

又菜又爱玩?适合“窝囊旅游”

实习生 张清源
中青报·中青网记者 夏 瑾

今年夏天,80后的孙小婷在选择旅行目的地时,决定把“放松”放在第一位。这种心态源于她半年前去安徽天柱山爬山的“疼痛”经历,“风景很漂亮,但实在太累了,回家后脚痛得一两天不想走路”。

“放松”也是26岁的高凡今年暑期出游的第一考虑,“平常工作很忙,放假出去玩就想放松一下,而不是‘特种兵’式打卡”。

这个暑假,“少费力”“少挑战”“少折腾”的旅游方式被越来越多年轻人所青睐,很多景区也敏锐地捕捉到年轻人的需求,推出一系列“窝囊”玩法。其中,以“爬山配电梯”“蹦极会减速”“漂流能躺平”为代表的“窝囊爬山”“窝囊蹦极”“窝囊漂流”被网友戏称为“窝囊旅游”三件套,受到年轻游客及亲子家庭的欢迎。

“窝囊旅游”的流行折射出当代年轻人哪些深层心理需求?体现了文旅市场的哪些新趋势?新潮流的产生又对文旅资源开发提出了哪些新期待?带着这些问题,记者进行了调查和采访。

低刺激、高情绪价值的体验

当孙小婷在社交媒体上看到杭州桐庐OMG心跳乐园推出了白马上山、卡丁车下山、漂流下山等一系列“新奇”“不累”的爬山方式时,她感到自己内心的需求“恰好被击中了”。“感觉会很放松,同时还有一点小刺激,所以想去试试。”她对中青报·中青网记者说。

社交平台上,游客在杭州市淳安县千岛湖天屿景区乘电梯爬山的游记引发了高凡的好奇,于是他欣然前往。高凡告诉记者,天屿山支持观光扶梯上山,全程共有3段电梯直达山顶,下山除了可以选择景区交通车,还可以选择玻璃水滑道。这种新奇的上下山方式叠加低强度的放松体验,让他觉得“不虚此行”。

和追求舒适、新奇体验的高凡一样,1997年出生的梁小娟在各种漂流项目中,一眼相中了广西桂林猫儿山漓江源的“窝



①游客在广西桂林猫儿山漓江源景区体验“窝囊漂流”。
②陈琳珊在浙江安吉云上草原景区体验“窝囊蹦极”项目。
③游客在杭州淳安天屿山乘观光扶梯上山。

梁小娟/摄
受访者供图
高 凡/摄

囊漂流”。漂流区域在水流平缓、水域开阔且水深不超过1米的河段,大大减少了漂流可能带来的危险。体验后,她感到“超出预期”。“很安全,美景也看到了,美照也拍了,体验感拉满了。”她对记者说。

26岁的陈琳珊则是误打误撞体验了浙江安吉云上草原景区的“窝囊蹦极”项目。游客从约20米的蹦极台跳下后,会被安全绳缓慢下放。与传统蹦极相比,这种蹦极方式失重感较小,极大降低了纵身一跃时的心理压力和身体负担。她站上高台后,听到工作人员慢悠悠地说“三、二、一,跳”,悠然的语气让她觉得很有安全感。“虽然是‘窝囊版’蹦极,但跳下去的那一瞬间,需要的勇气是一样的。”她对记者说。

“玩也玩到了,罪一点不遭”,美团旅行数据显示,8月以来,“窝囊漂流”搜索量环比增长135%，“窝囊蹦极”搜索量环比增长65%，“窝囊爬山”搜索量环比增长84%。

与此同时,拥有“窝囊漂流”项目的目

的地旅行热度也增速显著。山东省临沂市费县川川涧景区在今年6月中旬推出“窝囊版”漂流后,引发省内外游客广泛关注。同程旅行数据显示,7月1日至24日,费县酒店预订热度环比上月增长超20%,增速位居临沂市各县域目的地第一。同时拥有“窝囊漂流”和“窝囊蹦极”两大项目的浙江省湖州市安吉县,成为浙江县域目的地的“顶流”。同程旅行数据显示,7月1日至24日,安吉县酒店预订热度环比上月增长超70%,增速位居浙江全省县域目的地第一。

“‘窝囊旅游’强调放松、舒适、情绪价值,让游客无须鸡血式打卡,通过‘无痛爬山’‘躺平漂流’等方式,即可实现‘放松’‘悦己’‘反差’等体验追求。”北京旅游学会理事吴若山在接受中青报·中青网记者采访时表示,这反映出在快节奏、内卷化、充满不确定性的社会环境下,年轻人更加重视“轻松、疗愈、自我接纳”的心理需求,追求“低门槛、低刺激、高



