

发挥高原优势 发展户外产业

# 到云南，畅享户外运动之乐

本报记者 李茂颖 张 驰

运动是抵达风景的方式，也是感受风景的过程。如今，户外运动正从专业小众走向全民参与。

近日，2025中国户外运动产业大会在云南省大理白族自治州举办，与会嘉宾共同探讨户外运动与文化、旅游的深度融合。据悉，中国户外运动产业大会已连续3年在云南举办。户外运动为何“青睐”云南？“体育+旅游”如何更好融合发展？

## “是运动，也是旅行”

前一秒，山洞中漆黑一片，耳边只有急促的呼吸声、鞋子踏过碎石的摩擦声。下一秒，走出山洞，眼前一片开阔：高山峡谷格外壮丽，金沙江奔涌不息——这是两名英国户外探险者在云南省丽江市玉龙纳西族自治县太子关古道徒步时亲眼所见的场景。“太棒了，转弯处或许就藏着令人惊喜的风景！”他们感叹道。

《中国户外运动产业发展报告（2024—2025）》显示，截至今年4月初，中国户外运动参与人数已突破4亿。在众多户外运动目的地中，云南成为热门选择。无论是在高山峡谷间伴着奔涌的江水徒步，还是在澜沧江畔的万亩茶园中跑马马拉松，抑或是徜徉在洱海追风逐帆，如今，越来越多游客选择在云南享受各种酣畅淋漓的户外运动。

云南为何会成为户外运动爱好者的聚集地？

“云南的吸引力在于自然景观和场景的丰富多元。”云南省体育产业发展中心主任苏向东介绍，云南年均气温21摄氏度，从徒步、骑行、帆船、皮划艇到滑雪、露营，一年四季都有适宜的运动项目可供选择。高山、峡谷、湖泊、森林、雪山等多元地貌，更是户外运动的理想目的地。目前，云南已建成步道、登山道等各类健身步道1万余公里，户外运动精品营地81个、冰雪场馆12座，推出181座山峰的登山线路。

除了自然景观，云南的民族特色、历史文化等人文底蕴也成为户外运动中独特的

加分项。“滇越铁路、滇缅公路、茶马古道等历史文化线路这两年同样热门，‘一马跑两国’马拉松赛、香格里拉赛马会等特色运动十分火热。游客在参与赛事的同时，也能体验风土人情。”苏向东说。

“行在山水间，旅行不再是走马观花，而是用汗水、呼吸和心跳沉浸式地感受每一寸土地。”罗鑫鑫是一位户外运动爱好者，喜欢徒步、帆船、桨板、露营等多种户外运动。让她印象深刻的是，在20多公里的虎跳峡徒步之旅中，她收获了与自然为友的愉悦和感动。

“看到绝美的景色，我感觉自己就是大自然的一部分。看着祖国的大好河山，还能近距离接触当地文化，这趟体验十分丰富。”罗鑫鑫说，如今自己有许多结交的新朋友，“去户外”成为社交新方式。

## 户外产业带来新机遇

依托独特的自然资源，云南2023年出台“户外运动产业发展三年行动计划”和“体旅融合三年行动计划”，在丰富旅游产品供给、优化户外运动环境、推进“户外运动+”融合发展等方面持续发力，让好山好水的户外资源实现了生态价值转化。

在全长129公里的环洱海生态廊道上，一个个骑行的身影掠过洱海之滨。在今年的大理环洱海自行车赛中，近1500名参赛者骑行山水间，体验自然与运动的交融。

在苍山洱海间骑行、在滇池畔奔跑、在怒江峡谷奋勇逐波，近年来，云南持续打造上合昆明马拉松、七彩云南格兰芬多自行车节、中国怒江皮划艇野水国际公开赛等国际品牌赛事及九湖联赛等特色IP赛事，年均举办“跟着赛事游云南”系列赛事活动超2000场，拉动经济收入超100亿元。

每年2月起，曲靖市罗平县都会举办花海山地自行车赛等赛事活动。罗平县拥有独特的喀斯特地貌，依托金鸡峰丛景区和春日油菜花海等风光，罗雄街道、腊山街道、板桥镇等地的许多村庄走上“农体旅”融合发展的振兴路。

在板桥镇云上花乡乡村振兴示范园，



▲游客在云南大理鸡足山参加越野跑。受访者供图。

罗平县村景旅游开发投资有限公司副总经理周叶秀正忙着筹办冬季越野跑活动。“乡村是天然的户外场地，我们推出‘喀斯特地貌四季越野跑’活动，每次比赛都有1000多人参加，周围3个村庄的173户人家也跟着受益。”周叶秀说。

融合乡村旅游、文化体验、民族特色、沿边优势，因户外运动而“破圈”的目的地越来越多：在德宏傣族景颇族自治州芒市，云南边境体育嘉年华赛事活动与民族非遗展示、“老字号”美食品鉴等同步开展，参赛者比赛后继续留在当地游览，酒店民宿“一房难求”；在玉溪市澄江市抚仙湖畔，依托帆船训练基地，游客乘船畅游在湖光山色中，在湖畔咖啡馆感受惬意时光……

