



安宁旅居产业构筑“云南生活”理想地

都市时报全媒体记者 黄晓婧 实习生 尚迎春



安宁距昆明主城区仅 28 公里，却拥有截然不同的生活节奏——不仅有温泉疗愈，更荣获“中国天然氧吧”“中国气候宜居城市”“避暑旅游目的地”三项桂冠。这座以“天下第一汤”闻名的城市，正成为“旅居云南”的新目的地之一。2024 年，安宁迎接的游客达 1407.23 万人次。

“旅居云南已成为新兴生活方式，而安宁正以其独特的区位、自然与文化禀赋，成为昆明周边旅居热门目的地。”安宁市文化和旅游局党组书记、局长周陪一语道破。



BCC 龙山有氧计划园区

风过碧鸡关 温泉疗愈与专业医养共生

“身肩尘垢三千石，来试人间第一汤”，拥有 2000 多年历史的安宁温泉享有盛名，吸引着众多为了康养旅居而来的人们。

清晨 7 点，云南省保健康复中心的温泉池已雾气氤氲。今年 72 岁，来自沈阳的退休教师张慧兰正在理疗师的指导下进行中药熏蒸。“关节炎折磨我 10 年，在这里住满 3 个月，止痛药用量减少了三分之一。”今年，张慧兰参加的“温泉+康复”项目已吸引 177 位来自外省的“银发族”，有人为此已在安宁连续居住了 11 个月。

云南省保健康复中心是安宁的一座重要康养机构。这里背靠龙山、面向凤山，森林覆盖率高达 80.11%，年均气温 14.8℃，是名副其实的“天然氧吧”。中心依托得天独厚的温泉资源，开发了“温泉+养老+旅居+医疗+康复”五位一体模式，将温泉疗养与专业医疗结合起来，为每一位前来的旅居者量身定制个性化康复治疗养方案。康复中心工作人员吴钰皎介绍，截至 5 月 28 日，今年已接待 280 位康养人员，省外人士占比达 63%。中心提供的医疗保健服务（针灸、中药湿敷、推拿、药浴熏洗、理疗等）、心理治疗、生活照护、娱乐活动等多项医养综合服务项目，包含从健康监测到慢病管理的全流程，很受欢迎。

距离云南省保健康复中心数百米外的昆明市延安医院医养中

心，也在尝试将现代医疗与温泉康养无缝对接。除了专业医疗，书法、棋艺、舞蹈等丰富的文娛活动，让老人的生活充满活力。“这里不仅解决了我对健康的担忧，又满足了我对品质生活的追求。”一位在此疗养的长者说。

安宁温泉街道相关负责人介绍，温泉街道现有 65 家酒店民宿、89 家特色餐饮，服务设施完备。近年来，温泉小镇的温泉休闲度假产业越发成熟，还依托龙瞰公路、龙山步道等便利交通，大力发展观光农业、民宿、农家乐、研学、登高、星空露营等乡村旅游业和户外休闲运动业，构建起多元化的旅居产业生态。2024 年国庆假期，温泉街道接待游客 17.78 万人次，营业收入超 1100 万元。

大量的数据，勾勒出安宁发展温泉康养产业的轮廓：深度挖掘资源潜力，创新发展模式。

风入山林 乡村旅居的双生答卷

中午时分，在县街街道石庄村王润梅大师工作室里，电视里播放着滇剧《红梨酒》。“红梨甜、红梨脆，滇秀石庄节节高……”剧中，演员细致地贴着片子，勾着眉眼。漫步村中，民居墙面上装饰着具有滇剧特色的图案，整个村庄洋溢着浓厚的戏曲文化氛围。

石庄村距昆明主城区约 1 小时车程，是一个有着上百年滇剧历史的村落。“我就是趴在村里老戏台边

安宁宁湖公园美景 本组图片 供图

看戏长大的。”村党委书记、村委会主任钱雯霖是土生土长的石庄人，对滇剧艺术有着深厚的情感。为了打开红梨销路，他将石庄村传承百年的滇剧艺术与农产品巧妙结合，创作了《红梨酒》这部作品。在 23 分钟的剧中，演员们通过滇剧，生动演绎了石庄村及其红梨种植的历史。

