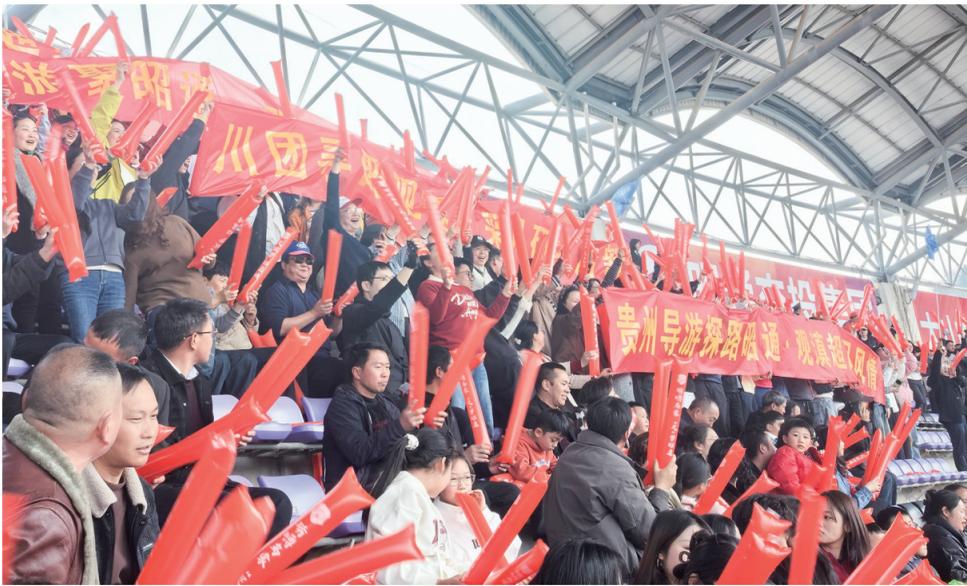




# 「滇超」燃动乌蒙 文旅踏春启幕

记者 郎伟 姜跃武

滇超联赛热潮席卷乌蒙，文旅盛宴同步启幕。3月5日至8日，乘着“滇超”赛事在昭通火热举办的东风，来自云南、贵州、四川三省的200名导游代表深入昭通7县(市、区)，开展了“看滇超·游昭通”采风体验活动。大家沿着3条精品线路沉浸式探访，观赛事、赏风光、品人文、谋发展，为昭通文旅高质量发展注入新动能。



三省导游在元宝山体育场内观摩“滇超”比赛。记者 郎伟 摄

注入新动能。

### 3条精品线路 探寻多元魅力

乌蒙磅礴藏胜境，赛场逐梦聚宾朋。3月5日，3支导游团分别从昆明、宜宾、贵阳出发，奔赴乌蒙腹地，以专业视角探寻这片土地的独特魅力。

3月5日下午，云南、四川两地的导游团率先抵达水富市。他们沉醉于邵女坪高峡平湖的壮阔风光，感受铜锣坝原始森林的清幽静谧，畅享西部大峡谷温泉的温润惬意。一路原生态美景，让见多识广的导游们也倍感惊喜。

3月6日，大家齐聚盐津县豆沙关，领略“五道并行”的旷世奇观，脚踏镌刻着千年马蹄印的五尺道，仰望见证历史变迁的袁滋题记摩崖石刻，厚重的历史底蕴震撼人心。“脚踏五尺道，一步三千年！”的齐声呐喊，回荡在雄关古道之间。随后，大家来到大关黄连河，飞瀑流泉倾泻而下，水雾缭绕宛若仙境，“中国瀑布之乡”的灵秀让人流连忘返。宜宾金色旅行社负责人陈勇表示，将精心设计旅游线路，全力推介大关黄连河，让更多游客感受这份山水灵秀。

与此同时，贵州导游团则深入威信、镇雄、彝良三地采风。在威信县，他们欣赏水田湾子苗寨的民俗风情，感悟扎西会议的红色印记，品味扎西老街的悠悠古韵，“红色扎西”的独特魅力深入人心。贵州省导游协会的陆文颖感叹：“这里历史悠久，自然与人文景观让人着迷。”在镇雄小山峡，大家体验“空中

