

“互联网+”云南人口较少与直过民族产业兴旺关键技术丛书

普米族产业兴旺 关键技术

PUMIZU CHANYE XINGWANG
GUANJIAN JISHU

陈良正 袁媛 董晓波 主编



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据
普米族产业兴旺关键技术 / 陈良正, 袁媛, 董晓波
主编. — 昆明: 云南大学出版社, 2022
(“互联网+”云南人口较少与直过民族产业兴旺关键
技术丛书)
ISBN 978-7-5482-4429-5

I. ①普… II. ①陈… ②袁… ③董… III. ①农业技
术②农业产业—产业发展—云南 IV. ①S ②F327.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 254424 号

策划编辑: 朱 军
责任编辑: 刘浩君
封面设计: 史 古



“互联网+”云南人口较少与直过民族产业兴旺关键技术丛书

普米族产业兴旺 关键技术

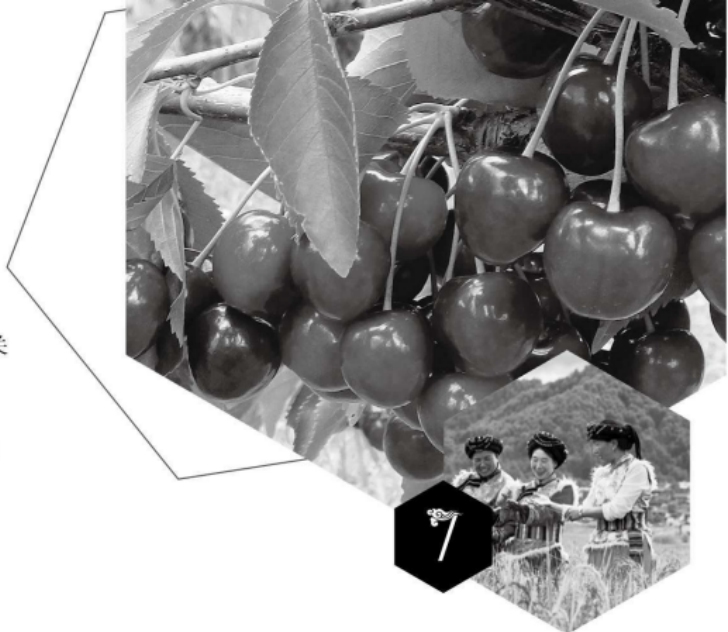
PUMIZU CHANYE XINGWANG
GUANJIAN JISHU

陈良正 袁 媛 董晓波 主编

出版发行: 云南大学出版社
印 装: 昆明理煌印务有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 14.25 彩插: 2.25
字 数: 340 千字
版 次: 2022 年 6 月第 1 版
印 次: 2022 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5482-4429-5
定 价: 49.00 元

社 址: 云南省昆明市一二一大街 182 号 (云南大学东陆校区英华园内)
邮 编: 650091
电 话: (0871) 65031070 65033244 65031071
网 址: <http://www.ynup.com>
E-mail: market@ynup.com

若发现本书有印装质量问题, 请与印厂联系调换, 联系电话: 0871-64167045。



《普米族产业兴旺关键技术》编委会

编辑委员会：

主任 李学林 番兴明

副主任 袁媛 董晓波 陈良正 陶大云 刘其宁

编委 李学林 袁媛 董晓波 陈良正 陶大云 刘其宁 王云美 李荣福 屈云慧 王晖
杨仕庆 刘关所 黄平 何青元 钟利 张金渝 和江明 朱红业 岳建强 和加卫
方海东 孙涛 王凌云 郑宇峰 和志军 陈蕊 鄢文光 伏成秀 王家银

