

低强度、高体验,不求奢华、不赶景点

# “悦己感”让“低耗游”圈粉年轻人

## 阅读提示

“低耗旅游”的本质,是一种“悦己旅游”。年轻人不再满足于外在的炫耀与打卡,转而追求旅行中的情绪价值、心灵疗愈与内在成长。

本报记者 王美茹

1月25日,清晨6点,吉林延吉的东方水上市场在薄雾中渐渐苏醒。空气中交织着刚出锅的黏豆包的香甜、江鱼的鲜腥,还有泡菜坛里飘出的微微发酵的味道。游客胡淼没有去打卡网红景点,而是在浓浓的市井烟火气里,体验这座城市的真实和温热。

同一天,在北京房山区的一座山脚下,都市白领陈朵儿正与同伴进行登山前的最后检查。她们的背包里装的不只有水和干粮,还有一份逃离城市喧嚣的期待。每逢周末,陈朵儿都会选择一座山徒步,“没有门票、没有购物,只有双脚与山径的真切对话”。

这并非传统意义上的“穷游”,而是一场在年轻人中悄然蔓延的“低耗旅游”新风尚——不求奢华、不赶景点,只为在旅行中寻找更真实的自己。

### 从热衷于打卡到与自己对话

“花最少的钱,得到的却是极致体验。”陈朵儿这样形容她的徒步哲学。对她来说,徒步是“最贴近本质的旅行方式”,消耗的是体力,收获的是心灵的富足。

近日,在棺材山12公里、爬升900米的徒步中,陈朵儿经历了身体的极限挑战。“站在山脊上,看着连绵的远山,那一刻的成就是任何消费都无法替代的。”她特意摘下耳机,让自然的声音涌入耳中。

胡淼的“低耗旅游”则体现在对城市肌理的深度探索上。“旅游对我而言,是与一座城市对话的过程,而非简单的景点消费。”去年夏天,她与朋友完成了一次长达24天的新疆自驾之旅,人均花费控制在8000元内,除了必要洗澡要住酒店外,剩余时间她们选择“车顶帐篷+车内拼接床位”

的住宿方式。

胡淼的旅行没有固定剧本。在四川乐山,她偶然拐进长征社区,当看到废弃的老厂房时,她感到:“废墟里藏着城市没说完的话,行走其中,就像在阅读一本生动的城市传记。”

“这种不经意的发现,比任何规划好的景点都更有生命力。”在泰国旅行时,胡淼选择乘坐本地公交车,虽然语言不通,却能观察窗外的街景,感受车厢内当地人的日常节奏,获得一种“沉浸式”文化体验”。“当你听不懂语言时,其他感官会变得格外敏锐。”

### “悦己”是低耗旅游的核心

“‘低耗旅游’的本质,是一种‘悦己旅游’。”中国传媒大学文化产业管理学院副教授熊海峰分析道,这一旅游趋势的兴起说明年轻人不再满足于外在的炫耀与打卡,转而追求旅行中的情绪价值、心灵疗愈与内在成长。

陈朵儿的经历也是这一转变的缩影。作为一名终日穿梭于写字楼与地铁间的都市白领,她通过徒步重新找回了与自然的联结。“平时每天困在格子间里,周末和节假日的徒步让我重新感受到自己是自然界的一部分。”在她看来,“旅行的意义不在于去过哪里,而在于哪些瞬间真正触动了人心。”

胡淼则像一位城市考古学者,偏爱在老旧街区、传统市场与无人问津的角落里穿行。“菜市场是城市的X光片,能展览它最真实的肌理。”她说,在延吉早市的那个清晨,她不仅品尝了黏豆包,还意外淘到一张颇具年代感的韩文音乐光碟。

熊海峰指出,“低耗旅游”趋势的兴起既与经济环境有关,也折射出年轻一代价值观的演变。“年轻人正在重新定义旅游,即从大众化的观光打卡,转向个性化的体验获得。他们在旅行中寻求自我认同、情绪释放与心灵成长。”

值得注意的是,“低耗旅游”并不等同于“苦行”。胡淼认为,随着阅历与收入增长,自己的旅行方式也在不断调整:“年轻时通宵坐硬座的经历成了‘限量版回忆’,如今会更注重平衡,但核心始终不变,即用合理的成本,

换取更有深度的体验。”

### 新趋势带动产业变迁

“低耗旅游”的兴起正潜移默化地改变着旅游产业形态。熊海峰认为,这也对行业提出了新要求:“传统标准化、观光式的旅游产品将面临挑战,而具有互动性、沉浸感与文化深度的体验产品,将越来越受欢迎。”

