



乌蒙欢歌连心路 金沙浪涌共潮声

——昭通市以节体旅“三驾马车”促进各民族交往交流交融纪实

民族时报全媒体记者 陈慧君

乌蒙山的松涛、金沙江的浪涌、苗寨的芦笙、赛场的呐喊、篝火旁的欢歌……乌蒙大地从来不缺少声音。但最动人的是千百年来，汉族、彝族、苗族、回族等45个民族在这片2.3万平方千米的土地上共同谱写的和谐交响。

地处滇、川、黔三省交会处的昭通市，近年来以旅游为桥、体育为媒、节庆为纽，让不同的声音在山水间相遇、对话、交融。2026年上半年，昭通市接待国内外游客1534.67万人次，实现旅游总花费148.15亿元，同比分别增长7.54%、6.78%；上半年旅居人数22.24万人，同比增长5.12%。数据的背后，是越来越多的人走进昭通、留在昭通，是各族群众在一次次相逢中拉近心与心的距离。

从扎西会议纪念馆里讲解员深情讲述那床棉被的故事，到金沙江畔铁人三项选手冲刺时两岸观众的震天欢呼；从昭通古城街道上喜剧表演《林家有喜》欢乐游行，到花山节上百米长桌宴的敬酒歌——昭通正在用一桩桩具体可感的故事、一场场群众广泛参与的盛会，让民族团结进步理念融入日常、化作经常。这些声音汇聚成乌蒙深处最动人的回响：民族团结，就在每一次相遇的问候里，在每一场相聚的欢歌中。

01 景中融情：文旅搭台唱响团结曲

清晨的薄雾还未散去，威信县扎西会议纪念馆的大门已经敞开。馆内展陈的一床泛黄棉被前，讲解员正在为游客讲述那段温暖的历史。

1935年2月，中央红军长征集结扎西，召开了著名的“扎西会议”。红三军团第五师政委徐策见一位苗族产妇无御寒之物，便将自己的棉被赠予对方。“这床棉被是民族团结的象征。”扎西会议纪念馆馆长卓家勇说。

作为全国民族团结进步示范县，威信县赓续红色血脉，以铸牢中华民族共同体意识为主线，推动红色文化、民族风情与文旅产业深度融合。2025年2月，历经9个月数字化改造的扎西会议纪念馆重新开放，以“科技赋能红色文化”为核心，创新展陈方式，为游客打造沉浸式红色教育体验。“几乎每天都有多批次团队来纪念馆参观学习，大家在这里聆听长征故事、感悟革命初心。红色历史不再是书本上的文字，真正变得可感可触、深入人心。”扎西会议纪念馆讲解员介绍，红色研学持续升温，让尘封的红色记忆真正“活”了起来。

红色是昭通最厚重的底色，红色资源是铸牢中华民族共同体意识最生动的教材。

近年来，威信县建成扎西会议纪念馆等11个红色研学基地，采取“红色研学+”模式，着力打造红色文化研学品牌。2024年5月以来，累计开展研学活动94期，覆盖3.7万余人次。同时，全市策划推出红色文化、历史文化、民族文化等铸牢中华民族共同体意识主题旅游线路23条，让各族游客在深度体验中增进对中华文化的认同，促进情感交融。

走出红色遗迹，步入昭通古城，另一番民族团结的生动图景正在青石板路上铺展开来。2026年，昭通成功申报省级历史文化名城，成为继昆明、丽江之后省内第三座以地级市获评的历史文化名城。昭通在文物建筑修缮保护的基础上，植入国学体验、非遗工坊、庭院演艺、特色餐饮、创意市集等多元业态。修缮后的昭通古城，不仅实现了历史建筑的“重生”，还成为各民族交往交流交融的活态空间。

马年新春，古城内张灯结彩，红灯笼密密匝匝地缀满街巷，欢声笑语萦绕古院。云兴街作为古城烟火气的聚集地，新春期间人气爆棚。

“过年很开心，因为可以参与很多活动，比如拓印，掌握制作技巧后，亲手完成作品让我很有成就感。”孙国强小朋友一边小心翼翼地整理着刚完成的拓印作品，一边笑着说。

古城旅拍店工作人员马祥雪擦了擦额头的汗水，话语间满是忙碌的喜悦：“这几天店里生意非常好，来古城拍照的人特别多，其中有很多外地游客，我们根本忙不过来。”