编著者：

主编 陈良正 袁媛 董晓波

副主编 和加卫 和江明 钱敏 胡昌翠 陈蕊 李艳

编者（排名不分先后顺序）

鲍锐 毕海林 柴红梅 陈翠 陈良正 陈蕊 陈卫民 陈霞 陈瑶 仇明华
崔正菊 戴益源 董晓波 符明联 郭承刚 龚亚菊 何玉华 和桂青 和加卫 和江明
和建平 和琼姬 和寿星 和文佳 和秀云 和志娇 胡昌翠 胡靖锋 胡忠荣 黄文静
黄杏娥 康平德 兰梅 黎志彬 李帆 李涵 李坤明 李林玉 李清亮 李世峰
李树红 李卫芬 李艳 李燕 李兆光 廖承飞 刘发万 刘其宁 刘旭云 龙荣华
陆琳 罗红 麻继仙 马聪吉 梅徐海 闵康 木万福 戚淑威 钱均祥 钱敏
邵庆勇 石亚娜 石瑶 史亮涛 苏开美 苏银玲 苏泽春 孙道旺 孙亚丽 唐正富
唐宗福 陶磅 田果廷 万红 王朝文 王家银 王莉花 吴丽艳 吴文伟 吴永斌
徐天才 徐学忠 岩所 杨斌 杨峰 杨红丽 杨洪涛 杨丽英 杨丽云 杨龙
杨少华 杨涛 杨天梅 杨文宏 杨雁 杨燕林 杨正松 于菲 于海天 于亚雄
袁媛 原小燕 张金渝 张丽琴 曾黎琼 张小雷 张晏 张智慧 周素婷 朱军
朱新焰 左鑫 左应梅 左智天

译者 和军

融媒体开发 闵刚 杨朝杰 李晓梦 杨竣伟 刘金燕

主编简介

陈良正，男，1964年生，四川三台人，学士，云南省农业科学院农业经济与信息研究所研究员，省政府参事，省橡胶产业技术体系产业经济岗位专家。主要从事农业发展战略、产业经济及政策研究，承担各类研究规划项目30余项，获省级以上奖励6项，发表学术论文30余篇，主编学术著作3部、参编4部，省级以上采纳决策建议20余份，获省领导批示5份。

袁媛，女，1970年生，云南永胜人，硕士，研究员，云南省现代农业茶叶产业技术体系产业经济研究岗位专家、省打造绿色食品牌茶叶工作组专家、省农村集体产权制度改革专家组专家。在云南省农业科学院农业经济与信息研究所从事农村区域发展研究和农业项目咨询工作，先后主持承担省、州、县各级农业产业发展规划20多项、省级低碳发展引导专项项目5项，获省级科技进步奖5项，发表研究论文21篇，出版专著4部。

董晓波，女，1986年生，云南保山人，硕士，副研究员，云南省中青年学术和技术带头人后备人才。现任云南省农业科学院农业经济与信息研究所副所长。先后承担国家、省部级各类研究19项，发表论文13篇，研究成果获省领导批示3次，供稿光明网/《光明日报》2篇。作为主要成员获云南省科学技术进步奖、云南省哲学社会科学优秀成果奖、老挝丰沙里省长奖、保山市第六届哲学社会科学优秀成果政府奖各1项。

支持项目

本书由云南省科技厅—创新引导与科技型企业培育计划（科技发展战略与政策研究专项）“云南省科技支撑精准扶贫工作重大措施研究”（项目号：2017RD004）、云南省哲学社会科学规划智库项目“云南深度贫困地区产业扶贫农业关键技术创新与集成应用研究”（项目号：YNZK201910）、云南省人民政府参事重点调研课题“云南深度贫困地区产业扶贫农业关键技术集成创新模式研究”、云南省科学技术协会学会部—2019年度提升科技社团能力服务创新发展项目（科技社团科普示范类）“互联网+科普云南省人口较少与直过民族地区精准扶贫与乡村振兴农业关键技术系列丛书”、2020年云南省财政厅科技项目补助经费“云南省深度贫困地区产业扶贫与乡村产业兴旺关键技术集成与模式提升研究”、云南省科技厅重大科技专项（生物种业和农产品精深加工）—2020年云南省农业科学院科技创新及成果转化试点专项“云南省乡村振兴典型模式提升与引领示范研究”（项目号：202002AE320007-08）、云南省科技厅重点研发（农业领域）专项资金—2021年云南省农业科学院科技创新及成果转化试点专项“云南省乡村振兴典型模式研究”（项目号：202102AE090036-11）、云南省云岭学者人才专项（项目编号：YNWR-YLXZ-2019-013）、云南省科技厅科技人才和平台计划—高层次科技人才及创新团队选拔专项“中青年学术和技术带头人后备人才项目”（项目编号：202105AC160088）等项目支持。

