

# 夏季在野外遭遇自然灾害，如何全身而退

实习生 何锦奕  
中青报·中青网记者 谭思静

登山、徒步、溯溪等户外运动是人们夏季出游的热门选择。7月14日，因上游强降雨导致河水暴涨，福建省连城林坊镇五寨水寨附近6名游玩群众被困于河对岸，经消防救援队紧急救援后成功脱险。国家防灾减灾救灾委员会办公室、应急管理部发布的7月份全国自然灾害风险形势显示，7月，我国进入主汛期，全国自然灾害风险形势复杂严峻，洪涝、风雹、地质灾害风险高。夏季户外活动中常见的自然灾害有哪些？遇到自然灾害时应如何避免与自救呢？记者采访了多位曾遭遇危险的游客、户外运动爱好者与救援专业人士。

去年8月，户外运动爱好者朱万典和队友前往海南保亭黎族苗族自治县溯溪。出发时天气晴朗，但路程过半，突然开始下雨。起初他们并未在意，觉得下雨很凉快，然而雨势渐渐增强，溪水越来越深，他们发觉这场雨不简单，有可能发生山洪，于是连忙向高处撤离。“我们开始撤离时水势已经非常大了，等爬到安全位置回头看，山洪倾泻而下，那一刻真是阵阵后怕，能安全撤

离是万幸。”朱万典说。

今年5月底，云南已进入雨季，户外运动爱好者王心书前往云南省迪庆藏族自治州德钦县雨崩村徒步。一行人没有因降雨而放弃进山，在行程的第三天，原定的出村路线被山洪阻断，王心书和队友被迫改道。走在泥泞的山路上，遇到了许多因滑坡滚落的巨石、土块和树干。“我们很幸运没有正面遇上滑坡。”王心书说，“这是出村唯一的路，内心的恐惧让我们一路狂奔，不敢停歇。”在他们安全出村后，雨崩村与外界连通的道路被堵住了。

越野救援队是中国最早开展户外公益救援活动的民间组织之一，队长吕忠洪表示，“遇到暴雨天气，应尽量避免进行户外运动。持续的降水容易引发山洪。”山洪是由于暴雨、冰雪融化等原因，在山区沿河流、溪沟形成的暴涨洪水，时常伴随滑坡、崩塌、泥石流。“山洪发生的征兆是河流上游发出类似火车行进的轰隆隆声或者闷雷声，河流流量增大。”吕忠洪说。

除了听觉，野外环境中，大家还可以通过视觉和嗅觉捕捉山洪的预警信号。“我们可以观察水体是否变浑浊并夹杂泡沫、泥沙、石块等杂物，注意动物有没有乱窜的异常行为，岩壁有没有渗水，周围的树木是否

22℃的夏天，邀您收获一路成长的研学之旅。”这是在2025年研学旅游主题宣传推广活动上，来自吉林省的推介词。

接受记者采访时，吉林省青年商务国际旅行社社副总经理刘畅刚送走一个来自广东东莞的研学旅游团。这是一个由五、六、七年级学生和带队老师组成的团，约90人。过去一个月，刘畅已全程陪同了七八个研学团，近期还有7个团要接待。

刘畅告诉记者，在刚结束的研学行程里，孩子们到伪满皇宫博物院接受了爱国主义和近现代史教育；在东北沦陷史陈列馆了解了末代皇帝溥仪的一生；在吉林大学学习经验；到长白山进行了地质科考；在百花谷朝鲜族古村落体验了朝鲜族民俗；参观了中国新光卫星技术有限公司，了解了中国自主研发的第一型商用高分辨率遥感卫星“吉林一号”的研制历程；还去长白山天池火山监测站学习了火山知识和防震知识……

“每个研学基地的侧重点都不同。我们会和研学基地沟通，针对不同年级的学生打磨不同的研学课程，以便抓住每个年龄段孩子的兴趣点，让他们学有所获。”刘畅介绍，对于广东、福建的孩子来说，吸引他们的不仅是东北地区凉爽的气候，还有南北差异化的风景和人文。

