

县域旅游如何“火下去”

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集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。”

在江苏盱眙的大闸蟹交易市场，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”，北方小城的五月则是“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、帽儿山景区，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’服务欢迎游客”“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，打造夜宵、夜购、夜娱、夜游场景；还准备了“福利”：凡在盱眙“划龙虾”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30亿元的县域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。

新华社“新华视点”记者（新华社北京5月18日电）



非法医美 新华社发

肉毒素、玻尿酸、水光针……近年来，以注射美容和光电项目为主的“轻医美”“微整形”受到求美者追捧。国家整形美容质控中心数据显示，我国每年有超过100万人次接受注射美容治疗。

迅速增长的医疗美容市场背后，来路不明的产品、不正规的机构都是“变美”之路上的陷阱。如何让“变美”更安全更安心？

“轻医美”不等于“零风险”

爱美之心人皆有之。医疗美容受到不少爱美人士的关，特别是非手术操作的“轻医美”项目，更是格外受到青睐。

腾讯营销洞察近日发布的一份“轻医美”行业调研报告显示，我国医疗美容市场正以每年约15%的复合增长率持续增长，其中“轻医美”占据“半壁江山”，且呈现年轻化、生活化、更悦己、更开放等趋势。

但是，“轻医美”并非零风险。

今年以来，全国已有多地查处涉及“轻医美”的相关案件：重庆市江北区警方破获一起涉医疗美容行业生产、销售假药案，查封假冒伪劣肉毒素9万余瓶、麻膏150余公斤，涉案金额超2亿元；兰州市公安局成功侦破妨害药品管理案，捣毁家庭式医美“黑诊所”6处，查处用于存放肉毒素仓库3处，涉案价值1000余万元……

让“变美”更安心

——来自“医美热”的观察

与此同时，一些求美者对医疗美容的风险性也缺乏充足认识。今年4月中旬，南昌大学第二附属医院收治了一名疑为肉毒素中毒的患者。患者在一家美容机构注射肉毒素后出现四肢瘫软、说话困难、呼吸不畅等症状，一度住进重症监护室。

专家表示，从根本上讲，“轻医美”仍是医疗行为，存在一定的医疗风险，如果患有一些基础疾病，或是因为美容过程中操作不当，都可能造成术中、术后引起并发症，严重时甚至会危及生命。

“美丽项目”要把好资质关

随着医疗美容市场的蓬勃发展，在利益驱动下，越来越多人“入局”医疗美容特别是“轻医美”行业，但其中不乏无资质人员鱼龙混杂。

对于医疗美容行业的准入管理，国家有明确规定。《医疗美容服务管理办法》强调，负责实施医疗美容项目的主诊医师必须同时具备具有执业医师资格、具有从事相关临床学科工作经历等条件。《关于进一步规范医疗美容行业监管工作的指导意见》强调，医疗美容服务属于医疗活动，未依法取得卫生健康行政部门发放的《医疗机构执业许可证》或者“诊所备案凭证”，不得开展医疗美容服务。

“与外科手术需要大型设备和手术团队、只能在医院开展不同，注射美容、激光美容等项目基本操作相对简单，也有更多非法行医现象，给监管带来一定困难。”国家整形美容质控中心副主任、北京协和医院整形美容外科主任医师龙爱说。

记者在走访中发现，一些无资质人员在宾馆酒店或居民楼里租房就开展医疗美容项目；一些“黑诊所”与美发店、按摩店串通，让后者给自己输送客户。

“近日医院接诊的一位患者在‘私人诊所’打了好几针‘医美针’，脸部出现严重过敏反应，但患者甚至不清楚注射的是什么，导致后续治疗困难。”山东省省立医院烧伤整形外科主任霍然说。

专家提示，求美需要“擦亮眼睛”，以安全为基石，提前充分了解医疗美容项目风险，不要盲目听信营销噱头，客观、理性选择。同时，要选择正规机构，咨询正规医生，使用正规产品，医疗机构及医护人员资质均可在国家卫健委官方网站查询。

多方护航“变美之路”

近年来，相关部门加大对医疗美容行业的监管整治力度，取得明显成效。国家卫健委等部门加强医疗监督跨部门联合专项整治；国家整形美容质控中心启动降低注射美容并发症发生率作为今年工作重点；深化跨部门联合监管，严格规范医疗美容广告发布行为、各地开展医疗美容机构专项整治行动……多方正在护航“变美之路”。

“更好地监管医疗美容行业，需要线上线下并重，多部门协同，持续加强整治。”国家整形美容质控中心主任、北京协和医院整形美容外科主任医师王晓军说，要强化全行业人员对整形美容专业临床质量安全的意识，为公众营造一个绿色、健康、规范、高质量的行业发展环境，让求美者在安全的环境中实现美丽的愿望。

