

今年泼水节去哪过

水花起，吉祥至。4月，傣族泼水节如期而至。

作为国家级非遗代表性项目，泼水节是傣族水文化、歌舞、服饰、美食等传统习俗的集中展现，更是一场全民共享的狂欢盛宴。今年，云南西双版纳、德宏、临沧、普洱四地发布官方活动日程，从龙舟表演、万人齐放孔明灯，到泼水狂欢、赶摆、民族音乐节，精彩纷呈。无论你想体验传统民俗、感受边境风情，还是寻找小众安静的乡村泼水节活动，这份指南都能助你轻松规划，乐享假期。



往年景洪泼水广场，万人泼水狂欢盛况。图片据新华网

西双版纳

景洪

傣历1388年新年节(2026年泼水节)迎新文艺晚会

时间:4月12日20:00

地点:景洪市泼水广场

傣历1388年新年节(2026年泼水节)庆祝大会

主要内容:傣历新年祈福仪式、拴线仪式、龙舟表演、高升、民族传统节目表演、民族传统赶摆

时间:4月13日13:00

地点:景洪市澜沧江观礼台

传统龙舟表演赛

时间:4月13日13:00—16:30

地点:澜沧江观礼台前水域

民族传统赶摆

时间:4月13日—14日全天

地点:景洪市泼水广场澜沧江边两岸步行道、澜沧江边观礼台、告庄西双景(星光夜市、凤起澜澜六国广场)、花卉园在树下集市等

万人齐放孔明灯

时间:4月13日20:00—22:00

地点:告庄西双景、澜沧江观礼台、白象沙滩

民族民间文化大巡演

时间:4月14日8:30—11:30

地点:景洪市城区主要街道、泼水广场

万人齐放水灯

时间:4月14日20:00—22:00

地点:景洪市澜沧江观礼台前水域

泼水狂欢

时间:4月15日11:00开始

地点:取水点在景洪市澜沧江南岸新老大桥中间,泼水主场地在景洪市泼水广场,泼水点在景洪市城区主要街道

勐海

电音狂欢节

时间:4月11日—15日

地点:勐巴拉国际旅游度假区

非遗体验季

时间:4月11日—16日

地点:同昌黄记傣族传统竹筒茶制作技艺非遗工坊、曼召傣族手工传统造纸技艺非遗工坊、西双版纳阿卡亢博文

化传播有限公司(李金梅服饰技艺传习所)、曼芽布朗族弹唱传习所

传统赶摆活动

时间:4月11日—16日08:30—20:00

地点:11日—15日在勐巴拉国际旅游度假区,16日在景龙赶摆场

万人齐放孔明灯

时间:4月13日19:30—22:00

地点:勐巴拉国际旅游度假区、勐海学府湿地公园

龙舟赛

时间:4月14日13:00—17:00

地点:勐巴拉国际旅游度假区

泼水狂欢活动

时间:4月15日13:30—18:00

地点:茶王广场、县城区主街道

傣历1388新年节迎新文艺晚会

时间:4月16日20:00—22:00

地点:茶王广场

勐腊

庆祝傣历1388年新年节暨中老年“大赶摆”开幕晚会

时间:4月13日20:00—22:00

地点:西丽园民族文化广场

龙舟大赛

时间:4月14日08:30—11:00

地点:南腊河泼水广场河段

中老年藤球友谊赛、传统民俗竞技活动

时间:4月14日15:00—18:00

地点:西丽园民族文化广场

中老年泼水狂欢活动

时间:4月15日13:00—17:00

地点:县城区

放孔明灯、水灯活动

时间:4月15日20:00—21:00

地点:西丽园民族文化广场

中老年民大赶摆

时间:4月16日10:00—18:00

地点:么粉中老赶摆场(南腊湾对面)

乡镇泼水节活动

时间:4月15日—25日全天

地点:各乡镇

德宏

芒市

优势:交通方便、配套成熟;大金塔+芒市广场+傣族古镇全城泼水;仪式感强(浴佛、采花、放水灯、蹦傣迪)。

适合人群:想兼顾狂欢+民俗+吃住便利、不想太折腾。

瑞丽

优势:中缅跨境狂欢;瑞丽江广场+畹町分会场;异域风情浓、拍照出片;全域泼水、氛围热烈。

适合人群:喜欢边境特色、想体验跨国氛围、爱拍照。

陇川

优势:乡村+采花仪式浓;景罕广母山采花、上章凤村乡村泼水;赶摆+非遗+美食多;人少、更安静。

适合人群:想深度体验傣族、德昂族传统、避开人流、喜欢乡村感。

盈江

优势:活动集中、原生态氛围;大盈江周边、火烧猪美食赛、民俗展演齐;不拥挤,能有更好的体验。

适合人群:想避开高峰、喜欢原生态民俗+本地美食。

梁河

优势:中国葫芦丝之乡+傣族故宫(南甸宣抚司署)+回龙茶乡三重体验;古镇街巷泼水不挤,非遗展演、葫芦丝专场、茶宴美食同步;五一错峰出行,节奏舒缓,文化体验更纯粹,没有泼水节人挤人的喧嚣。

适合人群:喜欢茶文化+古镇+非遗、想慢逛、不想太激烈泼水。

临沧

双江

花车巡演活动

时间:4月14日14:00—16:00

地点:城区主干道

双江县第十届冰岛茶会开幕式暨傣历1388年泼水节文艺演出

时间:4月14日20:00—21:00

地点:民族文化广场

团拜暨万人泼水狂欢活动

时间:4月15日11:00—17:00

地点:民族文化广场

双江冰岛音乐节

时间:4月15日19:30—23:00

地点:民族文化广场

傣历1388年上城赶摆暨万人泼水狂欢活动

时间:4月16日12:00—16:00

地点:北回归大道、下城佛寺、白象寺、后城佛寺

民族节日传统文化体验

时间:4月15日沙河乡;4月16日勐勐镇;4月17日勐库镇;4月18日沙河乡

地点:15日、18日沙河乡允俸社区忙孝一组、景亢组;16日勐勐镇乐村乐组;17日勐库镇城子社区城子自然村

万人嘎秧舞活动

时间:4月18日12:00—13:00

地点:民族文化广场

普洱

景谷

采花赴美好·泼水撒快乐·狂欢马上到

参与盛典,感受独具特色的泼水习俗,品尝民族特色美食,观赏传统歌舞乐展演,观看和体验“金陀螺”

挑战赛。

孟连

前往孟连大金塔,参与傣族礼佛祈福仪式,欣赏傣族象脚鼓舞、嘎光舞等传统歌舞展演,还可参与泼水祈福、万人赶摆、放水灯、民族美食市集等活动。

提醒

泼水节装备:速干衣、手机防水套、防滑拖鞋、高倍防晒霜、替换衣物。

文明泼水:不泼老人/孕妇/小孩;不泼脸、不用热水、冰水;不追车、不强泼。

本报记者 孙江荭