“这次研学让我大开眼界！在长白山，壮丽的天池和奇特地貌让我感受到大自然的神奇；在朝鲜族古村落，我穿上漂亮的朝鲜族服饰，亲手制作了辣白菜，酸辣爽口的味道让我难忘，也体会到美食背后的文化智慧。”小营员陈云舟告诉记者。

“研学游要把孩子们带到新的地方，让他们接触平日里见不到的新鲜东西，这是我们的主要目的。”刘畅说。

刘畅告诉记者，在研学路线设置中，“学”与“游”各占50%。“研学不能过于偏重‘学’，游的乐趣是不能少的。”刘畅说，“孩子们在学校天天上课，到了新地方，如果还是以灌输知识为主，他们的兴趣就会降低。要让孩子们以游玩的心态学到知识，

体验乐趣，才能达到1+1>2的效果。”

平衡，让孩子们真正在研学游中受益。

避免过度逐利，也要避免刻意公益

北京第二外国语学院旅游管理系主任、北京旅游学会副秘书长宋昌耀提出，研学旅游是享受型消费和发展型消费的结合，是高质量的文化消费。研学旅游不仅能够直接激活文旅消费潜力、扩大文旅消费市场规模，而且在“一切皆可研学”的思路下，可以挖掘历史资源、盘活存量资源、促进产业融合互动，实现“研学旅游+”的广泛发展。

如何通过研学游赋能文旅市场，激活文旅消费热潮？宋昌耀认为，首先应推广普及终身教育理念，建设学习型社会、学习型组织，为研学旅游市场奠定广泛的市场基础，营造人人研学游、处处研学游的社会氛围。其次要推动“研学旅游+”，可以加文化熏陶、科技创新、自然风光等资源，也可以加商业、体育、演艺、会议、展览等产业，加情绪价值体验、身心疗愈、健康养生等需求，形成多业态消费联动。

北京旅游学会理事吴若山认为，发展研学游还需警惕三大误区：一是“游而不学”的形式主义；二是产品同质化竞争，无法形成地域的竞争力；三是安全与成本失衡，如部分地区通过跨区域合作降低获客成本，需建立普惠供给机制。

“在产品上，要提供‘真材实料’，避免使研学游产品变成纯粹的教育产品或娱乐项目。在主体上，学校、教育机构、旅行社、基地等要发挥自身优势，避免过度逐利、压缩成本而影响研学游体验，也要避免刻意公益、入不敷出而影响运营可持续性。”宋昌耀对记者说。

“研学游要实现可持续发展，关键在于持续深耕教育内涵、挖掘地域特色、完善保障机制。只有让研学游真正成为知识与体验深度融合的教育之旅，才能持续激活文旅消费热潮，为文旅产业的高质量发展注入源源不断的动力。”吴若山说。

(应受访者要求，周游、陈云舟为化名)

## 当研学遇上避暑，旅游市场将迸发何种火花

暑期，研学游正在各地如火如荼地开展，与此同时，避暑旅游的热度也在高涨。飞猪发布的《2025年暑期出游风向标》显示，避暑依然是暑期游的主要动力。去哪儿旅行数据显示，西北、云南和东北等平均温度低于25℃的地区，是避暑游热门目的地。当研学遇上避暑，文旅市场会迸发怎样的火花？如何把“凉资源”变成“热经济”？

“普氏原羚体长约110厘米，肩高约50厘米，雄羚长有一对具有环状的黑色硬角，角尖相向内弯，它的屁股上还有白色的像桃心一样的区域……”

“在全国多地被暑期高温笼罩，青海凭借15℃-22℃的清凉，迎来了研学旅游热潮。”7月6日，当记者走进青海湖生物多样性保护研究中心（普氏原羚保护研究中心）的普氏原羚自然教育科普馆时，宣教员王明学正在给青海新东方文旅研学营的小朋友讲解普氏原羚的科普知识。黄丹是这个研学营的带队老师，他告诉记者，研学营来自自安徽、江西和上海的小学生组成，共21人。他们在青海研学4天，主题是“生态保护”。“让小朋友们了解生物的多样性和稀缺性，从而懂得生态保护的重要性。”黄丹说。

