

走古道 泡温泉 赏星空 购特产

保山隆阳

可以这么逛

保山境内山川秀丽、植被茂密，冬无严寒、夏无酷暑，是少有的宜居地。炎炎夏日，雨过天晴后，正是来保山隆阳旅游的好时候。你可以露营、爬山，也可以走古道、泡温泉，记者整理了7种方式，邀你逛隆阳。



青华海永昌阁 通讯员 聂子涵 摄



百花岭



板桥古镇青龙街



勐赫小镇

1

走走蜿蜒古道

沿着蜿蜒古道，便可探知一二隆阳丝绸之路的奥秘。线路推荐：霁虹桥—平坡—水寨老街—海棠洼马鹿塘

养生文化园—板桥古镇—磨坊沟—石马山—乌头塘—蒲缥古镇—百花岭—南斋公房—林家铺子—腾冲。

2

翻越高黎贡山

高黎贡山被誉为“世界物种基因库”，是中国国家级自然保护区、世界生物圈保护区。来到隆阳，高黎贡山是一定不能错过的风景。
玩法推荐：1. 百花岭微徒步：阴阳

谷温泉—美人瀑；时长3小时。2. 翻越高黎贡山：百花岭—阴阳谷—美人瀑—大炉厂—岗房—换米处—懒板凳—南斋公房—雪冲垭口—撒马坝—林家铺；时长10小时。

3

环青华海环湖

青华海国家湿地公园是隆阳的地标建筑，分东、西两湖，东湖人文景观优美，西湖风景如画。青华海森林覆盖率高，生态环境优美，珍稀候鸟青

睐，有难得一见的美景。
玩法推荐：1. 环青华海环湖：时长2小时。2. 青华海美美欢乐世界：青华海景区斜对面。

4

漫步板桥古镇

漫步板桥古镇青龙街，感受时光缓缓溜过青石板的慵懒。
打卡推荐：1. 非遗：甲马版画、国宝永子、乌铜走银、永昌墩绣、甌子、南红玛瑙。2. 美食：老茶馆、老式糕点、

熏肉米线、火烧肉、烤乳鸽、青龙街木瓜水、炸脆藕、浆饺子、凉面、凉拌菜。3. 新潮小店：逍遥艺、美院文创、比顿咖啡、新寨咖啡、果馨猫屎咖啡、益创工坊、源启民乐体验馆。

5

走古桥品历史

双虹桥是云南省重点文物保护单位，位于怒江之上，是南方丝绸之路渡过怒江的主要通道之一，始建于1789年。
霁虹桥横跨澜沧江，是西南丝路上的咽喉要塞，据《中国科技史》载：霁

虹桥为世界现存的唯一最古老的铁索桥。霁虹桥头的摩崖石刻集书法、艺术、文学为一体，规模宏大，题刻集中，具有较高研赏价值，被称为“西南丝路上最大的石刻群”和西南丝路上的“文化圣地”。

6

玩完水去露营

夏日玩水一定非勐赫小镇莫属。勐赫小镇位于潞江镇芒旦村，这里有老少皆宜的玩水项目，去这里体验水上乐园，是满满的夏日气息。
侧耳倾听袅袅温泉声，看着雨后被洗净的湖光山色，呼吸着新鲜的空气，走进温泉，阴雨连绵的潮湿感被温暖代替，连头发丝都能感受到泡温泉带来的安逸。

温泉推荐：1. 蒲缥温泉；2. 勐赫小镇；3. 青华汤；4. 阴阳谷温泉；5. 魏家悦心温泉。
你还可以带上帐篷去露营。帐篷周边就是超大片的森林，白天顺着栈道走过花海，穿过森林，绕过湖边，纵情山水美好。晚间，星光璀璨，晚灯点点，睡在帐篷里感受世间美好。推荐地点：马鹿塘养生文化园（隆阳区水寨乡海棠洼马鹿塘）。

7

吃美食购特产

夏日特色美食推荐：土八碗、河图大烧、火烧肉、火瓢牛肉、口袋豆腐、下村豆粉、野丕菜、烤乳鸽、黄焖鸡、香茅草烤鱼、手抓饭、松茸炖鸡、撒撇、糖渣。

隆阳最精品、出名的三大物产是南红玛瑙、永子和小粒咖啡，从它们的历史沿革中就能窥探一二隆阳的发展变迁。
本报记者 崔敏
通讯员 刘桂宇 摄影报道

施甸姚关野鸭湖

荷花影朦胧

白鹭舞蹁跹



夏季，保山市施甸县姚关野鸭湖的3000多亩荷花已悄然绽放，湖畔的白鹭也如约而至。绕湖啼鸣，一幅高雅素洁的风景画浑然天成。
走进野鸭湖，微风习习，花影朦胧，幽香浮动，沁人心脾。清风摇曳，一池荷叶漫无边际地铺展成一片。挨挨挤挤的荷叶间，粉嫩的荷花姿态万千，令人陶醉。
倘若你觉得这样的美景太过熟悉，那么栖息于野鸭湖畔的成千上万只白鹭，一定是独一无二的存在。这群可爱的小精灵时而凌空起舞，时而优雅地漫步。俯拍镜头下的荷塘，分不清哪是荷花，哪是白鹭，只见巨大的绿色地毯上绣着白色和粉色的花朵。
临水听鸟语，入塘寻花香。这幅人与自然和谐共处的美丽画卷，成了施甸独有的绿色生态文明符号。
本报记者 崔敏 通讯员 杨林元 瞿柯楠 段晓波 摄影报道

腾冲司莫拉佤族村

大地为画布

彩稻为颜料



时下，腾冲市清水乡三家村中寨司莫拉佤族村，一幅由彩色稻组成的画作精彩亮相。站在司莫拉佤族村景区观景台上，放眼望去，由粉红、黄、白、紫、黑、绿6种颜色组成的水稻图案尽收眼底。
据腾冲市农业农村局的一名负责人介绍，为丰富司莫拉佤族村的旅游景观，当地农业部门今年首次尝试种植彩色水稻。彩色水稻产量不算高，但极具观赏性和营养价值，既能吸引游客前来观赏，也能够增加农业附加值，使农民增收。
司莫拉佤族村共有连片彩色稻田50亩，以彩稻为颜料，以大地为画布，以神话传说为背景，勾勒出形态各异的图案，描绘出一幅五彩斑斓的美丽画卷，为司莫拉佤族村3A级景区再添一景。
司莫拉佤族村种植有漂亮彩稻的消息传出后，吸引了许多腾冲市民关注。连日来，许多人到此拍照。“彩色水稻田的打造将发展水稻生产和乡村旅游相结合，以打造‘网红’打卡景点为抓手，使其成为司莫拉佤族村一道亮丽风景的同时，带动当地群众增收。”清水乡政府一名工作人员说。
本报记者 崔敏
通讯员 段生绍 杨焱焱 摄影报道