

今日焦点·县域旅游

县域旅游“火起来”，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聚100多个国家和地区15万种“洋特产”，假期5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



初夏时节，贵州省黔南布依族苗族自治州荔波县小七孔景区绿意盎然，风光秀美，吸引了众多游客前来观光游玩。图为16日，游客在荔波县小七孔景区观光游玩。 新华社

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亮丽的文旅名片。

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，打造夜食、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30亿元的县城占纳入统计的县城总数的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。

（新华社北京5月18日电）



中国科学院第二十届公众科学日于5月18日至19日在中国科学院百余号院属单位举办。图为18日，在中国科学院合肥物质科学研究院等离子体物理研究所，市民参观有“人造太阳”之称的中国全超导托卡马克核聚变实验装置（EAST）的模型。 新华社

20多个省份实现 医保个人账户省内异地家庭共济

新华社北京5月18日电 据国家医保局18日消息，目前已有22个省份和新疆生产建设兵团实现了医保个人账户省内异地家庭共济。

医保个人账户家庭共济是指参保人在参加了职工医保后，通过办理职工医保个人账户家庭共济，将个人账户授权给已参保的父母、配偶和子女使用，比如用于支付合规医药费用中的个人自付部分等。

目前，共济人和被共济人在同一个基本医保统筹区（通常是同一个地级市）可以共济；实现省内异地共济是指共济人和被共济人在同一个省份参保，但不站在同一个统筹区，也可以共济给亲属。

已经实现医保个人账户省内异地共济的地区为：北京、天津、上海、重庆、河北、山西、内蒙古、吉林、江苏、福建、江西、湖南、广西、海南、四川、云南、西藏、甘肃、青海、宁夏、新疆以及新疆生产建设兵团。其中，在河北、江苏等地，职工参保人个人账户的余额不仅能共济给省内异地参保的直系亲属，而且共济的资金还可以跨省使用。

国家医保局介绍，医保个人账户家庭共济需要满足两个前提：一是参保人的父母、配偶、子女参加了基本医保（包括职工医保和居民医保）；二是参保人办理了职工医保个人账户“家庭共济”。

参保人可通过国家医保服务平台App地方专区、当地医保部门微信公众号、官方网站等的“职工医保个人账户家庭共济”功能模块，实现线上办理，具体途径由各统筹区医保部门向社会公开，同时线下医保大厅也可办理该项业务。

全国妇联启动 “幸福连线”婚恋服务活动

新华社北京5月18日电 全国妇联18日在北京奥林匹克森林公园开展“幸福连线”婚恋交友联谊活动，吸引500多名青年嘉宾参加。活动中，“幸福连线”婚恋服务活动正式启动。

活动现场，女飞行员苗晓红夫妇，冬奥冠军徐梦桃夫妇分享了他们的幸福故事。随后在健步走运动中，男女嘉宾通过轻松有趣的游戏，在互动中增进了解、加深认识。

据介绍，全国妇联通过搭建“中国婚恋网”公益服务平台，组建“妇字号”公益红娘队伍，开展一系列交友联谊活动，提供一揽子暖心贴心婚恋服务等，帮助青年解决婚恋交友方面的操心事、烦心事，推动婚育新风走进千家万户。

近日，各级妇联组织在600多个城市开展户外徒步、爱情戏剧、青春歌会、草坪露营、篝火晚会、读书沙龙等交友联谊活动，吸引了近30万青年参与。

上海为科技传播人才评职称

新华社上海5月18日电 记者从18日开幕的2024年上海科技节获悉，上海为推进科普事业发展，开设科技传播中高级职称评审通道，以科技传播职称认定方式挖掘市场化的科普领军人物，调动科普人才活力。

在2024年上海科技节主旨大会上，首批科技传播高级职称获评者得到授证，中级职称申报同步启动。上海市科委有关负责人介绍，为科技传播人才评职称能有效促进专门人才队伍发展，同时有利于将散落在文化、旅游、科创等业态中的科普产业甄别出来，促进科普产业壮大。

李治中在自媒体领域从事癌症科普工作，是此次高级职称获评者之一，他表示：“对我们这些市场化的科普从业者来说，获评科技传播职称是一个巨大的鼓励，能帮助我们更好地深耕科普领域。”

记者采访获悉，探索为科技传播人才评职称是上海促进科普事业高质量发展的举措之一，上海正在推动科普与科创“两翼齐飞”。数据显示，上海全市的科普基地数量已有305家，平均每8万人拥有一个科普基地。在2024年上海科技节期间，上海依托各类科技创新基地、科普基地、青少年科学创新实践工作站等，预计开展专题活动达2000场，其中近270家科普基地会开展科技节特色科普活动。



18日，第八届中国博览会迎来公众开放日。以“合作、互信、机遇”为主题的第八届中国博览会于5月16日至21日在哈尔滨举行。经过多年培育、发展，中俄博览会已经成为推动双边经贸合作的重要平台。图为当日，在第八届中国博览会现场，参会者与俄罗斯演员合影。 新华社

北京—马德里—哈瓦那 直飞航线顺利复航

当地时间17日18时23分许，一架由中国国际航空公司执飞的波音787-9客机在古巴首都哈瓦那何塞·马蒂国际机场降落，标志着北京—马德里—哈瓦那直飞航班成功复航。

机场举行水门仪式热烈欢迎航班抵达，古巴总理马雷罗在机场迎接。古巴国家主席迪亚斯-

卡内尔签署主席令，即日起持普通护照的中国公民可免签入境古巴。

民航方面表示，中古航线每周两班，全程约1.3万公里，飞行时间约24小时。这是继4月底复航北京—马德里—圣保罗航线之后，民航正式复航的又一条跨三大洲远程航线。

新华社



守护“生命通道” 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致头晕。

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，建议有不适症状的患者尽快就医。

（新华社北京5月18日电）