

“大八村野”越野跑挑战赛圆满落幕 近千名跑者春日“野”游绿美阳东

4月12日，阳东区大八镇良爱村广场人声鼎沸，从早到晚，村子里人山人海、车水马龙。伴着主题曲《野到底》的激情旋律，由阳东区政府主办的2026年“大八村野”越野跑挑战赛鸣枪开跑。往日里幽静的山坳，因为一场“村野”，洋溢出前所未有的活力气息。来自全国各地的900余名越野跑爱好者报名参赛，在高山草甸、湖畔湿地与古朴村落间尽情驰骋，用奔跑的脚步丈量阳东的青山绿水，在希望的春日里，畅享一场与山野清风撞个满怀的“野”游之旅。

文/阳江日报记者 许倩 图/阳江日报记者 梁文栋

跑进春日绿美画卷 越野跑初体验“种草”

清晨的大八，薄雾氤氲，身处山野，草木清香。早上六七时，上千名赛事相关人员陆续抵达良爱村广场，得益于公安民警、志愿者的有序指引，人流、车流井然有序。记者在现场看到，身着轻便运动服和越野装备的参赛选手们早已摩拳擦掌，或是原地热身，或是拍照留念，做着最后的赛前准备。

面对镜头，一名高三学生说：“我是第一次参加越野跑，想来放松下备考心情，顺便锻炼身体。”除了朝气蓬勃的学生，参赛队伍中还有不少“情侣档”“父女档”和健身小队等组合。上午8时整，30公里和50公里组别率先鸣笛开跑。

在舞台穿插进行小提琴、歌唱、阳江白榄等一系列文艺节目演出后，10公里组别于8点半准时起跑。无人机视角下，穿着色彩缤纷的运动健儿直往翠绿山野奔袭，数百名大小选手如潮水般涌出起点，奔向蜿蜒曲折的“村野”赛道。

本次赛事设10公里、30公里、50公里三个项目，起终点均设在良爱村广场。赛道依托大八镇得天独厚的自然山水肌理精心设计，串联起江河水库、牛岭驿站、龙头岭、观音石、轿石等特色景观，将高山草甸的辽阔壮美与古朴村落的静谧闲适融为一体。跑者们穿梭在山林之间，时而跨越潺潺溪流，时而攀爬陡峭山坡，在挑战体能极限的同时，沉浸式领略大八镇的自然风貌与人文底蕴。

江河水库沿岸风光旖旎，大片大片的原生态草甸春意盎然，嫩绿、翠绿、墨绿仿佛交织成一幅流动的油画，牛群悠然漫步其间，惹得许多选手直呼：“风光美如新疆阿勒泰”。奔跑在这幅绿美画卷之中，选手们的疲惫与汗水仿佛都被眼前的风景治愈。龙心村雨林河畔，溪水清澈见底，两岸青山夹峙，清冽的空气拂过脸颊，为闷热中奔跑的选手带来清凉慰藉。

比赛过程中，选手们你追我赶、相互鼓励，在山野间尽情挥洒汗水，用坚持与毅力诠释着永不言弃的运动风采。最终，潘伟湛、曾雪梅分获10公里男子组、女子组第一名；刘龙健、章秀美分获30公里男子组、女子组第一名；黄龙滔、林娟分获50公里男子组、女子组第一名。

值得一提的是，多名选手是首次体验越野跑魅力，因阳东大八的好山好水留下美好的初印象。10公里男子组冠军潘伟湛是首次参加越野跑，平时以路跑训练为主。“我是第一次来到大八，虽然赛道对我来说比较辛苦，但还是顺利完成了赛前制定的目标，很荣幸在这里收获了冠军。”

在10公里赛程中，已多次获得马拉松赛事好名次的阳江跑者曾雪梅保持一骑绝尘姿态，率先抵达冲线后，许多“粉丝”专程邀请其合影留念。“因为后面我还有很多赛事要准备，所以第一次参加村野就只报了10公里。”她告诉记者，赛道全程算比较好跑，风景也非常优美，特别是河水清、草原绿，看到了《长安的荔枝》电影取景地，非常适合露营，站在高处远眺山峰和云海也非常舒服。



参加30公里组的运动员在比赛中。

→4月12日上午，大八村野越野跑挑战赛开跑。



山水“村野”安全有序 沿途美景令人难忘

让应急处理工作更加统一高效，全力保障选手的安全救护工作。”大八镇应急管理办公室负责人孙嘉伟表示。

赛中，组委会在赛道沿途科学设置了多个补给点、急救点和定位系统，配备了专业的医疗救援团队，为选手提供了全方位的安全保障。“奔跑有终点，守护无止境。”成为现场医护、公安、公安、志愿者、村民群众等所有赛事保障人员的内心共识。