序 言

当前，中国现代化建设重点难点仍然在农村，只有全面实施乡村振兴战略，推进农业高质高效、农村宜居宜业、农民富裕富足，补齐农业农村短板，才能加快中国农业农村现代化进程，实现中华民族伟大复兴的中国梦。

云南省是一个农业自然条件优越的省份。云南省地处亚热带、热带高原性季风气候区，生物资源丰富，民族文化多样性突出，特别适宜高原特色农产品、产业模式及业态多样性的创新发展，特别具备发展“一村一品”“一县一业”及促进产业兴旺的独特条件和优势。据统计，2020年云南省第一产业增加值占全省生产总值的14.7%，比全国平均值高7个百分点；全省乡村人口占总人口数的49.9%，乡村就业人员占总就业人数的54%。因此，云南省作为一个以农业生产为主的省份，开展“三农”工作显得更为重要且空间巨大。

云南省曾经是贫困人口和贫困县最多的省份。在中国共产党的领导下，云南各族人民攻坚克难，2020年实现933万农村贫困人口全部脱贫、88个贫困县全部摘帽、8502个贫困村全部出列，11个“直过民族”和人口较少民族全部整族脱贫，与全国一道迈入了全面小康社会。

云南省又是集边疆、民族、山区和经济发展相对滞后于一体的省份，“三农”发展仍然面临严峻的挑战，其中最为突出的是农业科技创新水平和农村劳动力素质相对滞后。截至2020年，全省每万名就业人员中研发人员仅有19.1人，科技进步贡献率不到50%；公民具备科学素质的比例仅占6.2%，技能型劳动力占比不到5%，全省人口受教育程度与发达省份比较存在着一定的差距，这在少数民族聚居地区更为突出。云南省11个“直过民族”和人口较少民族多数居住于滇南、滇西南、滇西北边境沿线和境内广大山区、半山区，由于受经济、社会、历史、自然等因素制约，其劳动者受教育程度、农业科技水平和科技普及率在全省较低，产业发展和农业生产技术也较为落后。因此加强这些区域的农业科技工作，加大农业技术推广、普及力度，提高广大劳动者素质，培养有文化、懂技术、善经营、会管理的新一代高素质农民队伍，增强民族地区发展的内生动力，意义更加重大而

深远。

为此，云南省组织有关领域专家，深入各民族地区开展实地调研，结合各民族分布地区、居住聚集类型与海拔、气候、土壤，区域资源与生产生活习俗等因素，以民族聚居区乡村振兴中急需或有潜力的种养技术为重点，遴选、嵌入并匹配推介关键专项技术，凝练、总结、提升一批各具特色且可复制、可推广的乡村振兴典型模式和案例，并围绕农业产业体系、生产体系、经营体系和乡村服务体系，系统梳理乡村振兴政策，最终编写和出版了“‘互联网+’云南人口较少与直过民族产业兴旺关键技术丛书”。该套丛书按照民族分布区域情况成套编制成简单直观、精准有效、实用适用的“技术成果包”，共14册。本丛书运用“互联网+”技术手段，采取“二维码+电子书+短时视频”的形式，实现农业专项技术集成推广，同时把典型技术放入普通话和少数民族语言双语短视频中进行讲解，做到有知、有用、有趣，方便广大读者随时随地读、听、看和传播分享。我相信这套丛书一定会受到广泛欢迎，成为民族地区提升科技水平、科技普及、技术落地、产业培植乃至乡村产业体系构建的重要载体和平台。

云南是一片神奇的土地，高山流水、蓝天白云，四季如春，生态优良，物产丰富，人民勤劳朴实，民族文化浓郁。我对云南情有独钟，更受创作团队拳拳之心和务实工作感动，倍感乡村现代化建设任重道远，也倍感边疆民族地区农业科普工作作用大、责任大、任务重，乐为助之，是为序！

