

◆ 深圳龙岗

看横岗如何以“有意思”走出转型新路

文/图 蔡鹏飞 唐敏 温紫珊

金秋时节，深圳市龙岗区横岗街道一片欢腾。一场持续数月的“潮玩季”正火热上演，但这远不止于一场节庆狂欢。在其背后，是这座以眼镜闻名世界的产业名城，正以“有意思”为发展战略，开启一场深刻的城区发展能级跃迁。

从轰鸣的配镜车间到充满烟火气的Citywalk路线，从专业的生产线到潮流的打卡点，横岗街道通过一系列花式“整活”，将单一的工业标签拓展为立体的、可感知、可参与的文化体验，为传统产业城区的转型升级，提供了鲜活而生动的“横岗样本”。

潮玩季“1+10+N”花式整活
文旅深度融合撬动发展新动能

横岗街道近期启动秋季潮玩季系列活动，以“1+10+N”模式推动文旅深度融合。本次活动将持续至12月，涵盖音乐演艺、体育赛事、科技体验、非遗展示等多个领域，为辖区居民及游客带来全新文化体验。

作为潮玩季的核心活动，“镜映两岸·乐燃湾区”粤港澳大湾区音乐节将创新采用“企业展示+年代游园+音乐节”三位一体形式，组织60家本地眼镜企业集中展示最新产品，配合经典歌曲串烧演出，实现产业推广与文化展演的有机结合。

作为横岗文化名片，交谊舞系列活动于近期陆续展开。2025年度横岗街道交谊舞品牌展演“舞”所不能，“潮”此启航”活动在文体广场举行，千人轮番上场秀舞技，后续还有“千旋共舞·群众舞会之夜”、港龙交谊舞锦标赛分会场比赛等项目，预计

吸引上万名交谊舞爱好者参与。创新活动进一步巩固和提升了横岗“交谊舞之乡”的群众基础。

据活动主办方介绍，11月将推出“零碳鹏程”环保主题系列活动，包括低碳音乐节、龙岗好物游园会等环节，全程采用可降解餐具、设置垃圾分类指导站，推广绿色出行理念。在大岭鼓天空之眼等网红打卡点举办天空音乐会，奏响“有意思”新乐章。炫彩足迹定向赛通过三条特色路线，串联起横岗现代商圈、历史遗迹和生态景观，让参与者在赛事中深入了解城区发展脉络。

此外，“N”场全域活动将持续营造潮玩氛围。“横岗滋味”美食集汇聚客家传统美食与港澳台特色小吃，“田野律动”音乐角每周在公园广场举办演出，“城市记忆”摄影展通过新旧对比展现城区变迁，形成全域联动、全民参与的热闹局面。



“AI 横岗·乐文旅”主题地图

从“眼镜之都”到“文旅热土”——

从“配镜游”到“全域逛”“眼镜之都”破圈塑造文旅新IP

横岗眼镜产业历经40余年发展，已形成全国产业链最完整的眼镜生产基地，年产量最高达数亿件，包揽全球过半中高端眼镜市场。面对全球产业链格局重塑，横岗积极推动产业与文旅融合，将配镜消费拓展为深度文旅体验。

随着“龙岗购物季之横岗配镜暨暑期趣配镜”活动启动，这座“眼镜名城”正依托“配镜+文旅”新模式，加速从传统产业向综合型文旅目的地转型。活动期间，六大眼镜城联合推出青少年专属配镜套餐，价格优惠超30%，更设置“配镜抽盲盒”环节，每日限量50份的盲盒内含文创产品、太阳镜等礼品。“既实惠又有

趣，让配镜充满期待。”带着孩子前来配镜的刘女士表示。

配镜完毕，旅程才刚刚开始。横岗精心规划的三条“AI横岗·YUE文旅”主题Citywalk路线，让游客一键切换身份：“横行徒步”带游客深入老城核心区，在松柏老街品味客家美食、体验茶果制作；“横贯古今”以眼镜城为起点，途经百年围屋茂盛世居，最终抵达现代文体中心，完成时空穿梭；“横趣智生”则深入大运AI小镇，让游客近距离体验AI在医疗、制造等领域的应用。同时推出与城区形象相匹配的“AI宝”卡通吉祥物。

为提升体验，“AI横岗·YUE文旅”微信小程序同步上线，提供手绘地图、

精准导航及AR实景导航服务。线下，三条公交线路披上主题公益广告变身“流动邀请函”，地铁站可取用文旅书签海报，参与者还可获得文旅冰箱贴、“泛十景”透卡等特色纪念品。同时启动“童绘横岗”比赛，鼓励更多的孩子通过画笔绘出自己眼里心中的横岗。

产业层面，横岗街道工商联与龙岗区融媒集团达成“横岗眼镜”商标战略合作，推动品牌全域传播。本土企业也展现出创新活力：原创设计师推出融合超跑与国潮的时尚眼镜系列，智能科技企业发布集高清通话、同声翻译、AI问答于一体的智能眼镜，展现横岗眼镜在时尚与科技领域的双重突破。