石庄村以百年滇剧为支点，呈现了一场“文化赋能发展”的生动实践——村内设立了戏曲图书馆，收藏了滇剧典籍并提供学习平台；推出“滇剧十宴”主题餐厅，以 10 道土菜搭配滇剧表演，年接待游客超万人次；开发“滇秀鲜花饼”“滇剧文创”等产品，延伸产业链；将滇剧元素融入村容美化，形成“滇剧巷”“滇剧墙绘”等地方特色景观；每周六、周天，村内还开展滇剧体验课。如今，这里不仅是本地人的精神家园，更吸引着众多旅居者前来深度感受滇剧文化的魅力。

“我在安宁上学，今天特意过来拍一些戏服照。”午后时分，一群身着戏服的年轻人在村内桃园中穿梭。脸上那抹粉色眼影和桃园的绿叶相呼应，显得格外有腔调。“来，把衣袖甩起来……”在摄影师的指导下，一张张富有戏剧韵味的动作被定格下来。

如果说石庄村的旅居，是与文化的深度对话，那位于温泉街道的龙山村的旅居，则是一场与自我和解的独处时光。这个藏于海拔 2538 米高山的村落，以高山秘境、蜿蜒步道和青年创意，成为都市人钟爱的“自然氧吧”。

清晨，龙山村登山步道旁，郁郁葱葱的树林浸润着晨露。拾级而上，大半个安宁城尽收眼底。龙山村登山步道于 2022 年 6 月建成开放，让这个原本小众的登山点逐渐出现在大众视野里，吸引了无数游客前来。龙山居民小组党支部书记、组长李永华介绍，村里的一大特色是中草药种植，白芨、重楼、黄精等药材是村民的重要收入来源，未来还将开发药膳产品，让“地里长出的财富”更多。

村内，一栋明黄色建筑格外显眼。这个名为“BCC 龙山有氧计划”的艺术园区，由一群青年创业者打造。“乡村要发展，首先要被看见。”项目主理人刘禹彤坦言，他们要的不是网红打卡式的浅层消费，而是希望与村子、村民共融。他们将废弃农舍改造为咖啡厅，开设“有氧食堂”、山间瑜伽、龙山集市等活动，让游客感受“带得走的乡愁记忆”。

不同于传统民宿的短暂停留，龙山村正探索更深层的旅居模式。2024 年，“BCC 龙山有氧计划”二期项目“数字游民中心”开放，吸引了 10 多个国家和地区的“数字游民”前来居住，涵盖艺术家、建筑师、设计师等群体。“他们会用自己的专业，为龙山村的变化出一份力。”“数字游民中心”打理人李蓉指着韩国艺术家郑滢泯在村内墙壁上留下的作品说。

“乡村像氧气，是每个人都需要。”当石庄村老戏台的灯火与龙山村山顶的烟火遥相辉映，旅居有了更深层的含义——回归本真。

风聚山谷 “一站式”的康养体验

每逢晴朗的下午，来自北京的程序员吴涛就会推着婴儿车漫步在玉龙湾红枫大道。“公司批准我远程办公一年，这里的房租比北京海淀区低，森林覆盖率却高出 20% 左右。”据悉，吴涛的孩子，是安宁玉龙湾康养母婴护理中心第 56 个“旅居宝宝”。

在安宁康养旅居的版图上，玉龙湾康谷是生态度假综合体的典范。2007 年开发至今，这座依万亩湖山而建、占地 6800 亩的复合型康养综合体，已形成旅居住宿、健康管理、亲子成长、节庆文化、生态运动等多维业态的闭环生态。在这里，住客既能体验皮划艇的刺激，也能在山林间晨跑呼吸新鲜氧气，还可以参与亲子研学、森林疗愈等特色活动。从春天的花朝节，夏天的龙舟赛、泼水节，秋日的渔获节，到冬日的温泉疗愈，这里的一年，被时间划分成仪式感十足的“四季生活”。

