

国庆中秋假期期间，一场以音乐为纽带的民族团结文化活动在云南省普洱市举行。活动以合唱周形式唱响民族团结之歌，在“石榴花开幸福来”主题下，普洱各美其美、美美与共的民族团结理念声声入耳。

在普洱市，铸牢中华民族共同体意识始终是新时代党的民族工作和各项工作的主线。一直以来，普洱市民族团结进步事业与经济建设、文化发展、乡村振兴、民生福祉同频共振，推动中华民族共同体建设的普洱实践更有特质、更加鲜活。

从“民族团结誓词碑”到“宾弄赛嗨”

——民族团结进步的普洱实践



一名果农在孟连县一处牛油果种植基地内展示刚采摘的牛油果 陈欣波/摄

镇沅县五一茶庄园的茶园里，茶农展示刚刚采摘的茶叶 王杨静/摄

从石碑到血脉的历史传承

70多年前，普洱专区各族群众立碑盟誓：从此我们一心一德，团结到底，在中国共产党的领导下，誓为建设平等自由幸福的大家庭而奋斗！

巍然矗立在普洱民族团结园内，民族团结誓词碑，是中国共产党民族政策和民族工作在边疆民族地区成功实践的历史见证。

“如今，爷爷当年的愿景全成了真，这是党带领各民族共同奋斗的最好证明，我必须把这份来之不易的幸福和团结的力量讲给更多人听。”盟誓代表苏里亚的后代苏陈说，誓词碑故事在新一代传承者的实践中不断续写。

在宁洱哈尼族彝族自治县宣讲团、话剧社和志愿服务队里，盟誓代表后代、中小学生担任讲解员，向每一个关注民族团结誓词碑的来访者讲述这段故事，民族团结精神代代相传、广泛传播。

“每讲一次，我对‘一心一德，团结到底’的誓词就更多了一份情感认同。”盟誓代表昌恩泽的后人周林说，多年来，他一直以讲解员的身份，讲述着誓词碑的故事。

从节庆到日常的文化浸润

民族团结合唱周活动不仅发出了各族群众共同繁荣发展的时代强音，更在每个人心中种下“像石榴籽一样紧紧抱在一起”的美好愿望，而这样的民族团结实践早已在普洱大地落地生根。

近年来，围绕“双胞文化”“哈尼文化”等核心资源，墨江哈尼族自治县推动民族文化走向全国。“抹黑脸”狂欢、双胞文化展示等活动促进各族群众互动体验，在共享文旅成果、共庆特色节庆的过程中增进情感认同。

普洱市先后创作大型话剧《澜沧水长》、舞剧《秀水河边》、纪实书籍《红色誓约》等一批构筑中华民族共有精神家园的文化精品，生动有效地引导各族群众树立中华民族共同体理念。

“普洱景迈山古茶林文化景观”列入《世界遗产名录》、话剧《农民院士》在全国巡演、拉祜族舞蹈《摆出一个春天》荣获全国第十九届群星奖……澜沧拉祜族自治县以“澜沧江畔石榴红”民族工作品牌推动各民族在文化上相互尊重、相互欣赏、相互学习、相互借鉴，书写着新时代民族团结进步的新篇章。

如今，普洱古府历史文化、普洱茶文化、茶马古道文化、红色文化、民族团结文化不断浸润人心，普洱山云海、那柯里特色小镇、鹿鼎山古茶园等成为“网红”打卡景点，各族群众在共享旅游红利的时候，心与心的距离也越来越近。

从互助到共赢的经济共生

生活在普洱市孟连傣族拉祜族佤族自治县的各族群众，在长期共同劳作、生产互助中形成的“宾弄赛嗨”互助习俗一直延续至今，共同绘就了孟连最美好的民族团结进步画卷。

据介绍，如今的“宾弄赛嗨”不再只是村寨邻里互助的朴素传统，更演进为融合“族际团结、县际互帮、东西互助、国际合作”的立体化团结发展机制。

在孟连县，全县2200余名党员干部与各族群众结成了5.65万个“宾弄赛嗨”对子。他们聚焦产业链的组织化、规模化和标准化，推动牛油果、咖啡等特色作物种植规模稳步扩大，共同分享发展硕果。

