

告別「特種兵式」走馬觀花 享受慢節奏深體驗 慢充式旅遊 年輕人出行新時尚

Seek 神州

曾幾何時，「5天
登5嶽、30小時速

通一座城」的極限操作，是年輕人社交圈裏的流量密碼。

今年五一假期，文旅市場風向悄然調轉。告別了走馬觀花的匆忙，拒絕了扎堆式的盲從，一種強調「慢節奏、深體驗、重感受」的「慢充式旅遊」正成為年輕人的新寵。它不追求去過多少地方，而更在意是否真正感受過一座城市，旅行不再是體力的消耗，而像一次給自己「充電」的過程。從「打卡闖關」到「身心充電」，變化的不只是出行方式，更是年輕人面對時間與生活的態度。

大公報記者 曾萍

不趕景點、不設KPI，「慢充式旅遊」在這個五一假期，成了最熱門的出行姿勢。曾經在旅遊版圖上並不起眼的南寧，就藉這股東風，火成了「網紅」城市。5月1日假期首日，青秀山入園遊客達11.91萬人次，刷新景區「五一」單日接待歷史紀錄，較去年同期大幅增長107.94%。來自貴州的遊客曾先生白天在青秀山散步、逛公園，晚上轉入充滿煙火氣的南寧夜市吃一碗粉、喝一杯飲品，他感覺這樣的旅遊節奏舒緩卻不空洞，沒有密集打卡，卻處處是生活的細節與溫度。他不禁感嘆：「行程不趕，但很舒服。」

擁抱寧靜反璞歸真 享受慢活

同樣變身「巨型充電寶」的還有廣西的德天瀑布景區。據景區有關負責人介紹，今年「五一」假期期間，廣西德天跨國瀑布景區客流火爆，出現「一票難求」「預約飽和」甚至「門票售罄」的火爆場面。在這裏，年輕遊客最愛的不是匆匆掠過瀑布，而是坐在「稻田咖啡館」裏，點上一杯咖啡，在潺潺水聲與淡淡稻香中，直面壯闊的瀑布靜坐一個下午。旁邊的中越風情街，則一站式集納了中越兩國特色美食與跨境民俗風情，讓遊客在緩步漫遊中深度感受地道的跨境煙火與人文魅力。這種沉浸式的「邊境午後慢時光」，讓旅行真正回歸了「享受過程」的本質。

與「慢充式」的優雅回血形成鮮明對比的，是曾經風靡一時的「特種兵式旅遊」正在逐漸降溫。那種「3天跨3省、日行3萬步、睡眠3小時」的高強度打卡，雖然看起來行程滿滿，但背後卻是體力和精力的雙重透支。

近期，多起因特種兵式旅遊引發的健康事件，引發社會對「過度旅遊」健康代價的深度警示：一名58歲男子從湖北自駕到湖南旅遊，連續趕路近5小時未休息，下車後突發左側肢體無力、頭暈嘔吐，被確診為急性腦梗死；無獨有偶，一名45歲男子因給自己安排了滿滿當當的特種兵行程，連續多日擠時間打卡景點、睡眠嚴重不足，晨起後出現左側肢體麻木，同樣被確診為急性腦梗死。

旅行就是為了證明「我活着」

也正因此，越來越多年輕人開始摒棄這種「用健康換打卡」的旅行模式。「以前覺得旅行是為了證明『我來過』，現在覺得旅行是為了證明『我活着』。」曾經熱衷打卡的00後張韻雯表示，當她意識到自己為了拍一張網紅照片而在寒風中排隊三小時，卻沒空看一眼身邊的晚霞時，她決定「退伍」了。

這種對比在2026年「五一」的市場數據中也得到了印證。去哪兒平台數據顯示，長線小眾目的地如內蒙古、甘肅、新疆等地的酒店預訂增速領跑全國，比起大城市的擁擠與焦慮，年輕人更願意奔赴四川阿壩或雲南騰沖這樣的「寶藏小城」，在原生態的風光中尋找身心的療愈。