文体中心化身“赛演魔方”与“市民客厅”铸就区域文化新引擎

作为龙岗区政府重点投资的民生项目，总建筑面积达8.3万平方米的横岗文体中心，已成为龙岗中部片区重要的文化地标。该中心不仅硬件设施完备，更凭借其灵活多变的空间设计与持续丰富的内容供给，成为辐射周边的文化活力核心。

建筑设计上，横岗文体中心设有3131个座位，凭借可变的场地布局，可快速实现演唱会场、体育赛场与展览空间等多种功能的切换。这一“赛演魔方”特性的实现，依赖于全彩LED显示屏、智能灯光与可调节声学系统构成的“赛事级”技术底座。空中连廊则将文化、体育等各功能区有机串联，形成一个完整的文体综合体。

今年下半年，该中心已接连举办多场高质量商业演出。BY2十七周年

巡回演唱会唤起乐迷青春记忆，“铁肺歌后”彭佳慧以深情演唱打动全场，而即将亮相的王若琳2025全国巡演，将继续丰富市民的文化选择。在引入高品质商业演出的同时，中心始终坚持文化惠民，每场均设有惠民票区，确保更多市民能够共享精彩。与此同时，联动演唱会，设立演唱会集市，推动演艺周边经济，促进消费增人气。

在公共文化服务方面，该中心于今年3月推出“横有趣之非遗悦赏季”，舞狮、点茶、舞麒麟、英歌舞等非遗项目轮番登场，让市民沉浸式体验传统文化魅力。其中，由60人组成的英歌舞团从“有商机”发布会现场巡游至文体广场，其整齐步伐、鲜明妆容与艳丽服饰，成就了一场广受关注的国潮非遗盛宴，相关话题在社交媒体持续发酵。

体育文化交流亦是中心的重要功能。今年5月，以“深港少年强·同心向未来”为主题的深港澳运动嘉年华在此举行，吸引120余名青少年通过“跆拳道竞技+田径运动会”的创新模式，以武会友，增进情谊。

此外，横岗文体中心持续履行社区教育职能，常态化开展交谊舞、非遗手工艺、青少年体育及老年艺术等公益培训，并与本地学校合作推动“非遗进校园”，支持在地艺术团体成长，已成为横岗市民终身学习的重要平台，并逐步培育出一批具有横岗特色的文化品牌。



◆ 广州希玛林顺潮眼科医院

运动热潮来袭
如何科学守护“心灵之窗”？

文/王沫依 图/受访者提供

“最近，我们有位同事打羽毛球时被球击中了眼睛，万幸的是伤得不深，用药就好。”谈及此，广州希玛林顺潮眼科医院院长姚勇依旧心有余悸。

作为在眼科领域深耕多年的专家，姚勇见过太多因运动造成的眼外伤案例，“很多人可能没有意识到，运动也会导致眼部受伤，严重的还有可能致盲。”第十五届全国运动会的号角即将在粤港澳吹响，如何在享受运动的同时守护好眼部健康？姚勇为运动爱好者们送上健康贴士。



医院简介

广州希玛林顺潮眼科医院由世界眼科百强名医、香港眼科教授林顺潮领衔，荟聚粤港澳大湾区、乃至全球的眼科专业技术团队。

医院下设白内障专科、眼底专科、斜视与弱视专科、近视防控专科、屈光矫治专科等九大眼科专科，在复杂疑难白内障诊治、难治性青光眼治疗、角膜移植、复杂疑难斜视弱视等问题上均有较丰富的经验。

医院是医疗保障定点医疗机构，同时也是粤港澳大湾区“港澳药械通”指定医疗机构，被纳入广州市医保局“穗新保”试点医疗机构。

谨防运动眼外伤

“运动相关眼损伤约占全部眼外伤的13%，其中球类运动是‘重灾区’。”姚勇介绍道。

此前，著名篮球运动员郭艾伦曾发文表示在训练对抗中因对方的不当动作导致结膜破碎，眼部缝了40多针。姚勇提到，由篮球肘击、足球撞击等造成的眼球钝挫伤是运动中最为常见的眼外伤，“此外，角膜划伤多由手指、指甲或器材边缘刮伤；异物入眼在户外运动中频发；虽然少见但最严重的当属开放性眼外伤，如眼球破裂等。”

运动有风险，但“因噎废食”也不可取，姚勇介绍，从眼科角度看，规律适量的运动实际上是一剂功效广泛的“良药”：“运动首先能有效缓解视疲劳，让眼睛的睫状肌得到充分放松，其次，羽毛球、乒乓球、网球等需要追踪快速移动物体的运动能够提升视觉灵敏度；不仅如此，运动还能促进眼部血液循环，有助于预防青光眼、白内障等。”

对于青少年来说，运动还有助于预防近视，“户外光线能刺激视网膜释放多巴胺，这种神经递质能有效抑制眼轴过快增长。因此，我们建议儿童青少年每天至少保持2小时户外活动。”