韩启德

2022年3月27日

前 言

消除贫困既是联合国“千年发展目标”的一项重要内容，也是当今世界面临的最大的全球性挑战和共同使命。中华人民共和国成立以来，中国积极探索有效的扶贫开发模式，针对贫困形成的复杂原因，先后经历了“输血”救济式扶贫，经济要素为主的“输血”开发式扶贫，过渡到“综合开发式”为主的扶贫开发，再发展到新时代下经济社会要素相结合的“精准扶贫、精准脱贫”的扶贫开发。以习近平同志为核心的党中央从全局和战略高度统筹部署精准扶贫、精准脱贫工作，加强顶层设计、通盘考虑、系统谋划，主动扛起打赢脱贫攻坚战的神圣使命和重大责任。通过“两不愁三保障”“五个一批”工程和“六个精准”一系列系统部署，锁定农村贫困户，建档立卡，分类施策，精准施策，如期实现了所有贫困地区和贫困人口一道迈入全面小康社会的“第一个百年”奋斗目标。在中国共产党成立 100 周年之际，习近平总书记庄严宣告我国脱贫攻坚战取得了全面胜利，现行标准下 9899 万农村贫困人口全部脱贫，832 个贫困县全部摘帽，12.8 万个贫困村全部出列，区域性整体贫困得到解决，完成了消除绝对贫困的艰巨任务，取得了举世公认的减贫成就，创造了又一个彪炳史册的人间奇迹！中国特色减贫道路充分彰显了中国精神、中国足迹、中国价值、中国力量，被誉为世界奇迹、人类壮举。

在祖国大家庭中，云南省是一个集边疆、民族、山区和经济发展相对滞后于一体的省份，由于经济、社会、历史、自然等因素和特点，全省贫困面大，贫困程度深，曾经是贫困人口和贫困县最多的省份。在习近平总书记精准扶贫、精准脱贫思想指导下，实施“五个一批”工程，做到“六个精准”施策，如期完成脱贫攻坚任务，没有拖全国打赢脱贫攻坚战后腿，没有让一个贫困群众落下，没有让一个民族掉队。据统计，全省 933 万农村贫困人口全部脱贫，消除了绝对贫困；88 个贫困县全部摘帽，8502 个贫困村全部出列，解

决了区域性整体贫困问题；11个“直过民族”和人口较少民族全部整族脱贫，与全国一道迈入全面小康社会。云南省为实现中华民族“第一个百年”奋斗目标做出了重要贡献，书写了中国减贫奇迹的云南篇章，并同步开启了现代化国家建设的新征程。持续巩固拓展脱贫攻坚成果，接续推进脱贫地区乡村振兴，全面实施乡村振兴战略，推进“三农”工作重心的历史性转移，是新时期、新阶段“三农”工作的总要求、总抓手、总方向，是一项关乎全面建设社会主义现代化国家的全局性、历史性任务。但就云南省来看，由于长期处在改革开放末梢，经济社会发展相对滞后，与全国平均水平相比，“产、城、人”仍存在很大差异，“三农”发展仍然面临严峻挑战。其中最为突出的是农业科技创新水平和农村劳动力素质相对较低，截至2020年，全省每万名就业人员中研发人员仅有19.1人，科技进步贡献率不到50%，公民具备科学素质的比例仅占6.2%，技能型劳动力占比不到5%，全省人口受教育程度与发达省（区）比较存在着一定的差距，这在少数民族聚居区更为突出。云南11个“直过民族”和人口较少民族多数居住在滇南、滇西南、滇西北边境沿线和境内广大山区、半山区，由于受经济、社会、历史、自然等因素制约，农业生产条件和生产水平相对较低，往往难以规模化、现代化、信息化和设施化发展现代农业生产。现代化建设和乡村振兴任重道远，需要加倍努力寻找新的发展动能和发展模式。

