

玉溪



静谧的聂耳故居

9:00—11:00

老街 逛老城、品小吃

来到位于玉溪市中心的老街，走在新兴路、南门街、北门街或人民路上，街道两旁的建筑有清代的、明代的。人群熙攘的街道上，时光缓缓流淌。

逛老街，可以先从聂耳故居开始。它是聂耳童年生活过的地方，传统的四合院民居，白墙灰瓦，可领券免费参观，让你了解一个真实全面的聂耳。

老城的每一条街，都有不同的小吃。沿着北门街往南走，走到北门街与新兴路交会处，就可以看到一个叫“风味餐馆”的饭店，是老街上为数不多的老店。在这里，过桥米线、冰稀饭、木瓜水，都是地道的玉溪风味。

沿着新兴路往东边走，走到与南门街的交会处，就可以看到一个叫“洪记凉米线”的小店。玉溪的小吃中，名气最大的还属凉米线，而洪记的凉米线，便是玉溪凉米线中的佼佼者之一。这里的凉米线分荤素两种，素的8元一碗，荤的9元一碗，吃上一口，那酸、辣、甜、鲜的味道萦绕舌尖，让人顿感暑气全消。

推开老街上的门，便是一条深深的巷子连接着一个个院落。有的庭院被改成了餐吧，老旧的窗子、深深的庭院，依稀可见当年的风貌。

11:30—12:30

黄官村 采摘食用玫瑰

红塔区黄官村肖家边，种植了大片的食用玫瑰。眼下，玫瑰花开了。游完老街，可搭乘公交车或打车到肖家边，到玫瑰花田里，感受采摘玫瑰的乐趣。



红塔大道东段特色美食街

13:00—17:00

滇中植物园 游花海、泡温泉

采摘完，可到高仓街道梁王坝社区的滇中植物园打卡美女樱花海。这里设置了供游客赏花拍照的步道，走入其中，便和花海融为一体，随手一拍都是大片，喜欢拍照的千万不要错过。花海免费开放，开放时间为7时至19时。

滇中植物园内还有玉溪半山常乐温泉酒店，从林、山涧间分布着很多户外泡池。游览完花海，可到此泡温泉，洗去一天的疲惫。

17:40—19:30

大营街 泡温泉、吃烤鸭

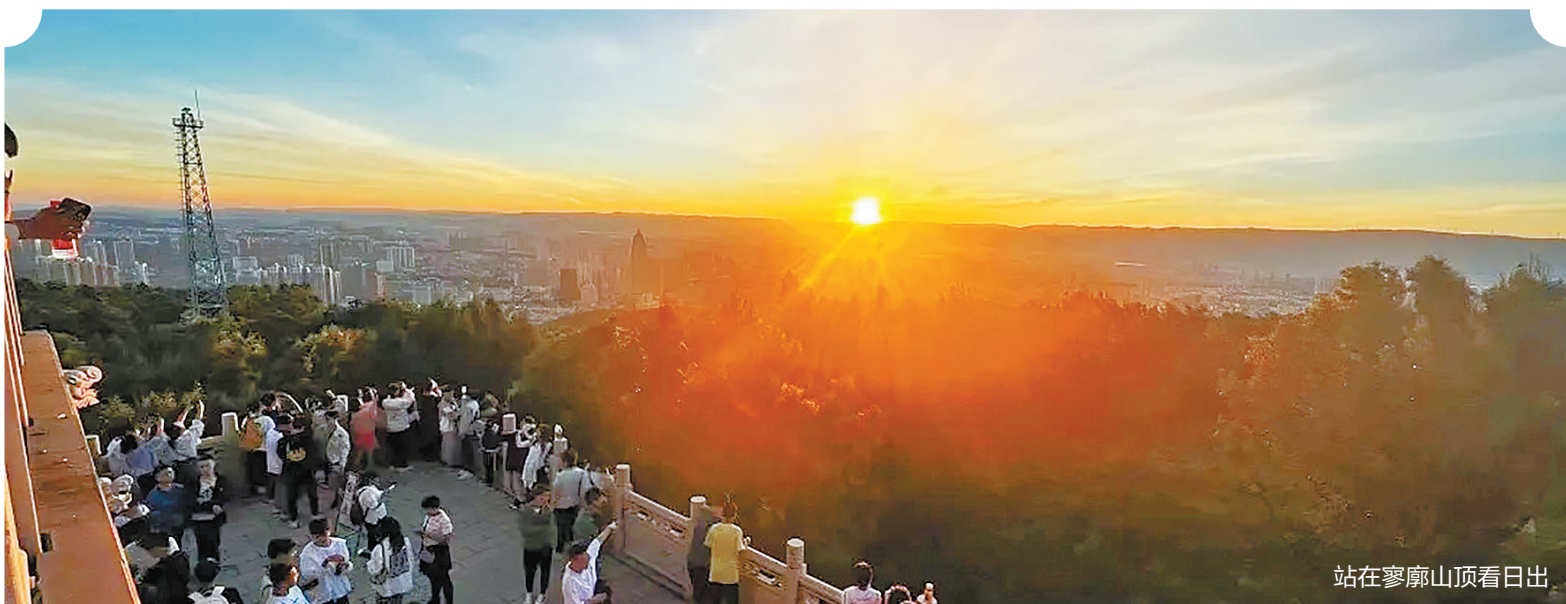
如果没有在玉溪半山常乐温泉酒店泡温泉，来到大营街，一定不要忘了补上。古称汇溪的大营街，地上水多，地下泉涌。映月潭、汇龙温泉文化庄园、常里温泉……泡温泉似乎成了到大营街的必打卡项目。