近年来，普洱市以孟连为中心延伸，全市推行“党组织+宾弄赛嗨+X”模式，深入推进各民族交往交流交融“三项计划”，有形、有感、有效铸牢中华民族共同体意识。

如今，“宾弄赛嗨”互助习俗已创新发展为“县际互帮、东西互助、城乡互联、干群互系、村组互包”的民族团结工作机制。孟连牛油果“334”联农带农利益分配机制、宁洱县通过碳汇交易获得资金26万余元、西盟佤族自治县种植澳洲坚果推行“政府+企业+村组+群众”联动模式等典型经验提供乡村振兴生态可持续发展路径，新的“宾弄赛嗨”发展模式进一步激活普洱发展动能。

普洱市持续完善“宾弄赛嗨”民族团结互助机制，建立四级协调处理涉民族因素影响团结稳定工作机制，涌现出墨江曼海、思茅白沙坡等边疆民族地区基层治理新经验，各族群众的获得感、幸福感、安全感不断增强。

从“民族团结誓词碑”到“宾弄赛嗨”，新时代民族团结进步的壮美画卷在普洱徐徐展开。

(来源：新华网)

香格里拉市：打好“团结牌”发展民族特色产业

作为独克宗古城核心区，香格里拉市金龙社区的多民族家庭占比高达85%。纳西族和文喜家，孩子既会唱纳西族“阿卡巴拉”，也能跳藏族锅庄舞，佳节里春联与酥油茶相映，“一家融多俗”场景随处可见。

依托独克宗古城的文旅资源，社区各族群众还携手闯市场。121家特色酒店客栈、60家餐饮店中，大多数是多民族合作经营。2024年，社区接待游客突破百万人次，集体经济收入同比增长35%，各族群众在文旅融合中共享红利。

烟火气里更藏着团结密码。月光广场上，每天傍晚都会响起欢快的旋律：藏族群众带领游客跳起锅庄，纳西族同胞奏响“阿卡巴拉”，傈僳族乡亲们踩着“阿尺木刮”的节奏起舞，不同民族的身影在篝火旁相拥。

“和顺楼”餐馆里，藏族牦牛肉串与纳西族鸡豆凉粉同台，汉族宣威火腿与藏式糌粑碰撞出独特风味，老板把这种融合称为“舌尖上的民族团结”。在古城非遗体验馆中心，唐卡画师细心勾勒线条，游客们围坐在一处学习藏香制作、藏纸工艺。

如果说金龙社区的团结藏在歌舞与市井里，那么纳西西乡的团结则藏在黑陶的纹路与产业的脉络中。纳西乡汤堆村作为“藏族黑陶烧制技艺”的核心传承地，150余户人家中近100个家庭开起了黑陶作坊，而这一切离不开非遗传承人郭军华的带动。

这位生于1971年的藏族匠人，7岁起便跟着父亲学习制陶，一双手与陶土打交道40余年。2005年创办黑陶公司后，郭军华敞开大门，让各族村民免费学手艺。“有了年轻人，纳西黑陶就有了未来。”郭军华介绍，目前公司陶艺师涵盖多个民族，年产16万余件黑陶，销往10多个国家和地区。

如今的汤堆村，黑陶不仅是非遗瑰宝，更是民族团结的纽带。各族村民一起上山选土、一起调试窑温、一起在214国道旁的门店售货。郭军华还盘算着，要把黑陶和纳西舞、藏族造纸结合，“希望以此让黑陶技艺真正走向生产性保护之路，让技艺代代传承的同时也让村民走向致富之路。”郭军华说。

从独克宗古城的文旅烟火到纳西西乡的黑陶窑火，香格里拉各族群众以团结为根基，让民族文化持续释放价值，既擦亮了“独克宗古城文化”“纳西黑陶”等特色品牌，也让发展成果惠及各族群众，在雪域高原续写着民族团结与经济发展同频共振的新故事。

(来源：央视网)

威信“九大碗”飘香民族团结香

通讯员 刘绍琴

歌声悠扬，笑语盈盈，一碗碗饱含情谊的佳肴陆续上桌……日前，威信县扎西红色小镇的街巷中，身着苗族、彝族等民族盛装的群众与汉族邻居并肩而坐，亲密无间。桌上，热气腾腾的烧白、香甜软糯的喜沙肉、象征团圆的酥肉汤等9道经典菜肴依次呈上，香气弥漫。