在玉龙湾康谷母婴护理中心，不时能见到来预订的客人。据了解，母婴护理中心提供月嫂、产康、体检、急救救治等多元化服务。如今的玉龙湾康谷已形成集康养度假、生态旅居、特色餐饮等九大业

态于一体的综合性服务体系，真正实现吃、住、行、游、购、娱、养、研一站式完成，成为家庭出游、长者康养、亲子度假的热门选择地。

在此旅居的吴女士介绍：“我不是来度假的，是来生活的。这里空气好、节奏慢，还有人照顾我，我可以安心看书、散步。”玉龙湾康谷让人们卸下生活的重负，重拾身体与时间主导权。

从憧憬“择一处终老，伴山水而居”，到将“养老+旅行”过成日常，时代赋予旅居养老新的内涵。安宁市太平新城的浩枫温德姆温泉度假酒店，以一站式康养体验与创新服务，为这场生活方式变革开启崭新序章。

浩枫温德姆温泉度假酒店距滇池仅 15 分钟车程。酒店内的露天温泉、泳池以及中药艾草、盐砖、玉石等特色汗蒸房，能满足不同人群的康养需求，会议室、洗衣房、健身房、餐厅等，为旅居者的工作生活提供便利，还有可供人们休闲娱乐的棋牌室、乒乓球室、台球室等。

而在光良·拾光林谷，夏日的午后热意尚存。杨先生的音响里，播放着上世纪八九十年代的老歌，三五好友围坐小桌旁喝茶、聊天，笑声不断。一旁的家长，带着小孩坐在儿童乐园沙滩区玩耍。

占地 173 亩的光良·拾光林谷，距昆明市区 23 公里，是一处随时可达的“都市外生活场景”。农耕研学、非遗 DIY、围炉煮茶、花田露营……它为城市家庭提供了一块“情绪栖息地”。“我们做的不只是一个景点，更是在试图恢复人们与生活本真的关系。”光良·拾光林谷运营总监张涛表示，他们将引入“傍晚经济”，筹备帐篷酒店、举办时光音乐会并邀请乐队驻唱，希望能让游客停留的时间更长，让情感沉淀得更深。

风栖社区 候鸟式旅居的社群试验

傍晚时分，安宁金方街道恒大社区，秧歌队的音乐准时响起。每年 3 月，当春风吹绿滇池畔，社区便迎来了它的“候鸟期”，上万名来自东北、华北、江浙一带的旅居者如约而至。在恒大社区，旅居者的人数占居住人口的 80%。人们笑称：“这儿除了红嘴鸥，还有从全国飞来的‘人鸥’。”

“2017 年到云南旅游后，我果断在安宁买了房。2019 年交房，2020 年搬了进来。最初是来旅居，后来是定居。”居住在恒大社区的董爱君表示，初来乍到，人生地不熟，但社区的建设让她迅速找到参与感，从读书会、秧歌队、舞蹈队、太极队到非遗进社区、书画展、便民服务日，她目睹了恒大社区从“功能空间”向“生活共同体”的转变。

“有一次，一位老人夜里突发疾病，社区志愿者和物业人员马上

开车将他送到医院，连医药费都帮忙垫付。那一刻我觉得，这地方不是临时居所，是家。”董爱君说：“老人怕的不是病，而是没人管，在这里，安心。”

在这片旅居群体密度极高的社区里，社群关系并未松散，反而因“异乡相聚”而变得格外紧密。5 年前，刘伟在朋友的推荐下搬来此地，如今是社区博雅书会的带头人、心理咨询室的志愿老师。“环境吸引我们来，社群让我们留下，一个真正有归属感的社区，靠的不是高楼和设施，而是人与人之间相互关照。”