如何守护眼健康？

如何避免眼外伤？姚勇表示，在运动中保护好眼睛这件事，我们能做的有很多。

首先，应尽量选择在安全、光线充足的环境下运动并遵守规则，姚勇表示，最好佩戴适当的防护装备：“符合安全标准的运动护目镜能有效防护”，对于拳击、格

斗类运动，专业面罩必不可少。”

值得一提的是，超过600度的高度近视者因眼轴长、视网膜薄，应避免拳击、蹦极、跳水等高冲击项目，可以选择跑步、瑜伽等低风险运动，并定期进行眼底检查。

对于高血压和糖尿病视网膜病变患者，运动关键在于“稳”和“缓”，“推荐快走、慢跑、游泳等平稳的有氧运动，避免剧烈爆发性运动和竞技性强的对抗项目。”姚勇特别提醒，高血压患者务必避免需要憋气发力的动作，以免导致眼压和血压瞬间飙升，增加眼底血管破裂风险。

眼部受伤后切勿揉

若不幸发生眼外伤，正确的现场急救至关重要。姚勇强调了急救原则：“一旦发生请保持冷静，不要按压或揉搓眼伤，不要随意使用眼药水。钝挫伤可先冷敷，有异物则尝试让泪水自然冲出，遇裂伤用清洁纱布轻盖，所有严重情况都需立即送医。”

对于近视人群关心的“摘镜”手术，姚勇表示，手术确实能解除束缚，但术后恢复需严格遵守时间表。

具体而言，通常术后一周可进行慢跑等有氧运动，但要避免游泳等可能造成眼压升高的运动；1-3个月后大多数运动可逐渐恢复；3-6个月经医生评估后，方可恢复游泳。“整个恢复期及之后，在对抗性运动中佩戴防护镜、户外注意防晒都很有必要。”姚勇特别提醒。

“十五运会推动我们思考如何更科学、安全地运动。”姚勇表示，希望运动护眼能成为每位市民的健康共识，从个人、医疗机构到社会共同构筑坚实的眼健康防线，让大家在追求“更快、更高、更强”的同时，也能拥有“更清晰、更健康、更光明”的视觉。

◆ 深圳宝安

文/李薇 陈云强 林霖
图/颜业宏致敬城市美容师
续写文明新篇章

宝安区城市管理和综合执法局举办环卫工人节慰问活动



向常年奋战在一线的环卫工人致以崇高敬意和节日问候

凌晨4时的街道、烈日下的汗水、寒风中的身影……环卫工人是城市默默的“守护者”。

近日，“致敬城市美容师续写文明新篇章”环卫工人节庆祝与慰问活动在深圳宝安区新安街道海华社区举行。活动由宝安区城市管理和综合执法局主办，新安街道办事处、宝安区疾病预防控制中心协办，深圳市平通工程有限公司承办，深圳市宝安区爱之声艺术团、深圳云冠食品有限公司、华测检测集团股份有限公司、深圳袋鼠眼科、深圳策源环境科技技术有限公司、深圳深西爱尔眼科医院等爱心企业，区垃圾分类蒲公英讲师团、志愿者及一线环卫工人共同参与。

环卫事业是建设美丽中国的重要组成部分，“宁肯一人脏，换来万家净”的环卫精神代代相传、历久弥新。活动现场，50名优秀环卫工人代表分批上台，从领导嘉宾手中接过爱心企业捐赠的物资。他们中有坚守岗位十余年的“老环卫人”，也有在急难险重任务中挺身而出的先进典型，成为宝安区成千上万环卫工人的生动缩影。

据了解，以环卫工人节为契机，宝安区通过入户走访倾听困难家庭心声，慰问15户困难环卫家庭，协助解决实际困难并送上慰问品，传递出浓浓的

“宝安温度”。环卫部门负责人表示：“我们将持续关注环卫群体需求，让关爱不止于节日，更融入日常。”

通过爱心捐赠、互动体验、慰问演出等形式，活动弘扬尊重环卫劳动、关爱环卫工人的社会风尚，增强环卫工人的荣誉感、获得感和幸福感，向常年奋战在一线的环卫工人致以崇高敬意和节日问候。

环卫事业是建设美丽中国的重要组成部分，“宁肯一人脏，换来万家净”的环卫精神代代相传、历久弥新。活动现场，50名优秀环卫工人代表分批上台，从领导嘉宾手中接过爱心企业捐赠的物资。他们中有坚守岗位十余年的“老环卫人”，也有在急难险重任务中挺身而出的先进典型，成为宝安区成千上万环卫工人的生动缩影。

此次活动不仅是对环卫工人辛勤付出的崇高礼赞，也是一次全社会尊重环卫工人、共建洁净城市的生动实践。它深刻传递了“城市因你而美”的价值共识，凝聚起支持环卫事业、共创文明宝安的强大合力。