从历史遗迹到活态空间，昭通古城正以“修旧如旧、活化利用”的理念，让沉睡的文物“活”起来。近

年来，昭通深入挖掘、系统阐释本地区文物古籍中蕴含的各民族交往交流交融的史实和内涵，不断丰富旅游内容和形式。昭通古城引入非遗工坊、民宿集群、驻场演艺等业态，推出民国风换装体验、夜间消费街区等项目。庭院剧《壹根扁担》、花灯剧《柯四先生》在李氏支祠驻场演出50余场，让各族群众和游客在沉浸式体验中感受多民族文化共生的独特魅力。

让教育融入游览，让团结润物无声。在昭通古城、昭阳区博物馆布设铸牢中华民族共同体意识专题展，展示各民族交往交流交融的史料、文物、图片与场景故事，打造沉浸式、体验式民族团结教育场景。依托大关县苗族芦笙制作技艺综合传承馆，集中陈列蜡染、民族服饰、苗族大喇叭、弩箭、昭通端公戏道具、芦笙乐器、织布机等非遗展品，全面融入各民族交往交流交融故事，生动展现非遗保护成果。

目光从城镇转向乡村，旅游促“三交”的实践同样在山野间落地生根。在绥江县大团岩景区，壮丽的峡谷与飞瀑见证着民族团结的生动故事。这个藏在深山里的自然村，大力发展乡村旅游，建起5家农家乐、30余间民宿，吸纳30余名村民就近就业。来自四川宜宾的游客高燕赞叹：“这里风景美、空气好，下次我要带更多亲友来玩！”

巧家县紧扣“金沙江畔·水韵巧家”旅游城市形象定位，持续完善旅游业态。漫步滨江公园旁的小吃街区，浓郁的烟火气息扑面而来。巧家小碗红糖甜香醇厚，烧烤、炸洋芋香气诱人，特色美食摊位前排起长队。来自新疆喀什的游客王先生带着老伴自驾旅行，看到网上推介“巧家适合自驾游，房车营地好”，便专程来到这里。“巧家县风景优美、气候宜人，当地人热情好客，旅游体验感也很好。”王先生笑着说。

从红色研学到民俗体验，从避暑康养到非遗探访，昭通正以旅游为桥，推动各族群众在行走中感悟中华文化、在互动中增进情感。

昭通市民族宗教事务局相关负责人介绍：“近年来，昭通市紧扣铸牢中华民族共同体意识主线，立足旅游资源和区位优势，全力推进‘文旅强市’建设，以文旅产业提质升级为抓手，深入实施旅游促‘三交’六项行动，走出一条‘文旅赋能、融情

景中融情：文旅搭台唱响团结曲



02 赛中融心：体育赋能架起连心桥

如果说旅游让人们在行走中相遇，那么体育则让人们在拼搏中相知。

7月26日，学体联2026年全国中学生五人制足球锦标赛在昭通拉开帷幕，来自全国各地的15支中学生足球队和300余名运动员、教练员、裁判员相聚昭通，将体育化作跨越千里的情感纽带。满洲里市中等职业技术学校7号队员秦嘉豪赛后说：“首次来到昭通，我心中满怀对出游的期待，听闻大山包风光秀美，盼着赛事结束后能一览高原美景。”

持续攀升的赛事热度，也吸引了大批来昭通避暑的游客到场观赛。从四川宜宾前来避暑的游客雷跃富，携家人在昭通旅居10余日，先后游览大山包、黄连河、山海洞等景区。谈及昭通，她连连称赞：“这里气候清凉舒适，市民热情淳朴，十分适合旅居。盛夏时节，各类赛事和文艺活动轮番上演，让避暑生活更加丰富多彩。今后每年夏天，我都会带上家人来昭通避暑，感受这座城市的活力。”

