



蹬窝罗舞

龙陵阿露窝罗节 尽显非遗魅力

春节喜庆余韵未消，龙陵县龙山镇芒麦村蛮且寨子再迎民族盛会。2月28日，阿昌族最隆重的传统节日——阿露窝罗节，在蛮且阿露窝罗广场热闹启幕，保山、德宏等多地各族群众齐聚龙川江畔，载歌载舞共庆佳节。

活动现场，铿锵有力的蹬窝罗舞率先点燃氛围。据云南省非物质文化遗产代表性传承人赵家忠介绍，这一古老舞蹈源于阿昌族纪念创世始祖“遮帕麻”“遮咪麻”的神话传说，动作提炼自动物形态模仿、耕田种地、起房盖屋、蹬机织布等生产生活场景，节奏明快、动作利落，尽显古朴粗犷的民族美感。

除蹬窝罗舞外，阿昌族古歌、传统织锦技艺等非遗项目轮番展演，全方位展现阿昌族这一云南特有少数民族的独特文化魅力。值得一提的是，蛮且阿露窝罗节、阿昌族传统服饰已于2025年3月入选保山市第六批市级非物质文化遗产代表性项目保护名录，为阿昌族文化传承再添助力。

此次阿露窝罗节既是阿昌族非遗代表性项目的集中展示平台，也是滇西各民族交往交流交融的生动缩影。活动以节为媒，传承民族文脉、共叙团结情谊，成为当地推进民族团结进步、铸牢中华民族共同体意识的重要载体。

本报记者 崔敏 通讯员 侯云鹏 王学云 杨优爱 摄影报道



射弩

腾冲市猴桥镇胆扎村元宵节 比拼传统技艺

2月28日，在元宵佳节即将来临之际，腾冲市猴桥镇胆扎村以“弘扬民族精神，共传民俗瑰宝”为主题，举办了傈僳族箴弹弓、射弩传统体育竞技活动。德宏州及腾冲市明光、界头、猴桥等地的傈僳族选手身着盛装齐聚赛场，以非遗竞技共庆元宵，奏响民族团结、非遗传承、文体惠民的边地乐章。

当日上午，箴弹弓比赛率先开赛。作为傈僳族民间传统技艺，箴弹弓以竹木手工制作，兼具实用性与民俗韵味。赛场上，选手凝神瞄准、拉弦发射，动作一气呵成，泥弹精准击靶，现场掌声、喝彩声此起彼伏，尽显民间体育的质朴活力。

午后，省级少数民族传统体育特色项目射弩（傈僳语称“那黑”）比赛拉开战幕，将活动推向高潮。该项目承载着傈僳族狩猎文化与守边记忆，选手们以弩会友，立姿、跪姿轮番竞技，比拼准度、定力与技艺。青年选手同台亮相，让传统技艺在代际中传承。赛场内外，群众观赛交流、共跳民族舞蹈，欢声笑语与弓弦声交织，洋溢着热闹祥和的节日氛围。

此次活动既是非遗技艺的集中展示，也是元宵民俗的生动演绎，更为各民族交往交流交融搭建了平台。下一步，胆扎村将持续深耕民族文化传播，推动传统技艺保护、全民健身、民族团结进步深度融合，让优秀民族文化在边境村寨薪火相传，以文化活力赋能乡村振兴与边境和谐发展。

本报记者 崔敏 通讯员 杨磊荣 李睿 孙云清 摄影报道

节日中的云南

多姿多彩庆佳节



赛龙舟

云县澜沧江啤酒狂欢节 点燃春日激情

3月1日，备受瞩目的云县第十八届澜沧江啤酒狂欢节在临沧市云县拉开帷幕。

在“畅饮澜沧江”酒文化广场，创新引入了先进的新鲜啤酒自动售卖设备，让参与者能第一时间畅享口感纯正的原浆鲜啤，极大地提升了品饮体验。广场内，免费品鉴、有奖畅饮、产品展销及“万人迪高”互动演出轮番上演，日日欢腾。

与此同时，三台主题文艺晚会轮番点亮夜空：开幕式晚会《爱在澜沧江》特邀知名演艺团队与歌手献艺；2026年临沧市“春季村晚”示范展示《爱在云县》汇集了市内各县区的优秀节目，展现本土文化特色；元宵晚会《爱满人间》则以精品荟萃的节目弘扬民族精神与时代主旋律。

此外，“舞动云州”打歌活动让传统民族风情跃动街头，云县中医夜市将健康养生融入市井烟火，激情澎湃的龙舟赛在江面上演绎水上竞速。

活动还特别设置了“云县风采三条街”，游客可在“味道云州”美食商贸一条街品尝地道小吃，在乡村振兴成果展示一条街感受“十五五”新征程的乡村巨变，在书画摄影、花木奇石根雕两项展览上领略云县人文之美。

本报记者 周明佳 摄影报道



文艺演出

丽江传统民俗盛会“棒棒会” 带来多元体验

近日，丽江传统民俗盛会“棒棒会”拉开帷幕。今年，古城区与玉龙县同步开启主会场，为市民和游客带来多元逛会体验。

古城区主会场设在中济海公园，2月20日开展以来，300余个展位前人头攒动。报春花、三角梅、多肉、本地海棠等花卉集中亮相，腐殖土、农家肥等园艺肥料备货充足。除了传统绿植展销，今年新增特色商品展区，同步推出文艺表演、儿童游园会等16项活动。

借势近期滇超联赛热度，主办方在“棒棒会”期间开设“咪咪咪”公益足球课堂，举办“逐梦滇超雪山小将”青少年足球赛。早上逛集市、看表演，下午带孩子看场球赛，成为不少市民的新选择。夜间时段，钢花火龙、天女散花等非遗展演轮番登场。

玉龙县今年采取双会场模式，中心商贸城与嘉和城同步开放。中心商贸城内，镰刀、锄头、扫帚、竹篮等农具一应俱全，现场设置义诊服务台和农事咨询台，为群众提供健康检查和农业政策咨询。嘉和城会场则以传统手工艺品、特色小吃、日用百货为主，吸引众多市民选购。

据悉，部分会场活动将持续至3月26日。其间，市民可前往各会场逛集市、赏花卉、看表演、观赛事，感受传统民俗与现代生活的交融碰撞。

本报记者 李铁成 摄影报道