覆盖更广泛群体的便利化选择

“窝囊旅游”的玩法不仅契合当下年轻人“又菜又爱玩”的自嘲心态和追求解压的心理需求,在更广泛的群体中也受到欢迎,记者在社交媒体发现,很多年轻人会带着父母、小孩或萌宠一起体验。

在天屿山,85后苏亮带着60岁的父亲和两个月大的孩子,乘坐电梯,“轻轻松松登顶”。

杭州桐庐OMG心跳乐园为助力游客轻松上山特别设计了“天马行空”项目。游客可以骑着类似旋转木马的小马,在山谷间穿梭,既能遍览山林野谷间的自然风貌,又能避免爬山的劳累。

孙小婷在“骑马”上山时惊奇地发现,在她前面有情侣带着两只狗狗一起“窝囊爬山”。在工作人员帮助下,体型较大不

情绪价值”的体验方式。

便“上马”的狗狗也被主人抱在怀里,一道“骑马”上山。

为了给更多不敢玩传统蹦极的游客一个体验机会,安吉云上草原的“窝囊蹦极”使用低速缓降装置,降低了传统蹦极的门槛。

云上文旅集团浙江营销分公司总经理李扬告诉记者,云上草原通过社交媒体分析发现,很多年轻人对传统蹦极带来的刺激性感受既向往又恐惧,68%的潜在消费者因害怕而放弃体验。2024年,云上草原蹦极项目在试运营期间进行了小规模测试,收集游客反馈,调整了缓降速度和跳台角度,并优化了整体体验流程,最终让“窝囊蹦极”成为更多人敢于尝试的项目。

广西桂林猫儿山景区副总经理王洪柳对记者说,“窝囊漂流”的目标游客主要是怕晒怕累的年轻人、带娃家庭以及喜欢拍照记录、追求轻松氛围的群体,包括对传统漂流望而却步但想体验水上乐趣的人群。在实际运营中,亲子家庭和青年群体成为主要客群。亲子家庭看重项目的安全性和轻松氛围,方便家长带孩子一同游玩;青年群体则热衷于这种既能解压、又能在社交媒体分享独特体验的项目。

“‘窝囊旅游’与‘无障碍旅游’理念一致,本质上是提供更加便利的服务,既能满足年轻人的需求,也能覆盖更广泛的群体。”北京联合大学特聘教授、《旅游学刊》执行主编张凌云在接受记者采访时说。

张凌云认为,经济和技术的发展让旅游资源得到更加多元的开发,为人们提供更丰富的服务。

挖掘特色,升级服务,跳出“复刻”怪圈

随着“窝囊游”的流行,越来越多景区开始推出同类项目。景区如何才能差异化突出重围,跳出“复刻”怪圈?

“水非常透,景色很优美。”梁小娟漂在猫儿山漓江源的溪水上,身边缓缓流淌着清澈冰凉的溪水,眼里徐徐铺开苍翠的竹林山水画卷,白云蓝天似乎近在眼前。“仿佛在沉浸式地欣赏一幅笔触生动的山水画,这和以前走马观花式地游览景区完全不同。”

这样的独特体验来自景区的精心规划和设计。王洪柳告诉记者,虽然是轻松漂

流,但在漂流路线的规划上,选取了罕见的猫儿山“果冻水”水系区域,保证游客能欣赏到独特美景。

陈琳珊在体验“窝囊蹦极”时惊喜地发现,不同于传统蹦极只有闭眼尖叫的“一瞬间体验”,“窝囊蹦极”可以让她在缓慢降落的过程中,安静地欣赏周边的风景。“只会在刚跳下去的一瞬间感受到失重,后面我就很轻松地欣赏景色。”跳台设置在悬崖边,四周群山环绕,远处的小乡村也可以尽收眼底——别样的风景伴随别样的体验让她至今难忘。

相比之下,高凡在乘坐电梯上山的途中,发现风景不如预期。“我刚看到上山电梯时,觉得很震撼,但时间长了,两边的风景几乎没什么变化,会让人有点厌倦。”高凡注意到,夏季的电梯因暴露在阳光下格外闷热,即便两侧有喷雾,实际降温效果也不尽如人意,且全程缺乏防晒设施。同时,电梯上难以停留拍照,中途的休息点也很少,人多时活动空间更受限。

