

# 县域旅游“火起来”，如何“火下去”？

新华社记者 段菁菁 杨思琪 何磊静

这一轮，旅游业“泼天的流量”带火的是县城。

“县域旅游”正悄然来到C位。社交媒体上，与此相关的话题也持续走热。“五一”假期后，北京市民小静和同事聊起，发现同一办公室的5人不约而同地“打卡”了某个县城。

县域旅游走红背后，有天时、地利、人和多重因素；更值得思考的是，“火起来”的县城，该如何“火下去”？

## 小县城悄然占据旅游C位

“五一”假期前，湖北女生小洁抱着地图研究了半天，想找个“小地方”，安安静静住上几天。“不用多么出名，不用有太多景点，能看看青山绿水就很满足了。”

有类似想法的人不在少数。选择旅游目的地时，越来越多人不想去大城市人挤人，而是开始挖掘“宝藏”县城，寻找县城之美。

刚刚过去的“五一”黄金周，我国旅游市场下沉化趋势更加明显，在旅游订单同比增速上，一二线城市小于三四线城市，三四线城市小于县城市场。

一天出杯7941杯咖啡！“五一”小长假，浙江安吉县利用废弃石灰岩矿坑改造的“深蓝计划”咖啡馆再次“沸腾”起来。来自上海的林小姐在矿坑湖边散步。“这是我第二次来。”她说，这里可以听音乐、看书，安静享受属于自己的时光。

浙江义乌国际商贸城五区进口商品城汇聚100多个国家和地区15万种“洋特产”，假期五天内，商贸城涌入超90万人次，“一天上三四次货”“忙到没空吃饭”成为老板们的常态。

“我们特地拎了两个空包。”游客张强说，义乌的惊喜不仅在于“进货式旅游”的体验，还在于风味各异的万国美食，“不是土耳其去不起，而是义乌更有性价比。”

在江苏盱眙的大棚农贸市场，聚集着数十家以经营小龙虾为主的餐饮店、大排档。暮色降临，数千平方米的露天广场上，游客座无虚席，空气中弥

漫着扑鼻香气。

相比南方的“热辣滚烫”，北国小城的五月则是“上春山”的最佳时节。在离网红“尔滨”中心城区不远的黑龙江尚志市，游客涌向风光旖旎的亚布力度假区，帽子山景区，感受壮美景色。

尚志市文旅局局长张君介绍，当地旅游市场延续冬季冰雪游的火爆，八大景区同时开放。截至5月10日，尚志市2024年累计接待游客突破162万人次，旅游业直接收入3.88亿元，同比增长175%。

在小红书上，“县城旅游”有超过38万篇笔记。人们热情分享值得一去的县城：读过千遍沈从文，不如去一次古老的凤凰古城；在平潭岛看蓝眼泪，像碎钻撒入大海，又像星星坠落人间；诺邓千年古村，每天起床都是袅袅炊烟，一切都慢下来了……

“畅游中国，幸福生活”，这是今年“中国旅游日”的主题，也是当下县域旅游的写照。

据统计，全国A级旅游景区的县域覆盖率由2012年的73%提升至2023年的93%。县域旅游构成中国旅游的基本盘，县域旅游的发展水平反映着中国旅游业真实的发展水平。

## 走红背后的“天时”“地利”“人和”

县域旅游走红背后，有着趋势创造机遇的“天时”，也有县城“天赋异禀”的“地利”，更有协力双向奔赴的“人和”。

中国旅游业供需两端的新变化，时时刻刻都在孕育新机遇。

携程研究院行业分析师王亚磊说，消费者不断成长，从追求“打卡”到注重体验；从单一产品到多元玩法，旅游正更多回归生活的本质。县域旅游热正是在这一背景下应运而生。

性价比高、轻松自在，是县城受到年轻人青睐的重要原因。

“五一”假期，无锡“95后”丁志辉与朋友去了浙江衢州。往年与父母一起出游，都是去大城市，制订周密的出行计划，人均开销至少2000元，“费钱又费力”。

“性价比是硬道理。我们挑选目

的地也很随性，朋友说衢州的‘鸭头’好吃，就来了场说走就走的旅行。”丁志辉说。

但凡经历过假期的“人从众”，就知道安静自在的时光有多难得。小县城正成为不少游客的“心灵栖息地”。中国旅游研究院规划与休闲所副研究员李雪认为，县城并非仅有美丽的风景，也蕴含高品质的生活空间，这恰恰是构成县域旅游竞争力的内核要素。

