

新风貌新变化新气象

聚焦昆明六条「黄金旅游线路」系列报道②

阳宗海 生态归来

都市时报全媒体记者 付晓海 段翌红 王海涛 李瑞莹

航拍阳宗海度假区明湖湿地一角

本组图片除署名外 供图

不是每一片湖光山色，都能让人“面朝大海，春暖花开”，但阳宗海可以。

作为昆明6条“黄金旅游线路”中独具特色的高原滨湖休闲度假胜地，阳宗海早已不是单纯的观光目的地。从美国飞虎队远东疗养院，到如今的生态疗愈天堂，这片湖泊正用澄澈的水、烂漫的花和舒卷的云，为每位到访者编织一场静思、静享的美好时光。

80年前的避世天堂归来

阳宗海的疗愈属性，早已镌刻在岁月的纹理之中。上世纪40年代，美国飞虎队便在此选址建立远东疗养院。

24幢建筑群配有篮球场、网球场与水上救援训练设施，将湖畔的自然优势转化为身心休憩的能量场。

听当地年长者讲述，那时，飞行员们在湖边休整，闲暇之余会走访附近的村落。“队员们会到村里看老人如何打草鞋，观察当地的民俗活动。”高原的清风与湖水的静谧，如同温柔的双手，驱散了战争带来的高压，让这里成为战斗机飞行员的避世天堂。

这份疗愈的基因，在上世纪90年代得以延续。1992年，阳宗海海滨沙滩建成，湖水、快艇以及棕榈树、躺椅，勾勒出老昆明人对“度假”的最初想象。

1993年，阳宗海成为云南首批省级旅游度假区，以新加坡吉宝集团为代表的外资及国内外企业纷至沓来。1998年开业的春城湖畔度假村，更以打造“世界一流高尔夫球场”之名，将“慢生活”的理念融入这片湖畔。1998年的《宜良县志》中，清晰记载着彼时阳宗海的招商引资盛况：引入外资14家、8.3亿美元，国内客商24家、投资2.5亿元人民币……这些投资，不仅带来了国际化的度假设施，更将“康养休闲”的理念植入这片土地。

2015年，阳宗海获评国家级旅游度假区，疗愈的基因也在持续升级。大大小小的温泉酒店点缀湖畔，沿湖的林间步道蜿蜒伸展，当你在自然中聆听虫鸣鸟叫、轻嗅草木清香时，或许会深有感触：阳宗海的疗愈，是从历史里自然生长出的特质。

土生土长的亲水之梦归来

阳宗海的慢时光，是尊重自然与生态的温柔回响。2010年7月，云南省委、省政府成立阳宗海风景名胜区管委会，对呈贡区七甸街道、宜良县汤池街道和玉溪澄江市

如今，在6条“黄金旅游线路”的加持下，阳宗海度假区成为了南亚东南亚等地游客的热门目的地。作为世界各地高尔夫爱好者的天堂，春城湖畔度假村广迎世界各地宾客。刚过去的暑假，来自泰国、马来西亚、韩国的游客数量持续攀升，其中不仅有高尔夫爱好者，更有前来体验旅居生活的客人。而在当下，在深耕阳宗海30年后，除了高尔夫，春城湖畔度假村也在为旅居者提供更多的可能。

春城湖畔度假村活动管理负责人何女士介绍，与单纯的高尔夫体验相比，度假村正在利用阳宗海丰富的人文底蕴，让客人从身心到阳宗海体验一次新的疗愈。“我们每周都会开展多样的体验活动，让客人能够从阳宗海的风物中感受到自然和旅居的力量。以10公里徒步路线为例，我们会带客从度假村出发，沿环湖路走到汤池，再到农贸市场赶街。徒步过程中，我们会介绍阳宗海的历史文化，在乡街上介绍阳宗海的吃喝玩乐。”何女士介绍，到度假村旅居的客人大多来自北上广，对探索阳宗海的风物有着浓厚的兴趣。汤池的老酱鱼、宜良的烤鸭、把猪脚米线以及蓝莓、草莓、无花果和各类野菜，让他们体验到从快节奏的忙碌生活中慢下来的感觉，也为他们提供了更多思考自身发展和面对困惑的时间和空间。

