

告别浅层“打卡”！守住山海烟火气

不复制模板,阳江用“本真底色”激活全域消费



程村镇红光村洋边海。

近年来,阳江依托得天独厚的山海生态与深厚的漠阳文脉,以“轻开发、重活化”理念深耕原生态、沉浸式体验,推动文旅消费从“浅层打卡”向“深度体验”升级,持续释放“宝藏小城”的消费引力,激活全域消费新活力。

文/阳江日报记者 王勇明
图/陈凤盾 蓝军



程村红树林。

现象 “原生态”体验成宝藏小城消费引力

在阳西县程村镇红光村,万亩红树林连绵成海,白鹭翩跹其间,红树林生态旅游区的观景台上,来自深圳的游客林芝举着手机拍个不停。“从观景台往下看,一片绿色,空气都是咸鲜的。”林芝表示,去年国庆她来过一次便念念不忘,今年“五一”早早订好了景区里的民宿,带父母过来旅游,沉浸式体验“原生态”景区的魅力。

清煲蚝、炭烧蚝、蚝仔烙……程村镇水质优良,盛产国家地理标志产品程村蚝,每一口都是满满的馈赠。据红木山一饭店老板张女士介绍,“五一”期间,店内每天备蚝几百斤,还特意从村里请了师傅来做各式的生蚝美食,保证味道正宗地道,也推出了相应的优惠回馈每位食客,收到了不少好评。

这种“深度体验”的诉求,恰与阳江近年来的文旅升级形成共振。“五一”期间,海陵试验区推行“合规服务、诚信服务、微笑服务”的“三服务”标准化体系,涉旅投诉工单同比下降5.2%;广东海上丝绸之路博物馆推出系列研学手作活动,让海丝文化可感可触;阳西沙扒湾北额岭等景区引入咖啡、轻餐等新业态,从单一的“看海”升级为“阅山海”的消费新体验。

今年“五一”假期,海陵岛文旅市场持续火热出圈,值得注意的是,收入增速远超客流增速,这意味着游客不再满足于“打卡式”观光,而是愿意为深度体验“花钱”。

如果说滨海体验是阳江这座宝藏

小城“原生态”消费的一张名片,那么山野乡村的度假业态,则是另一股正在崛起的新兴消费。

在阳东区合山镇站背村休闲园,这里是都市人逃离喧嚣的“田园乌托邦”。“白天的休闲园里不能错过的当属土窑边的美味盛宴。”市民黄丹庭介绍,现场可以看到师傅们将裹着锡纸的窑鸡、窑鹅送入烧得通红的窑空,等待的间隙,可去亭子里泡上一壶清茶,体验感十足。“保留着原生态烟火气的阳江乡村,成了我的“精神自留地”。”黄丹庭说。

在阳西县新墟镇的东水竹里旅居小屋,入住竹林民宿,推窗可见茫茫竹海,抬头是连绵群山,静坐一隅便能闻到满室茶香,夜晚枕着清风竹影安然入眠。这种将自然风光与居住空间融为一体的体验,正吸引着越来越多的都市人前来“偷得浮生半日闲”。

记者手记

守住本真底色 方能激活消费 “一池春水”

为什么阳江这座宝藏小城能让人“来了就不想走”?

在阳江的消费地图上,古街的烟火气、夜市的叫卖声、原生态景色的治愈力、旅游景区纯真的笑脸,交织成一幅独特的消费图景。这里买的不再是千篇一律的纪念品,而是一种可以安放焦虑、触摸得到乡愁的生活方式。游客们追求的,早已不是“到此一游”,而是一种“像当地人一样生活”的沉浸感,这些体验之所以迷人,恰恰因为它们真实、质朴、不可复制。

而阳江恰好接住了这份期待,它没有盲目复制“网红模板”,而是走出了一条“轻开发、重活化”的路子。从“千城一面”到“一城千面”,阳江用数据证明了真正的文旅竞争力,在于能否挖掘并守护好那些“只有这里才能体验到的东西”。

当游客愿意为土窑边的一只窑鸡等上一小时,为竹海里的一杯茶驱车百公里,为一顿全蚝宴专程而来,他们消费的早已不是产品,而是一种松弛而有烟火气的生活方式。

这或许就是这座“宝藏小城”最核心的消费密码。

原因 从“千城一面”到“一城千面”