不少县城“天赋异禀”，特色IP令其成为游客“打卡”目的地。

将“村超”赛事与文旅资源深度融合，“五一”期间，榕江县共接待游客超40万人次，实现旅游综合收入超4亿元。在重庆市彭水苗族土家族自治县，踩花山节逐渐成为当地一张靓丽的文旅名片。

更不用提，一些县城本身就是曾经的古都，历史悠久；一些县城“深藏不露”，文化底蕴丰厚。

另一方面，交通基建的改善，也让县城与大城市的距离越来越“短”。

同程研究院首席研究员程超功指出，县级城市的交通通达性近年来大幅提高，如高铁已覆盖超过90%的50万人口以上规模城市，不少县城也逐步增加公交车、接驳车、共享单车等交通配套，提升出行体验。

“用‘十分’服务笑迎游客”“努力做游客最喜爱的小县城”……被游客热情激发的县城们，也接二连三为游客奉上更好的产品和服务。

“五一”期间，盱眙做足“龙虾”文章，为文旅消费引流。假期前，便宣布“五一”至8月开展夜市特色活动，打造夜市、夜购、夜娱、夜游场景；还准备了“福利”：凡在盱眙“过龙虾”满200元的游客可凭发票免门票游玩4A级景区。

游客的探索热情邂逅县城的服务诚意，便实现了一场人与城的双向奔赴。

## “火起来”更要“火下去”

“被看见”只是第一步。

《全国县域旅游高质量发展研究报告2023》显示，2022年，旅游总收入超百亿元且接待游客总人数超千万的旅游大县只有79个，旅游收入低于30

亿元的县城占纳入统计的县域总数的65.86%。由此看来，县域旅游市场仍有很大发展空间。

张君坦言，试图抓住“风口”的县域旅游发展仍面临一些制约因素。

承载力与服务水平，往往成为县城“走红”或“招黑”的分水岭。张君说，在一些景区，公厕、停车位等配套服务设施改造提升跟不上，旅游高峰期常出现如厕难、停车难问题；一些从业人员职业素养不足，服务标准不规范，也会影响游客的印象和评价。

如何让“火起来”的县域旅游持续“火下去”？

首先，充分挖掘自身特色。旅游市场正从大众化向精细化、差异化、个性化转变，县城需立足自身独特优势，以小博大，满足游客不断升级的多元化需求。

受访专家表示，一些古村落、乡村景区往往通过一景一物在社交媒体上“破圈”。这些能承载“乡愁”的旅游目的地，一方面需保护好村庄传统肌理、提升颜值，另一方面也需融入特色文旅元素，打造“人无我有、人有我特”的新IP，形成小城的独特标签。

其次，要加快设施提档升级。

中国旅游研究院副研究员韩元军说，县域旅游要实现主客共享，既能满足本地人需要，又能满足游客需要。基础设施是否完善、配套服务是否匹配，往往是县域旅游能否发展起来的关键。各地政府要不断提升治理能力，在软、硬两方面下功夫。

同时，也要避免为打造流量盲目开发的冲动。一些地方为打造网红景点，随意征收古村古镇的老房子进行改造甚至拆除，容易落入“千村一面”的窠臼，让老村镇过于商业化。

最终，需锚定长远发展格局。“对于搬不走、挪不动的旅游目的地来说，需采取培育型发展模式，走可持续发展的路子。”北京第二外国语学院首都文化和旅游发展研究院执行院长厉新建说，县域旅游要“火下去”，需锚定“长期主义”，着眼打造深度的文化体验，让目的地持续释放吸引力。



5月17日，在山东省枣庄市市中区特殊教育中心，青年志愿者与智力障碍学生一起做游戏。

5月19日全国助残日将至，多地广泛开展丰富多样的助残日活动。今年全国助残日的主题为“科技助残，共享美好生活”。

新华社发(孙中喆 摄)

# 守护“生命通道” 保护血管健康需要注意什么

新华社记者 佚名 林苗苗

血管连接着身体的各个器官，是名副其实的“生命通道”。《中国心血管健康与疾病报告2022》显示，由于不健康的生活方式，叠加人口老龄化，我国心血管病发病率和死亡率仍在升高。该报告估算，我国每5例死亡中就有2例死于心血管病。

