

腾冲市固东镇银杏村

秋“丰”送爽 每帧都是“有一种叫云南的生活”

当秋风拂过，云岭高原便铺展出一幅浓淡相宜、色彩斑斓的秋日长卷。云南的秋，有天高云淡的爽朗，有层林尽染的绚烂——金黄的稻浪在梯田上起伏，火红的枫叶于山谷间燃烧，澄澈的湖泊将悠远的天光云影尽收其中。这个秋天，云南以秋“丰”送爽为主题，邀请游客在壮阔风景中流连，在氤氲暖风中休憩，在古朴村落中小住，在节庆欢腾中沉醉，深度体验“有一种叫云南的生活”。



迪庆藏族自治州普达措景区秋景

赏

层林尽染
山河画卷

云南的秋，是天地铺开的天然画布，也是“赤橙黄绿”晕染的生活长卷。从雪山草甸到梯田古镇，每一寸土地都被上秋的华服，移步换景间，壮丽秋色扑面而来，山河入眼，即是生活。

在迪庆藏族自治州香格里拉市，草甸褪去青翠，换上橙黄与绛红的“衣裳”。普达措景区属都湖旁，金黄的针叶林倒映在如镜的湖面，牦牛悠然饮水，远处雪山伫立，天地间流淌着宁静与祥和。

移步保山市腾冲市固东镇，3000余株古银杏树用耀眼的金黄，将古老的村落温柔包裹。秋风起时，扇形叶片翩跹而下，悄然覆盖石墙、屋瓦、小巷，铺就一条“黄金大道”。漫步其间，脚下落叶沙沙作响，拾起一枚扇形叶，便如收藏了秋日的私语。

在红河哈尼族彝族自治州元阳县，哈尼梯田进入一年一度的“黄金时刻”。成熟的稻谷如金色海浪，沿着山势层层叠叠涌向天际，与缥缈的云海、古朴的村落构成一幅壮美的丰收画卷。漫步田埂，看夕阳为梯田镶上流动的金边，听风吹过稻浪的低唱，千年农耕智慧与自然的和谐共鸣在此此刻生动呈现。

转向昆明市东川区红土地镇，秋意点染下，荞麦花如雪绽放，深红土壤与金秋作物、蓝天白云形成强烈的视觉碰撞，宛如打翻的调色盘。登高俯瞰，山峦如油画般浓烈而细腻，色彩热烈浪漫。

居

古韵悠然
诗意栖居

云南的秋日旅居，是“把生活搬进风景里”的从容。择一处山间民宿，安顿于古镇院落，跟随当地人的晨昏作息，品味“有一种叫云南的生活”的深邃悠长。栖居其间，便是生活。

在大理洱海畔，选一家白族民居改造的客栈。清晨，推窗即见洱海烟波浩渺，水天一色；夜晚，枕着湖水轻拍岸礁的温柔节拍入眠，尽享“风花雪月”独有的静谧悠长。转至剑川县沙溪古镇，秋色为环绕的山林点染层次。古老的戏台、斑驳的土墙诉说着茶马古道的往昔。或在街角咖啡馆小坐，或于书院翻阅典籍，时光仿佛在此凝滞，宁静悠然沉淀于心。

走出丽江古城的繁华热闹，束河古镇的秋日更显宁静。住进纳西族的四合院，看院中的三角梅在秋日里热烈绽放。白天，去青龙桥边的咖啡馆闲坐，看马帮走过石板路；夜晚，围坐在火塘边，听纳西族老人讲东巴文化的故事，让时光在温暖中缓缓流淌。

南下至澜沧江畔，普洱市澜沧拉祜族自治县的千年古茶园里，弥漫着茶叶与桂花的清香。跟随茶农采茶、制茶，亲手冲泡一壶秋茶，茶香四溢。傍晚于观景台赏落日熔金，为漫山茶树披上霞衣，虫鸣与茶香相伴，领悟“慢生活”的真谛。

享

节庆欢腾
烟火人间

云南的秋，从不缺热闹。各族儿女用节庆的欢腾，庆祝丰收，感恩自然，也让远方的旅人感受到云南生活里的热烈温度。欢声笑语中，烟火入怀，即是生活。

每逢农历七月十五日，迪庆州香格里拉市尼汝村的登巴节如期而至。这是当地最盛大的节日，男女老少身着盛装，看赛马场上骑手策马扬鞭，打靶场上喝彩声不断，锅庄舞的节奏明快，所有人手拉手转圈，气氛热烈，喜庆和谐。