“对于旅居的客人来说，我们更希望能凸显出综合性度假区的定位，让更多客人能够在这里得到身心康养，与大自然拥抱，同时深度体验云南的人文风情和民族文化。”春城湖畔度假村相关工作人员介绍，除了高尔夫主业，度假村更希望成为昆明、云南度假旅游形象的一种代表和呈现。近年来，春城湖畔度假村也开展了许多有益的尝试，如联营打造的玫瑰园、引入中国首家Nordisk Village小白熊帐篷村落等，为更多层次的客人提供从亲民到高端、从室内到户外的全新体验。

另一边的“云端花海”，也是许多人的“打卡首选地”。初秋，300亩的鼠尾草绽放出成片紫色，微风拂过，花海如浪，远远望去，仿佛与波光粼粼的湖水连在一起。置身其中，随机寻找一把长椅，背倚花海，面朝湖水，时间仿佛也会静止在这里。华侨城的工作人员介绍，这片花海原本是荒废的高尔夫用地，员工们亲手翻地、种植、养护，才让它变成如今的模样。“对于员工来说，亲手种植一片花海、打造一个缤纷的小世界，也是对自己的一种奖赏。因此，希望大家能在花海里慢慢走、静静看，寻找到属于自己的快乐和放松。”

串珠成链的宝藏景点归来

42.38公里的环湖绿道上，每

天都能看到不同的身影：有人骑着自行车，任风吹拂脸颊，将烦恼甩在身后；有人牵着孩子的手慢慢散步，指着路边的野花、天上的云朵轻声交谈；还有人铺一块野餐垫，躺在草坪上晒太阳，听树叶沙沙作响。“以前来阳宗海，半天就逛完了，现在沿绿道走一圈，感觉一整天都不够。”昆明的刘女士说，每当工作压力很大或觉得需要放空时，她总会选择和朋友到阳宗海待上一天。“走累了，就坐在驿站的咖啡馆里，看湖景、喝咖啡，感觉整个人都充上电了。”

作为昆明“黄金旅游线路”中“高原滨湖休闲度假旅游胜地”的核心载体，2024年，主线42.38公里的阳宗海环湖绿道贯通，一条生态廊道串联起了阳宗海12个环湖片区、20余个景点，也成为撬动全域旅游的“金杠杆”。

沿着绿道前行，施家咀湿地满目苍翠，石咀延伸至阳宗海，270度可观景的亲水平台之上，水天一色，透着风与自由的味道。蓝天白帆、星空营地，玫瑰之家绣球玫瑰盛放、云端花海的紫色浪涛随风摇曳，在S弯边喝一杯咖啡，静待日落向湖面洒满金黄。自贯通至今，一年时间，环湖绿道已形成“一路一景、四季不同”的景观格局。“通过绿道，将分散的景点串成线、连成片，让游客从‘点上停留’变为‘线上漫游’。”管委会文旅局相关工作人员介绍。

新玩法和新业态的涌现，让阳宗海的旅游产品呈现更加多元。大大小小的温泉酒店里，漫无目的的闲逛成了感受阳宗海的一种方式；观海咖啡车边，年轻人一边品咖啡一边欣赏湖景；环湖绿道边，研学让孩子们在老师的指导下观察植物、了解生物，学习户外技巧。度假区推出的10条精品旅游线路，将温泉康养、亲子度假、户外运动等业态有机组合，无论是想体验亲子研学，还是感受惬意滨湖生态，都能满足不同群体的旅行度假需求。

