



“这里热,那里晒,还是昭通最凉快!”盛夏,当滚滚热浪席卷全国,多地纷纷陷入“烧烤模式”之际,昭通,这片位于乌蒙山区的广袤土地,却凭借得天独厚的清凉气候,成为川渝游客避暑的首选之地。

“文化+”,昭通古城沉浸式“穿越”

夏日的晨光透过雕花窗棂,轻轻地洒落在菠萝格木柱上。时光的印记在此刻交织,沉睡的历史仿佛重现眼前。在昭通古城深处,历经沧桑的李氏支祠经过精心修复后,重新敞开了古朴的大门,宛如一位睿智的守望者,向世人细细诉说往昔的故事。

每当夜幕降临,古建筑群便化身为流光溢彩的舞台。这个盛夏,到李氏支祠观看《壹根扁担》已成为避暑游客不可或缺的文化体验。在光影与音效的巧妙配合下,观众穿梭于亭台楼阁间,与演员共同“穿越”时空,沉浸式感受滇商“以义制利、家国天下”的传奇故事。

7月底,经过精心打磨的《壹根扁担》2.0版全新登场,其艺术表现力更臻完美。随后,《壹根扁担》开启巡演之旅,所到之处,无不受观众的喜爱。

7月下旬,少儿剧院《守护党章》在李氏支祠精彩上演。该剧以童真视角和真挚情感生动演绎红色故事,两场公益演出共吸引300多名观众观看。大家沉浸在孩子们带来的这堂特殊的历史课中,那些珍贵的红色记忆被稚嫩的童声唤醒,红色基因在掌声与泪光中完成代际传承。

8月4日至6日,花灯剧《柯四先生》在李氏支祠精彩上演。演员们以精湛的表演,将花灯戏这一古老艺术形式的韵味展现得淋漓尽致,台下观众沉醉其间、大饱眼福。

自5月以来,昭通古城以“遇见昭通·我在古城等你”为主题,开展了一系列丰富多彩的活动。“文化+旅游+演艺”的创新融合,让斑驳的青石板路焕发生机,让沉寂的古建筑重获新生。游客漫步其间,仿佛穿越时光长廊,在古今对话中触摸历史脉搏,感受古城独有的文化气息与时代魅力。

7月10日,在昭通古城广东会馆,一场别开生面的音乐盛宴拉开帷幕——“有一种叫云南的生活”昭阳区2025年“秋城昭阳·清凉一夏”歌手大赛海选正式启动。一个个怀揣音乐梦想的歌手齐聚舞台,以饱满的热情与专业的演绎,为市民和避暑游客献上一场场精彩的演出。

雕梁画栋间,火锅的香气弥漫在空气中;古戏台上,传统歌舞精彩上演,令人目不暇接。修缮一新的陕西会馆内,身着汉服的姑娘们宛如从画中走来,在天井里优雅地展示茶道文化,举手投足间尽显古典之美;回廊下,几位年轻小伙围坐在棋盘旁对弈,落子间尽显智慧与沉稳;古戏台上,悠扬的古筝声如潺潺流水,舞蹈演员的水袖随风舞动,勾勒出一幅如梦如幻的画卷。这个夏天,陕西会馆这座古老的院子真正“活”了起来,并“火”遍四方。

清晨的抚镇门城楼下,74岁的上海老兵陈兰旭正热情地为老战友王伟介绍昭通古城。他指着城门,兴致勃勃地说道:“这是进入古城的第一道大门,穿过大门后,里面有许多清末民初的古建筑,每一座都承载着厚重的历史,韵味十足。”这位曾两次到访昭通的老兵,如今已然成了古

城的“活地图”。时隔48年,他仍清晰地记得1977年第一次来昭通接新兵时的景象。那时,古城一片沉寂,缺乏生机与活力。如今,修缮一新的昭通古城犹如拂去尘埃的明珠,在乌蒙山间熠熠生辉。王伟深深地吸了一口气,情不自禁地感叹道:“没想到昭通如此凉爽!一踏入古城,就仿佛被山间的晨雾温柔地包裹着,浑身舒畅。”

陈兰旭笑着说道:“其实我本来要去腾冲避暑的,但途经昭通时,被这里的独特魅力‘留’了下来,这一住就是30多天。”从“匆匆过客”到“古城向导”,陈兰旭对昭通的熟悉程度让王伟惊叹不已。“我敢保证,你一定会爱上这里。”陈兰旭笃定地说。