到了大营街，除了泡温泉，最不能缺的便是吃烤鸭了。大营街烤鸭历史悠久，在制作技艺上对北方烤鸭进行了改良，在口味上形成了独有的地方特色，是玉溪当地的传统名菜。其中，最大的两项改变是烤炉变焖炉、柴火换松毛。烤鸭自身的香味和青松毛固有的清香融为一体，扑鼻而来。

20:00

青花街 逛夜市、住民宿

青花街位于红塔大道东段，这里美食汇聚，是夜里拍美照、吃美食、买特产的好去处。这里还是一条以青花瓷文化为主题的街区，走进其中，20世纪80年代修建的工业厂房成了天然背景墙……舟车劳顿后来到这里，品小吃、住民宿，全身心放松下来，感受玉溪的慢时光。



站在寥廓山顶看日出

欢乐五一 打卡一天 爱上一座城

在有限的时间内，逛最多的景点，吃最地道的美食。近来，赶场式短途旅游兴起，被网友形象地称为“特种兵式旅游”。这些“特种兵”多为大学生群体，已扩展到了职场人、中年人。随着“五一”假期临近，“特种兵”们又开始行动了，马不停蹄地奔向诗与远方。那么，如果在云南进行“特种兵式旅游”，要怎么玩更好？这些地方的一日游攻略，不妨看看。

曲靖

6:00—7:00

沾益“车站记忆”主题公园 打卡老车站、品尝烧饵块

下了高铁，从曲靖北站出站，第一站可去沾益“车站记忆”主题公园打卡。这里有古色古香的绿皮火车、斑驳的老式铁轨、各种车厢小吃和游乐项目。

走到公园正门口，一定要品尝一下当地号称“扛把子”的烧饵块。“饵块西施”亲手烤制，每天慕名而来的“吃货”络绎不绝。软糯的烧饵块搭配油条或洋芋粑粑，配上甜酱或咸酱，抹上卤腐、辣椒酱，撒上花生、芝麻，淋上少许酱油，用力卷起来，香气四溢。狠狠咬一口，堪称完美，可以快乐一整天。

若是在曲靖火车站下车，首站必定去吃一碗正宗的曲靖蒸饵丝。从火车站广场前行几百米，便到了“清晨园”，他家的曲靖蒸饵丝可是非遗名小吃。对许多曲靖人来说，清晨是从一碗热气腾腾的蒸饵丝开始的。将饵块切成细丝，拌上油后上笼蒸熟，放上葱花、腌菜、韭菜等作料，浇上一勺卤制的杂酱，再滴上秘制酱油，色泽鲜艳，香气诱人，配上一碗撒了葱花的骨头汤，鲜香爽口。

8:00—10:00

寥廓公园 观日出、拍大片

从寥廓公园进入，爬上靖宁宝塔，站在寥廓山顶，俯瞰曲靖城。这里可是当地欣赏日出的宝地，人气很高，每天清晨都会聚集大量热血青年，蹲点守候日出。喜欢拍视频、唯美文艺片的朋友千万不要错过，做一个追光者，赏万丈霞光，看风起云涌、云卷云舒。

11:00—12:00

西门街 逛老巷、玩穿越

打卡曲靖老城西门街——目前曲靖城内

13:00

南城门广场 大型连环浮雕堪称一绝

穿过西门老街，打卡曲靖的城市地标——南城门广场。南城门广场是曲靖中心城区的地标性公共场所。广场由气势宏伟的城楼和广场两大区域组成。红黄相间的城楼，古朴静谧，城楼立高35米，楼台均为飞檐翘阁宫殿式建筑，分主楼和东西二楼，三、四楼4壁雕刻有“红楼梦”大型连环浮雕300余幅，栩栩如生，堪称一绝。

顺着城楼旁的台阶而上，百米长的古城墙向寥廓山方向延伸，充满厚重的历史印记。

14:00—16:00

金麟湾爱情小镇 赏绚丽花海、泡天然温泉

打卡金麟湾爱情小镇，这里有欧式风情的建筑、童话般的城堡，在这里拍照，很美。进入景区，粉色沙滩、小木屋、鹿苑、绚丽花海等映入眼帘，还有天然温泉可泡，养身养心。

17:00—18:00

曲靖南片区 品尝小猪脚、“一鸡三吃”