火热赛事的背后，是日益完善的体育基础设施在支撑。昭通将体育设施建设融入民族团结进步创建工作，“十四五”期间，全市公共体育基础设施从1000余个跃升至15975个；累计建成健身步道726条、总长2233.59千米；建成大型体育公园8个，人均体育场地面积从0.99平方米提升至2.72平方米，行政村（社区）健身设施覆盖率达100%，“15分钟健身圈”全面建成。元宝山城市体育公园成为各族群众日常交往交流的“城市会客厅”。永善县在伍寨彝族苗族新建足球场和健身步道，巧家县建成占地192亩的大沙坝体育公园，体育场成为各族群众互动交流的“连心阵地”。

近年来，昭通市以铸牢中华民族共同体意识为主线，深入推进体育促“三交”工作，坚持“月月有赛事、周周有活动”，构建起“顶尖职业赛事—自主品牌赛事—群众体育赛事”立体赛事体系，以体育为媒、以赛促融，让体育成为促进各族群众广泛交往、全面交流、深度交融的“黏合剂”。“昭通苹果杯”篮球联赛，单场吸引现场观众超10万人次；环昭通国际公路自行车赛按照国际C级标准举办，共有20支车队120名职业运动员参赛；大山包翼装飞行表演，让各族游客在速度与激情的视觉盛宴中领略壮美河山。2026年以来，昭通市举办、承办国家级、省级、市级赛事128场，竞技场成为各

族群众增进情谊的“连心桥”。

体育赛事与文化旅游双向赋能。2026年1月2日，金沙江畔的巧家县暖意融融，“冬游云南·旅居巧家”首届“白鹤滩杯”铁人三项赛激情开赛。来自国内外的786名选手在21℃的暖冬清风中逐浪、骑行、奔跑。岸边，上万名各族观众的呐喊声与江水声交织成激昂的乐章。

上海援滇干部、巧家县副县长施欢介绍：“我们依托东西部协作，引入上海‘文化+体育+旅游’发展模式，吸引国内外选手参赛，助力旅居品牌推广。”这场赛事，不仅是体能极限的挑战，还是多元文化交融互鉴的盛会。

从地面到天空，昭通不断拓宽“体育+文旅”融合新场景。在大山包，2025年低空飞行表演将翼装飞行与VR体验、风洞训练结合。云南大山包旅游开发有限责任公司副总经理吴跃表示：“我们希望通过翼装飞行项目吸引全球旅游爱好者，让更多人感受昭通的魅力。”巧家县蒙姑镇滑翔伞全国邀请赛与红糖音乐节联动，100余名参赛选手与3万余名游客共赴“天空之约”。

体育赛事带来的不只是赛场的激情与喝彩，更有实实在在的发展红利和情感联结。威信县滇川黔长征越野挑战赛吸引1200余名运动爱好者参赛，巧家县首届“白鹤滩杯”铁人三项赛吸引国内外选手786名、游客6.76万人次，实现旅游消费0.56亿元。

截至2026年7月，昭通市举办的128场赛事活动实现直接经济效益1.5亿元，形成“体育引流、文旅变现、群众增收”的良性循环。

近年来，昭通市深入实施“体育+”战略，推动文体旅商深度融合，促进赛事流量转化为经济增量与情感增量。以“滇超联赛”“全国学体联赛”等体育赛事为载体，深入推进赛事文艺演出、景区优惠及宣传推介工作，“体育+文旅”融合成效显著。市内外各族群众从“游客互访”走向“活动互联”，实现经济发展与情感交融双提升。

从城市体育馆到乡村篮球场，从国际赛道到民族村寨健身广场，昭通正以体育为笔，绘就各族群众“像石榴籽一样紧紧抱在一起”的生动画卷，为铸牢中华民族共同体意识注入源源不断的体育动能。据统计，2022年以来，昭通市年均组织各类群众体育活动300余场，覆盖各族群众40余万人次。体育，已成为促进各民族交往交流交融的“黏合剂”。

03 节中融魂：节庆活动熔铸同心圆

节庆是文化的载体，更是情感的纽带。

6月19日，盐津县滩头乡生基村民族文化广场上，第50届“苗岭茶香”花山节暨民族体育嘉年华开幕。上午10时，芦笙队开道，由汉族、苗族、彝族等各族群众及游客组成的15支方队身着盛装，沿街齐跳舞蹈。开幕式上，立杆仪式后，彩烟升腾、礼炮齐放。巡游队伍行至迎宾门前，苗族姑娘唱起拦路歌、捧起羊角杯献上拦路酒，宾客连过三关方可入场。

