

逛吃游赏 “五一”乐享昆明好生活

■ 都市时报全媒体记者 赵茜 佟薇 姜洁 黄晓婧 张颖 李昊 刘巧红 杨安迪 实习生 王唯至 赵慧娟 尚迎春

“五一”假期不想远行，在昆明主城逛一逛，蓝花楹树下品一杯咖啡；在滇池畔徒步或骑行，到西山脚下品尝地道滇味小吃；又或者到各县区吃上一碗原汁原味的羊汤锅，采一筐色泽艳丽的红樱桃，看一看花期正盛的杜鹃花海，都是不错的体验。“五一”期间，昆明主城及各县区准备了丰富多彩的文旅活动，等你体验“有一种叫云南的生活”。



教场中路彩绘墙



联盟尚义花市茶花墙绘打卡点



昆明植物园葱属植物进入最佳观赏期

五华区

多片区联动 为市民游客带来多元体验

“五一”期间，五华区多片区联动推出一系列精彩活动。其中，4月30日—5月5日，南屏步行街将举办咖啡音乐周、城市露营、毕业季展览等活动。4月30日—5月3日，南亚东南亚风情街区有洒水祈福、泰拳表演赛、南亚东南亚歌舞等活动。翠湖片区还有花车巡游，南强街昆明台北街也将试营业，为市民游客带来多元体验。

盘龙区

尚义花市片区 推出四大主题活动

“五一”期间，联盟路奥斯迪尚义花市片区推出四大主题活动。东华美食集，汇集了云南特色美食；联盟繁花集，花艺师将现场教游客制作永生花耳环、蓝花楹香包等；飞行好友集，白族扎染、甲马版画、手工银器等将在现场展示；花神咖啡集，特调咖啡与蓝花楹碰撞，让你一边感受云南咖啡的馥郁，一边赏花拍照。

青云街道佳园社区龙庆路，5月1—15日将举办生活节，汽车展览、文艺演出、集章打卡、咖啡美食、后备箱市集汇集，玩法多样。

景区方面，4月19日—5月22日，昆明植物园扶荔宫兰花园开启兰展，展出近400种（含品种）兰花。此外，园中5800余株葱属植物正值最佳观赏期。金殿名胜区占地4000平方米的中心温室，将开展以兰花为主的奇花异木展。

如果想要体验采摘乐趣，可以到双龙街道帆船虹蔬果园，这里栽种了1000多棵樱桃树，游客不仅可以体验采摘的乐趣，还能带孩子到儿童游乐区游玩。

官渡区

官渡古镇 准备了八大玩场

“五一”期间，官渡古镇准备了八大玩场。其中，民俗文化展、传统技艺表演将带你领略传统文化的魅力。春和景明市集里的特

色小吃、手工艺品琳琅满目，能让你大饱口福与眼福。古戏台上，演员们身着华服，演绎古镇里的花样浪漫。古风仕女图鉴赏活动，身着汉服的仕女与你同游，成为古镇中一道亮丽的风景线。司弦乐坊里，悠扬乐声不绝于耳，总有一段乐曲能让你上头。汉服飞花令让你在诗词的碰撞中，感受传统文化与浪漫鲜花的融合。古镇还设置了限定打卡点，为游客提供最佳拍照点。

西山区

昆明融创海世界 升级十大演艺活动

西山风景名胜推出“畅游西山，乐享‘五一’”系列活动。为优化游览体验，景区实行分时预约制，游客需通过“游云南”App或小程序提前预约时段（每小时限流1200人）。

5月1—5日，昆明融创海世界将举办多种活动，园区内原演艺节目升级为十大演艺活动，引导到馆读者动手参与滇文化、二十四节气等知识传拓活动；美人鱼表演、白鲸之恋、梦幻海豚湾演出为主，匹配其他相关主题演艺。西山万达广场推出“中华非遗民俗文化节”，以非遗游戏、杂技表演为主。

呈贡区

花卉+艺术+非遗 还有花海音乐会

“五一”期间，呈贡区第十九届花都文化旅游节暨“送你一朵小红花”系列活动之“花屿生活节”，将在四季花海公园举行。

活动准备了各类打卡装置，有以百合为设计原型的“百合灵语·云滇花境”，也有通过“花卉+艺术+非遗”创新融合的非遗主题鲜花装置。在浪漫呈贡鲜花主题市集，除了购物、品尝美食、买花，还可以参加“花花猜猜猜”互动活动赢礼品。喜欢音乐的朋友，不能错过4月30日和5月4日每天两场的花海音乐会。

