

红河哈尼梯田文化景观于2013年列入《世界遗产名录》

彩云之南，山峦起伏，江河奔流，不仅孕育了壮丽的自然奇观，更滋养着多彩的民族文化。云南非物质文化遗产丰富，或是指尖流转的匠心技艺，或是舌尖萦绕的烟火滋味，或是载歌载舞的民族风情。当旅游与非遗相遇，云岭之旅便不再只是风景的欣赏，更成为文化的沉浸与心灵的共鸣。

为推动非遗与旅游深度融合，云南省文化和旅游厅发布10条非遗旅游线路，为游客打造沉浸式感受非遗魅力的特色旅程。这10条线路覆盖云南多个州市，是自然景观、民俗文化与非遗体验的精心融合，让游客在行走中沉浸式感受“有一种叫云南的生活”，触摸云岭大地鲜活的文化脉搏。



国家级非物质文化遗产建水紫陶



国家级非物质文化遗产傈僳族阿尺木刮

踏歌寻踪·大理非遗体验之旅

大理白族自治州，既有苍山雪、洱海月的诗意风光，还藏着一座“活着的非遗博物馆”。踏歌寻踪·大理非遗体验之旅是一条从宾川县至巍山彝族回族自治县的线路，游客可在山水之间，感受民族文化的深厚魅力。

在宾川县大营镇和村非遗工坊，白族剪纸和白族刺绣静静诉说生活美学。白族剪纸题材丰富，从祝福纳祥的纹样到讲述民俗风情的图案，剪刀起落间，皆是对生活的热爱；白族刺绣技艺更显精巧，小到荷包、绣花鞋，大到白族服装和房间装饰挂画，五彩丝线绣出白族人民世代相传的审美与智慧。

参观祥云县非物质文化遗产保护中心，是一次深度体验非遗技艺的旅程。在非遗公共文化空间，游客可亲手体验土陶制作，当土陶与泥塑在指尖成形，湿润的泥土带着温度，每件作品都能成为与历史对话的载体。

走进“中国花灯艺术之乡”弥渡县，游客可感受花灯戏与民歌中洋溢着生活的热情。去南涧石林景区欣赏“彝族跳菜”表演，能品味舞蹈、音乐、杂技与饮食文化融为一体的精彩。

踏云寻艺 跟着非遗游云南

来到巍山古城美食街上，过江饵丝、蜜饯等非遗特色美食小吃令人回味无穷。在这里的一碗一碟间，洋溢着巍山人民对生活的用心用情。

“三江并流”非遗·自然人文探索之旅

云南的三江并流区域，是世界自然遗产与非物质文化遗产的交融之地。“三江并流”非遗·自然人文探索之旅是一段穿越横断山脉的旅程，既是一场视觉的盛宴，更是一次文化的溯源。

大理璞真白族扎染博物馆，是体验白族扎染技艺的好去处。游客可以亲手体验从扎结、染色到解结的全过程：用棉线将白布扎出各式花纹，再浸入板蓝根染料中，等待蓝白纹路在布面上自然晕染，让苍山的黛蓝、洱海的云白“布上生花”，让每一块成品都是独一无二的自然与人文的馈赠。

在怒江傈僳族自治州福贡县，老姆登村的晓慧传习馆很是热闹。夜幕降临，怒族达比亚舞的鼓点打破峡谷的宁静，伴着《老姆登之夜》的歌声，游客跟着当地

人一同起舞，感受独特的民间艺术魅力。

进入迪庆藏族自治州，德钦县同乐村的傈僳族阿尺木刮歌舞现场充满活力。傈僳族群众身着彩衣，踏着节奏踏歌而行，歌声里满是对生活的热爱。香格里拉市尼西乡的藏族黑陶（尼西）工坊中，游客跟着匠人将陶土捏塑成形，在土与火的交融中体会古老智慧，再饮一杯青稞酒，读懂滇西北的豪迈。

匠心拾遗·玉溪非遗研学体验之旅

匠心拾遗·玉溪非遗研学体验之旅的魅力，蕴藏在哀牢山的村寨间。从花腰傣的彩衣到哈尼族的梯田，每一站都能开启与传统文化的对话。

新平彝族傣族自治县戛洒镇平寨社区的刀向梅织锦工作室，是感受花腰傣文化的窗口。花腰傣服饰以“艳若霞光”闻名，从染色到梭织，全靠传统工艺。游客可以坐在织布机前，跟着传承人学习织锦，看彩色丝线在指尖慢慢织出花纹，体验这份华美丽背后的匠心。