云南是以农业生产为主的省份，生物资源丰富、民族文化多样性突出、地缘意义凸显。全省世居少数民族中，15个为云南特有少数民族，11个为“直过民族”和人口较少民族，云南既是全国少数民族种类最多的省份，也是中国革命老区形成较早的省份之一。据统计，云南省2020年第一产业增加值占全省生产总值的14.7%，比全国平均值高7个百分点，全省乡村人口占总人口数的49.9%，乡村就业人员占总就业人数的54%。在中国全面开启建设社会主义现代化国家、向“第二个百年”奋斗目标迈进的新时期，云南省通过充分发挥云南高原低纬光热条件和立体气候优势、生物资源优势及面向南亚东南亚的区位优势，在生产实践中坚持不断优化结构、优化品种、优化布局，始终坚定高原特色农业的发展方向，大力发展高原特色农业，走多样化、特色化、高端化、差异化、绿色化的发展路子，积极推进农业产业化经营和现代农业发展进程，闯出了一条发展高原特色农业的模式和道路。特别是随着云南省全力打造世界一流绿色能源、绿色食品、健康生活目的地“三张牌”和“一县一业”系列战略的实施和推进，进一步为加快全省农业现代化和重点产业发展指明了方向，提供了路径选择，为云南农业跨越式发展注入了绿色化、高质量、现代化发展新动能。

巩固拓展脱贫攻坚成果，接续推进脱贫地区乡村振兴，从任务重点来看，要发展、完善、巩固和提升产业，促进少数民族地区的整体性、协调性经济发展，须突出以下重点：

一是加快推进产业融合，发掘农业多功能性，提升产后加工、物流、营销、消费等全产业链价值，积极壮大产业，厚植培育新产业、新业态，促进产业融合发展，加快构建乡村产业现代体系。二是通过制度设计，在产业链不同环节，建立农户、经济合作组织、龙头企业之间的利益联结机制，使产业发展的市场红利精准惠及农户。三是强化职业农民技能提升，加强技术示范、培训，提升劳动者技能和生产管理水平，推进标准化、高效化、规模化、绿色化生产，提高产品质量和效益。除在乡村振兴中加强推进乡村建设行动，逐步改善信息、储运、交通及生产设施外，根本出路还是要依靠提高农户文化素质、推广科技支撑产业发展，强化扶志扶智，增强发展内生动力，特别是要顺应新时代社会主要矛盾新变化和高质量发展要求，进一步帮助各地选准特色产业，转变发展方式，提高特色农业的科技水平和质量效益，增加农民收入，创新富有中国特色的产业振兴长效机制，这是实现少数民族地区农业高质高效、农村宜居宜业、农民富裕富足的一条必由之路。

云南省有 26 个世居民族，祖祖辈辈耕耘在这片红土地上，农业生态环境优越，空气清新、生态优良，气候宜人、四季如春，物产丰富、瓜果飘香，人民勤劳朴实，民族文化浓郁，令人流连忘返。为进一步挖掘农业科技在乡村振兴中的助力、支撑、引领和孵化作用，丛书编写团队在长期从事科技扶贫、产业扶贫、模式研究等成果的基础上，提前谋划乡村振兴战略与脱贫攻坚有效衔接、产业兴旺与打造世界一流“绿色食品牌”有效衔接等前瞻工作，系列部署和快速推进“巩固脱贫攻坚 促进乡村振兴”系统集成研究。团队成员相继赴各民族地区实地调研，对农户做访谈，到 16 个州（市）、60 余县开展座谈，全面了解当地农业产业发展、技术集成、脱贫攻坚、示范模式情况以及后续发展需求。以民族聚居区乡村振兴中急需或有潜力的种养技术为重点，遴选、嵌入并匹配推介关键专项技术，凝练、总结、提升一批各具特色且可复制、可推广的乡村振兴典型模式和案例，并围绕农业产业体系、生产体系、经营体系和乡村社会服务体系，系统梳理乡村振兴政策，最终编写成“‘互联网+’云南人口较少与直过民族产业兴旺关键技术丛书”。该套丛书按照民族分布区域情况成套编制成简单直观、精准有效、实用适用的“技术成果包”，共 14 册。通过综合云南省 15 个特有少数民族、11 个“直过民族”和人口较少民族的特点，列出兼具特有少数民族、人口较少民族、直过民族共性的 11 个民族，按照人口由少至多、共性技术与专项技术相结合推广农业技术。本丛书运用“互联网+”技术手段，采取“二维码+电子书+短时视频”的形式，实现农业专项技术集成推广，同时把典型技术放入普通话和少数民族语言双语短视频中进行讲解，做到有知、有用、有趣，方便广大读者随时随地读、听、看和传播分享。通过探索包含配套视频讲解、数据库建设、农业知识服务型应用程序开发的新型融媒体系列出版物，形成从产业选择、技术体系集成创新、发展模式