## 激发赛事旅居新需求

如何让“户外运动+”成为云南文旅高质量发展的“新赛道”？

秋冬之交，迪庆藏族自治州普达措国家公园内，层林尽染，霜红秋黄，景色宜人。沿着一条长约5公里的木栈道行走，高山草甸、原始森林、湖泊湿地的生态画卷在眼前徐徐铺展。“休闲步道太方便了，既能锻炼身体，也能好好欣赏美景。”来自杭州的游客陈婷婷说。

近年来，云南不断完善体育旅游设施，丰富体育旅游产品供给，建设“城市1小时

户外运动圈”，一系列举措让云南体育产业规模在3年内实现翻倍，年均增速23%以上。预计到今年底，全省体育及相关产业总规模将超1000亿元。

丰富的户外场景，让更多人解锁“体育+旅居”新体验。在芒市，冬日清晨与傍晚，时常可以看到一队队自行车运动员进行公路骑行训练。今年是运动员魏钱钱在芒市训练的第五年。“芒市的冬天很温暖，适宜进行冬训。我们一般在芒市训练3到4个月，这里满眼都是绿色，穿梭在山林间，训练也成为一种享受。”魏钱钱说。

芒市自行车冬训基地负责人范应才介绍，2024年至2025年冬季，基地接待运动员近1700人，“一人参赛、多日停留、全家消费，‘体育+旅居’带来了消费新需求”。

如今，云南将自然景观、民族文化、康养旅居与体育训练和户外运动有机结合，吸引20余家省外龙头企业入驻，培育本土经营主体130余家，打造150个省级体育旅游精品项目、64个省级体育文化优秀项目，推动“跟着赛事游云南”向“体育旅居在云南”深层次转变。

今年10月，国家发展改革委等部门发布第一批高质量户外运动目的地建设名单，云南有两地入选。“我们将不断完善政策体系，供给优质产品和服务，创新体旅融合场景，助力体育旅游高质量发展。”云南省体育局相关负责人表示。

## ■览胜观潮

近几年，每每打开朋友圈，“花式出游”的照片中总有人在登山、跑马拉松、玩冲浪的路上。或许有人会问：“旅游还要运动，不累吗？”以参与户外运动为主的体育旅游，究竟魅力何在？

与观光游、休闲游不同的是，体育旅游让人们用身体的运动去“阅读”风景。无论是用脚步丈量山脊线的走势，还是在滑雪板上感受雪山的脉搏，无论是用双臂划过一片水域，还是骑行穿过色彩缤纷的花田，体育旅游以更具活力的方式为人与自然建立连接，丰富了旅行的身体感知与精神享受。

登山固然辛苦，但山顶上更有壮丽的风光；学习冲浪或许要呛几次水，但成功从板上起身逐浪而行时的成就感也令人着迷。选择体育旅游的人，不再满足于简单的“看过”，而是追求“征服过”和“成长过”，这也折射出当下人们对旅游的需求逐渐从“静态观赏”向“动态体验”转变，传递出追求健康生活的态度。

富于激情的玩法，催生了充满活力的新业态。当旅游与运动“握手”，以“户外运动+”为核心的产业链正在形成。从户外用品、智能可穿戴设备，到路线规划、户外向导、安全保障服务，再到与乡村旅居、地方特产、文化体验等相融合的旅游产品，体育旅游让“绿水青山”变成可以探索、可以互动的“金山银山”，为生态禀赋优越的地区带来拓展文旅场景、发展区域经济的“解题新思路”。

当下，体育旅游方兴未艾，未来的持续发展有赖于更多元、更安全、更具魅力的旅游场景的供给。能够吸引游客“常来常往”的体育旅游目的地，不应只有步道、装备、教练等“基础设施”，还要打造有温度、有情感的生活场景。例如，在徒步路线中设置标识，介绍当地动植物资源、地质演变过程等知识；在露营基地推出观星、识别昆虫等自然教育与体验课堂，举办森林音乐会、户外观影等活动。考虑到户外运动具有一定的风险，从业者也应掌握健康急救等相关知识，积极探索智能装备等科技应用，为户外运动爱好者学习技能、拥抱自然保驾护航。

我们期待，每一位体育旅游的参与者，都能在运动中遇见更美的风景和更好的自己，在旅途中享受乐活人生。

在运动中遇见更美好的风景

朱金宜

# 湖南长沙：筑牢水安全 做活水文章

湖南省长沙市降水充沛、河网密布，“一江六河”纵横交错，既赋予城市“山水洲城”的灵秀气韵，也为水利治理提出了重点课题。近年来，长沙市水利局立足复杂水情与独特市情，明确“四水四新”工作思路，从水安全、水生态、水网络、水文化四大维度持续发力，积极服务全市经济社会高质量发展，谱写“水润星城”的精彩治水篇章。