“这是苗家的腊肉，用的是汉族的老手艺，味道特别地道。”苗族陶大姐一边热情地为邻座的彝族兄弟夹菜，一边笑着说：“以前过节是各家过各家的，现在大家常聚在一起，这‘九大碗’，不光是菜更香了，情也更浓了。”

宴至酣处，气氛在即兴的山歌对唱中达到高潮。无需舞台，不用伴奏，一位苗族妇女率先起身，用高亢清亮的嗓音唱起迎宾歌，表达对各族朋友的欢迎。歌声刚落，另一位苗族姑娘含笑接上，用婉转的曲调回应，唱出对幸福生活的赞美及对民族团结的珍视。

“唱支山歌给党听，我把党来比母亲……”本地苗族大娘杨廷玉起了个头，不同民族的歌声渐渐汇成同一旋律。汉语、苗语、彝语的歌词交织在一起，掌声、欢笑声、喝彩声此起彼伏，整条街巷成了欢乐的海洋，民族团结的真情在歌声中流淌。

近年来，威信县以铸牢中华民族共同体意识为主线，深入开展民族团结进步创建工作，积极搭建“我们的节日”、民俗文化节等交流平台，鼓励各族群众共同参与、共享欢乐。这场宴席，正是威信县各族群众手足相亲、守望相助的生动写照。

“这条街上坐得满满当当，几种语言混在一起，大家有说有笑，这就是中国人特有的团圆味儿！”市民晋福成说，“希望这样的好风俗、好味道，能一直传承下去。”

夕阳西下，宴席的喧嚣慢慢淡去，唯有那份熨帖人心的温暖和谐，长久萦绕在每个人的心间。威信县的“九大碗”，盛的不仅是9道佳肴，也是各民族水乳交融的深厚情谊，是新时代民族团结进步事业中最温暖、最动人的味道。

绿春县牛洪社区：五彩丝线织就幸福和美画卷

云南日报记者 饶勇 黄翥楚

秋日午后，在绿春县大兴镇牛洪社区不足20平方米的刺绣工坊里，哈尼族绣娘白福抽手指翻飞，用五彩丝线在绣布上勾勒出精美的马缨花纹样。“上个月通过旅游推介会接了80套订单。”热情开朗的白福抽笑着说，自己的“巴栏服饰”工坊接纳了20多位各族陪读妈妈，成为社区各民族文化交融的“小舞台”。

牛洪社区的变化，始于“互嵌”二字。这个曾以哈尼族为主的社区，如今居住汉、彝、傣等11个民族的8000余名居民。近年来，社区以铸牢中华民族共同体意识为主线，从空间、文化、经济、社会、心理五个维度积极探索，让他乡变故乡，织就幸福和美的民族团结锦绣画卷。

社区的“互嵌”从“住得近”开始。当地推出“邻里共居”计划，建立房屋租赁信息共享平台，接纳2000余名外来务工求学的群众。“我家楼上住着彝族阿姐，楼下是傣族兄弟，平时大家一起晒玉米、打糍粑，比亲戚还亲。”哈尼族房东李燕说。

“推窗见绿，出门有景”的社区风景中，常能看到汉族阿姨教彝族小妹做饵丝、哈尼族大叔帮傣族兄弟修摩托车的场景，共居正悄然变成共识。

每年11月的“昂玛突”长街宴期间，数千张桌子沿街排开，各族群众围坐共食，欢声笑语不断。“舌尖上的盛宴”成为各民族饮食文化展示的舞台。

白福抽的“巴栏服饰”里，8位绣娘中有彝族、傣族、瑶族姐妹，服饰设计融合哈尼族的马缨花、彝族的太阳花等元素。“我们互相学针法、换花样，白福抽姐姐的‘哈尼少女装’还拿了省级文创奖。”白福抽说，如今作品供不应求，一场深刻的集体林权制度改革拉开序幕。通过推行“集体统一经营林权+均山到户林权(经营权)入股”模式，将分散在42户村民手中的5430亩林地整合起来，村民手中的“林权证”变成了可量化、可收益的“股权证”，沉睡的资源被成功激活。

这不仅是经营方式的转变，更是一次发展思路的深刻变革。玉龙县将林下经济发展与国家储备林建设等国家战略紧密结合，构建起“林场+党组织+合作社+公司+农户”的共融发展模式。通过顶层设计，统筹规划了中部长森林康养旅