此外，在花屿生活研习社的“造梦鼻尖·寻香解密”香氛主题体验沙龙，你可以学习香氛的品鉴方式；在“自然美育·植物拓印”亲子家庭沙龙上，你可以用古老

的拓印方式，制作一个属于自己的布包；在“一篮子春天”鲜花主题插花沙龙上，你可以制作鲜花花篮，带走满满一篮子的春天。

晋宁区

看滇王巡游 逛古滇市集 还可以参加钓鱼大赛

4月29日—5月5日，在七彩云南欢乐世界，“古滇穿越纪”活动盛大开启。你可以观看精彩的滇王巡游，逛热闹非凡的古滇市集，与NPC互动、玩游戏，赢取滇国贝币，全方位沉浸式体验古滇人的生活。

5月1—5日，小渔村渔乐园营地大草坪将变身欢乐海洋。在这里，你可以体验瓦猫、甲马、冰箱贴手作等特色项目，感受传统文化的魅力。

“五一”期间，鲁黑“不老节”开幕。无论你是钓鱼高手、吃货，还是喜欢亲近自然的人，都能在这里找到属于自己的乐趣。

晋宁图书馆将推出“劳动·阅读·成长”主题传拓体验活动，引导到馆读者动手参与滇文化、二十四节气等知识传拓活动；太史村的诺运动公园，将开展泡泡派对和挑战闯关活动，让你在欢乐中释放活力；小森林露营地有林下清新音乐会、坝坝宴民俗舞、周六集市等精彩活动；七喜家庭农场的树莓采摘园也将开园，让你品尝到新鲜树莓。

安宁市

五大主题系列活动 让你吃好喝好玩好

安宁市推出“浪漫之约、热血之赛、治愈之旅、欢乐之行、异域之情”五大主题系列活动。

4月25日—5月5日，2025锦绣八街·芬芳之旅“玫瑰花文化艺术节”在安宁市八街街道相连村启幕。在这里，你既可以赏花、摘花、拍照打卡，也可以采摘樱桃，体验田园生活乐趣，还可以品尝羊汤锅、玫瑰花宴等特色美食。游客能欣赏到傣族舞蹈等节目，参与捉蚂蚱等趣味活动，还能品尝羊汤锅等美食。无论你是“社牛”还是“社恐”，到了这里都能成为最嗨的“玩水搭子”。超燃晚会压轴登场，传统歌舞与现代艺术碰撞，

为你带来视听双重震撼。

禄劝轿子山与马鹿塘杜鹃花近日迎来最佳观赏期。游客既可以在野生杜鹃花的环抱中，领略大自然的神奇，也可以品鉴特色美食、观看民俗表演，深度体验当地的文化与生活。

从轿子山返程途中，还有一处值得游玩的地方——平安福景区。5月1—5日，平安福景区推出丰富多样的娱乐活动。啤酒无限畅饮PK赛是一大亮点，个人竞速赛和趣味整活赛接连登场，获胜者能获得价值100元的平安福宴厅现金抵用券，参与者也可获赠景区门票。

5月1—3日，乡村大舞台才艺比拼同样精彩，各代表队将展开魔性斗舞。游玩之余，平安福宴的生态酸菜鱼等特色美食，以及小吃街的小米糖、烧烤等地道风味，人均20元就能让你吃到饱。夜幕降临，还有星空篝火打跳活动。

嵩明县

看歌舞小品文物展 听革命故事品乡村美食

“五一”期间，嵩明县将举办“轻嵩‘五一’”系列活动。

4月30日—5月2日，兰茂广场将轮番上演歌舞、小品等精彩节目，还将开展非遗集市、兰茂文化展、文物展等活动，为你的“五一”假期增添无限欢乐。

4月30日—5月5日，首届“旅居嵩明”气排球全国邀请赛开赛，来自全国各地的选手汇聚嵩明参赛。不会打球也没关系，跟着专业教练学两招养生功法，保证让你元气满满。

5月1—4日，嵩阳街道东村社区将带你重温红色岁月。活动融合红色文化体验与潮流狂欢元素，既能聆听革命故事、参观红色展览，沉浸式感受历史温度，又可参与泼水狂欢、欣赏昆明城市学院文艺汇演、DJ电音舞、周六集市等精彩活动；七喜家庭农场的树莓采摘园也将开园，让你品尝到新鲜树莓。