结束参观，小营员周游感到收获满满：“原来普氏原羚属于牛科，要辨别性别很简单，只有雄性才有牛角。这对朝内相向的犄角，让我能在羚羊家族里，一下子认出普氏原羚。”

黄丹告诉记者，他们还会去青海湖看被列为国家二级保护动物的湟鱼，学习湟鱼为什么没有鳞片；再去茶卡盐湖，了解盐碱不融化的“秘密”。

青海湖生物多样性保护研究中心主任陈有璞向记者介绍，该中心是全国唯一的普氏原羚保护研究机构，主要负责青海湖生物多样性保护研究、监测调查、科普宣教，及普氏原羚救护繁育、野化放归、基因交流、种群优化等工作，集研究、保护、救护、繁育、科普、研学于一体。

青春非遗

云端上的村庄：唱起“哦得得” 过上好日子

“哦哦，哦得得，米勒玛沃哦得得……”在2025年中国原生民歌节的开幕演出上，9岁的李雅舒和黎智浩，在云南省级非物质文化遗产代表性项目怒族民歌“哦得得”省级代表性传承人郁伍林的带领下，唱起了“哦得得”儿歌，也把怒江大峡谷里“云端上的村庄”老姆登村和怒族文化带进了更多人的视野。

在怒族方言中，“老姆登”的意思是“人们喜欢来的地方”。在老姆登村，每到夜晚，游客围坐在民宿的火塘旁，穿着鲜艳怒族服饰的村民会弹着“达比亚”唱起“哦得得”，跳起“达比亚舞”。

近年来，郁伍林通过“非遗+民宿”，将怒族文化与乡村旅游相结合，打造出独特的文旅体验。老姆登村成为真正的“人们喜欢去的地方”，村民的日子越过越红火。“有民族文化特色，乡村旅游发展才真正有魂。”郁伍林说。

“云端”老村寨开了第一家民宿

千脚踏地房、竹篱笆墙、传统火塘……走进老姆登村的“怒苏哩150客栈”，怒族民居气息扑面而来。

2001年，郁伍林以自己名字的谐音“150”为名，在自家的老宅子开办了村里第一家农家乐“怒苏哩150客栈”：一层的石棉瓦房，有两个房间，里面是大通铺。在这之前，村里没有人料到，依靠从小看到大的景色和歌舞，也能致富。

老姆登村位于云南省怒江傈僳族自治州福贡县，地处碧罗雪山半山腰，是茶马古道的重要节点，村里怒族特色建筑依山而建，清晨云雾缭绕，景色优美。过去由于交通闭塞，这座“云端上的村庄”鲜有人知，村

埋下了一颗种子，萌生出开民宿的想法。随着民宿慢慢起步，郁伍林也见证了文旅行业的点滴发展。最初，背包客们多是借宿，“只要有个干净地方躺着就行”。慢慢地，在2008年前后，游客的需求变成了“方便”，房间要带卫生间，最好还能洗澡。后来，游客们还希望能有房间欣赏美景。

从火塘边的地铺算起，郁伍林的民宿跟着行业发展和游客需求变化改动了4次。他和很多背包客成了朋友，房间怎么设计、水电怎么规划，游客朋友们给了很多建议。郁伍林家的民宿也从一间单薄的石棉瓦房，发展为能容纳100多人就餐、80余人住宿的两个大客栈。

郁伍林的成功，让村民们意识到了“旅游饭”的香甜。许多村民来和郁伍林请教，他就教乡亲们开民宿，分享选址、装修和经营的经验。在他的带动和当地政府的支持下，村里建起了大大小小的民宿40多家，一半以上的村民从事与旅游相关的工作。老姆登村这个“云端上的村庄”也被越来越多的人熟知。这个曾经人均耕地仅0.76亩的小山村，2024年旅游收入达800多万元。

一直尝试“非遗+旅游”的探索，在客栈内设立了怒族文化展示厅，展示以往的农耕生产生活用具。他还开展客栈举办“非遗展演+篝火晚会”活动，让游客参与到非遗民歌演唱中，亲身感知非遗魅力。