非遗文化也为阳宗海之旅增添了独特的韵味，拓展着关于阳宗海的探索边际。阳宗海曾是古滇文明的发祥地之一，是三国民俗文化之乡，国家非遗关索戏被誉为“中国戏剧活化石”，剧目仅在阳宗镇小屯村流传。戴着色彩鲜艳的面具，穿着传统服饰，锣鼓声响起时，演员们迈着古朴的舞步，将三国故事娓娓道来。在传统文化的氛围中，游客们的内心也渐渐变得安宁、平静。汤池洞经音乐的悠扬旋律、七旬板凳龙的灵动舞姿，也都能让人暂时忘却外界的喧嚣，沉浸在当下的美好里。

2024年，昆明阳宗海风景名胜区抢抓旅游业复苏的有利机遇，通过主动融入全市6条“黄金旅游线路”打造，旅游持续“升温涨粉”。全

年实现游客接待481万人次，实现旅游花费80.6亿元，分别增长42%、36.5%。2025年1—7月，阳宗海共接待游客369.94万人次，同比增长11.86%，实现旅游花费50.42亿元，同比增长10.86%。

天真烂漫的“自己”归来

傍晚的阳宗海，夕阳为湖面镀上金边。为迎接即将到来的国庆假期，阳宗海文旅也在做着准备。环湖11个景观节点的绿化提升工程还在持续推进，紫色的花海、金色落叶与原有的花海，有望让阳宗海实现“月月有景、季季可观花”。

“生态是阳宗海的底色，也是最大的优势。”阳宗海正通过环湖绿道串珠成线，形成环湖联动发展新格局。未来，阳宗海还将持续深入实施综合管理提升工程、旅游环境改善工程、旅游品牌打造工程、资源聚合工程和宣推引流工程“五大工程”，推动旅游环境、设施质量、文旅产品、旅游服务提档升级，确保早日完成昆明市委提出的“将阳宗海打造成国际知名高原滨湖休闲旅游度假目的地”目标。

未来，阳宗海也将继续以“运动、康养、休闲、度假”为核心，打造“户外山水超级乐园”IP。以创新业态体系为牵引，通过做优春城湖畔度假村、柏联等传统项目，推动电厂向工业旅游转型，华侨城、富力湾等向旅居产品转型，重点布局主题乐园集群、旅居康养基地、户外运动营地等休闲度假产品，配套打造夜间文旅、研学工坊、国潮市集等多元化消费场景。

如今，《昆明阳宗海水路交通发展规划》已初步成型，11个船舶停靠点、8条水运航道将让游客能乘船游览湖景，从不同角度感受湖水的温柔；更多的研学工坊、国潮市集将落地，让阳宗海之旅既有自然的滋养，也有文化的温度，为阳宗海营造“乡愁游”“慢旅游”“疗愈游”氛围，全面构建阳宗海旅游协同发展新格局。

站在梁王山顶俯瞰，阳宗海如一颗蓝宝石镶嵌在滇中大地。从飞虎队的疗养院到如今的疗愈天堂，这片湖泊始终在用自己的方式，抚慰着疲惫和需要放空的心灵。正如施庆飞驾驶的帆船在湖面划出的弧线，这片高原湖泊正以温柔却坚定的姿态驶向未来。正如施庆飞所说：“每次看着这一汪湖水，心里都很平静，感觉找到了归属。”

在阳宗海，根本无需刻意追求什么，只要跟着自己的节奏随心而行，就能找到那个天真烂漫的“自己”。当湖风拂过脸颊，当花香沁入心脾，当笑声融入波光，身心的疲惫便会悄悄消散，只留下满满的平静与力量。这是阳宗海给每一位来访者的礼物：在湖光山色间，遇见最好的自己。

阳宗海度假区咖啡夜市

游客在施家咀湿地划桨板

300亩鼠尾草绽放出成片紫色

都市时报全媒体记者 莫再钉

小朋友在春城湖畔度假村内体验农事