一些敏锐的市场主体已开始行动。部分民宿推出“技能换宿”计划,旅行者可通过教授语言、分享知识等方式抵扣房费;景区开始减少对门票收入的依赖,转而设计更多参与式、沉浸式活动;旅游平台也加大了对小众目的地文化体验等内容的推广。

熊海峰预测,“低耗旅游”或许不会



## 海南定安:从一杯咖啡探索文旅融合新路径

1月27日,顾客在海南定安县定城镇的粮仓咖啡店里聊天。

近年来,定安县积极探索“乡咖”文旅融合新路径,18家乡村咖啡馆散落在全县10个乡镇,深度融合各镇特色文化、古村古韵与田园风光等资源,让“乡咖”成为承载定安本土文化的新载体。定安打造“咖啡+”多元业态,联动全域文旅资源推出打卡、文创等系列活动,培育出具有辨识度的乡村文旅新消费模式。

新华社记者 张丽芸 摄

首个由金砖国家共同推动形成的旅游领域国际标准发布

## 为可持续旅游绩效评价提供统一“指标语言”

本报讯(记者陶稳)记者1月29日从文化和旅游部获悉,国际标准化组织(ISO)近日正式发布国际标准《可持续旅游 旅游价值链组织指标 使用要求与指南》(ISO 18060:2026)。在文化和旅游部组织协调下,该标准由中国与巴西联合提案,于2022年正式立项,历经3年多完成研制并发布。这是金砖合作机制框架下,首个由金砖国家共同推动形成的旅游领域国际标准。

据介绍,该标准适用于希望通过落实可持续发展理念提升经营质量与社会责任的旅游企业、目的地管理机构及相关服务提供方,为旅游价值链中的各类组织提供衡量可持续发展绩效的指标体系 and 实施方法。标准从环境、社会、经济三个维度,构建了一套可度量、可对比、可执行的通用指标框架。

标准文本主要包括可持续旅游指标的构建方法,涉及环境维度、社会维度、经济维度的相关指标等。在应用层面,标准提供了计算频率、计算公式、计数规则与数据来源等要素指引,并强调确保不同时期的数据可比,为持续改进提供依据。

业内人士认为,随着全球对负责任旅游与绿色消费的关注持续升温,该标准有望推动行业可持续发展从理念倡导走向绩效管理,为产业协同转型提供通用标尺,成为旅游领域各类组织开展可持续管理、评估与沟通的重要工具。

## 打造国内外游客向往的“诗和远方”

## 2025年新疆全年接待游客3.23亿人次

本报讯(记者吴锋思)日前举行的新疆维吾尔自治区十四届人大四次会议政府工作报告指出,2025年新疆全年接待游客3.23亿人次、游客花费3700亿元,分别增长8%、8.4%,新疆成为更多国内外游客向往的“诗和远方”。

据了解,2025年,新疆围绕“旅游兴疆”战略,重点推进文旅产业集群建设,完善基础设施和服务体系,打造了一系列精品线路和特色产品,旅游市场环境得到持续优化。

这个冬季,新疆冰雪游持续升温,来自全国各地的游客手持雪杖、脚踏雪板,驰骋飞扬,尽情地享受滑雪的乐趣。新年伊始,昌吉市努尔加滑雪场迎来游客小高峰,来自全国各地的游客纷纷来此体验滑雪特色项目,畅享冰雪运动带来的独特乐趣。在南疆,冰雪项目同样吸引了不少游客。1月27日,在库车市东湖的冰面上,前来滑冰的市民游客络绎不绝,很多人体验单人冰车、冰上自行车等趣味项目。

2026年,新疆将大力发展冰雪游、边境游,推进新疆昆仑山、罗布人村寨等创建国家5A级旅游景区,利用数字技术赋能文旅产业,提升旅游服务品质,加强市场秩序整治,发挥旅游带动作用、促进各民族交往交流交融的积极作用。

据介绍,今年新疆还将继续联合相关部门,不断健全“吃、住、行、游、购、娱”等综合服务设施和基础保障,推进智慧旅游服务,加强涉旅安全监管,同时在巩固同心护旅的基础上深化旅游质量提升专项行动,营造礼貌待客、温暖服务、公平透明的良好氛围。

## 铁路部门发售春运火车票超5000万张

本报北京1月31日电(记者刘静)记者从中国铁路12306技术中心获悉,1月19日春运火车票开始发售以来,截至1月31日11时,铁路部门累计发售春运火车票5102万张,铁路12306(含网站、客户端等)保持安全平稳运行。