每年的5月18日是全国血管健康日。血管疾病都有哪些不易察觉的症状，应该如何保护血管健康？多位医学专家给出了建议。

——脑袋总是昏昏沉沉？小心颈动脉狭窄！现代生活节奏快、压力大，不少人时常感到脑袋昏昏沉沉。睡眠不足、压力大，或颈椎病、内耳疾病、低血糖等健康问题都可能导致头晕。

中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任医师罗明尧提示，除了上述原因，要小心不适感由颈动脉狭窄引起。颈动脉是给大脑供血的主要血管，40岁以后颈动脉斑块检出率随年龄增长迅速上升。颈动脉狭窄会限制血液流向大脑，进而引发头晕、昏沉等症状。如果出现突然的严重头晕、单侧肢体无力或麻木、语言困难、肢体协调障碍等症状，尤其需要警惕颈动脉狭窄的可能，尽快就医排查。

——甜蜜的“血管杀手”如何防范？当前，过量摄入糖对血管的损害已经在医学界形成共识。北京世纪坛医院血管外科副主任医师张欢介绍，长期的高血糖会损伤血管和神经，高血糖会导致血管壁弹性减弱，血液流动受阻，形成血管堵塞。特别是在下肢，由于重力作用和距离心脏较远，血液循环本就不如上半身畅通，易出现糖尿病足等并发症。

北京医院心血管内科主任医师汪芳建议，如果以前钟爱含糖饮料或糕点，现在就改掉这个习惯，可以吃点新鲜蔬菜、低糖果，如柚子、

蓝莓、西红柿等，慢慢减轻对糖的依赖。

——伤害血管的高危因素还有哪些？北京安贞医院血管外科中心主任医师杨耀国表示，吸烟是伤害血管的主要因素之一。烟草中的尼古丁和其他化学物质会损害血管内皮细胞，导致血管收缩和血压升高。另外，长期摄入过量的高脂肪、高胆固醇、高糖和高盐的食物，都会增加血液中的脂质和糖分含量，加速血管损伤和老化，促进动脉粥样硬化的形成。

此外，缺乏运动、长期大量饮酒、长期压力过大、不规律的生活作息以及慢性疾病控制不良都会增加血管疾病的风险。

——哪些生活习惯有助血管健康？北京安贞医院血管外科中心主任医师唐小斌说，健康的生活方式对于维护血管健康和预防动脉硬化至关重要。多吃富含膳食纤维和蛋白质的食物，如新鲜的水果和蔬菜，优质的鱼虾、牛肉、猪肉等，减少油炸、高糖、高盐食物的摄入，有助于降低血脂、血糖和血压，减轻对血管的压力。

在定期体检中，要注意监测血压、血脂、血糖，以及尿酸、同型半胱氨酸等指标，及时发现并干预血管疾病的危险因素。注意戒烟限酒、控制好“三高”等慢性疾病，保持良好的心态，均有助于降低心血管疾病的风险。

——在家能进行血管健康自测吗？杨耀国建议，平时可以使用血压计测量双上肢的血压，看数值是否对称，如果双上肢血压差别超过20毫米汞柱以上，则可能存在血压较低一侧的锁骨下血管闭塞；如果近期血压波动较大，还要注意是否有肾动脉狭窄等情况。不过，这些方法只能作为初步的自我观察，不能替代专业的医学检查，建议有不妥症状的患者尽快就医。



5月18日拍摄的“大桥海风”号(无人机照片)。

当日，由中铁大桥局和招商工业共同研制的最新一代2000吨自升式海上风电安装平台“大桥海风”号在江苏南通交付。“大桥海风”船长138米，船宽53米，拥有4根131米高的桩腿，多项性能指标达到国际领先水平。

新华社发(许丛军 摄)

# 坚定走好独具特色的中国旅游发展之路

(上接一版)习近平总书记深刻阐述了新时代新征程完善现代旅游体系的重要意义、重要原则、重点任务，我们要按照总书记的重要指示，凝心聚力，向旅游强国目标不断迈进。”