“美没有固定标准，变美不能以损害健康为代价。”王晓军建议，树立正确的审美观，不要盲目跟风，如需进行医疗美容项目，要根据自身条件量力而行。

中国消费者协会政策研究部主任皮小林提醒，求美者应留存好消费凭证和证据材料，如果遇到权益受损，及时与医美经营者协商解决，也可向消费者协会或有关行政部门投诉，依法维护自身合法权益。

新华社记者（新华社北京5月18日电）

保护血管健康需要注意什么

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亮提示，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、低糖水果，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，还要注意是否有臂动脉狭窄等情况。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，建议有不适症状的患者尽快就医。新华社记者（新华社北京5月18日电）

遇见大同市博物馆：历史的诱惑力



司马金龙墓俑群后方甲骑具装俑头戴兜鍪、人马披甲，威风凛凛。

提起山西大同，云冈石窟、悬空寺的雄浑独特，善化寺、华严寺内木建古迹的巧夺天工，吸引着众多游人前来探访。令人意想不到的，在地级市大同，隐藏着一座国家一级博物馆。

公元398年拓跋珪迁都平城，今大同境内，“营官室，建宗庙，立社稷”，建立起一个融游牧风俗于农耕生活之中的“大都市”。

大同市博物馆展出的陶俑形色各异，别具风姿，工匠们精湛的技艺令人赞叹，艺术地再现了北魏平城市井生活的繁荣。

司马金龙墓中的出行俑阵立于展厅之中，前侧导骑骑着冠冕窄袖衣，整装待发；中间步兵仪卫佩戴垂裙风帽，神情肃穆，簇拥两侧；后方甲骑具装俑，头戴兜鍪，人马披甲，威武雄壮，护卫后方，威风凛凛。

“大部分陶俑服装显现出游牧民族的特征，而仪仗队列承袭中原文化礼制，直观反映了文化的交往、交流、交融。”大同市博物馆副馆长曹臣明向记者介绍。

伫立在文物前，不少游客纷纷拍照记录这份来自千年前的震撼。“都说‘地上文物看山西’，这个司马金龙墓俑群太震撼了！”来自浙江的游客付女士感叹道。

北魏平城时期，平城（今大同境内）是当时丝绸之路的重要节点。大量奇珍异宝、西域乐器、雕刻纹饰一同循着这条丝绸之路进入今大同境内。

“从这件司马金龙墓石雕帐座来看，能够看到西域文化的踪迹，忍冬纹、双莲瓣纹、联珠纹沿丝绸之路传入，形成了极具异域风格的地域文化特色，从侧面证实了当时中西方文化往来频繁。”大同市博物馆讲解员谢志文介绍道。

石雕帐座旁展出的石雕床架纹饰丰富，雕刻精美，五弦琵琶、四弦琵琶、排箫、横笛、鼓、箏、细腰鼓等不同地域文化乐器呈现其间，合奏齐鸣，汇成一曲异域风十足的交响乐曲。

除此之外，大同市博物馆内陈列的劳作俑、舞俑，记载

着北魏时期经济、文化生活的繁荣。

大同市博物馆展陈研究部副主任白月介绍说：“北魏鲜卑属游牧民族，入主中原后，过起了定居的农耕生活，一些劳作俑或手持陶碗，或起锅烧灶，或立于井旁，这些都展现出市井生活中农耕文明的渗透。”

步入乐舞展区，感受千年前魏碑体的金石之气。魏碑体“上承汉隶，下启唐楷”，有着任何字体都无法替代的独特之处。

《司马金龙墓铭》是平城魏碑的代表。“平城魏碑是魏碑体的开源之所在，开创了楷书之阳刚之气、壮阔之风，工匠们在刊刻碑石之时，开放、自由、粗犷的笔调，时至今日都值得我们反复琢磨。”大同市书法家协会主席杜鹏如是说。

展柜中刻有“平城”字样的瓦当也在千年之后焕发出新活力。文创产品让文物“活”起来，让中华文化元素“潮”起来。“以平城瓦当为主要元素推出芒果口味、海盐口味雪糕，希望游客们能把同博元素、大同魅力看在眼里，拿在手里，尝在嘴里，记在心里。”大同市博物馆公众服务部副主任文慧说。

5月18日是国际博物馆日。来大同市博物馆参观的游客来来往往，或安静地游走，或伫立于美轮美奂的“国宝”之间。一位曾从事博物馆工作多年的老先生说，参观博物馆，看到了文物之美，看到了历史的诱惑力和历史文化的意义。新华社记者（新华社太原5月18日电）



大同市博物馆展出的劳作俑。



大同市博物馆展出的釉陶执盒俑。新华社发