“哦得得”最初是怒族的语气词，有“慢慢唱”的意思，后来成为怒族民歌的曲牌名。作为怒族民歌中保存最完整、流传最广、最具代表性的传统音乐，它于2006年被列入云南省第一批非物质文化遗产代表性项目名录。

“怒族只有语言没有文字，民歌都靠口口相传。”郁伍林向记者介绍，“哦得得”包含古歌、叙事歌、丧葬歌、情歌和儿歌等多种类型，古歌讲述的是祖先迁徙的历史，叙事歌讲述道德伦理、季节节序、播种和建房，儿歌多表达对母亲的思念。

“怒族生活在怒江大峡谷的高黎贡山和碧罗雪山上，通常父母一早就去很远的地方劳作，天黑还没有回来，孩子就走到怒江边上，把思念唱给母亲。”郁伍林说，内容不同，歌的曲调也不一样，但每一句的句尾都一定会“哦得得”，用来加强语气。

在郁伍林印象中，小时候生活在大峡谷，住的是木板房，艰难的时候饭都吃不饱。郁伍林记得院子里的那口火塘，无论生活如何，村民们常常在夜晚坐在火塘周围。“火塘给予我们煮熟的食物，生活里的大事小事、婚嫁丧葬，都会围着火塘来做。”郁伍林就坐在火塘边，听爷爷奶奶讲故事的点点滴滴，唱起“哦得得”。耳濡目染间，郁伍林掌握了许许多多“哦得得”曲牌和曲调。

“老人走了之后，很多东西都没有了，

也没有文字的记录，有点遗憾。”现在，郁伍林在努力跟着村里的老人学习，再把学到的内容教给年轻人。

村里每年寒暑假都会办起传承班，免费教孩子们唱“哦得得”，弹民族乐器“达比亚”。“我的目的不是只为了教他们唱几首歌、跳几支舞，而是让他们从小就感受传统民族文化的魅力、喜欢上它们，并在未来传下去。”郁伍林说。

村里还组建了非遗展演队，队员里年龄大的有80多岁，年龄小的还在上学。“表演是有偿服务，通过非遗+旅游的创新模式，可以把传统文化向客人展示出来，老人也能有收入。”郁伍林介绍，队员们白天劳作或学习，晚上表演，一点都不误农时，还能增加收入，通过老中青少表演的形式，把民族文化代代相传。

郁伍林给记者展示了一组“实打实”的数字：在春节，“五一”“十一”等旅游旺季，参与非遗展演队演出的队员们，每人一个月能够额外获得4000元左右的收入。郁伍林告诉记者，白天去帮工，从早到晚辛苦一天，大概只挣100元。晚上为游客表演，每场大约一个小时，就能挣到100元，如果一晚连续表演两三场，可以挣更多。

现在，很多年轻人也愿意参与其中了。”郁伍林说，民族文化的传承发展，离不开经济收入。老姆登村发展起特色乡村旅游，让游客体验到热情淳朴的怒族文化，既做好了非遗传承，还增加了村民收入，日子越过越红火。

“非遗+文旅这条路，我会一直坚持下去。”郁伍林说。

中青报·中青网记者 夏瑾

暑期，研学游正在各地如火如荼地开展，与此同时，避暑旅游的热度也在高涨。飞猪发布的《2025年暑期出游风向标》显示，避暑依然是暑期游的主要动力。去哪儿旅行数据显示，西北、云南和东北等平均温度低于25℃的地区，是避暑游热门目的地。当研学遇上避暑，文旅市场会迸发怎样的火花？如何把“凉资源”变成“热经济”？

“普氏原羚体长约110厘米，肩高约50厘米，雄羚长有一对具有环状的黑色硬角，角尖相向内弯，它的屁股上还有白色的像桃心一样的区域……”

在全国多地被暑期高温笼罩，青海凭借15℃-22℃的清凉，迎来了研学旅游热潮。”7月6日，当记者走进青海湖生物多样性保护研究中心（普氏原羚保护研究中心）的普氏原羚自然教育科普馆时，宣教员王明学正在给青海新东方文旅研学营的小朋友讲解普氏原羚的科普知识。黄丹是这个研学营的带队老师，他告诉记者，研学营来自自安徽、江西和上海的小学生组成，共21人。他们在青海研学4天，主题是“生态保护”。“让小朋友们了解生物的多样性和稀缺性，从而懂得生态保护的重要性。”黄丹说。