市公安局阳东分局相关负责人介绍，公安部门也在赛道沿线布设了周密的安全屏障，不仅提前踏勘比赛路线，制定安保工作方案，而且在比赛日清晨，民辅警们更是先行“领跑”，一边有条不紊地疏导车流、引导行人，另一边持续在各赛段沿线巡逻，为选手们一路保驾护航，也为奋力冲刺的跑者们加油打气。

为了捕捉选手们驰骋山野的精彩瞬间，多名本地村民用自家摩托车搭载各路摄影师到各个点位取景。一场政府部门主办的赛事，成为全民沉浸式体验的“文旅盛宴”，沿途的村庄也跟着沸腾起来。不少村民自发来到赛道两旁，为奔跑而过的选手们加油助威，热情的笑脸和真挚的呐喊声，成为这条山野赛道上一道独特的风景线。

“每次经过村子的时候，村民们的加油声都特别大，感觉一下子充满了力量。”一位30公里组别的选手激动地说，相比在城市里跑马拉松，“大八村野”越野赛给人更多的是一种回乡的亲切感。

50公里女子组冠军林娟来自广西，面对闷热的天气，跑完全程实属不易。但汗水淋漓的她仍坦言，一路上沿着水库奔跑，到达海拔千米以上的山顶，云雾缭绕，美得让人忘记疲惫。“路过最大的三个拼接摊位，出现在“大八村野”农产品展销现场，让众多来客认识大八益智、春砂仁等南药特性。

作为“摊主”之一，广东创优生态科技公司创始人陈才记介绍，他已经是第二次在“大八村野”现场展销农产品，主要带来丝苗米、豆豉等阳江风味特色产品。

作为阳东区农村电商产业园的牵头企业，陈才记在大八镇带动了32家本土企业抱团发展，积极推广淘淘、抖音、拼多多等线上销售渠道，2025年入驻园区的企业销售产值约1900万元，“通过线下活动+线上销售，近几年来，大八乃至整个阳东的乡村好货被越来越多的消费者发现和喜欢。”

每个村庄，村民都对我们非常热情，补给点设置也很好，有多个急救点和补水点。”她表示，虽然过程辛苦，但拿到第一名还是很开心，沿途的风景更是让她觉得不虚此行。

一场令人安心的“野”游，自然为八方游客带来舒心体验。“这里的风景真的太治愈了！跑在山顶的大草原里，吹着清风，感觉整个人都放松下来了。”30公里女子组冠军章秀美来自佛山，之前就听说大八镇的山上风景很美，所以特意报名参赛体验，“来跑一趟果然名不虚传”。

“从差不多跑了10公里来到一片露营地开始，一路的风景都让人舍不得眨眼。”50公里男子组冠军黄龙滔赛后不禁感慨：“比赛当日气温有点高，但跑起来在山顶上真的很舒服，上面风很大，还能看到云海，推荐大家有空上去看看。”

赛场上，各个藏在山里的补给点处，均摆放有各种各样的大八特色美食，为参赛选手提供充足的能量补给。其中，村民们现场手工制作和烹饪的“艾粿”让人眼前一亮，选手们鼻尖先闻着柴火灶的香气，脚下便不由自主走近，一尝绿色天然食材的芬芳和甜润。

完赛后，工作人员在终点处早已提前备好了阳江白切鸡、牛杂、大八榄角饭、大八菜果炒豆豉和西瓜、圣女果等地道美食，抚慰运动员们长时间运动后饥肠辘辘的胃口。众人尝了直夸“好好吃”“准备得很到位”。

大八镇委副书记、镇长麦金旺说：“第2次举办大八越野赛，就是希望展示大八生态与乡村活力，推广大八好山水、好风景、好美食，推动‘体育+旅游’融合发展，推动本地发展，同时倡导健康生活、弘扬拼搏精神。希望通过本次比赛，让更多人走进大八、爱上大八、再来大八。大八欢迎你们！”

赛事落幕，不少选手意犹未尽，纷纷表示不仅会“再打卡”大八越野赛道，还打算带上家人、朋友专程来阳江旅游品尝美食。

雷振杰表示，将以“大八村野”为契机，继续深挖大八优质文旅资源，探索溯源、温泉、森林营地等乡村产业运营新模式，为广大市民游客打造更多具有“松弛感”和“文艺范”的游玩体验项目。