漫步在市区太傅路,老字号店铺美食飘香,非遗手作店精巧、文创咖啡厅雅致,传统与现代交融共生。“小时候的老街回来了,青砖路、骑楼廊,每一处都藏着回忆,和其他城市的网红街完全不一样。”土生土长的市民陈妃感慨道。如今,春节、端午等传统节庆期间,太傅路轮番上演民俗活动、千人宴等活动,已成为阳江城市文化休闲旅游的新地标和网红打卡地。

“我们就是冲着阳江的独特场景来的,既有老街的韵味,又有田园山野的治愈,还有滨海风光的浪漫,过来旅游消费能体验多种风情,和其他城市完全不一样。”茂名游客梁鉴表示,六天行程打卡了五个不同特色场景,阳江每个地方都有惊喜,不会审美疲劳。

在海陵试验区,广东海丝馆的“水晶宫”封存南海1号的宋代风华,省水下文化遗产保护

中心以沉浸式演播厅还原水下考古场景,“文博+滨海”元素深度融合,构筑独特海丝文化新场景。游客罗嘉欣表示,双馆同步展示水下考古前沿成果,文化味十足,馆内设计也十分潮流,让她感觉耳目一新。

在阳东区东平镇大澳渔村,明清渔家小屋、晾晒的虾酱渔网,原汁原味的渔家风情场景,与海陵岛的现代滨海度假、程村的生态蚝乡形成鲜明差异,构建“一城千面”的核心骨架。当地村民利昭明说:“以前很多城市都在搞沙滩、建民宿,同质化严重,东平坚持‘一地一特色’,不照搬模板,把山海资源、文化底蕴、产业特色融入旅游消费场景,展现东平独有的特色,过来旅游的人也越来越多了。”

从“千城一面”的同质化内卷,到“一城千面”

新墟镇东水村。

海陵岛红树林湿地公园。

运动是加速衰老还是延缓衰老?

清华大学研究揭开真相:体力活动有助于促进健康长寿

有人说“运动能够抗衰老”,也有人说自己坚持跑步后反而面部皱纹变多了、看上去更衰老了。运动究竟是延缓衰老的“良方”,还是过度消耗体力、加速衰老的“催化剂”?清华大学的一项最新研究给出了明确答案。

研究 运动是最佳 “逆龄密码”

2025年4月,清华大学研究人员在《NPJ 衰老与疾病机制》期刊上发表的一项研究揭开了真相:较高水平的体力活动与更年轻的DNA甲基化年龄显著相关,体力活动在促进健康长寿和预防年龄相关疾病中起到了重要作用。

那么,“DNA甲基化年龄”究竟是什么?这是通过测量人体DNA的甲基化水平来估算身体生物年龄的方法,被称为“表观遗传时钟”。研究发现,运动能让身体的DNA甲基化年龄更年轻,这意味着运动确实可以有效延缓身体衰老。

更值得关注的是,研究还发现较高的体力活动水平,与运动对“皮肤血液生物年龄”的影响最为显著。这就解释了为什么很多坚持规律适度运动的人看起来皮肤更好、更年轻。

差别 九大维度 见证抗衰奇迹

坚持运动和从不运动的人,一两天或许看不出差别,但时间一长,身体多方面的差异会非常明显。

皮肤紧致年轻。2023年一项发表在《科学报告》期刊上的研究发现,“有氧运动”和“阻力训练”均可显著改善皮肤衰老状态,皮肤弹性增加、松弛减轻,胶原蛋白和弹力蛋白合成增加,改善了皮肤的弹性和紧致度。

肌肉质量更好。人到了一定年龄肌肉开始流失,而坚持运动的人肌肉状态明显更好。运动专家曾分享过一组对比图:70岁铁人三项运动员的大腿肌肉横断面扫描图显示肌肉含量明显更多、皮下脂肪更少;而74岁久坐老人大腿肌肉则明显流失、皮下脂肪更多。

