

# 年货市集里的银发讲解员

春节临近，昆明东华农贸市场人头攒动，除了前来采买的本地市民，四面八方的人流都汇聚于此，烘托出最浓郁的市井年味。想要快速逛完偌大的市场，最直接的方式便是找这里的免费讲解员帮忙。这群老昆明讲解员，熟知市场里各类产品的冬春交替，能道出很多独特的风土人情。

今年73岁的吴灿和身着红马甲，穿梭在熙熙攘攘的人群中，时而为游客指引方向，时而讲解着云南年货背后的风物故事。她的身影成为这个年货市集里一抹温暖又亮眼的“志愿红”，把年货市集变成了流动的“云南风物课堂”，让每一个前来采购年货的人都能读懂藏在烟火气里的云南故事。



身穿一抹温暖又亮眼的“志愿红”

为外地游客细致讲解各式蔬菜

## 从省博到市集 银发志愿者的初心传承

吴灿和的志愿者之路始于云南省博物馆。从单位退休后，闲不住的她成为了云南省博物馆的一名志愿者，一干就是11年。在省博的岁月里，她深耕云南历史文化，从元谋人的远古文明到1950年云南解放的历史节点，从滇越铁路的百年沧桑到云南各县市的风土人情，这些知识她烂熟于心，也为日后的讲解工作打下了坚实的基础。

2025年夏天，东华农贸市场推出“滇食烟火·市井博物”志愿服务项目，招募能讲好云南故事的志愿讲解员，闲不住的吴灿和闻讯第一时间报名。“菜市场是最贴近生活的地方，这里的每一种食材、每一个摊位，都藏

着云南的风土人情。”她笑着说，“我想把在省博学到的知识融入烟火气里，让更多人在买菜、逛市集的过程中读懂云南。”

最初，她主动上前搭话时，常被误解为“商家的托儿”，但吴灿和始终耐心解释，用“纯志愿、不收费、不推销”的真诚，慢慢打消大家的顾虑。

为了讲好菜市场的故事，她把市场的5个区域摸得门儿清。昆明市导游协会的专业培训更让她的讲解愈发专业，美食线、文化线、烟火线等游览路线烂熟于心，发音、仪态、互动技巧样样精通。如今的她，不仅是讲解员，更是摊主们口中亲切的“老吴娘”，是游客们眼里靠谱的“云南向导”。

## 年货里的云南文化 让风物故事浸润人心

在吴灿和的讲解里，年货市集从不只是采购物资的地方，更是藏着云南文化的宝藏之地。她的讲解总能把本地物产与云南的历史、文化、民俗巧妙融合。面对熟食区的官渡粑粑、调糕藕粉，她会细说其背后的非遗故事；菌子、野菜摊前，她分享着“春吃花、夏吃菌”的云南饮食传统，顺带叮嘱吃菌的安全知识，让大家在品尝美味的同时，也能了解云南的生态智慧。

而东华农贸市场依托滇越铁路而建的独特优势，更是她讲解中的亮点。从法国人修建的米轨到民族资本打造的寸轨，再到滇越铁路背后的百年故事，她把铁路文

化与市井烟火结合，让逛市集的游客在买年货的同时，还能读懂一段云南的铁路历史。吴灿和介绍：“当年，云南的茶叶、药材通过这条铁路运往世界各地，而外来的商品、文化也随之涌入，形成了云南独特的多元文化风貌。”

大半年的志愿讲解，让吴灿和收获了无数温暖的瞬间。“最让我感动的是孩子们。”吴灿和说，她曾看到一群孩子来市场开展教研活动，虽然是简单的逛市场，却让孩子们在逛吃中加深了对家乡的了解，感受云南的风土人情。“当他们把这里称为宝地时，我更为这份志愿讲解工作感到骄傲了。”



“老吴娘”向记者介绍东华农贸市场

## 彼此间信任的温度 让烟火市集更具情怀

在东华农贸市场，吴灿和的志愿工作远不止讲解。她和其他10名志愿者所在的“滇食烟火·市井博物”志愿服务队，还为游客提供免费行李寄存、路线指引等服务。

“游客最核心的需求是免费行李寄存，不仅外地游客，昆明本地市民也会使用这个服务。”吴灿和说，“寄存没有存根凭证，全靠游客对我们的信任。这份信任让我们感到所有的付出都值得。”同时她也提醒游客注意出行安全。

为了更好地服务游客，志愿者团队还不断优化服务内容，他们和辖区东华街道、东华农贸市场管理方云南农垦集团等开展联动合作。2月12日当天，东华农贸市场党群服务中心所在地——上禾集门前就开展了免费写春联、体验非遗剪纸等活动。一些市民采购完年货后，还能领取到春联，带回家的年味更丰富，幸福感也更足了。

吴灿和家人对她的志愿者工作也十分支持。“我先生非常支持我，晚辈们则让我注意身体，还会问我今天又讲了什么新鲜事。”朋友、同学、同事更是对她的志愿者工作赞不绝口。“他们说，能出门做事说明身体好，还能让自己精神充实，不用烦恼家里的琐事。这些支持，让我更加坚定了继续做志愿者工作的决心。”

## “志愿红”的热爱与坚持 这里藏着最温暖的云南生活

如今，东华农贸市场的志愿者讲解服务已经成为市场的一张特色名片。吴灿和及其志愿者同事们的身影穿梭在各个摊位之间，从香料摊到菌子区，从熟食铺到鲜花摊，每一次讲解，都是一次对云南风物的分享，都是一次对美好生活的歌颂。

越来越多的游客慕名而来，只为听一场“老吴娘”的讲解。越来越多的摊主也主动参与到文化传播中来，把自己的摊位变成了文化展示窗口。很多摊位前聚满市民游客，大家收获的不只是食材，更是其背后的文化。“菜市场是一个流动的‘云南风物课堂’，这里藏着最温暖的云南生活。”吴灿和自豪地说。

“请大家记住，昆明地铁4号线白龙路站C出口旁的上禾集，需要我们的志愿服务，可以来到这里。”吴灿和希望能有更多人加入到志愿讲解的队伍中来，让菜市场里的这抹“志愿红”更鲜艳。她希望能进一步推进市场与周边学校、研学机构的合作，让更多孩子走进菜市场，了解果蔬知识、学习生活技能。她更希望通过自己的努力，让更多人在烟火气中读懂生生不息的云南文化。

年逾古稀的吴灿和，用热爱与坚持把省博的历史底蕴带进市井街巷，让菜市场成为传播云南文化的新阵地。她的“志愿红”，不仅红在东华农贸市场的各个角落，更红在每一个听过她讲解的游客心里，让云南故事在人间烟火中熠熠生辉。

本报记者 张勇 何晓宇 江洋 摄影报道