

4月25日至5月15日 2026 佤族司岗里 摸你黑狂欢节

4月25日至5月15日,临沧沧源邀你赴一场“摸你黑”之约。“摸你黑”源于佤族民间以锅底灰、牛血、泥土涂抹额头驱邪祈福的古老习俗,不仅是一场狂欢庆典,更是文化的传承与表达。

节日期间,沧源将举办足球联赛、中缅边民篮球赛、篝火打歌、祭牛魂祈福仪式、百台木鼓千人甩发、中缅边民联欢、音乐狂欢夜、传统斗牛、非遗展销等丰富多彩的活动。从白天到深夜,从赛场到广场,从街巷到湖畔,广大游客可沉浸式体验独特的民族文化,领略浓郁的民族风情,享受激情飞扬的快乐。

4月10日至5月10日 昆明五华区 第八届蓝花楹艺术节

4月中旬至5月中旬,昆明蓝花楹如期盛放,教场中路等街区化作紫色花海,30天限定花期带来独有的浪漫。五华区第八届蓝花楹艺术节于4月10日至5月10日举行,其间推出文创集市、主题音乐节等丰富活动,并联动西山区同步开启“八万春”蓝花楹城市艺术季。

值得一提的是,本届艺术节创新推出“滇中三地”文旅联动模式,昆明市五华区、西双版纳州景洪市、德宏州芒市三城携手,推动跨区域文旅深度融合,打造“吃住行游购娱”一体化沉浸式体验场景,让游客赏繁花、品美食,尽享山水花都、水果自由与泼水狂欢的全新体验,全方位感受春城的浪漫与多元。

5月1日至7日 大理“三月街”民族节

大理“三月街”民族节将于5月1日至7日在大理市举行。

“三月街”是大理最具代表性的传统节庆,集文化体育、商品展销与民俗体验于一身。集市是“三月街”的灵魂所在,这条千年古道上的市集如今依旧热闹非凡。街道两旁摊位林立,白族扎染、剑川木雕、鹤庆银器等手工艺品琳琅满目,每一件都承载着白族的匠心与文化。民族风情、特色美食、长街欢歌交织,一站式满足游客吃喝玩乐需求。

此外,“三月街”更是民族文化的展示舞台。传统赛马、马术表演、射弩、秋千、陀螺、大本曲演唱、绕三灵等民俗活动轮番上演,让游客在欢声笑语中,读懂白族文化的深厚底蕴。

5月1日至5日 孟连娜允神鱼节

被誉为“东方水上狂欢节”的孟连娜允神鱼节,是普洱市孟连县最具特色的传统节日。今年活动将于5月1日至5日在孟连举行,诚邀八方游客共赴这场水上狂欢。

神鱼节每年都吸引着大量游客慕名而来。其核心活动“万人捉神鱼”场面震撼——数万当地民众与游客涌入娜允大桥至橡胶大坝河段下水捉鱼,尽显边地人民的热情与洒脱。

除了捉神鱼活动,今年还精心策划了文化、体育、美食等领域的10余项活动。游客不仅能体验捉鱼乐趣,还能欣赏原汁原味的文艺演出,品尝孟连特色美食,沉浸式感受傣族、拉祜族、佤族等多民族交融的文化氛围。



往届孟连神鱼节,“万人捉鱼”盛况空前。 通讯员 陈永刚 摄



4月中旬至“五一”假期,云南迎来一年中活动最精彩、体验最丰富的黄金时段,诚邀八方游客共赴“花漾云南”,感受花样盛事。傣族泼水节的狂欢仍在继续,佤族司岗里摸你黑狂欢节、昆明蓝花楹艺术节、大理三月街、孟连神鱼节、墨江双胞胎节,以及中国·东川泥石流国际汽车越野赛、第二届“金布多”越野大世界摩托车越野赛等精彩活动与赛事将接连登场。无论你是为花而来、为赛而来,还是想沉浸于浓郁的民族风情,都能深度体验“有一种叫云南的生活”。



佤族司岗里摸你黑狂欢,身上被涂抹得越多,收到的祝福就越多。 通讯员 徐俊 摄

5月1日至5日 第二十届墨江北回归线 国际双胞胎节

墨江素有“双胞胎之家”美誉,双胞胎出生率达8.7%,为世界平均水平的4.35倍,现有双胞胎1200余对;墨江也有“太阳转身的地方”之称,北回归线穿城而过。

5月1日至5日,第二十届墨江北回归线国际双胞胎节将在普洱市墨江县举办。本届节庆以“哈尼神韵回归情·双子相约阿墨江”为主题,深度融合北回归线地理特色、哈尼族民俗文化与双胞胎IP,精心打造四大核心板块:双胞胎齐聚“秀”墨江,海内外双胞胎同台展现双生魅力;民族狂欢“燃”墨江,哈尼抹黑脸、非遗歌舞等民俗活动精彩纷呈;全民律动“乐”墨江,推出多项沉浸式互动体验;人间烟火“品”墨江,长街宴、紫米宴、哈尼宴等特色美食尽数亮相。

届时,来自20多个国家的上千对双胞胎将齐聚墨江,将这场狂欢升华为联结中外的文化纽带。

4月29日至5月5日 中国·东川泥石流 国际汽车越野赛

4月29日至5月5日,第二十届中国·东川泥石流国际汽车越野赛暨2026中国汽车越野拉力锦标赛东川站将激情开赛。本届赛事实现国际化重大突破,泰国、俄罗斯、马来西亚等国的顶尖车手将强势加盟,与国内高手同场竞技。

赛道升级成为本届赛事一大亮点,总里程突破800公里,版图全面扩容,向北延伸至寻甸县金源乡,向南拓展至拖布卡豆腐沟。乌龙小河赛道首次亮相,大白河一大白泥沟双向赛道全新贯通,大幅减少公路行驶路段。车手们将穿越河滩、流沙、戈壁等复杂地貌,在“泥石流天然博物馆”中挑战极限,让观众近距离感受越野运动的热血与震撼。

同期举办第十八届泥石流摩托车越野赛,为越野爱好者打造一场专属狂欢。参赛摩托车数量突破300台,打造国内泥石流摩托越野的标杆赛事。

4月30日至5月4日 2026第二届“金布多” 越野大世界摩托车越野赛

2026第二届“金布多”越野大世界摩托车越野赛将于4月30日至5月4日在曲靖市会泽县举办。作为会泽“体育+文旅”融合发展的名片,本届赛事吸引全国顶尖车手齐聚,上演速度与勇气的较量。

赛道设计充分结合会泽地域特色,设置场地、泥石流、森林、石漠化4类特色赛道,车手将穿越河谷、溪流、泥石流地貌、森林等复杂地形,在挑战极限的同时,领略“在风景画中竞技”的独特魅力。

赛事日程安排有序,4月30日为参赛选手报到日;5月1日在“金布多”越野大世界举行场地排位赛;5月2日在蒋家沟展开泥石流越野赛;5月3日赴大竹山进行森林越野赛;5月4日在青云山上演石漠化越野赛。

赛事期间,每日19时30分,会泽公园将同步举办音乐展演、咖啡夜市、赛车营地及商品展销等活动,让参赛选手与游客在竞技之余,尽享会泽山水之美与文旅体融合的欢乐时光。

本报记者 孙江荭