双江县深化民族团结进步创建——同心相守共绘幸福画卷

通讯员 张海妹 李贞涛

近年来，双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县以铸牢中华民族共同体意识为主线，创新举措，精准发力，用看得见的温暖、摸得着的实效，书写各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展新答卷。

在沙河乡允俸社区区亢组，民族团结进步创建已融入日常的烟火气。每天，身着傣族筒裙的群众都会和游客一起，

踩着嘎秧舞的鼓点转圈，捧着滚烫的古树茶唠家常。

“游客和我们一起跳嘎秧舞、品古树茶、一起喝咖啡，就像一家人一样。”傣族群众李满心欢喜地说。

双江县充分利用民族文化活动搭建平台，以民族节庆、民间民俗活动搭建多元平台，组织开展多领域多样化的活动，不断促进各民族交往交流交融。

近期，那邦乡南直村的布朗族群众带着两台崭新的织布机，送到勐勐镇干

蚌村忙组，这里面饱含着两个民族世代交好的情谊。

拉祜族群众张文珍感慨：“南直村的布朗族同胞送给我们两台织布机，增强了我们两个民族的团结。”

语言是沟通的桥梁，更是凝聚共识的纽带。双江县用心架好这座“桥”，健全双语教育体系，确保在校各族学生100%掌握并使用国家通用语言文字。目前，全县普通话普及率已达90.3%。推广普通话，让各族群众能顺畅分享致富经验、交流文化情感。

“我来到双江县以后，深切感受到各民族之间十分团结、融洽，民族团结进步氛围浓厚，民族团结工作落实到位，取得的效果也很好。”银龄教师邓思庆说，在

玉龙县写好“绿色答卷”——织就民族团结共富网

通讯员 徐俊 文/图

金沙江奔腾不息，玉龙雪山巍峨耸立。雪山脚下，江水之畔，一片广袤的林海铺展开来……这里是玉龙纳西族自治县，一片拥有超过733万亩林地、森林覆盖率高达68.01%的土地，一场“点绿成金”的生动实践正在深刻上演。

近年来，玉龙县深入践行“绿水青山就是金山银山”理念，将生态优势转化为经济优势，探索出一条生态保护、产业发展与各族群众增收相得益彰的共同繁荣发展新路径。

改革赋能 唤醒“绿色金库”

过去，玉龙县虽坐拥“高山植物王国”的美誉，但林地碎片化、经营粗放等问题，让许多村民守着金山银山却找不到致富门路。如何唤醒这片沉睡的“绿色金库”？玉龙县的答案是：改革。

以石头乡桃花村胜利村民小组的金萨罗林场为试点，一场深刻的集体林权制度改革拉开序幕。通过推行“集体统一经营林权+均山到户林权(经营权)入股”模式，将分散在42户村民手中的5430亩林地整合起来，村民手中的“林权证”变成了可量化、可收益的“股权证”，沉睡的资源被成功激活。

游、东部经济林下套种、西部生态种植养殖以及覆盖全县的采集加工四大产业带，为林下经济的规模化、标准化、品牌化发展提供了坚实保障。

头雁领航 蹒跚林下致富新路

在玉龙，能看见这样一群人，他们是产业的先行者，在密林深处蹒跚出了一条条致富新路。

在石头乡，胡周嵘的经历颇具传奇色彩。最初，他因在山里试种灵芝而被村民视为“疯子”。面对质疑和初期的失败，他没有放弃，深夜独自引水浇灌，通宵达旦研究灭菌技术，这份执着终于换来了成功。2018年，他林下种植的灵芝获得了超过20万元的利润。

富裕起来的胡周嵘没有忘记乡亲们，毅然扛起带头人的责任。“如果亏损，由我个人承担。”这句质朴的承诺，展现了这位普通农民的担当。他成立公司，向村民提供菌包和技术，带动了上百户农户增收，其中不乏曾经的建档立卡户。他用行动诠释了“一人富不算富，大家富才是真的富”的信念。

“我是土生土长的本地人，对家乡有情怀。”这是胜利村民小组啦比里药材种植专业合作社理事长段金华常挂在嘴边的话。他看到家乡优越的自然条件，毅然返乡带领村民发展林下天麻种植。

