态之美。

旅程的归宿，在戛洒江畔的“花腰田间”。一座座古朴温暖的土掌房静卧在绿意盎然的田野之中。换上绚丽的傣家服饰，化身灵动的“小卜哨”（小姑娘），在梯田中摸田螺、捉稻花鱼，体验丰收的喜悦。走进传习馆，聆听花腰傣古老的生产智慧；在匠人指导下，让指尖在湿润的陶土上舞蹈，捏塑出属于你的非遗记忆。暮色低垂，众人围坐品尝夏酒滚烫的牛汤锅、带着竹香的秧箩饭或是香脆的炸知了，地道的滋味是这片土地最深情的馈赠。

或触摸历史厚度，或探寻自然奥秘，或沉浸民族斑斓，总有一样能触动你的心弦。这个暑期，踏上玉溪之旅，留下属于你的独特夏日记忆，让身心在多元体验中尽情舒展。

本报记者 龙宇丹 李春丽 摄影报道
部分图片来源于玉溪市文化和旅游局