据相关负责人介绍,从目前车票预售情况看,旅客出行需求旺盛,节前热门出发城市主要有广州、北京、上海、深圳、成都、杭州、重庆、武汉、南京、西安;热门到达城市主要有北京、广州、成都、上海、杭州、重庆、深圳、武汉、郑州、西安;深圳往返香港,上海往返北京,广州至南宁、武汉,北京至哈尔滨、郑州、沈阳,深圳至武汉等热门区间客流相对集中。

从余票情况看,2月10日至14日为节前出行高峰期,北京往返上海,上海往返南京,湛江、武汉、汕头、南宁往返广州,重庆往返成都,沈阳、邯郸、哈尔滨、郑州至北京等区间余票充足。

### (上接第1版)

“逃得了一时,逃不了一世,恶意欠薪就要付出法律代价。”参与办案的法官表示,对这类主观恶意强、刻意逃避支付的行为,必须依法严惩,形成有力震慑。

### 以司法温度化解矛盾

在严厉打击恶意欠薪的同时,北京四部门始终坚持宽严相济的刑事政策,对主动整改、全额支付工资的涉案人员依法从宽处理,最大限度化解矛盾纠纷。

2023年年底,朝阳区105名保洁工人面临工资被拖欠的困境。某环境公司承包小区开荒保洁工程后,拖欠工人工资共计83万余元,公司法定代表人彭某某起初以发包方未付款为由推诿,后续干脆拒接电话。经人社部门核查,该公司账户具备支付能力,涉嫌拒不支付劳动报酬罪,案件迅速通过行刑衔接机制移送公安机关立案侦查。

为尽快帮工人追回工资,检察机关、公安机关与人社部门组成专班,多次与彭某某及其家属沟通,释法明理,督促其履行支付义务。“我们意识到问题的严重性,赶紧凑钱支付了所有工资,希望能得到工人的谅解。”彭某某在足额支付工资后说道。

鉴于彭某某在审查起诉前全额支付拖欠工资,自愿认罪认罚并取得全体工人谅解,朝阳区人民检察院依法对其作出相对不起诉决定。

“并非所有欠薪行为都要一罚到底,对于主动整改、弥补损失的,我们会给予从宽处理的机会。这既保障了劳动者权益,也为企业留出改过自新的空间。”办案检察官表示。

### 构建全链条保障体系

近年来,北京人社等四部门通过健全机制、高效联动,构建起欠薪治理全链条保障体系,让劳动者维权有路径、有依靠。

在案件办理中,人社部门主动作为,及时立案调查、固定证据,下达责令支付文书,对涉嫌犯罪的线索第一时间移送公安机关,形成“前端处置+线索移送”的快速响应机制。公安机关对欠薪突发事件快速处置,第一时间赶赴现场控制事态,强化案件侦查,全力追赃挽损,安抚讨薪人员情绪。检察机关充分发挥刑事、民事、行政、公益诉讼检察职能,强化引导取证,推动追赃挽损贯穿办案全过程,积极适用认罪认罚从宽制度,促使涉案人员主动支付工资。法院则准确把握法律界限,依法惩治恶意欠薪犯罪,同时推动欠薪矛盾实质化解,实现劳动者权益保障与社会稳定的共赢。

“下一步,我们将持续完善行刑衔接机制,加大欠薪治理合力,切实筑牢劳动者权益保障底线,以更实举措守护劳动者‘钱袋子’。”北京市人力资源和社会保障局相关负责人表示。

新华社记者

聚焦医疗、药品、医疗器械、食品、儿童近视防护等重点民生领域加大监管力度,市场监管总局31日发布十起违法广告典型案例,涉及儿童护眼“神器”、抗癌“神药”、长寿“圣品”、仿冒名医医院等。

“促进眼角膜修复、有效预防近视、过敏体质得到全面改善”,广州简美健康科技有限公司发布的“儿童叶黄素”“润眼丸”“护眼灯”“眼鼻通益生菌”等普通商品广告中含有涉及疾病预防、治疗功效等虚假内容。市场监管部门对当事人罚款60万元。

“改善肺结节、降血糖、降脂降压”,那拉尊驼(广州)乳业有限公司发布的“驼乳粉”普通食品广告中含有涉及疾病预防、治疗功效的内容,同时还在广告中未真实、准确使用引证内容。市场监管部门对当事人罚款45万元。

景德镇悦鑫亦彩陶瓷有限公司在直播间

销售的陶瓷餐具实为山西、山东、成都等地厂家生产,但在直播间的广告宣传中却使用“中国景德镇”“景德镇瓷器”字样,欺骗、误导消费者。市场监管部门对当事人罚没款28.72万元。

内蒙古草之楼生物科技有限公司以直播形式发布的“有机紫苏籽油α-亚麻酸”普通食品广告中含有“改善、缓解、抗癌”等涉及疾病预防、治疗功效的内容。市场监管部门对当事人罚款20万元。