提升、政策解读等集调查研究、可操作技术方案为一体的系统成果。作为技术落地重要载体，以期该套系列出版物能全面解决人口较少与“直过民族”产业扶贫接续转向产业兴旺关键技术体系构建问题，助力乡村振兴和逐步实现共同富裕。

本书的写作参考了大量专家学者的研究成果，重要的参考书目均在书后列出，谨此表示谢忱！感谢为本丛书付出辛勤工作的各领域专家，感谢各民族地区积极支持实地调研，感谢接受访谈的农户，感谢当地组织和参与座谈的单位和个人，感谢提供照片的作者和单位。

编 者

2022年3月9日于昆明

目 录

第 1 章 云南普米族乡村振兴概述 / 001

001 / 1.1 分布区域

001 / 1.2 环境与资源

002 / 1.3 文化简况

006 / 1.4 产业发展



视频讲解

第 2 章 特色粮油作物 / 011

011 / 2.1 藜麦

017 / 2.2 燕麦

019 / 2.3 荞麦

021 / 2.4 青稞

028 / 2.5 芸豆

031 / 2.6 向日葵

038 / 2.7 图说关键技术

040 / 2.8 电子书拓展阅读



拓展阅读



视频讲解

第3章 特色蔬菜 / 041

041 / 3.1 蔓菁

048 / 3.2 魔芋

053 / 3.3 南瓜

058 / 3.4 娃娃菜

065 / 3.5 鲜食菜豆

073 / 3.6 大蒜

078 / 3.7 图说关键技术

085 / 3.8 电子书拓展阅读



拓展阅读



视频讲解

第4章 特色水果 / 086

086 / 4.1 苹果

097 / 4.2 油桃

106 / 4.3 甜樱桃

120 / 4.4 蓝莓

136 / 4.5 图说关键技术

138 / 4.6 电子书拓展阅读



拓展阅读



视频讲解

第5章 特色经济林木 / 139

139 / 5.1 核桃

145 / 5.2 红豆杉

153 / 5.3 花椒

160 / 5.4 电子书拓展阅读



拓展阅读



视频讲解

第 6 章 特色中药材 / 161

161 / 6.1 玛咖

169 / 6.2 藏红花

177 / 6.3 大蓟

179 / 6.4 金荞麦

183 / 6.5 岩陀

189 / 6.6 青刺果

193 / 6.7 电子书拓展阅读



拓展阅读



视频讲解

第 7 章 特色花卉 / 194

194 / 7.1 高山杜鹃

200 / 7.2 图说关键技术

203 / 7.3 电子书拓展阅读



拓展阅读



视频讲解

第 8 章 特色养殖 / 204

204 / 8.1 山羊高效养殖技术

218 / 8.2 图说关键技术



第9章 图说普米族乡村振兴 / 222

222 / 9.1 乡村风貌

229 / 9.2 产业兴旺

参考文献 / 234

第1章 云南普米族乡村振兴概述

1.1 分布区域