▲廣西德天瀑布景區變身為旅客「巨型充電寶」。圖為旅客在景區內的中越風情街，享受越南特色美食。



▲在雲南大理喜洲古鎮體驗製作紫染。新華社

慢充式旅遊新玩法

玩法類型：採風國境線
體驗特點：同時滿足「高質量出片」與「異域風情體驗」；多採用配備無人機航拍的小團遊模式。
亮 點：不出國門，感受平日體會不到的跨境風情。

玩法類型：尋味早市
體驗特點：沉浸式感受本地生活節奏；在極具煙火氣的早市中體驗當地最原汁原味的文化。
亮 點：早市蒸騰的煙火裏，藏著一座城市最真實的體溫。

玩法類型：文博深度遊
體驗特點：圍繞文物、考古和博物館進行深度研學；追求文化共鳴與歷史沉澱感。
亮 點：看一場展覽，順便帶動方圓三公里的煙火經濟。

玩法類型：反向遊小城
體驗特點：避開人潮湧動的大型熱門景點；挖掘高性價比且具個性色彩的「寶藏小城」。
亮 點：熱門留給別人，小城留給自己。

大公報記者 曾萍整理

重新定義

當別人在人山人海的斷橋邊擠到手機沒信號，越來越多年輕人開始重新定義假期的意義：他們跳出熱門景區的人潮內捲，告別密密麻麻的打卡攻略，一頭扎進大眾小城與市井街巷，以鬆弛的姿態，解鎖了旅行的全新打開方式。美團數據顯示，連住7天以上的民宿訂單量同比增長超40%，這種「住得久、玩得深」的模式正宣告：旅行的意義不再是收集打卡點，而是在異地的煙火氣中重拾生活的呼吸感。

「只有慢下來，才沒有浪費」

「不趕路，只感受路。」浙江驢友李萍這樣定義她的假期。她避開了所有熱門景區，選擇了浙閩贛三省交界的冷門古鎮——廿八都。白天沿著楓溪慢慢逛，嘗一碗熱乎乎的銅鑼糕，再和當地老人聊幾句聽不懂的江山話；傍晚就坐在老橋上，靜靜看著炊煙從馬頭牆間升起。「住訂的是鎮上百年老宅民宿，老闆說能教我打麻糍。」李萍說今年的假期她摒棄「打卡」，就想把時間「浪費」在美好的事物上。在快節奏生活的背景下，這種「慢下來」的旅行方式，某種程度上更像是一種自我調節。不再用行程填滿時間，而是用體驗填滿感受。

有人愛山野，也有人迷上城市的另一面。來自杭州的王姣給自己規劃了一條「慢充折返線」：前兩天鑽進景德鎮的小巷，專淘藏在弄堂裏的小眾手作瓷器，店主還會請她喝浮梁茶；中間兩天回杭州，卻果斷避開斷橋，走九溪到龍井村的徒步路線，一路溪水叮咚、茶田翠綠，累了就找棵大樹坐下，吃一塊桂花糕。最後一天哪兒也不去，在家調一杯青梅酒，翻翻照片，為假期畫上溫柔的句號。「以前是怕浪費假期，現在反而覺得，只有慢下來，才沒有浪費。」

大公報記者曾萍



▲遊客在雲南大理喜洲古鎮體驗製作紫染。新華社

縣城旅遊從「好看」轉向「好玩」

注重內涵

五一假期，慢充式旅遊的熱潮徹底改寫了文旅市場的流量格局。攜程數據顯示，今年「五一」，四線及以下城市旅遊熱度同比增長25%，增速比高線城市高出11%；去哪兒的酒店預訂更是覆蓋全國1230個縣。文旅市場正告別「大景點」崇拜，進入一個注重細節、強調沉浸、深挖文化的「微離時代」。