冲浪”的惊险刺激；在彝良小草坝，探寻“天麻之乡”的产业奥秘。一路走来，昭通红色文化、生态风光、特色产业交相辉映，多元魅力层层铺展。贵州省导游协会的常洲表示，此次跨区域文旅联动，是区域融合发展的创新实践，将为乡村振兴和区域经济协同发展注入强劲动能。

### 汇聚昭阳主城 感受澎湃激情

3月7日，200名导游齐聚昭阳区，先后走进大山包景区、元宝山体育场、昭阳古城，全方位考察昭通“文旅+体育”融合发展的成果。

在大山包景区，晴空万里、草甸绵延、云海翻涌，高空玻璃跳台带来震撼的观景体验。大家纷纷打卡体验，记录下景区的特色与亮点，为游客精准推介收集第一手素材。昆明导游李明春说，昭通旅游资源丰富，兼具自然景观与人文底蕴，发展潜力巨大。

“昭通队，加油！昭通队，加油！”元宝山体育场内呐喊声震天，导游团现场观看“滇超”比赛，手持助威棒为球队加油助威，沉浸式感受赛事的火热氛围，实地了解“赛事+旅游”融合发展的成效。昆明市导游协会秘书长左丽娜认为，昭通既有优质的生态景观，又有特色的体育赛事，生动展现了“有一种叫云南的生活”的丰富内涵。

赛后，大家漫步昭阳古城，走访过街楼、陡街、云兴街、李氏支祠等景点，在古街古巷中品读城市文脉，感受昭通深厚的历史底蕴。贵州省导游协会常务副会长杨博清表示，“滇超”有效提升了昭通的城知名

度，文体旅融合发展前景广阔。

### 一场座谈献策 为文旅发展赋能

3月8日，“看滇超·游昭通”三省导游采风座谈会召开，导游代表与县(市、区)文旅部门负责人围坐一堂，为昭通文旅发展把脉定向、建言献策。

宜宾市导游协会副会长欧阳雪琴说：“昭通没有过度商业化，这种原生态的本真，正是最打动游客的魅力。”她建议，针对年轻人、老年人等不同群体打造差异化旅游产品，承接多元旅游需求。

昆明市导游协会秘书长左丽娜为昭通诗意画像：“这里有山水的静谧，也有赛场的激情，‘有一种叫云南的生活’在这里具象化。昭通就像一位待字闺中的少女，充满无限潜力和可能。”

“昭”气磅礴看“滇超”，“滇”覆想象游昭通。参会导游纷纷建言：建强人才队伍，邀请昭通籍优秀导游回乡服务，提升讲解深度与温度；做优线路产品，将大山包、豆沙关、黄连河等景点串珠成链；加强区域联动，与宜宾、遵义等周边城市深化合作，实现客源互送、资源共享。

座谈会上，昭通市3家旅行社分别与省内外6家旅行社及文化传媒企业签订合作框架协议。

以赛为媒，以游会友。此次采风活动，让云贵川三省导游化身昭通文旅“宣传大使”，将乌蒙山水之美、人文之韵、体育之热传向更广阔的天地。乘着“滇超”东风，昭通正全力打造“看滇超·游昭通”特色品牌，推动文体旅深度融合，阔步迈向文旅高质量发展新征程。

## 以赛为媒聚合力 以导为桥兴文旅

罗丹

滇超联赛燃动乌蒙，春风唤醒文旅。为期4天的“看滇超·游昭通”云贵川三省导游采风活动，既是一场借赛事东风的文旅推介，也是一次精准链接资源、激活发展动能的创新实践，为昭通文旅高质量发展发展注入了新活力。

文体旅融合是激活城市活力的关键。滇超联赛作为云南重点打造的自主品牌赛事，以“赛事+文旅”的模式，让足球竞技的激情与昭通的山水人文深度交融，打破了体育与文旅的壁垒，让“跟着赛事游云南”的理念在乌蒙大地落地生根。200名导游深入昭通7县

