



呈贡江尾社区的观光步道



广南长冲村梨花盛开

# 家门口踏青也精彩 春暖花开无需远行

## 如果你在 |昆明|

安宁

这条一日游线路值得一试

赏花、体验鲜花饼和糍粑等传统美食的制作，到温泉摩崖石刻观赏历史名人的墨宝，到金方森林温泉水享受“天下第一汤”的奇妙……在距离昆明主城区不到一小时车程的安宁市县街镇雁塔村委会雁塔村都能实现。

雁塔村作为一个传统村落，曾经名不见经传。2019年，雁塔村成为昆明市都市驱动型乡村振兴实验村，成了乡村发展基金会、中国农业大学等机构的研究实践对象。现在的雁塔村，四季繁花似锦，每个周末或节假日都吸引不少游客前来赏花、游玩。

江尾社区

传统渔村“万物春发”

呈贡区斗南街道江尾社区的800亩油菜花，是临湖一侧1200余亩蔬菜花卉种植退出后的新尝试。为了保护滇池，江尾社区在退耕土地上种植油菜花，有效减少滇池流域农业面源污染。江尾社区的魅力还在于它保存完好的传统村落建筑和渔村文化。由于靠近滇池，湖水与社区交接的湿地成为江尾村独特的风景。相比大热的湿地公园，这里小众、隐秘且更有趣，2000多米的观光步道可感受到“万物春发”的生机。

## 如果你在 |昭通|

昭阳 “苹果之城”花香弥漫

时下的昭通市昭阳区，73万余亩苹果花迎春盛开，有“苹果之城”美誉的昭通城弥漫着苹果花香。走进洒渔、乐居、苏家院、永丰、北闸、旧圃等昭阳区的苹果主产区，仿佛置身苹果花海。一朵朵、一簇簇的苹果花热烈奔放，与梨花、桃花、樱花、海棠花争奇斗艳，花香随风飘荡，花间蜂飞蝶舞，花海中果农劳作，花旁游人如织。

## 如果你在 |曲靖|

珠江源 又是一年马缨红

近日，珠江源风景区的马缨花盛开了，漫山遍野，美不胜收，吸引了大批游客前往踏青赏花。景区森林茂密，溪流淙淙，有“一滴三江，一脉隔双盘”的奇异景观。春夏时节，马缨花映衬着伏地松、天下第一罗盘、珠江源石牌坊、珠源第一瀑、霞客草堂、珠源禅寺，组成了一幅绚丽独特的自然和人文景观图。该景区是休闲、度假、娱乐、旅游观光的极好去处。

## 如果你在 |玉溪|

通海 大树社区将举办粑粑节

春天，在玉溪市通海县，不少人都会用新鲜蚕豆作馅，制作青豆粑粑。青豆粑粑香甜软糯，是通海人非常喜爱的春季美食。4月2日至5日，通海大树社区将举办粑粑节。其间，除了品尝青豆粑粑，还可以吃到香椿炒肉、金雀花煎鸡蛋、清炒马桑花等春季特有的美食。可以游览大树社区万亩田园风光、杞麓湖畔盆景园，也可以到赵家大沟坐坐小船，体验不一样的风情。

## 如果你在 |文山|

广南 徜徉花海 品尝美食

进入广南长冲村，梨花的清香扑鼻而来，雪白的梨花将农家小院包围起来，缕缕炊烟升起，好似画家笔下的美图佳景，让人流连忘返。当前正是梨花盛开的时节，不少游客到长冲村赏花，并特地穿上一套民族服装，徜徉花海、品尝美食。

据了解，长冲村原是一个深度贫困村，村民们的增收渠道很少。起初为了美化绿化庭院，留在村里的老人把长冲梨种在房前屋后，后因长冲梨可观的经济收益，村民们便利用荒山荒地大力发展，在美化村庄的同时，也给村民们增加了收入。长冲梨成了长冲村脱贫致富的支柱产业。每年春季和秋季，长冲村都会迎来客流高峰，春季赏花、秋季品梨。

## 如 果 你 在 |西双版纳|

勐海 赏花、尝美食……

来西双版纳州勐海县，你可以到勐巴拉旅游小镇赏花、尝美食、体验傣纸制作。在星勐夜市，异域美食强势来袭，这里可以搭乘小火车，享受美食盛宴，还有吃鸡大赛、火舞表演、民族风情歌舞表演等；在勐巴拉非遗文化村可以参加西双版纳非遗项目傣纸制作，体验春粑粑、彩虹滑道和丛林探险，品尝地道的哈尼风味菜……