来自湖南省长沙市的游客文静说：“我专程来参加花山节，现场人山人海，场面十分壮观。这里山清水秀、空气清新，适合小住几天放松身心，明年我打算约上姐妹再来，多住一段时间体验旅居生活。”

午间，百米长桌宴沿街一字排开，苗家儿女与八方宾客围坐共叙情谊。苗族姑娘穿梭席间，手捧羊角杯、唱起敬酒歌，欢声笑语回荡在整个苗寨。入夜后，苗韵音乐节在广场上火热上演，传统服饰在激光灯束下光彩夺目，年轻人在电音与芦笙的混搭旋律中一同律动，熊熊篝火映照着一张张笑脸，各族群众与游客手拉手围成同心圆，齐跳团结舞。

活动期间，还举行了篮球比赛、采茶拉歌、大众健身跑等活动。生基村苗族村民朱建兰看着热闹的人群，脸上洋溢着笑容：“今天有这么多地游客前来游玩避暑，我们心里特别高兴。现在村子的环境越来越好，花山节也吸引了大批游客。各族群众相聚在一起，和和美美的、宾客同乐，共度花山节。”

花山节的火热，只是昭通以节庆促“三交”的一个缩影。近年来，昭通连续举办樱桃文化旅游节、枇杷文化旅游季、李白花开节、笋竹文化节、红色文化旅游节等品牌文旅活动，结合火把节、花山节等传统节庆，推出射弩、民族式摔跤、打陀螺等传统体育项目。8月6日，鲁甸县举办彝族火把节活动，活动以“避暑鲁甸·激情火把”为主题。在水磨镇，趣味拔河、田园抓鱼等活动有序开展，各族群众踊跃参与、协作互助，在欢声笑语中增进情谊。文艺演出环节，《七月火把节》《新风传万家》《我爱水磨》等特色节目轮番上演。夜幕降临，身穿民族盛装的巡游队伍手持火把，沿着园区步道缓缓前行，如同一条流动的火龙，点亮夏夜。场面很震撼，大家欢聚一堂、和睦同乐，让人倍感温暖。”来自四川的游客张女士说。

昭通各地节庆活动精彩纷呈，各具特色。大关县以节庆为媒，打造火把节、花山节、笋竹文化节等系列品牌活动；永善县在云上马楠景区举办花山节系列活动，吸引省内外游客齐聚云上草原；鲁甸县水磨镇苗族花山节上，当地群众身着传统服饰，用“拦门酒”仪式欢迎远道而来的客人；彝良县依托民族节庆、传统节日、农忙时节等重要节点，创新推出自行车赛、草坪音乐节等特色活动，推动各族群众在文化交流中增进认同、深化情谊，真正实现“乐起来、亲起来、活起来”。

节庆活动的持续火热，离不开系统谋划和制度保障。

昭通市坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线，将旅游促“三交”纳入各类新制规划中，出台《昭通市文化和旅游高质量发展三年行动计划（2023—2025年）》《旅居昭通三年行动计划（2025—2027）》等政策文件。全市38家3A级以上旅游景区融入铸牢中华民族共同体意识宣传元素，让游客在沉浸式体验中接受民族团结教育。主动融入滇、川、黔、渝“跨省文旅合作圈”，构建“资源共享、客源互送、文化互鉴”的协作格局，成立金沙江流域发展联盟，联合滇、川2省9个州（市）举办首届金沙江生态文化旅游产业发展招商推介会，连续参加南博会、重庆国际旅行商大会等重要会展，推动各民族跨区域交往交流交融。

乌蒙叠翠，金沙扬波。旅游、体育、节庆“三驾马车”齐头并进，昭通依托秀美山水、体育赛事、特色节庆，把铸牢中华民族共同体意识从理念化作实践，从愿景变成风景。在这片承载着红色记忆与民族情谊的土地上，各族儿女同心同行，以实干作答、以团结为笔，共同书写“中华民族一家亲”的时代新篇。

图④：扎西会议会址。

图⑤：鲁甸县各族群众欢庆火把节。

图⑥：避暑游客旅居昭通。