运动员奔跑在江河水库大堤赛道上。

香港阳江社团总会考察团到阳东 发挥招商桥梁作用 助力高质量发展

阳江日报讯（记者/许倩 通讯员/李宜立）近日，香港阳江社团总会考察团一行到阳东区开展考察活动，畅叙乡情、共话合作、共谋发展。

考察团详细了解阳江温泉度假村项目运营、资产规模、文旅资源及发展规划后，对阳东依托生态资源打造高品质文旅康养业态给予高度评价，认为其与香港文旅消费、康度假市场高度契合，具备广阔合作空间。

随后，考察团实地察看合山机场低空经济产业园项目建设与运营情况，对阳东低空经济产业规划、项目落地、场景应用成效表示充分肯定，并表示看好阳东在大湾区低空经济协同发展中的独特优势与潜力。

香港阳江社团总会负责人表示，此次考察深切感受到阳东发展势头强劲、产业特色鲜明、营商环境优良，更加坚定了深化两地合作的信心。香港阳江社团总会将充分发挥桥梁纽带作用，积极宣传推介阳东投资环境与产业机遇，引导更多香港企业家、乡贤关注阳东、投资阳东，助力阳东高质量发展。

阳东区中小学阅读系列活动启动 9大特色项目 贯穿全年

阳江日报讯（记者/许倩 通讯员/何经苗）第31个世界读书日暨我国首个“全民阅读活动周”即将来临之际，4月10日，阳东区中小学“阅见美好·共读未来”阅读系列活动启动仪式举行。本次活动贯穿2026年全年，精心打造9大特色项目，覆盖全员、形式丰富，旨在充分发挥中小学校文化育人阵地作用，引导广大师生养成爱读书、读好书、善读书的良好习惯。

启动仪式上，市阅读种子教师代表发言，分享了深耕整本书阅读教学、牵头校园阅读实践、带领工作室推广书香初心与坚守。阳东区教师发展中心负责人张建强表示，教师是学生阅读路上的引路人，要立足课堂主阵地，深耕阅读教学，引导学生爱读书、读好书、善读书；更要以身作则，带头阅读，用心引领学生在书本中发现美好、汲取养分、丰盈人生；让阅读成为一种习惯，为终身学习铺就成长基石。

阳东区教育局相关负责人表示，阅读是启智增慧、培根铸魂的重要途径，是落实立德树人、推进全民阅读的关键抓手。学校要扛起阅读主阵地责任，打造书香校园环境；坚守育人导向，严把课外读物“质量关”；健全阅读长效机制，推动阅读活动常态化开展；凝聚家校社协同合力，以校园阅读辐射家庭与社会，全面建设高品质书香阳东，为教育高质量发展筑牢阅读根基。

据悉，阳东区阅读系列活动涵盖了阅读启航课、班班共读、全科阅读PBL、师生共读、亲子共读、湾区共读、双城共读、送课下乡、读后感比赛等活动，通过联动家校社、辐射城乡多点，将进一步推动阳东校园阅读常态化、长效化开展，以书香校园带动书香家庭、辐射书香社会，旨在深入贯彻《全民阅读促进条例》，持续深化全民阅读活动，扎实推进书香校园建设，高标准、高品质建设书香阳东。

阳东区妇联为应急人员开展压力 情绪管理专题讲座 巾帼暖心护健康 心理赋能强担当

阳江日报讯（记者/许倩 通讯员/李巧瑜）近日，阳东区妇联携手区应急管理局举办“压力应对与情绪管理”心理健康知识讲座，关心关爱女性干部职工身心健康，缓解一线岗位工作压力。区应急管理局30多名女干部职工参加讲座。

讲座邀请了阳江职业技术学院副院长、国家二级心理咨询师谭科授课。谭科紧扣应急工作时间紧、任务重、责任大的职业特点，用通俗易懂的语言和真实数据分析，围绕压力自查、查找压力源、压力急救包、压力管理技术、打造抗压体质、做好情绪管理六大核心内容展开系统讲解。通过现场互动，传授了情绪“暂停键”、生理放松、认知调节、时间管理、社会支持等实用技巧，引导大家正确识别压力、科学疏导情绪，逐步实现从“被动承受压力”到“主动管理情绪”的转变。

“课程干货满满、实用性很强。”参与讲座的女干部职工纷纷表示，今后将更好地调节情绪、应对压力，以更加积极阳光的心态履职尽责。