

# 节日的云南

## 音乐会、赛马、舞狮、篝火狂欢…… 端午的多样打开方式

在云南,与端午假期一同即将到来的,还有各民族百花齐放的节庆活动:香格里拉的同胞们策马奔腾;文山的苗族儿女上山欢聚;怒江的普米族男女盛装出席,绕山采药约定终生……还有很多乐趣和魅力等你来发现和感受。

### 百草根美食文化旅游节

6月19日至24日,“养在普洱·奇遇百草”普洱市第十一届端午百草根美食文化旅游节在普洱市中心城区举行。普洱将百草根活动与周边A级景区相融合,推出“食在普洱府·端午药根香”3天2夜游、“五月五撸熊猫吃百草过端午”一日游、“五月五逛普洱吃百草过端午”4天3夜游等旅游线路。

地点:普洱市中心城区

6月19日至22日

思茅五一集贸市场北门:集中售卖各类药根食材

阳光悦城雅休之星、思茅街道天民街、倚象镇竜竜村、普洱和园等的街区:百草根特色长街宴、百草根风味宴席、百草根小吃

6月22日至24日

普洱大剧院广场:端午奇遇系列活动(非遗、手工制品展,还有点雄黄、木兰汤、祈福心愿卡、粽子签到墙、粽子人偶巡游、国风演出、少儿古装模特秀、交响音乐会等)

倚象镇竜竜分会:迷你马拉松健康跑

普洱和园:百草诗会、特色药浴体验

### 端午赛马节

端午赛马节是香格里拉历史悠久的传统民族赛事和民众喜爱的端午节项目,也是香格里拉市一年一度的重大传统节庆活动之一。它既是进一步弘扬传承香格里拉悠久的民族文化,充分展示独特民俗风情及秀美自然风光的宣传平台,也是香格里拉市进一步加强对外交流,增进友谊,丰富香格里拉文化内涵,提升和守护香格里拉品牌的重要桥梁。

地点:香格里拉

6月22日

香格里拉五凤山赛马场:端午赛马节开幕式

6月22日至24日

五凤山篮球体育馆:首届“都吉呢咪杯”篮球交流赛

五凤山赛马场及建塘镇独克宗古



端午赛马节是香格里拉市一年一度的重大传统节庆活动 香格里拉融媒体中心供图

城月光广场:赛马、民族民间传统体育个人项目赛

五凤山赛马场及建塘镇独克宗古城月光广场:首届“世界的香格里拉”弦子音乐节

6月22日至25日

五凤山赛马场:非物质文化遗产展评活动

### 苗族花山节

“花山节”文化色彩浓厚,又称为“踩花山”“耍花山”,意为“欢聚、团结、山上的聚会”,是苗族群众千百年来代代相传,昭示后人团结和睦,友善往来,追求美好生活的象征。云南·永善2023年云上草原·浪漫马楠苗族花山节6月22日即将开场。

地点:永善县马楠乡马楠村

6月22日

寨门、文化广场:迎宾仪式、非遗项目及苗族传统文化展演

村委会至万亩草场主会场区域:民族团结文化表演

兴隆集镇:舞狮“游百病”

6月23日

万亩草场、文化广场:苗族传统体育竞技项目决赛及颁奖典礼

6月22日至23日

万亩草场核心区:草原音乐、狂欢、露营节

兴隆社区文化广场:兴隆篝火晚会

6月22日至24日

羊槽集镇等3个主会场:草原小吃、千人烤全羊及万人品羊汤

地点:昭阳区盘河镇五寨村啊初噜苗寨

6月22日

苗族传统迎宾仪式“过三关”开幕式、文艺演出、传统竞技(织布、打糍粑、穿针、刺绣、纺纱、蓑衣、蜡染、射弩)

地点:鲁甸县水磨镇

6月22日至24日

轿顶山景区:苗族歌舞迎宾(拦门酒)、民族文艺汇演(芦笙舞、踩堂舞、对歌)、五民族风情文化展示(绩麻、穿针、摸糖等)系列赛事活动

### 宾川葡萄文化旅游节

又到葡萄成熟季。地处金沙江干热河谷南岸的大理州宾川县,到处飘逸着诱人的葡萄香甜气息。葡萄园里,葡萄叶青翠欲滴,葡萄串个大紧实,一片片、一垄垄,抒写着热区人民幸福而甜美的诗行。随着优质葡萄源源不断“飞奔”向全国各地甚至海外,葡萄产业真正成为了宾川人民的“诗和远方”。

地点:宾川县城

6月26日

迎宾大道:“迎宾星光夜跑”活动、特色全民健身赛事

6月27日

越析广场:职业选手自由搏击对抗赛

6月28日晚

越析广场:“共享大理美好生活季·唱响宾川甜蜜水果情”主题音乐会

### “闹兜阳”民族节

“闹兜阳”是苗族纪念民族英雄

阳的重大节日。传说很久以前,有一位叫兜阳的苗族男子,因才华横溢、扶危济贫而深得民心。据苗族芦笙古歌传唱,兜阳在云游过程中于五月初五这天失踪,有人说他掉进了河里,也有人说他掉进了山洞。后来苗族人为兜阳举办了纪念活动,慢慢形成了今天的兜阳节。

地点:文山州马关小坝子老懂寨村

6月22日

接兜阳、祭兜阳(兜阳篝火晚会:个人及团体才艺表演,免费吃兜阳烤全猪,吃苗家特色稀饭)、守兜阳

6月23日

收兜阳、迎兜阳客、选兜阳人、跳兜阳(推荐两位像兜阳一样的好人)、闹兜阳(村民用竹轿抬着兜阳奖新人和兜阳客转村游欢)、体验栽秧之乐抹泥大战(规则:只能抹脸,不能抹头发和衣服)、闹兜阳地摊长宴、送兜阳客、兜阳晚会

### 普米族情人节

每年农历五月初五,是普米族青年男女绕山采药及谈情说爱、私定婚约的日子,又称“普米族情人节”“东方情人节”。

地点:怒江州兰坪县通甸镇德胜村委会罗古箐自然村

6月22日

情人节开幕式、民族联谊、万人情歌会

6月23日

最美爱情徒步、传统体育竞技、民俗文化展演、万人篝火狂欢夜

本报记者 蓝灏 郭明鉴 杨质高