广西桂林，被视为“城市名片”的象山景区2022年正式全面免费开放。学习了习近平总书记的重要指示后，景区总经理何金桃反复琢磨着如何“让旅游业更好服务美好生活”。

“总书记的重要指示，让我更加认识到旅游发展与服务人民息息相关。我们要继续在提升服务质量上下功夫，完善旅游公共服务配套设施，坚持以人民为中心发展旅游，为人民群众

打造宜居城市。”何金桃说。

贵州榕江的“村超”球场内，烟花升腾、游客云集。从群众的“乐子”到振兴乡村的“路子”，见证“村超”变化的榕江县古州文化旅游投资开发(集团)有限责任公司总经理孙国秀感慨良多：“习近平总书记强调让旅游业更好‘促进经济发展’，这让我们干劲十足。”“村超”是文体旅商融合发展的一种新产物，我们将努力让“村超”长红，通过旅游业助力城乡建设发展。”

山西大同，云冈石窟景区气势恢宏、融通古今。“总书记强调旅游业‘构筑精神家园’的作用，为云冈石窟发展旅游提供了重要指引。”云冈研究院文

旅融合发展中心主任崔晓霞说，“云冈石窟是中华民族文化瑰宝，来到这里旅游，也是感悟中华文化、增强文化自信的过程。我们要始终把保护放在第一位，通过加强讲解、活化文物等方式，增强游客赓续中华文脉、建设中华民族现代文明的自信自觉。”

习近平总书记对旅游工作的关心关怀，也让中旅旅行所属国旅总社英文导游王玉君对自己的职业有了更深的认识：“作为一名入境英文导游，能通过我的工作把中国文化的魅力展示给全世界，并促进不同文化间的相互理解和尊重，我感到无比荣幸。做好导游工作，就要搭建起中外交流的桥

梁，让更多人了解中国、爱上中国。”

习近平总书记强调，各地区各部门要切实增强工作责任感使命感，分工协作、狠抓落实。

“总书记要求推动旅游业高质量发展行稳致远，湖南要坚持守正创新、提质增效、融合发展，担负起这一使命任务。”湖南省文化和旅游厅厅长李爱武说，“第三届湖南旅游发展大会将于9月举办，我们要以大会为抓手，加快推进文旅深度融合，大力推进文化创意旅游产业倍增计划，为加快建设人民满意、具有鲜明中国特色和强大国际竞争能力的旅游强国贡献智慧和力量。”

(上接一版)30家企业参展商进行了文创、非遗、农畜产品展销。琳琅满目的产品，配上“山宗水源 大美青海”醒目的图文，集中展出“国际生态旅游目的地”旅游产业风貌，展示一批优品商品，全力绘就了一幅大美青海丰富的自然生态资源及文旅产业发展的精彩画卷，吸引着观展人员的眼球。回头率最高的是高原大闸蟹，青海可鲁克渔业有限公司看准湖水水质呈弱碱性，水体冰纯无污染，富含多种矿物质这一优点，于2014年开始在鸭湖中投放大闸蟹、鲫鱼等苗种，目前养殖的冷水产品主要有三文鱼、白鲢鱼、高原蟹、池沼公鱼、鲫鱼等产品。2023年产量达到194吨，实现销售收入800万元。“我们的高原蟹生长在海拔2860米，光照充足的水上雅丹——鸭湖，以池沼公鱼及水里的小虾为吃食，野生放养。肉质紧实，蟹黄、蟹肉饱满，是有机绿色无污染的高原鲜品，深受市民喜爱。”青海可鲁克渔业有限公司工作人员张玉瞳说。

此次推介会通过海西文旅资源推

介、产品展销、优惠政策发布、A级旅游景区推介、项目签约、文旅推介官授牌、原创文艺表演等形式全方位、多角度、宽领域地呈现海西丰富的文化旅游资源，强化海西文旅资源对外交流，提高“祖国聚宝盆·神奇柴达木”美誉度，增强市场占有率，加大旅游产品推广，推动海西文旅产业发展。“今天很荣幸有这样一个机会与湖州达成合作意向，我们乌兰在此次推介会上签约了4个项目，旨在拓展浙青两地各民族交流交往交融渠道，促进两地在多领域、多层次的友好合作与共同发展。”乌兰县文体旅游广电局局长任苏德说。

据了解，活动中，湖州市文化广电旅游局、乌兰县文旅局、湖州市旅游协会、云南潮水旅行社有限责任公司、青海柴达木国际旅行社等10家签约单位，就客源互送、文旅宣传等方面签订了合作协议，签约资金达1亿元，进一步推动了两地文旅产业深度融合与对接。