元江哈尼族彝族傣族自治县那诺乡的云海梯田景观，则是哈尼族文化的缩影。清晨，云雾缭绕在梯田间。午后，在塔朗村看一场棕扇舞。村里还保留着土木结构的传统民居，草编、竹编等技艺也有良好传承，游客可走进村民家中，体验草编制作，感受哈尼族人民的生活智慧。

食香陶韵·建水非遗体验之旅

红河哈尼族彝族自治州建水县被誉为“中国紫陶之都”。食香陶韵·建水非遗体验之旅以紫陶和美食为中心，采用“加工+销售+体验+培训”模式，让游客沉浸式感受建水文化底蕴。

建水县临安镇碗窑村是千年紫陶的发源地。从宋代开始，碗窑村就大规模烧制陶瓷，如今还保留着古庙宇、古民居、古龙窑。游客可走近古迹欣赏历史遗存，可走进农家体验紫陶制作。

在建水县西门大板井旁的豆腐坊，游客可以亲手推石磨、做豆腐，看雪白的豆浆一步步凝结成豆腐块。等到豆腐烤得金黄，蘸上辣椒面，再配上汽锅鸡——鸡汤的鲜、豆腐的嫩，是建水独有的味道。

傍晚的紫陶街格外热闹。游客可在工业遗存和现代生活的交融中，逛一逛紫陶店铺，尝一尝草芽过桥米线、狮子糕等美食，在烟火气中感受建水的夜间文化。

多彩民族情·普者黑非遗之旅

文山壮族苗族自治州丘北县的普者黑旅游景区是“水上田园”的美景代表，也是多民族文化的交融之地。这里有汉、壮、苗、彝、回、白、瑶7个世居民族，每条街巷、每个村寨，都藏着非遗带来的惊喜。

丘北县双龙营镇仙人洞村是重点体验彝族撒尼文化的地方。若赶上彝族传统节日盛会“花脸节”，村里会格外热闹——彝族群众会互相抹黑脸，以示传递祝福，抹黑越重、祝福越深。广场上，弦子舞、撒尼民歌轮番上演，彝族姑娘身着盛装齐聚于此，随着旋律起舞，场面热闹动人。

丘北县官寨乡的水竹纸伞制作体验也不容错过。作为省级非遗项目，丘北县壮族水竹纸伞制作技艺已有数百年历史，从削竹、裱纸到绘花，每一步都需耐心。在传承人的指导下，游客可亲手制作一把纸伞，既实用又具纪念意义。

行走云南，让非遗可感、可触、可参与

除了以上线路，云南还有很多非遗旅游线路等待游客寻迹体验：

坡芽情歌·富宁非遗探索之旅带您领略壮族歌书文化的魅力；傣韵基诺情·西双版纳非遗体验之旅带您体验傣族与基诺族的文化风情；“非”游不可·大理苍洱毓秀非遗之美带您深度感受白族文化的精髓；遇见丽江·古城寻迹之旅带您体验东巴纸制作、纳西古乐等纳西族传统文化；探寻“阿诗玛”·石林非遗体验之旅让彝族撒尼文化变得可听、可看、可体验。

这些非遗旅游线路，串联起云南的山水与文化，让游客在行走中邂逅非遗、在体验中读懂非遗，让非遗成为可以亲手触碰、亲身体验的美好记忆。“非遗+景区”“非遗+研学”“非遗+美食”“非遗+演艺”等多元形式，让非遗变得可感、可触、可参与，让“人民的非遗 人民共享”的理念落地生根。

来云南吧，让脚步慢下来。在苍山洱海



游客在巍山古城体验小吃节长街宴



国家级非物质文化遗产剑川木雕

边体验扎染，在怒江大峡谷倾听怒族民歌，在丽江古城书写东巴文，在石林景区寻找“阿诗玛”——每一次体验，都是与山水人文的对话；每一段旅程，都能遇见“有一种叫云南的生活”。这里的山水间，藏着非遗的温度，等着你来感受。

数据来源：云南省文化和旅游厅

玉溪市新平彝族傣族自治县身着国家级非物质文化遗产花腰傣服饰的姑娘