(市、区)，从邵女坪的高峡平湖到豆沙关的千年古道，从大关黄连河的飞瀑流泉到威信扎西老街的悠悠古韵，从大山包的云海草甸到昭阳古城的人间烟火，全方位捕捉昭通的多元魅力。

导游是文旅传播的“最后一公里”，更是地方文旅的“精准画像师”。作为连接游客与目的地的核心纽带，云贵川三省导游以专业的视角，挖掘昭通的生态之美、人文之韵与产业之兴，既捕捉到了市井街巷的烟火气息，也读懂了扎西厚重的红色底蕴、五尺道的历史厚重，更看到了昭通文旅未被充分挖

掘的巨大潜力。他们纷纷建言献策——从建强人才队伍、打造精品线路到深化区域联动，精准抓住昭通文旅发展的关键点，为昭通从“旅游”向“旅居”升级提供了宝贵思路。

区域协同是文旅发展的必由之路。此次云贵川三地导游联动采风，不仅搭建了跨区域文旅交流的桥梁，还推动形成“客源互送、资源共享”的协同发展格局，为昭通乡村振兴与区域经济协同发展注入新动能。昭通立足“夏避暑、冬避寒”的独特优势，以滇超联赛为支点，以导游为纽带，既擦亮了“看

滇超·游昭通”的特色品牌，更生动践行了“有一种叫云南的生活”，让这片藏在乌蒙腹地的秘境，逐步走出深闺、走向更广阔的市场。

“一场赛事激活一座城，一群导游点亮一片景。”此次采风活动不仅让乌蒙山水的灵秀、人文的厚重被更多人看见，还为昭通文旅高质量发展找准了发力点、拓宽了新路径。乘着滇超联赛的强劲东风，持续深化文体旅融合，吸纳三省导游的智慧优化发展举措，昭通必将在全域旅游的赛道上阔步前行，让昭通的山水之美、人文之韵，成为云南文旅版图上最具辨识度的风景之一。



贵州导游团在扎西老街感受悠悠古韵。记者 郎伟 摄



游客在盐津县豆沙关拍摄五尺道。通讯员 黄成元 摄



学生在花房子会议会址参加红色研学活动(无人机照片)。新华社记者 胡超 摄

### 二十四节气时序记

## 惊蛰时节 饮食宜“减酸增甘”

惊蛰是二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始。此时，大地回暖，人们能明显感受到春天的脚步越来越近。中医专家提醒，此时养生的重点在于养护肝，保持心情舒畅，避免情绪波动过大，以免伤肝。同时，适当滋阴，使自己的精神、情志、气血也像春天一般舒展畅达。

起居方面，要保证充足的睡眠，尽量不要超过晚上11时睡觉，早上6—8时起床。同时，不要急于脱掉冬衣，要遵循“春捂”原则，尤其是下肢和脚部的保暖，以防寒邪入侵。

饮食方面，应遵循减酸增甘的原则，因为酸入肝、甘入脾，减酸增甘才能达到补益脾胃的效果。此时，建议多吃一些大枣、山药、南瓜等甜味食物以滋养脾胃，还可以多吃一些具有开发阳气作用的食物，如韭菜、春笋、芽菜等。此外，还可适当多吃一些清肝火食物，如芹菜、荠菜、菊花茶、梨等，有生津润燥的作用；少吃辛辣(辣椒)、油腻(烧烤)、过酸食物(醋、柠檬)，以防肝火过旺。

惊蛰时节，气温变化大，人体容易受到风寒侵袭，加上病毒和细菌活跃，感冒、流感等呼吸道疾病高发。此时，可以通过艾灸大椎、肺俞等穴位来增强免疫力，预防疾病。惊蛰期间，肝阳之气渐升，阴血相对不足，人们容易出现情绪波动，如急躁、易怒等，甚至诱发情志方面的疾病，建议多参加户外活动，尝试八段锦、太极拳等舒缓的运动，通过肢体的伸展和呼吸的配合，畅通经络，培补元气，还可以配合按摩太冲穴，疏肝理气，调节情绪。

(来源于《人民日报》海外版)