心肺功能更好。经常运动可以增强呼吸肌的肌肉强度和力度,改善肺功能,使心脏搏动更加有力和规律,减少心血管疾病的发生。

大脑认知更好。英国一项长达10年、针对8958名50岁及以上人群的认知功能研究发现,随着年龄增长,有规律地运动锻炼可以防止认知能力下降。

骨骼关节更好。经常运动可以改善骨的血液循环,加强骨的新陈代谢,使骨径增粗、肌质增厚,提高骨的抗折、抗弯、抗压能力。同时,关节软骨和骨密度的厚度更高,关节囊和韧带更厚,增加关节的稳固性和灵活性。

睡眠质量更好。据《失眠》一书指出,对于常常失眠的人来说,运动是调节睡眠的有效方式之一,可以对神经系统的兴奋和抑制过程起到良好的调节作用。

代谢功能更好。经常运动会使胰岛素分泌下降的同时,胰高血糖素分泌增加,有助于降低血糖水平,患糖尿病及代谢综合征的风险更小。

身体免疫力好。人群统计研究显示,经常锻炼的人细胞免疫功能明显优于不运动的人,更不容易生病。

更瘦更有气质。坚持运动不仅有利于减肥,还有利于全身骨骼肌系统的强健,功能强大的肌肉更能伸展体态、挺拔身姿。

来源:健康时报

阳江市公安局阳东分局 关于敦促因交通违法和交通事故被暂扣机动车车主办理认领手续的通告

广大机动车车主:

根据《中华人民共和国道路交通安全法》的规定,我局决定对2021年1月至2023年12月期间因交通事故被暂扣的摩托车和2024年11月至2025年12月期间因交通违法行为被暂扣的摩托车作出处理。请在此期间被暂扣机动车辆的车主持行驶证、购车发票等相关证明材料自本通告发布之日起前来我局交通管理大队办理相关手续。本通告发布后三个月内不按规定办理认领手续的,我局将依法予以处理。

我局公布一下三种查询方式:

- 一、致电 0662-6635933 查询;
- 二、登陆网站: <http://www.yangdong.gov.cn/>, 点击居民办事栏——公安栏——公告公示栏查询;
- 三、前往阳江市公安局阳东分局交通管理大队办公室查询。

阳江市公安局阳东分局
2026年5月23日

请求公开道歉承诺守法从轻处罚的申请书

致阳江市生态环境局:

贵局已以阳环西罚告〔2026〕12号立案并拟作出行政处罚。我司深刻认识到此次环境违法源于自动监控管理不到位,已违反大气污染防治法规,对此,我司深感愧疚。目前我司已完成整改和自动监控异常上报机制,全面检修喷雾塔除尘及自动监测设备,确保稳定运行。我司诚恳接受监督,现向社会公开道歉,请求贵局依法减轻处罚。

承诺单位:广东高特瓷业有限公司
2026年5月20日

关于退还旧读者证押金的通知

为提升借阅便捷度,阳江市图书馆已启用免押金办理读者证。请持旧读者证读者自通知发布之日起尽快到馆办理押金退还手续。现将有关事项通知如下:

- 退还押金对象:**之前在我馆有办理过带押金的旧读者证的读者(包含广东流动图书馆阳江分馆借书证)。
- 办理地点:**阳江市图书馆三楼报刊部(以往在广东流动图书馆阳江分馆借出书籍也在三楼报刊部归还)。
- 办理手续要求:**读者办理押金退还业务需携带以下材料进行办理:1.本人身份证原件;2.读者证。
- 办理时间:**周二至周日8:30—17:30

注销公告

阳江市江城区佳信职业培训学校(统一社会信用代码:52441702MJM2896082)决定从2026年5月22日起,本校停止一切经营业务,进行清算及办理注销手续,请各债权人自本校公告见报之日起45天内,向本校清算

小组申报债权。清算结束后,本校将依法向登记管理机关申请注销登记。

阳江市江城区佳信职业培训学校
2026年5月22日

规范性文件发布实施公告

《阳江市阳东区征地工作实施细则》经阳东区政府九届156次常务会议审议通过,已于2026年5月20日发布,规范性文件编号为:东府规〔2026〕2号,现公告实施。具体文件内容可登录阳江市阳东区人民政府网

(<http://www.yangdong.gov.cn/>)规范性文件栏目中查询。特此公告

阳江市阳东区城市更新中心
2026年5月22日