

带着地图跟着赛事打卡昆明

呈贡推出『花点时间』漫游地图

晋宁发布『古滇文明探秘之旅』与『趣玩亲子之旅』手绘地图，燃情昆马跑进石林

都市时报全媒体记者 佟薇 李昊 刘巧红 黄晓婧 杨安迪 张颖 高瑞临 实习生 段建蕊 钟辉林

呈贡区 花香伴乐声 “花点时间”游花都

国庆中秋双节来临之际，呈贡区正式推出“‘春城·花点时间’2025 花卉文旅焕新计划”。10月1—8日，全区将以斗南花市景区升级为契机，整合推出30余项特色活动，涵盖文化演艺、产业体验、全域联动及文创赋能四大板块，为市民游客打造沉浸式花卉文旅盛宴。

10月1日起，“花开声音”自然音乐会每日上演，27场演出以花香伴乐声营造“春城花都”氛围；“奇趣万花筒”系列体验同步开启，涵盖花艺美学、芳疗康养、花主题茶饮等，推动花卉产业与多元业态融合。斗南花

市同日举办“花样面孔”花仙子选拔，晚间“星空花影”露天电影展映《我和我的祖国》等影片，传递家国情怀。

第十九届花都文化旅游节将于斗南社区毕昇宅院启动，“呈彩花灯腔·唱响家乡美”评选、“魅力呈贡”摄影展等活动展现非遗魅力；10月2日，“滇韵颂呈贡·古戏焕新颜”滇剧展演名家荟萃，推动传统戏曲焕发新生。

黄金周期间，呈贡推出“花点时间”漫游地图，串联呈贡文庙、冰心默庐、斗南花市等地标，打造3条主题线路；“鲜花漫游”双层巴士开通，串联斗南花卉展



斗南花市 资料图片

览馆、卧龙古渔村等核心景点，2.5元/人次的亲民票价成为“流动的花廊”。此外，新城码头“屿

见斗南”艺术快闪、云南花里“方寸花开”邮票展等活动，进一步丰富水陆联动新场景。

晋宁区 两张手绘地图带你探秘历史、亲子趣玩

9月29日，昆明市晋宁区推出了“古滇文明探秘之旅”与“趣玩亲子之旅”两条特色手绘地图路线，将辖区内山水景观、历史遗迹、亲子乐园等核心资源串联成线，以直观生动的手绘形式，邀请市民游客沉浸式打卡，感受晋宁的自然之美与文化之韵。

“古滇文明探秘之旅”是历史与文化爱好者的绝佳选择。它从滇池绿道“山之桥”起步，深入石寨山国家考古遗址公园与河泊所遗址，这里是古滇国的政治经济中心，游客可在此探寻“滇王之印”出土的奥秘，感受云南青铜文明的璀璨。随后，探访古城村贝丘遗址，触摸远古先民的生活印记；漫步福安村与一字格村，在“六古”景观与茶马古道的

韵味中品味乡愁。行程中还穿插了国立艺专旧址的文艺气息与上蒜镇人民公社的时代印记。最终在昆阳老街、郑和公园及晋宁博物馆结束旅程，完整呈现从古滇王国到航海时代的宏大历史画卷。

专为亲子家庭设计的“趣玩亲子之旅”充满了互动与乐趣。旅程同样从风景如画的“山之桥”开始，首站进入欢乐王国。在古滇朵拉萌宠乐园，孩子们可与小动物亲密互动；在七彩云南·欢乐世界，惊险的游乐设施与精彩的《古滇风云录》演艺带来全天候的欢乐。路线还囊括了多个独具特色的美丽乡村：在沙堤村乘坐田园小火车，在牛恋小渔村体验渔家文化，在太史村的麦诺



晋宁“古滇文明探秘之旅”手绘地图 供图

运动公园尽情玩耍，在鲁黑村感受乡愁记忆。此外，古滇温泉山庄的惬意、南滇池沙滩公园的“滨海”风情以及五福村（滇池·陶花里）的陶艺体验，共同构成了一段满足所有亲子家庭需求

的完美假日记忆。

游客手持手绘地图，既能按地图标注打卡景点，也能随时在沿途观景台、休憩区驻足，沉浸式感受晋宁“山、水、城、村”相融共生的独特风貌。

石林县 音乐歌舞、体育赛事、民俗体验不重样

双节假期，石林县精心策划“燃情昆马·乐享石林”系列活动，精彩不重样，涵盖音乐歌舞、体育赛事、民俗体验等多个领域。

10月1—10日，“唱响阿诗玛·音乐歌舞盛宴”在石林县体育馆旁舞台火热上演，多场特色活动尽显彝族文化魅力。

1日下午，“虎王争霸赛”率先打响，15支队伍进行传统彝族狮虎舞比拼，让观众近距离感受非遗舞蹈的刚劲灵动。2—4日，“唱响阿诗玛”乐队邀请赛接棒，10支乐队将彝语摇滚与民族乐器创新混搭，音浪全开，带来独特听觉享受。5—7日，“歌手大赛”举行，设置独唱、小合唱项目，民间高手齐聚，用歌声传递阿诗玛之

声。8—10日，“遇见云南”民族特色广场舞大赛来袭，30支队伍融合民族风与现代广场舞，展现别样活力。此外，10月1日和5—10日，“唱响阿诗玛”歌舞晚会每晚邀请一个乡镇（街道）登场，文艺爱好者各显神通，解锁乡镇文化新魅力。

昆明半程马拉松相关配套活动也为双节假期增添运动活力。10月11日，石林西站将举行“石林西站跑者欢迎仪式”，石林大三弦队伍热情迎接跑者。当晚，“跑者之夜”在石林体育馆主舞台开启，城市音乐会、特色文艺演出和篝火打跳，让众人化身“彝蹦选手”，释放热情。10月12日，昆明半程马拉松正式开跑，大三弦、过山号、打击乐啦啦队沿线助阵，为跑者加油鼓劲。在



石林景区民族歌舞表演 供图

景区赛段，阿诗玛、阿黑哥将现场迎宾，还有刺绣展示等非遗体验项目。跑者穿梭在亿年石林间，在运动的同时，沉浸式感受石林的自然与文化之美。马拉松结束后，“终点嘉年华”将延续欢

乐：亲子跑终点的少儿演出，为孩子们提供展示的舞台，欢乐跑终点打造了美食集市，并推出冰雪海洋特惠活动。跑者冲线后，既能品尝美食，又能带着孩子游玩。