临沧市沧源佤族自治县的新米节上，佤族儿女用最隆重的仪式迎接新谷。白天的斗牛、摔跤让人热血沸腾，入夜后，木鼓声震彻山谷，众人围着篝火打歌，《阿佤人民唱新歌》的调子在秋夜里更是悠远，诉尽对土地最质朴的赞美。

在这个收获的季节，走进云南的田野山乡、村落农家，感受属于秋天的独特韵味与美好时光：于半山居所仰望星河璀璨，在农家院落共话田园风情，在果园体验亲手采摘的喜悦，于湖畔享受宁静垂钓的悠然……用身心去感受、去触摸，云南的秋天与丰饶美好。

云南的秋，是元阳梯田涌动的金浪，是腾冲汤泉升腾的暖意，更是古村落中围炉夜话时所见的漫天星光。在这里，山河的壮美、身心的闲适与岁月的静好，皆融于日常烟火，织就“有一种叫云南的生活”，它不疾不徐，清爽温和，绚烂悠然。

来云南吧，在这个秋天。赴一场山河的视觉盛宴，享一次身心的深度放松，品一味生活的纯粹本真。踏上这片多彩的土地，您将邂逅的，不仅是动人的秋日时光，更是那份让人心驰神往、流连忘返的“有一种叫云南的生活”。

数据来源：云南省文化和旅游厅

沐

暖泉氤氲
温润身心

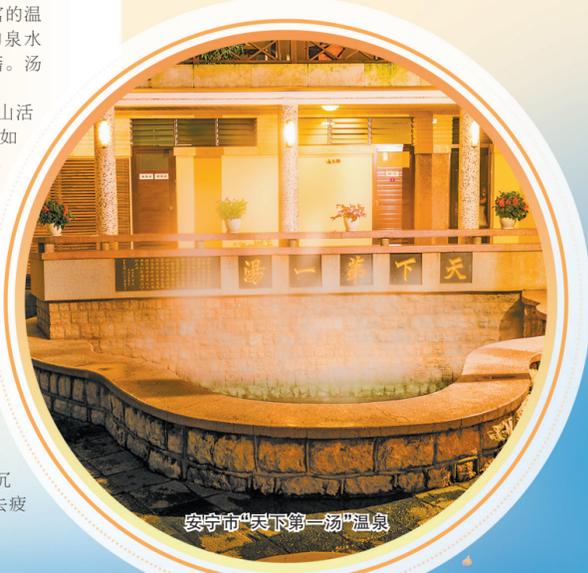
秋意渐浓，是温养身心的好时节。云南拥有丰富的温泉资源，千余处温泉星罗棋布。浸泡在热气氤氲的泉水中，让暖流驱散疲惫，这是云南给予旅人的温柔慰藉。汤泉氤氲，温润生活。

走进保山市腾冲市热海风景区，“大滚锅”是火山活动造就的地热奇观。沸泉喷涌，水声隆隆，蒸汽升腾如浮云游雾，蔚为壮观。“蛤蟆嘴”等特色汤池散布其间。择一处依山而建的温泉民宿，泡在私汤里，看秋叶随风飘落，让火山地热的能量滋养身心。

北行至大理白族自治州洱源县，在大理地热的露天汤池尽览苍山雪顶与皎洁月色。暮色四合时，三弦琴声伴着温泉氤氲，由外及内，暖意融融。

在红河州建水县曲江镇，温泉水常年保持在令人舒适的40摄氏度左右，当地人常携家带口来此泡汤。临溪而沐，倦时小憩岸旁，观古桥流水，听建水故事，再尝一块现烤的建水豆腐，温泉与美食，交织出朴实的幸福滋味。

折返春城昆明，距城区约30公里的安宁市，“天下第一汤”美名远扬。秋日里，泉水格外清澈温润。沉浸汤池，静观窗外银杏叶纷飞，在自然的怀抱中，卸去疲惫，尽享安宁。



安宁市“天下第一汤”温泉



临沧市耿马傣族佤族自治县勐撒镇傣家女孩挑着竹箩迎丰收



文山壮族苗族自治州丘北县八道哨彝族自治州万寿菊喜迎丰收季

大理白族自治州洱海生态廊道的水杉