## 围绕水安全，构筑水旱同防的保障格局

安全是发展的前提。面对近年来频发的洪涝与干旱灾害，长沙水利系统始终坚守职责，主动作为、精准施策，打赢了一场场水旱灾害防御战。2022年，长沙市水利局荣获“全国水旱灾害防御工作先进集体”称号。

全力迎战重大汛情。2024年，长沙遭遇多轮暴雨洪水袭击，全市水利系统迎难而上，强化“预报、预警、预演、预案”四预措施，发送预警短信68万余条，提前转移群众2767名，确保山洪灾害防御“零伤亡”。通过科学精准调度水利工程，成功应对多轮洪水考验，在2024年降雨强度接近2017年历史极值的情况下，水利工程灾损数量、直接经济损失均减少九成以上，有力守护人民群众生命财产安全。

积极抗击罕见旱情。2025年汛期结束时，长沙累计降水量较历年同期偏少25.1%，抗旱形势异常严峻。面对旱情“大考”，长沙水利系统聚焦“蓄水、拦水、降水、补水”四大关键环节，组建水工程调度专

班，构建流域闸坝与水库联合调度体系，建立协同联动的人工增雨工作机制，打出科学精准的抗旱“组合拳”，水库（山塘）增蓄水源1.4亿立方米，新增河道库容约1.87亿立方米，开展人工降雨作业312轮次，新增抗旱机井140口，有力保障全市生产生活生态用水需求。

## 围绕水生态，构筑标本兼治的治理格局

生态是城市最美的底色。长沙坚决扛牢“守护好一江碧水”的政治责任，积极探索生态价值转化路径，推动更多“绿水青山”变为造福群众的“金山银山”。

全面深化河湖长制。大力推进幸福河湖建设，全域铺开小微水体管护工作，重点打造30条美丽河湖和125个小微水体管护片区。2019年以来，全市国控、省控地表水考核断面平均水质优良率连续6年保持100%，浏阳河成功入选2024年全国幸福河湖优秀案例。

扎实推进水土保持。《长沙市水土保持管理办法》出台，深入实施5个生态清洁小流域项目，治理水土流失面积154.16平方公里，将“流失的山水”转化为稳固的“生态资本”，为区域高质量发展储备宝贵的绿色财富。

切实抓好节约用水。深入开展国家节水行动，建成高效节水灌溉农田近40万亩，培育节水载体646家，多个开发区、高校、公共机构荣获国家级节水荣誉，长沙县入选国家级水预算管理第二批试点地区。万元GDP（地区生产总值）用水量持续下降，2020年至2024年，全市万元GDP用水量下降15%，实现经济向上走、水耗降下来。



一江碧水穿长沙城而过

## 围绕水网络，构筑江河共济的工程格局

工程是治水兴水的关键支撑。长沙聚焦“联通、高效、智慧”目标，积极推进一批关键性、控制性水利工程建设，全面提升水资源统筹调配与水旱灾害防御能力，着力打造现代化水网体系。

抓规划谋长远。高标准完成《长沙市水网建设规划》等3项重点规划编制，科学布局水利基础设施，超前谋划项目储备，为水网建设筑牢规划根基。

抓投资促发展。近3年累计投入水利建设资金180余亿元，实施各类水利项目650余个。2023年，成功争取增发国债33.65亿元，推进53个水利项目建设，为全市经济社会发展注入强劲水利动能。

抓建设提能力。全力推进椒花水库建设，即将实现下闸蓄水；高质量完成湘江沿线防洪改造工程，建成区堤防全部达到100年至200年一遇防洪标准，流域防洪能力显著提升。同时建设一批精品工程，长沙县水渡河河坝改造工程荣获“全国大禹奖”。

抓管理提效能。积极推进智慧水利建设，精心

打造智慧水利平台、数字孪生浏阳河平台、水库智能安全监测系统、巡堤查险智能化监管系统等信息化载体，科技赋能助力水利管理现代化。

## 围绕水文化，构筑联动融合的宣介格局

文化是水利事业的精神脉络。长沙深度挖掘“山水洲城”独特文脉，将历史水脉、治水智慧融入文化遗产保护，让历史古井、文化名河在新时代重现光彩，延续城市独特的水利记忆。

活化水利文化遗产。系统梳理域内传统水利遗产，推动浏阳古井群成功入选湖南省首批水利工程遗产名录，让珍贵水利遗产“活起来、传下去”。

深化水利品牌建设。充分运用传统媒体与新兴媒体平台，推出“奔流长沙”等系列专题报道，持续扩大长沙水利影响力。

打造水利文化精品。推出全国首部反映河长制工作的现实题材电影《浏阳河上》，以文艺作品讲好长沙治水故事，让水文化深入人心。

数据来源：长沙市水利局



长沙市浏阳河入选全国幸福河湖优秀案例

长沙市开展标准化山塘清淤整治，推进乡村全面振兴。图为望城区茶亭镇狮子岭村山塘

广告