禄劝县

泼水狂欢、趣味娱乐 美食逛吃一应俱全

5月1日，禄劝乌东德镇金江泼水广场将开启万人泼水狂欢，乌蒙乡乐作泥大渣村也将变身“村味”水上乐园，泼水狂欢、精彩表演、趣味娱乐、美食逛吃等活动一应俱全。游客能欣赏到傣族舞蹈等节目，参与捉蚂蚱等趣味活动，还能品尝羊汤锅等美食。无论你是“社牛”还是“社恐”，到了这里都能成为最嗨的“玩水搭子”。超燃晚会压轴登场，传统歌舞与现代艺术碰撞，

合体采摘樱桃、漫步果园，感受自然的馈赠，还能拍下美美的田园风照片。5月1—5日，款庄镇龙泉河畔千亩茭瓜田旁，茭瓜采摘、摸鱼体验、美食长街宴同步开启，你不仅可以体验采摘乐趣，还能品尝新鲜的茭瓜，感受原生态农趣。

想要共度亲子时光，可以到天马山温泉度假区和明熙苑温泉度假山庄。天马山仲夏露营季将于“五一”期间开启，游客可以白天徒步观景，夜晚围炉烧烤、仰望星空，共度温馨时光。想要感受清凉夏日，可以到永定街道南西桥温泉酒店过泼水节，带上水枪、水盆泼水嬉戏，开启清凉一夏。

玩累了，可以到宝石洞风景区品尝宝石洞溶洞咖啡。在溶洞里喝手冲咖啡，有钟乳石做伴，暗河流淌，咖啡香与地质奇观碰撞出独一无二的体验。

寻甸县

乐队演出、篝火晚会 每天精彩活动不间断

5月1—4日，寻甸县北大营将举行云上草海音乐节，每天13:00—22:00精彩活动不间断。白天，草原风筝赛、迷你马拉松点燃游客热情；傍晚，主舞台和侧舞台同时开启音乐狂欢，水木年华、山人乐队、KAWA乐队等24组艺人将在主舞台连续4天带来震撼演出；入夜，篝火晚会与非遗展演点亮星空。艺术、潮玩、味蕾三大维度巧妙融合，流行乐队与本土艺人音乐碰撞，街头品牌快闪与非遗手工作坊文化共生，网红美食与乡镇特产带来味蕾盛宴，为观众打造一场可听、可看、可玩、可体验的沉浸式文化盛宴。

“五一”期间，寻甸凤龙湾童话镇将推出山野生活节，举办山野梦幻巡游、阿拉丁童话剧、民族音乐、舞蹈表演等活动，而汇集特色美食的凤龙湾山野市集，则能让你在畅玩的同时大饱口福。

石林县

看“牛王”争霸赛 逛美食街和非遗文创市集

4月28日—5月11日，2025年第四届石林阿诗玛文化旅游节将盛大启幕，活动以“相聚两亿年石林，共赴阿诗玛之约”为主题，为游客打造一场内容丰富、亮点纷呈的文旅体验。

5月1日，石林风景名胜日月广场将举行旅游节开幕式，你可以看阿诗玛在光影中“复活”；当晚，双龙广场将上演主题晚会，开启歌舞狂欢夜。5月2—5日，将推出特色表演，包括“狮虎舞”“彝族三弦舞·撒尼三大弦”和石林县传统民歌演唱比赛。其中，2日晚有阿诗玛民族盛装秀，3日晚有音乐之旅游乐项目，品尝乡村美食，解锁“忆往昔+趣游玩”双模式。

5月3—4日，石林亚太斗牛场将举办“牛王”争霸赛，1—5日，阿诗玛东路的“石林汤锅”美食街与非遗文创市集同步开放，游客可品尝特色美食，选购农特产品及手工艺品。

富民县

漫步瓜果园采摘樱桃茭瓜 围炉烧烤共度亲子时光

“五一”期间，富民县将推出多种多样的活动，从樱桃、茭瓜采摘到亲子露营，从泼水狂欢到温泉放松，总有一款适合你。

正值樱桃成熟期，你可以到位于赤鹭镇的半山耕云田园综



往年安宁玉龙湾泼水狂欢现场



晋宁古滇欢乐世界



晋宁非遗体验



安宁八街街道相连村千亩玫瑰花



凤龙湾童话镇

本组图片 受访单位和景区供图