一系列浸润着历史温度的文化体验,让昭通古城彻底褪去了冰冷的建筑标本形象。当游客带着亲手制作的古筝书签、印有古城地图的寻宝证书满心欢喜地离开时,他们带走的不仅是一件精巧的纪念品,还一段与历史对话的温暖记忆。文旅融合就像一把神奇的钥匙,既打开了昭通古城封存的文化密码,也让岁月沉淀的底蕴在新时代绽放出持久而耀眼的光芒,吸引着越来越多的人前来探寻、品味。

“体育+”,昭阳公园活力式“燃动”

8月1日、2日晚,昭阳区望海楼公园灯火璀璨,热闹非凡,2025年“遇见云南”夜间民族特色广场舞活动暨滇黔渝游客群众文艺联谊晚会在这里精彩上演。来自四面八方的游客与本地市民欢聚一堂,嘹亮的歌声响彻夜空,热情的舞步点燃盛夏,共同打造了一个难忘的文化之夜。

这场活动正是昭通今年夏天文旅融合的生动写照。在昭阳城区,省耕国学文化公园、乌蒙水乡公园、望海楼公园、元宝山城市体育公园、市体育馆、昭通烟厂活动中心等“城市客厅”已变身成为“运动乐园”,处处洋溢着蓬勃的生机。晨曦中的太极方阵行云流水,暮色下的广场舞队伍活力四射,绿茵场上的竞技比拼热火朝天。从文化展演到体育健身,这些精心打造的“城市客厅”正以多元化的休闲体验,让市民和游客尽享夏日的激情与活力。

7月14日,为期3天的2025年昭通市青少年街舞大赛在乌蒙水乡公园吾悦广场圆满落幕。比赛现场气氛热烈,29支队伍300余名舞者同台竞技。舞者们以精湛的技艺将“昭通激情”展现得淋漓尽致,为凉爽的昭通夏日注入一股蓬勃的青春活力,让这座城市愈发充满朝气。

7月16日,“云南舞蹈大家跳——秋城昭阳·清凉一夏”昭阳区第九届广场舞大赛在清官亭公园火热开赛,并于7月20日在望海楼公园举行决赛。比赛中,16支参赛队伍各展风采,热情洋溢的表演吸引了上千名川渝游客驻足观赏,现场掌声不断。

7月19日至26日,昭通市2025年职工球类运动会第一阶段比赛鸣锣开赛,气排球、篮球、足球赛轮番上演。8月1日至3日,第二阶段的羽毛球、乒乓球比赛圆满收官。比赛期间,100多场精彩、激烈的赛事接连呈现,为昭通市民和川渝游客奉献了一场场精彩纷呈的“体育盛宴”。

除了这些正规大型比赛点燃的激情,夜幕下的元宝山城市体育公园同样涌动着满满的活力。玻璃天桥在灯光的映照下,光影绚烂如彩虹,如梦如幻;步道上,散步者悠然自得,快跑者步伐矫健,二者

交织成一幅和谐的画面。篮球场、足球场、乒乓球场和羽毛球场内,休闲体育赛事正如火如荼地进行,选手们激烈角逐、奋力拼搏;太极区、舞蹈区里,人们随着悠扬的音乐舒展身姿,动静相宜,共同构成了一幅生机勃勃的都市夜生活画卷。

来自四川省宜宾市翠屏区的“夕阳红旗袍队”已成为昭阳城区夏日傍晚的一张亮丽名片。每天黄昏时分,这支队伍总会准时出现在望海楼公园的广场上,开启旗袍走秀时光。队员们身着华丽的旗袍,步履优雅从容,举手投足间尽显东方韵味,吸引了众多市民和游客的目光。

夏日傍晚,望海楼公园人声鼎沸,热闹程度远超过年的集市:广场舞队伍活力满满,节奏感十足;太极爱好者气定神闲,动作行云流水;练剑的人执剑起舞,刚柔并济,身姿矫健;旗袍走秀队员风姿绰约,韵味无穷;山歌对唱者歌声悠扬,余音袅袅。每支队伍既尽情展示着自己的风采,又相映成趣,共同勾勒出一幅生机盎然的都市休闲生活画卷。

同样来自宜宾市的曹晓吉一家刚踏入望海楼公园就被眼前欢腾的景象深深吸引。欢快的音乐、热烈的氛围让他们不由自主地融入广场舞的队伍中。曹晓吉一边跟着节奏舞动,一边赞叹道:“昭通气候宜人,空气清新,抬头就是蓝天白云,格外舒服。”从2023年起,曹晓吉一家每年夏天都会到昭通住上半个月。今年,在曹晓吉的热情邀约之下,10多个亲戚朋友分乘3辆汽车,组成小型自驾游,专程来到昭通感受夏日清凉。