结束参观，小营员周游感到收获满满：“原来普氏原羚属于牛科，要辨别性别很简单，只有雄性才有牛角。这对朝内相向的犄角，让我能在羚羊家族里，一下子认出普氏原羚。”

黄丹告诉记者，他们还会去青海湖看被列为国家二级保护动物的湟鱼，学习湟鱼为什么没有鳞片；再去茶卡盐湖，了解盐碱不融化的“秘密”。

青海湖生物多样性保护研究中心主任陈有璞向记者介绍，该中心是全国唯一的普氏原羚保护研究机构，主要负责青海湖生物多样性保护研究、监测调查、科普宣教，及普氏原羚救护繁育、野化放归、基因交流、种群优化等工作，集研究、保护、救护、繁育、科普、研学于一体。

青春非遗

云端上的村庄：唱起“哦得得” 过上好日子

“哦哦，哦得得，米勒玛沃哦得得……”在2025年中国原生民歌节的开幕演出上，9岁的李雅舒和黎智浩，在云南省级非物质文化遗产代表性项目怒族民歌“哦得得”省级代表性传承人郁伍林的带领下，唱起了“哦得得”儿歌，也把怒江大峡谷里“云端上的村庄”老姆登村和怒族文化带进了更多人的视野。

在怒族方言中，“老姆登”的意思是“人们喜欢来的地方”。在老姆登村，每到夜晚，游客围坐在民宿的火塘旁，穿着鲜艳怒族服饰的村民会弹着“达比亚”唱起“哦得得”，跳起“达比亚舞”。

近年来，郁伍林通过“非遗+民宿”，将怒族文化与乡村旅游相结合，打造出独特的文旅体验。老姆登村成为真正的“人们喜欢去的地方”，村民的日子越过越红火。“有民族文化特色，乡村旅游发展才真正有魂。”郁伍林说。

“云端”老村寨开了第一家民宿

千脚踏地房、竹篱笆墙、传统火塘……走进老姆登村的“怒苏哩150客栈”，怒族民居气息扑面而来。

2001年，郁伍林以自己名字的谐音“150”为名，在自家的老宅子开办了村里第一家农家乐“怒苏哩150客栈”：一层的石棉瓦房，有两个房间，里面是大通铺。在这之前，村里没有人料到，依靠从小看到大的景色和歌舞，也能致富。

老姆登村位于云南省怒江傈僳族自治州福贡县，地处碧罗雪山半山腰，是茶马古道的重要节点，村里怒族特色建筑依山而建，清晨云雾缭绕，景色优美。过去由于交通闭塞，这座“云端上的村庄”鲜有人知，村

埋下了一颗种子，萌生出开民宿的想法。随着民宿慢慢起步，郁伍林也见证了文旅行业的点滴发展。最初，背包客们多是借宿，“只要有个干净地方躺着就行”。慢慢地，在2008年前后，游客的需求变成了“方便”，房间要带卫生间，最好还能洗澡。后来，游客们还希望能有房间欣赏美景。

从火塘边的地铺算起，郁伍林的民宿跟着行业发展和游客需求变化改动了4次。他和很多背包客成了朋友，房间怎么设计、水电怎么规划，游客朋友们给了很多建议。郁伍林家的民宿也从一间单薄的石棉瓦房，发展为能容纳100多人就餐、80余人住宿的两个大客栈。

郁伍林的成功，让村民们意识到了“旅游饭”的香甜。许多村民来和郁伍林请教，他就教乡亲们开民宿，分享选址、装修和经营的经验。在他的带动和当地政府的支持下，村里建起了大大小小的民宿40多家，一半以上的村民从事与旅游相关的工作。老姆登村这个“云端上的村庄”也被越来越多的人熟知。这个曾经人均耕地仅0.76亩的小山村，2024年旅游收入达800多万元。