「只要冷門的，不要熱門的；只要鬆弛感，不要人擠人的。」這屆年輕人的口號催生了縣城旅遊的爆發。美團數據顯示，近一個月「縣城旅遊」搜索量同比激增635%。福建平潭的「藍眼淚」奇觀、湖北宣恩的仙山貢水、四川西昌的藍花楹，這些曾經的「小眾地」憑藉獨特的季節性景觀和高性價比，一躍成為五一旅遊的新頂流。

深入貴州烏東苗寨製茶捉魚

在貴州雷山縣烏東苗寨，上海遊客姜妍正低頭揉捻剛炒好的茶葉。她在網上看到苗寨的照片，「第一眼就覺得特別靜謐和舒服」，當即決定來體驗手工製茶。據了解，「五一」期間，烏東苗寨推出的製茶、稻田捉魚等活動，首日就吸引超2000名遊客。民宿裏，遊客在主人指導下採麵

烤麵包的場景，正在取代傳統景區的排隊打卡。

不止在貴州，「年代風」旅店在連雲港民主路老街預訂率達100%；東海縣青松嶺森林公園的房車露營部分時段已近滿額；南寧的鮮花露營地推出紫染、非遺手工體驗，老闆直呼「忙到腳不沾地」；杭州錢塘區河莊街道開通田園小火車，把6個村莊的藍莓採摘、農耕體驗串聯成一條「慢充」專線……在「微離時代」，遊客對目的地的要求從「好看」轉向「好玩」。縣城旅遊的火爆並非偶然，它背後是交通基建的完善和本地店鋪數字化水平的提升。在湖北宣恩，土家長桌宴、民族換裝體驗通過網絡平台精準吸引了周邊省份的遊客，住宿搜索量大漲41倍。

大公報記者曾萍



▲在「錦繡山河·多彩貴州號」旅遊列車上，旅客在車廂內觀看表演。新華社

「參演」沉浸式互動劇 過足戲癮

情緒價值

這個「五一假期」，山東濟南的文旅消費市場出現新動向：年輕人不再滿足於走馬觀花式打卡景點，轉而追求深度參與、代入感強、情緒價值高的沉浸式體驗。以沉浸式互動劇《先生》和泉畔夜遊《釣突夜畫》為代表的演藝項目，成為假期文旅消費的亮點。

5月2日晚，濟南南豐戲樓，距離演出開始還有半小時，劇場大廳內已有不少身著旗袍、新中式服裝的觀眾在拍照打卡。「本來只打算遊覽釣突泉，結果在找攻略時被种草了《先生》，直接就買了票。」來自天津的「00後」遊客小林告

訴記者，她和閩密是專程來濟南打卡。

《先生》是一部沉浸式互動劇，以民國濟南商界為敘事藍本，設置六大陣營博弈的核心劇情線。與傳統的被動觀看不同，在120分鐘的演出中，觀眾需跟隨所屬陣營完成任務、搜集線索、積累資金、參與競拍——每一次選擇都可能改寫劇情走向，最終催生多種隨機結局。「配合他們表演非常開心，完全沒想到自己能這麼投入，過足了戲癮。」從北京來的一位觀眾感嘆，這種沉浸式劇場互動形式很新穎。

「整個假期持續滿場。」山東沉浸式文化發展有限公司董事長張康佳表示，「觀

眾走進劇場不僅為了看一個故事，更為了經歷一段體驗，從而汲取情緒價值。」沉浸式演藝憑藉強互動、高黏性的非標體驗，正成為文旅產業升級的重要方向。

《先生》在封閉空間構建了民國「平行濟南」，而釣突泉景區的《釣突夜畫》則讓整座名泉園林變身無邊界的沉浸式劇場。夜幕下，遊客行進中可觀舞、聽琴、賞燈，體驗「一步一景、移步換戲」的行進式觀演。同時，由「李清照」「辛棄疾」等名士NPC組成的國風名士團空降大明湖景區，帶來實景巡遊與互動遊戲，將「看景」升級為「入戲」。

大公報記者丁春麗



▲山東濟南沉浸式互動劇《先生》成為假期文旅消費亮點。

摒棄扎堆打卡 重拾鬆弛姿態