省耕国学文化公园的黄昏宛如一首流动的诗。夕阳的余晖温柔地洒在湖面上,湖面泛起粼粼波光,闪烁着金色的光芒;岸边的垂柳随风摇曳,身姿婀娜,仿佛在向人们诉说着夏日的美好。来自四川省成都市的何彬一家正在湖边的步道上享受着夏日的清凉。孩子们如同欢快的小鸟,在前头奔跑着、欢笑着,银铃般的笑声回荡在湖畔,充满了天真与活力;大人们则不紧不慢地跟在后面,脸上洋溢着幸福的笑容。何彬望着眼前的美景,感慨地说:“成都40℃的高温让人酷热难当,而昭通却只有20℃,简直一个是‘火焰山’,一个是‘水晶宫’,反差太大了。昭通确实是个好地方,太凉快了。”他还说,接下来一家人还要去昭通古城、大山包等地走走看看,细细探寻昭通更多的美好。

昭通的公园与各项赛事,恰似一条五彩斑斓的纽带,将运动与生活完美融合,让蓬勃的活力成为这座城市最动人的底色。在这里,人与自然和谐相融,运动与生活紧密连接,共同描绘出一幅生机盎然、动静相宜的城市生活画卷。每一位到访者都能感受到这份独特的魅力,为之沉醉,为之驻足,久久不愿离去。

“凉爽+”,鲁甸旅居体验式“升温”

倘若到不了你所向往的“诗和远方”,那就来鲁甸的稻田观光区走一走,感受那份质朴与宁静。每年夏天,鲁甸万亩稻田观光区总是热闹非凡,宛如一场大自然的盛会。拍摄婚纱照的新人,在稻田的映衬下,笑容更加灿烂;拍摄写真的男男女女,与自然融为一体,展现出独特的魅力;网络主播们则举着镜头,将这如画美景一一记录,引得众多网友驻足观看。

这番热闹景象,正是“旅居云南·避暑

鲁甸19.9℃”最生动、最真实的注脚,让人真切地感受到了鲁甸别具一格的魅力。

今年4月以来,鲁甸县全面完善配套设施,大力提升服务质量;精心设置了避暑旅居咨询点,为游客提供贴心的咨询服务;举办了多场特色文化活动以及“音乐夏日”小剧场等演出,营造出了闲适、惬意的旅居氛围,让游客们在欣赏美景的同时,还能感受到丰富的文化内涵。

5月,鲁甸县砚池街道充分整合印家湾安置区集体经济和群众闲置住房50余套,经精心改造装修后,委托专业企业引流游客。通过精准的营销和优质的服务,湖南、福建、四川等地的旅居客人陆续慕名来到鲁甸。他们在鲁甸寻得属于自己的方寸宁静与清凉,开启了一段别样的旅居生活。

砚池街道福泽社区的吴春华,是从梭山镇地质灾害点搬迁至印家湾安置区的居民。经营电器生意的他,因常年在奔波,房屋大多时间处于空置状态。得知政府计划整合房源用于旅居接待后,他主动联系社区干部,欣然表示愿意出租自家房屋。“夏天把房子租给游客,既能增加收入,又不用担心过年回家没有房子住,真是再好不过了!”吴春华开心地说道。在砚池街道,像吴春华这样积极响应号召的居民有数十户,大家纷纷将闲置房屋贡献出来,助力鲁甸避暑旅居产业发展。通过“集体与群众提供房源+专业企业托管+街道全程监管”的创新模式,砚池街道已成功整合300套优质房源。这些房源被精心打造为各具特色的小区民宿、乡村庭院式民宿、电梯房小户型民宿以及城郊庭院式民宿等,为旅居游客提供丰富多样的住宿选择,满足不同群体的个性化需求。

如今,“候鸟式旅居”这一新业态已在鲁甸落地生根、蓬勃发展,吸引着越来越多的游客前来体验。旅居客人张森是个垂钓爱好者,桃源水库便是他的“垂钓天堂”。他常常在水岸边静静地等待着鱼儿上钩,一坐就是大半天。张森由衷地感叹道:“这里既是避暑的好地方,也是心灵的栖息地,能让人忘却一切烦恼,找回内心的平静。”