一直尝试“非遗+旅游”的探索，在客栈内设立了怒族文化展示厅，展示以往的农耕生产生活用具。他还开展客栈举办“非遗展演+篝火晚会”活动，让游客参与到非遗民歌演唱中，亲身感知非遗魅力。

“哦得得”最初是怒族的语气词，有“慢慢唱”的意思，后来成为怒族民歌的曲牌名。作为怒族民歌中保存最完整、流传最广、最具代表性的传统音乐，它于2006年被列入云南省第一批非物质文化遗产代表性项目名录。

“怒族只有语言没有文字，民歌都靠口口相传。”郁伍林向记者介绍，“哦得得”包含古歌、叙事歌、丧葬歌、情歌和儿歌等多种类型，古歌讲述的是祖先迁徙的历史，叙事歌讲述道德伦理、季节节序、播种和建房，儿歌多表达对母亲的思念。

“怒族生活在怒江大峡谷的高黎贡山和碧罗雪山上，通常父母一早就去很远的地方劳作，天黑还没有回来，孩子就走到怒江边上，把思念唱给母亲。”郁伍林说，内容不同，歌的曲调也不一样，但每一句的句尾都一定会“哦得得”，用来加强语气。

在郁伍林印象中，小时候生活在大峡谷，住的是木板房，艰难的时候饭都吃不饱。郁伍林记得院子里的那口火塘，无论生活如何，村民们常常在夜晚坐在火塘周围。“火塘给予我们煮熟的食物，生活里的大事小事、婚嫁丧葬，都会围着火塘来做。”郁伍林就坐在火塘边，听爷爷奶奶讲故事的点点滴滴，唱起“哦得得”。耳濡目染间，郁伍林掌握了许许多多“哦得得”曲牌和曲调。

“老人走了之后，很多东西都没有了，

也没有文字的记录，有点遗憾。”现在，郁伍林在努力跟着村里的老人学习，再把学到的内容教给年轻人。

村里每年寒暑假都会办起传承班，免费教孩子们唱“哦得得”，弹民族乐器“达比亚”。“我的目的不是只为了教他们唱几首歌、跳几支舞，而是让他们从小就感受传统民族文化的魅力、喜欢上它们，并在未来传下去。”郁伍林说。

村里还组建了非遗展演队，队员里年龄大的有80多岁，年龄小的还在上学。“表演是有偿服务，通过非遗+旅游的创新模式，可以把传统文化向客人展示出来，老人也能有收入。”郁伍林介绍，队员们白天劳作或学习，晚上表演，一点都不误农时，还能增加收入，通过老中青少表演的形式，把民族文化代代相传。

郁伍林给记者展示了一组“实打实”的数字：在春节，“五一”“十一”等旅游旺季，参与非遗展演队演出的队员们，每人一个月能够额外获得4000元左右的收入。郁伍林告诉记者，白天去帮工，从早到晚辛苦一天，大概只挣100元。晚上为游客表演，每场大约一个小时，就能挣到100元，如果一晚连续表演两三场，可以挣更多。

现在，很多年轻人也愿意参与其中了。”郁伍林说，民族文化的传承发展，离不开经济收入。老姆登村发展起特色乡村旅游，让游客体验到热情淳朴的怒族文化，既做好了非遗传承，还增加了村民收入，日子越过越红火。