普米族是一个历史悠久的古老民族，也是中国特少数民族之一。关于普米族的起源，从历史文献记载中，我们可以有一个大概的了解。西汉司马迁在《史记·西南夷列传》中，首次记载了白狼羌。南朝范晔的《后汉书》记载了川西南盐源有“槃木”的存在，并收录了川西白狼王赴洛阳朝见时所作的《白狼木献歌》三章。晋代张华在《博物志》中首次提到“西蕃”。元代周致中在《异域记》中写道：“西蕃即西戎。”另外，当代学界通过对普米族的口碑资料进行研究，提出了“羌人遗裔说”与“槃木河源说”两个观点。具体来看，普米族分布在中国的云南、四川等地，云南省普米族主要分布在滇西北的云岭中段、澜沧江上游至“长江第一湾”金沙江南北的兰坪、维西、丽江、宁蒗、永胜诸县的高寒山区和半山区。其中，兰坪和宁蒗县为其最大聚居地，两地普米族人口占云南省普米族人口总数的76%。兰坪县是全省普米族人口最集中的一个县。纵观兰坪民族分布状况，普米族的分布遍及全县8个乡（镇），形成了大杂居的基本格局。普米族人口主要聚居在河西、通甸、拉井、金顶四个乡（镇）的箐花、大羊、玉狮、三界、联合、德胜、河边、龙塘、弩弓、高坪、干竹河、挂登、水奉、下甸、箐头等15个高寒山区村和街道，形成了相对小聚居的格局。从地形区域上看，普米族人口大体集中分布于兰坪境内中部雪盘山腹地中段偏北的石登、拉井、金顶、通甸、河西几个乡（镇）交界的地带。

1.2 环境与资源

1.2.1 气候与土壤

普米族聚居区处于横断山脉纵谷区的中山地带，地势西北高、东南低，金沙江和澜



沧江由北向南贯穿全境，形成高山峡谷、小块盆地交叉相间的地形，最高山峰海拔 5596 米，最低河谷海拔 1200 米。高寒山区和半山区缓坡地带海拔为 2300 ~ 3200 米。气候主要属温带季风气候，山区属中温带湿润气候。由于地形高差明显，具有显著的立体气候特征。年平均气温 12℃左右，年降水量 900 ~ 1000 毫米。土壤有红壤、棕壤、沼泽土、冲积土、水稻土等。

1.2.2 特色资源

普米族聚居区的森林覆盖率为 50% ~ 70%，是云南省重要林区之一。著名大山有老君山、玉龙雪山、雪邦山、玉坪山、牦牛山、大药山等，盛产云南松、冷杉、铁杉、香樟、漆树、花椒等优质木材和经济林木。水能资源丰富，冲江河、巨甸河、白角河、通甸河、永春河、基独河等河流分别注入金沙江和澜沧江。此外，还有著名的泸沽湖、程海、玉海等高原湖泊。适于种植玉米、大麦、青稞、马铃薯、荞麦、燕麦、稗子等耐寒作物，部分温湿地区也能种植水稻、棉花、甘蔗等作物。矿产有煤、铁、金、银、铅、锌、水银、石棉、铜等。动物有虎、豹、熊、野牛、豪猪、麂子、白猴、马鹿等。

1.3 文化简况

1.3.1 民族服饰

普米族服饰独具特色，蕴含了本民族丰富的文化内涵。普米族男子在童年穿棉布长衫，系麻布腰带。13 岁举行成人礼后改穿大襟麻布短衣，下着宽大长裤，外罩长衫，披羊皮领褂。富裕者穿黑蓝灯芯绒上衣，外穿氍毹和呢质大衣。用布、毡裹腿，腰带上佩刀和系囊，大多赤足。妇女衣饰各地略有不同。宁蒍、永胜普米族妇女上着窄袖高领大襟短衣，下穿百褶长裙；多留长发，头包大头帕，喜欢将牦牛尾和丝线编入发辫中，盘发于头顶；大襟衣喜欢用红、绿、蓝、黄等色缝制的宽大彩带装饰，披洁白羊皮；胸佩银链，手戴镯圈和戒指，喜用串珠做头饰和项链。兰坪妇女上穿青、蓝、白色大襟短衣，外罩坎肩小褂，袖口饰有花边，用天蓝色布包头，外拴一根红头绳。

1.3.2 民族食俗

普米族在饮食口味上喜欢原汁原味，适当调以咸、鲜、香、辣、麻味。普米族普遍食用大米、小麦、青稞、荞麦、马铃薯、蚕豆、豌豆、四季豆等。经调查，普米族聚居区种植的农作物包括玉米、水稻、黄豆、荞麦、稗、高粱、四季豆、马铃薯、燕麦、米豆、绿豆、巴山豆等，其中玉米的播种面积较大，占到 60% 以上，成为当地的主要粮食来源，