夏日清晨,云雾缭绕的轿顶山主峰宛如人间仙境。微风轻拂间,云海翻涌,瞬息万变;时而如万马奔腾,气势磅礴;时而似仙子起舞,曼妙多姿,这美不胜收的景致令人沉醉。作为鲁甸避暑旅居的必游之地,轿顶山以其独特的自然风光吸引着八方来客。这座位于鲁甸县水磨镇嵩屏村的奇峰,海拔高达3019米,优良的生态环境使其宛若镶嵌在乌蒙山中的一颗明珠。

层峦叠嶂的轿顶山云海翻涌,蜿蜒壮阔的牛栏江气势恢宏,十里飘香的万亩稻田风光旖旎……如今的鲁甸,正凭借别具一格的自然景观和日益完善的旅居服务,让避暑旅居产业热度持续攀升。

“瀑布+”,周边游玩辐射式“出圈”

午后,大关黄连河景区迎来一天中最喧闹的时刻。近一公里长的绿色长廊上游人如织,水滑道起点处排起长队,团圆瀑下的喊声器前更是人头攒动。此起彼伏的呐喊声响彻山谷,泉水应声冲上云霄,在阳光的照耀下折射出绚丽的彩虹,这震撼人心的奇观引得相机的快门声不绝于耳。

来自昭阳区的赵先生一家四口在

景区度过了充实的一天。刚初中毕业的大女儿赵常意初次到访就被眼前的景致深深吸引。“这里气候宜人,美得就像一幅画。一进景区,瀑布飞溅的水珠就轻轻地吻上我的脸颊,仿佛大自然在和我们打招呼呢!”小姑娘兴奋地说道。

近年来,大关县锚定昭通百万人口中心城市“后花园”与川渝休闲避暑“健康生活目的地”的双重定位,依托年均15℃的清凉气候与丰富的旅游资源,精心打造集避暑旅居套餐与特色文旅活动于一体的“清凉大礼包”,全方位满足游客多元化、高品质的夏季避暑需求。来自四川省成都市青羊区的代先生夫妇专程自驾前来,在领略黄连河飞瀑流泉的壮美、体验水滑道的惊险刺激后仍意犹未尽。“这儿凉快得让人不想走,明年再来!”代先生的感慨道出了众多游客的心声。

山水相依,全域皆景。以昭阳区为中心,大关黄连河、彝良小草坝、镇雄杉木沟、善善伍寨、巧家马树等周边地区,正以其独特的自然与人文魅力,共同编织出一张覆盖全域的避暑旅游网,为游客提供多样化的清凉体验。

7月16日,彝良枫叶大酒店迎来两批成都游客——30余人的团队在此小住一周,40余人的团队则计划停留数日。客人们清晨探访山水秘境,午后逛集市寻访特色美食,傍晚在酒店K歌、打羽毛球,闲暇时前往天麻博物馆和罗炳辉将军纪念馆参观,在享受清凉的同时感受人文气息。“我们几个刚退休,听说这里凉快就来了,住一整个夏天都不会觉得烦!”成都游客金常平的话中满是掩饰不住的喜悦。

“乐山今天最高气温达到40℃,大家都躲在空调房里不敢出门。镇雄风景优美、气候宜人,我们打算多住些日子!”7月20日,在镇雄县碗厂镇杉木沟瀑布群前,来自四川省乐山市的王云正和同伴在瀑布前合影留念,快人快语的她道出了选择镇雄避暑的原因。

神奇瀑布、“仙影”幻境、奇山秀水……杉木沟瀑布群与龙升河四折叠瀑布群,今夏一跃成为镇雄县最受欢迎的避暑目的地。记者实地采访时看到,崎岖的山路两侧停靠着上百辆私家车,瀑布下、溪流边、竹林间,随处可见避暑的游客,欢声笑语回荡山谷。

清凉引客来,服务暖人心。为确保每一位游客获得优质体验,昭通市专门出台《游客到昭避暑旅游服务管理二十条措施》,通过多部门联动,在“吃、住、游、玩、娱”全链条上精心打磨,以贴心服务打造新时代“昭通印象”,让“一次避暑”变成“常来常住”。

从古城的文化浸润到公园的运动活力,从鲁甸的田园诗意到大关的瀑布奇观,昭通正以“文化+”“体育+”“美景+”“瀑布+”“服务+”的多维融合,推动避暑旅居经济真正“出圈”。数据显示,7月1日至8月20日,到昭避暑的游客累计达600万人次,其中旅居10天以上的游客超过20万人。昭通,这座坐落于乌蒙山腹地的“秋城”,正以更加开放的胸怀及专业周到的服务,迎接更多为清凉而来的旅人。

(本版图片除署名外均为记者陈忠华摄)

深入贯彻落实
市委五届十次全会精神
高质量跨越式发展的昭通实践