“非遗+文旅这条路，我会一直坚持下去。”郁伍林说。



## 蛇出没注意！蛇咬伤的预防与急救指南

核心提示：蛇咬伤的预防与急救指南。核心提示：蛇咬伤的预防与急救指南。核心提示：蛇咬伤的预防与急救指南。

防蛇咬伤装备有哪些

夏季野外活动时，要注意防蛇咬伤。要戴好帽子，穿长衣长裤、厚而硬的靴子，佩戴护脚，并随身携带蛇药。最好准备一根手杖，行进中“打草惊蛇”，发现蛇类要躲避。

如何判断是否被毒蛇咬伤

可以看蛇咬伤后痕迹来区分毒蛇与无毒蛇。毒蛇咬伤通常为两个较深而大的牙痕，无毒蛇则为两个细小牙痕。若无法辨别，则按毒蛇咬伤处理。

被蛇咬伤后怎么办

01 立即用大量清水冲洗伤口，及时把伤口内的毒液尽可能地挤出。

02 用弹性绷带或类似布料完全缠绕受伤肢体，保持绷带适度压力，松紧度以可插入一根手指为宜。

03 被咬伤后最好平躺，由救护人员搬抬离开，若不得不自行移动，则动作要缓慢，不能奔跑，以减少毒素的扩散，同时将伤肢临时制动后放于低位，尽快前往医院治疗。

04 在到达有条件的医疗站点后，应彻底清创，内服及外敷有效药物，注射抗蛇毒血清等。



中青报·中青网记者 余冰玥

“哦哦，哦得得，米勒玛沃哦得得……”在2025年中国原生民歌节的开幕演出上，9岁的李雅舒和黎智浩，在云南省级非物质文化遗产代表性项目怒族民歌“哦得得”省级代表性传承人郁伍林的带领下，唱起了“哦得得”儿歌，也把怒江大峡谷里“云端上的村庄”老姆登村和怒族文化带进了更多人的视野。

在怒族方言中，“老姆登”的意思是“人们喜欢来的地方”。在老姆登村，每到夜晚，游客围坐在民宿的火塘旁，穿着鲜艳怒族服饰的村民会弹着“达比亚”唱起“哦得得”，跳起“达比亚舞”。

近年来，郁伍林通过“非遗+民宿”，将怒族文化与乡村旅游相结合，打造出独特的文旅体验。老姆登村成为真正的“人们喜欢去的地方”，村民的日子越过越红火。“有民族文化特色，乡村旅游发展才真正有魂。”郁伍林说。

“云端”老村寨开了第一家民宿

千脚踏地房、竹篱笆墙、传统火塘……走进老姆登村的“怒苏哩150客栈”，怒族民居气息扑面而来。

2001年，郁伍林以自己名字的谐音“150”为名，在自家的老宅子开办了村里第一家农家乐“怒苏哩150客栈”：一层的石棉瓦房，有两个房间，里面是大通铺。在这之前，村里没有人料到，依靠从小看到大的景色和歌舞，也能致富。

老姆登村位于云南省怒江傈僳族自治州福贡县，地处碧罗雪山半山腰，是茶马古道的重要节点，村里怒族特色建筑依山而建，清晨云雾缭绕，景色优美。过去由于交通闭塞，这座“云端上的村庄”鲜有人知，村

埋下了一颗种子，萌生出开民宿的想法。随着民宿慢慢起步，郁伍林也见证了文旅行业的点滴发展。最初，背包客们多是借宿，“只要有个干净地方躺着就行”。慢慢地，在2008年前后，游客的需求变成了“方便”，房间要带卫生间，最好还能洗澡。后来，游客们还希望能有房间欣赏美景。

从火塘边的地铺算起，郁伍林的民宿跟着行业发展和游客需求变化改动了4次。他和很多背包客成了朋友，房间怎么设计、水电怎么规划，游客朋友们给了很多建议。郁伍林家的民宿也从一间单薄的石棉瓦房，发展为能容纳100多人就餐、80余人住宿的两个大客栈。

郁伍林的成功，让村民们意识到了“旅游饭”的香甜。许多村民来和郁伍林请教，他就教乡亲们开民宿，分享选址、装修和经营的经验。在他的带动和当地政府的支持下，村里建起了大大小小的民宿40多家，一半以上的村民从事与旅游相关的工作。老姆登村这个“云端上的村庄”也被越来越多的人熟知。这个曾经人均耕地仅0.76亩的小山村，2024年旅游收入达800多万元。

一直尝试“非遗+旅游”的探索，在客栈内设立了怒族文化展示厅，展示以往的农耕生产生活用具。他还开展客栈举办“非遗展演+篝火晚会”活动，让游客参与到非遗民歌演唱中，亲身感知非遗魅力。

“哦得得”最初是怒族的语气词，有“慢慢唱”的意思，后来成为怒族民歌的曲牌名。作为怒族民歌中保存最完整、流传最广、最具代表性的传统音乐，它于2006年被列入云南省第一批非物质文化遗产代表性项目名录。