以“国宝级密药”“10个诺贝尔奖得主证实”“抗衰老圣品”“返老还童”等虚假信息为噱头,宣称“干细胞生命酶可以治疗癌症、心脏病”“高血压一吃见效”“防治老人痴呆症”等疾病预防、治疗功效,重庆林晖泰商务信息咨询有限公司发布“986胚芽生命酶”“航天长寿酶”“北极星1号生物素片”“军特001雨生红球藻片”等普通食品广告;并在广告中违法使用“世界最强”等绝对化用语以及国家机

关、国家机关工作人员名义或者形象。市场监管部门对当事人罚款16万元。

杭州青碧品牌管理有限公司在“近视散光叶黄素护眼贴”广告中宣称“散光+近视,一贴恢复视力”;在“九芝堂酸枣仁”“江中制药益生菌”“北京同仁堂牌人参蛹虫草高钙蛋白粉”等普通食品广告中宣称具备“改善睡眠”“促进脂肪代谢”“增强免疫力”“缓解疲劳”等保健功效,市场监管部门对当事人罚款19万元。

安徽康桥置业有限公司在发布的房地产广告中,将未纳入规划的交通、商业、医疗等设施作为宣传内容,且广告宣传中含有升值承诺等内容,误导购房者。市场监管部门对当事人罚款15万元。

山东乘时乘势电子商务有限公司以直播形式发布“艾瑞万绵柔巾”“艾瑞万医用牙齿脱敏膏”等未经登记的医疗器械广告;以直播形式发布的“艾瑞万益生菌固体饮料”等普通

## 暖心服务+硬核保障,迎战春运“大考”

此外,为优化部分旅客“高铁转飞机”的出行体验,北京西站还推出了“空铁联运”服务。“2月2日春运正式开始后,旅客在北京西站南二楼的12306服务台即可完成航班值机、座位选择、行李托运等全流程服务,可选值的值机点更多了。”崔琳表示,“从站台到办理值机托运的地方,只需步行5分钟。”

### 好车好路跑出回家“好速度”

“驾驶室雨刷功能正常、电茶炉功能正常……”离西客站15公里以外的北京动车段北京南动车运用所一级修车间,动车组机械师王腾正运用D901次列车的内部功能,这趟列车从北京西开往深圳北,中途经停石家庄、广州等重要枢纽,是春运期间承担长途客运任务的重点列车之一。

如果说车站是春运的“前线”,那么动车段就是春运的“大后方”。“我们这里就像‘动车组的4S店’,北京到上海、天津等全国28个省、自治区、直辖市线路的高铁,在上线路前,都要经过我们的全面检修。”北京动车段运管科副科长宋志猛向记者介绍。

“春运期间,我们段配属的动车组最高

上线率预计达99.33%。”宋志猛说,今年春运,动车组开行数量的增加,给动车段的检修带来不小的挑战。“为此,我们提前梳理旅客列车调整情况,科学统筹动车组检修计划。应对冬季低温天气,我们也启动了安全专项整治工作,进行深度隐患排查整治,保证动车组在低温环境下也能稳定、安全运行。”

动车组安全上线运行,除了自身状态“过硬”,安全平稳的轨道也是关键。

北京南站旁,北京工务段的安全生产调度指挥中心正在进行春运前的一次应急演练。线路技术科业务指导杨昊告诉记者:“轨道断轨是铁路运行中的重大安全隐患,一旦发生断轨将影响到列车的正常运行。”为了迎接春运,北京工务段成立了13支党员突击队、24小时待命,在春运开始前也组织多次应急演练,确保各种轨道问题“早发现、早解决”。

### 细节呵护出行体验

让旅客“回得去”,更要让大家“回得舒服”。卧铺的床单被套是否干净、厕所纸巾是否充足……这些看似微小的细节,直接关系到旅客的出行体验。这些物资从哪来?

成为市场的主流形态,但它所代表的“悦己”理念将深刻影响行业的发展方向。“旅游归根结底是为了满足人们对美好生活的向往。当这种向往变得更加内向、多元、重体验,旅游业也必然要随之创新和改变。”

提及未来,陈朵儿希望看到更多“与自然深度联结”的旅行产品。“无论是远行还是近游,能让人沉浸于自然之中的体验,永远是很多人的首选。”

“我们不是为了省钱而省钱,而是希望以最小的成本,收获最丰盛的精神满足。”陈朵儿这句话,或许道出了“低耗旅游”的核心——在物质消费之外,追寻更具持久性的价值;在效率至上的时代,重拾对体验的专注与珍惜。