西双版纳植物园 推出清明踏青特惠活动

中科院西双版纳植物园推出丰富的清明踏青特惠活动。4月11日至17日，西双版纳热带植物园将举办“自然之兰”兰展，西双版纳州居民凭本人身份证或居住证购买游览车票，仅需50元/人。

## 如果你在 |保山|

腾冲界头 让你体验感满满

春天到腾冲界头，丰富的体验感足以满足你对春日的所有期待。清晨，界头的一切仿佛还在沉睡，粉色的朝霞映满了天空，山峦间晨雾缭绕，黛青色的高黎贡山山腰、雪白的高黎贡山山顶和金黄的油菜花构成了一幅山水田园画；午饭一定要尝尝当地的特色美食，臭油灯炖鸡、燕窝、木瓜炖鸡、核桃油、蕨菜、茨竹笋、棕包、臭油煎鸡蛋、水泡椒、莽糕、莽米线等，总有一道能满足你的味蕾；下午，逛高黎贡手工造纸博物馆，可以体验造纸过程，感受每张纸背后蕴含的汗水和智慧；傍晚，泡界头大塘温泉。大塘温泉位于腾泸公路边，深处高黎贡山腹地，地热资源丰富，2个温泉群共6个温泉开发点。惬意地泡在温泉池中，看广袤田垄与山峦相连，听鸟儿啁啾，洗去疲惫，享受这难得的悠闲时光。

龙陵 逛茶园品茶香

龙陵县东南部的平达乡具有“万亩茶乡”的美誉，距离龙陵县城98公里，常年水汽氤氲，森林覆盖面广。俗话说好山好水出好茶，正是这得天独厚的地理条件，孕育出了平达茶叶特有的品质。适逢清明时节，几场春雨过后，唤醒了正在沉睡的茶苗。远远望去，茶园绿油油的一片，像是在绿色的海洋里畅游，思绪也在茶香萦绕中沉淀。夕阳西下，满心欢喜地与当地人共享一壶手工制作的大锅茶，品茶香，唠家常，其乐融融。



界头油菜花海 地金黄



到通海可享野菜盛宴



昭通苹果花开了



景色随苍山索道移动



云龙杜鹃花红遍山野



曲靖马缨花红遍枝头

## 如果你在 |大理|

苍山 迎来踏雪看花的季节

天空放晴，满山的鲜花和山顶皑皑白雪相互交融，才让人发觉，苍山迎来了踏雪看花的季节。苍山山腰已在不知不觉间围上了一圈娇艳的山花，让这位桀骜的“老者”多了几分春的俏丽。红的、粉的、黄的……有的有一枝独秀，有的花团锦簇，在密林间争奇斗艳。据景区工作人员介绍，清明节期间是否开放，要当天才知道，请游客提前做好准备。若开放，游客可现场购票或者网上购票，票价约270元（含洗马潭索道全程往返+天龙八部影视城门票+电瓶车费用）。

云龙 漫山杜鹃花正红

3月底，云龙县漕涧林场内的杜鹃花绽开笑颜，红遍山野。一朵朵、一树树、一片片，错落有致、红绿相间，山间成了花的海洋。漕涧林场海拔从2100米至3650米，林场内主要分布有马缨杜鹃、露珠杜鹃、可爱杜鹃、红萼杜鹃、凸尖杜鹃等52个品种。杜鹃花从2月底开到8月初，红色、白色、粉色的杜鹃花成林成片，绵延不绝。因山路较多，建议游客自驾越野车出行。

统筹

杨茜

本报记者

孙琴霞 闵楠 蒋琼波 李春丽 刘文波

杨维琦 罗宗伟 崔敬 申时勋 张田睿

通讯员

刘芳 甘醴 田梦娜 朱雁飞 吴文汝 杜红梅 和文军 罗铸

李继明 何正华 李琳卿 付桂平 茶伟翠 胡俊 杨春玲 赵磊明

杨春梅 张娇娇 王佳凤 摄影报道

部分图片由安宁市委宣传部、呈贡区斗南街道江尾社区、呈贡区融媒体中心、腾冲市文化和旅游局、勐海县融媒体中心、中科院西双版纳热带植物园提供



赴勐海勐巴拉非遗文化村，与春天约会。

保山龙陵茶园春意浓，茶农采茶忙。