从菌种繁育到仿野生种植，段金华和他的团队攻克了一个个技术难关，建立了“四个统一”(统一提供菌种、统一技术培训、统一技术指导、统一收购成品)的模式，让村民们没了后顾之忧。他最大的心愿，就是“以后大家都不用出去打工，在家里边就有自己的一份工作”。如今，合作社的天麻种植面积已达600余亩，2024年产值超过200万元，社员人均

增收过万元，段金华的愿望正在一步步变为现实。

石鼓镇新华村党总支书记杨尚忠，则是基层干部推动产业发展的典型代表。为了掌握雪山乌鸡的孵化技术，他曾在孵化器边睡了一个星期，亲眼见证第一只小鸡破壳而出。

从最初老百姓“会不会闹笑话”的观望，到如今“一鸡难求”的市场热度，杨尚忠和村“两委”一班人付出了巨大的心血。他们不仅抓保种选育，更着力于品牌打造和市场推广，创新性地将村集体经济效益与产业挂钩，每卖出一羽乌鸡，村集体就能增加4元收入。这只林间的“黑凤凰”，真正成为了带动集体经济发展、群众稳定增收的“金凤凰”。

绿色新格局 擘画振兴新图景

在“头雁”的引领下，玉龙县林下经济百花齐放。截至2024年底，全县发展林下经济利用林地面积达281.92万亩，林下种植、养殖、采集加工和森林康养旅

校园里，各族学生围坐在一起讨论问题，课后手拉手参与民族文化活动，这份纯真的团结，更加坚定了自己“讲好民族团结故事”的决心。

同时，双江县还通过举办铸牢中华民族共同体意识专题培训班、召开民族团结进步座谈会，以及深入挖掘大文乡千信“圈控起义”教育基地和双江烈士陵园爱国主义教育基地等红色文化的内涵与价值，全力促进各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展。

如今，从校园课堂到街头巷尾，从城镇集市到美丽乡村，双江县各族人民同心相守，用一个个生动的实践诠释着铸牢中华民族共同体意识的深刻内涵。

“唱支山歌给党听，我把党来比母亲……”本地苗族大娘杨廷玉起了个头，不同民族的歌声渐渐汇成同一旋律。汉语、苗语、彝语的歌词交织在一起，掌声、欢笑声、喝彩声此起彼伏，整条街巷成了欢乐的海洋，民族团结的真情在歌声中流淌。

近年来，威信县以铸牢中华民族共同体意识为主线，深入开展民族团结进步创建工作，积极搭建“我们的节日”、民俗文化节等交流平台，鼓励各族群众共同参与、共享欢乐。这场宴席，正是威信县各族群众手足相亲、守望相助的生动写照。

“这条街上坐得满满当当，几种语言混在一起，大家有说有笑，这就是中国人特有的团圆味儿！”市民晋福成说，“希望这样的好风俗、好味道，能一直传承下去。”

夕阳西下，宴席的喧嚣慢慢淡去，唯有那份熨帖人心的温暖和谐，长久萦绕在每个人的心间。威信县的“九大碗”，盛的不仅是9道佳肴，也是各民族水乳交融的深厚情谊，是新时代民族团结进步事业中最温暖、最动人的味道。

“唱支山歌给党听，我把党来比母亲……”本地苗族大娘杨廷玉起了个头，不同民族的歌声渐渐汇成同一旋律。汉语、苗语、彝语的歌词交织在一起，掌声、欢笑声、喝彩声此起彼伏，整条街巷成了欢乐的海洋，民族团结的真情在歌声中流淌。

近年来，威信县以铸牢中华民族共同体意识为主线，深入开展民族团结进步创建工作，积极搭建“我们的节日”、民俗文化节等交流平台，鼓励各族群众共同参与、共享欢乐。这场宴席，正是威信县各族群众手足相亲、守望相助的生动写照。

“这条街上坐得满满当当，几种语言混在一起，大家有说有笑，这就是中国人特有的团圆味儿！”市民晋福成说，“希望这样的好风俗、好味道，能一直传承下去。”

夕阳西下，宴席的喧嚣慢慢淡去，唯有那份熨帖人心的温暖和谐，长久萦绕在每个人的心间。威信县的“九大碗”，盛的不仅是9道佳肴，也是各民族水乳交融的深厚情谊，是新时代民族团结进步事业中最温暖、最动人的味道。



段金华利用家乡自然条件发展天麻种植

胡周嵘种的灵芝

杨尚忠不断研究雪山乌鸡孵化技术