逛累了，到曲靖南片区品尝一顿当地颇具特色的美食，富源大河金猪脚店是要去光顾的。金色的小猪脚，配上肥肠、猪肚、黑皮子等，还有酸菜、蘸水，吃上一口，酸爽到心底。或者到志晖园、“歪大头”品尝正宗的辣子鸡，来个“一鸡三吃”，品尝酸辣十足的辣子鸡、鲜香的黄焖鸡，喝一碗圆子鸡清汤，很是满足。

华灯初上，从南城门沿着麒麟南路前行，途中打卡国风市集，与各种港风元素的背景墙一起合影，出游的氛围感满满。秘制小笼包、海鲜烧烤、麻辣烫、撸串等，各种美食尽收眼底。继续前行，到麒麟花园一睹麒麟仙子的神韵。

麒麟巷是一绝，这里是曲靖城时尚年轻人的快乐宝地，各种奶茶、咖啡、酒吧、网红小店林立，曲靖特色烧烤充满诱惑。最具文艺气息的“源一”要去，可以到书吧停歇，来一杯西藏奶茶，尝尝手撕牛肉、冻豆腐，听着动情的音乐，看一看古木建筑，翻阅下海子的诗歌，在留言册上写下游玩曲靖的故事或心情。

眼帘，还有天然温泉可泡，养身养心。

19:00—20:00

麒麟城 睹麒麟仙子神韵、到书吧书写故事

麒麟城是一绝，这里是曲靖城时尚年轻人的快乐宝地，各种奶茶、咖啡、酒吧、网红小店林立，曲靖特色烧烤充满诱惑。最具文艺气息的“源一”要去，可以到书吧停歇，来一杯西藏奶茶，尝尝手撕牛肉、冻豆腐，听着动情的音乐，看一看古木建筑，翻阅下海子的诗歌，在留言册上写下游玩曲靖的故事或心情。

21:00—22:00

曲靖外滩 好吃好看好玩的东西都有

对于喜欢夜市的游客，曲靖外滩或花柯夜市是不错的选择，这些地方都是曲靖人经常打卡的网红地。在这里，各种好吃好看好玩的东西都能遇到，让人在习习夜风中领略曲靖的风土人情。

开车的朋友还可前往南中爨城文旅小镇走一走。这里有一座仿古建筑，灯光闪烁，梦回大唐，别有看头。

昭通

1

龙氏家祠 观天井 读历史

沿着G56杭瑞高速行驶，在G85银昆高速昭通南收费站出站，导航至龙氏家祠。龙氏家祠位于昭通城南郊10公里处，是民国时期云南省主席龙云祭祖修建的祠堂。整个祠堂由一进三院构成四合九天井，由照壁、券门、过厅、两厢、正殿组成。宅院四合五天井，由正堂、两厢、倒座、碉楼组成宏大的建筑群。



古色古香的龙氏家祠

2

昭通古城 品尝美食 买小特产

游玩龙氏家祠后，可游一游昭通古城、国学大师姜亮夫故居、望海公园、省耕公园，顺道品尝一下炎山凉粉、油糕饵块稀豆粉、羊肉米线、昭通小肉串、昭通绿豆糕等美食或昭通酱、昭通青花椒、巧家小碗红糖等小特产。

3

彝良小草坝生态旅游区 品山茅野菜、听二胡演奏

从银昆高速昭通北上高速，转道宜昭高速、彝牛二级公路，直达滇东北最大森林绿洲——彝良小草坝生态旅游区。

该景区在“五一”假期为游客准备了一系列丰富多彩的游玩体验项目——观十里花溪，赏山间美景，看各类表演，品山茅野菜，买天麻特产，远离城市喧嚣，享受氧吧之乐，畅游迎客瀑、望夫瀑、佛光瀑、环河磐石、银河飞瀑等景点，拍杜鹃花、看珙桐花；邀请一批芦笙、二胡、唢呐演奏爱好者，在景区千手观音树景点进行演奏，自然美景配上民间旋律，环荡绿野仙踪，尽饱眼福耳福，“醉”在小草坝。

闻名中外的小草坝新鲜天麻是游客此行必吃的菜品。阿路林山庄、迎客山庄、农家小院、南山农庄、礼香农家乐、青龙山庄……小草坝镇特色农家乐多，天麻、竹笋、野菜、凤羽鸡、鸡肉酱等特产也多。

除了摘樱桃，可在当地农家乐喝茶、聊天、钓鱼、唱歌、吃烧烤，大快朵颐，享用一顿全由香椿、野竹笋、老腊肉、红豆皮等原生态食材烹制而成的农家菜，犒劳下自己。

4

绥江金沙水上乐园 逛沙滩、看表演

到绥江金沙水上乐园逛沙滩、吃美食、玩垂钓、坐游艇，观看国家水上特技表演队表演。队员们在宽阔的江面上进行各种超高难度的水上动作表演，定会让你直呼“刺激”。



绥江金沙水上乐园特技表演

本报记者 李春丽 蒋琼波 申时勋 通讯员 周锐 杨东升 陈聪华 赵静 摄影报道