退休前，刘伟是石家庄学院法学院的党总支书记。工作中，为更好地与教师、学生沟通，她自学心理学已有 11 年。得益于在学校积累的丰富经验，来到安宁后，她主动开办公益读书会、心理讲座，并为社区住户提供免费心理咨询。“我的退休工资不低，来这里能做点事很开心。而且，只要我们有需求，社区的工作人员都会来帮忙。邻居有心结也会来找我聊聊……我们不是在养老，是在过生活。”

从陪同就医到节庆组织，从图书区到非遗展陈，从心理咨询室到便民维修点，从舞蹈队到书会讲堂，恒大社区不仅“管吃住”，更“愈心灵”。

恒大社区党委书记、居委会主任刘权丽介绍，恒大社区与物业公司积极创新，共同成立物业管理委员会，构建起“服务同一人群、管理同一小区”的共同体。社区每个月都会固定召开例会，5 个居民小组负责人与物业代表进行面对面沟通，居民的日常诉求都能在会上直接对接并高效解决。社区通过网络员走访、院坝会议讨论、居民日常反映、“心愿墙”收集等方式了解居民需求，并发布待办事项，然后治理人才以个人或团队形式“接单”办理，形成“党组织+社区治理人才+治理人才队伍+社会力量”的共治共享新格局。

安宁旅居 构筑理想生活新范式

滇池的风穿越碧鸡关，在安宁沉淀为生活的底色。安宁市正积极构建全维度、多层次的服务体系，形成独特的康养旅居“安宁模式”。这里没有短暂的驻足，只有深度的生活。它以自然为基、文化为魂、社群为脉，让康养从服务升级为生命体验，让旅居从空间消费转化为情感扎根。

安宁发展旅居产业，有着得天独厚的自然生态条件和悠久历史文化底蕴，它是全国唯一同时上榜“中国天然氧吧”“中国气候宜居城市”“避暑旅游目的地”的县市，还拥有曾被赞誉为“天下第一汤”的碳酸钙镁温泉。“全国康养旅居休闲目的地”的打造重点，在于发挥温泉疗愈优势、整合医养康养资源，



刘伟（左三）、董爱君（左一）与其他旅居者在恒大社区读书



游客在安宁温泉宾馆泡温泉



旅居者在玉龙湾划船

以温泉康养为核心、文旅融合为路径、全域服务为支撑，构建覆盖“医养—休闲—度假—文化”的全产业链。

为推动旅居产业发展，安宁市印发《安宁市加快推进旅居业高质量发展三年行动方案（2025—2027 年）》，明确“一核心两重点三扩展”的发展格局，以度假旅居为核心，城镇旅居和乡村旅居为重点，扩展医养康养旅居、体育旅居、文艺旅居三个方向；出台《安宁市 2025 年推动经济以进促稳政策措施》，明确支持旅游产业高质量发展和旅居产业发展奖补政策；通过举办多个文旅招商引资推介会，引入高端酒店、温泉医养等项目；加强招商，盘活闲置房产资源，并引入深圳奥克斯康管理有限公司等一批新项目；推出安宁康养旅居 7 日游、安宁康养旅居 5 日游等路线，通过举办面包节、音乐节、登山徒步等活动丰富旅居内容，全面多层次推

去，龙山村“大自然工位”的最后一盏灯光熄灭，恒大社区的值班室依然明亮——这里没有匆忙的过客，只有将身心安放于此的生活家。正如在玉龙湾康谷长居的吴女士所言：“安宁的神奇，在于它让每个平凡日子都飘着玫瑰香、沐着温泉水、映着星光。这才是真正的‘身心安宁’。”

在追寻“诗与远方”的时代浪潮里，安宁给出了笃定的答案：理想生活不在别处，就在温泉氤氲的清晨、玫瑰摇曳的午后、邻里相守的深夜。这座小城以土地的温度、文化的厚度和社群的暖度，让“旅居”二字升华为生活的重新扎根。此心安处，自是吾乡。