对于“窝囊漂流”,梁小娟也有一些感受。她在体验过程中发现,在水流特别平缓处会漂不动,要么得自己划,要么只能等待他人协助;水域中石头较多,有磕碰的风险,且水流方向时突然改变,更增添了几分不安全感。此外,部分区域光照强烈,但平躺水面能依赖的防晒方式十分有限。

在吴若山看来,“窝囊游”的核心是“轻松”,但能让游客记住的,往往是“轻松之外的独特体验”。景区对自身特色的挖掘十分重要,只有找到属于自己的特殊价值,才能在同类景区中突出重围。此外,“窝囊游”还要注意服务细节,如果细节不到位,“轻松”便会变成“糟心”,更谈不上差异化。

“年轻人在陌生环境中对‘安全感’的要求高于日常。”在张凌云看来,景区环境需满足高卫生、高安全感标准,兼顾安全与舒适。同时,景区还需要不断升级管理与服务,比如加强对便利化设施的维护与安全检测。

吴若山认为,当代游客对“窝囊游”的需求,早已超越“省力”本身,更指向“情绪价值”“情感共鸣”与“社交认同”。他建议,景区要跳出“复刻”套路,在“低门槛、高体验”的基础上,打造定制化内容:极限项目可推出“减速版”“轻冒险”,平衡刺激与安全感;休闲项目可强化互动性与疗愈感,满足游客对“松弛感”“自我调适”的个性化需求。

“归根结底,‘窝囊游’的差异化突围,不在于是否有电梯、缓降装置等‘硬件’,而在于能否将这些‘硬件’与景区自身特色资源、贴心服务以及游客情绪需求深度结合,让游客在‘轻松’中感受独特,在‘舒适’中获得共鸣,才能真正跳出同质化,成为不可替代的选择。”吴若山说。

(应受访者要求,苏亮为化名)

中青报·中青网记者 谢 洋

文旅青年

高速公路服务区被她打造成游客旅途中的“家”

服务”的陕西姑娘在短短1年半里,经历了高速公路收费站、收费班长、营销专员、景区管理员等多个岗位的历练和成长。岗位在变,但胡雅萱的真诚和热情始终没变,她和团队伙伴的努力付出转化成了日益增长的数据:今年五一国际劳动节期间,飞龙服务区客流量同比提升60%,车辆日均停留时长从15分钟延长到30分钟左右。

“对于这条路我是有感情的。”2023年11月,胡雅萱入职中铁交通投资集团南横高速时,南横高速公路正在进行后期的施工和收尾,她见证了这条路的建设完善,直至2023年12月31日正式开通运营。

岗前培训后,她被安排到邕宁东收费站担任收费员。有一次出票机卡纸了,其他收费员都等着维修人员来处理,但她因为提前研究过设备原理,仅用两分钟就排除了故障。

“收费员不能只做流程执行者。”在胡

雅萱看来,要做好这份工作,不能仅学会机械的微笑或标准化话术,而要发自内心地“把司机当朋友”。她会记录高频车次司机的通行规律:“有位跑货运的李师傅,每周三上午9点准时从我们站上高速,下午4点返回。时间长了,我们见面都会相视一笑。”她还会在标准服务用语外,加上“司机大哥,前方下雨,开车慢点”这样的家常关怀。

对于岗前培训未涵盖的知识,只要发现司乘人员有需求,她便主动学习。短短几周时间, she就把收费站旁边的路网及南横高速沿线的旅游景点摸得一清二楚,遇到走错路口的司机,她能马上给出正确方向指引;接到游客的咨询,她能详尽地给出游览方案。

正是凭着这股肯钻研的劲头,胡雅萱很快当上了收费班长,3个月后,她转岗营销专班实习;2024年9月,她通过内部竞聘上岗,担任营销专员。

转岗到新的营销岗位,对性格内敛的胡雅萱来说是个巨大挑战。“第一次面对镜头拍宣传视频时,我紧张到重拍了20多次。”她笑着说,慢慢地,她学会了如何与客户沟通,如何策划活动,如何利用自媒体进行宣传。

走访企业的过程充满艰辛。胡雅萱记得第一次带着宣传资料去周边一家工业园区走访时,保安直接将她拦在门外。“我们连续去了3天,最后保安被我们的诚意打动,给了我办公室电话。”她至今还记得,当时和对方推介这条高速公路的通行优势和优惠政策的情景。

经过摸索和总结,胡雅萱觉得要做好营销工作,需要重点考虑客户需求和 Service 匹配度,“比如走访企业,要预判客户可能问到的问题,不仅要向南横高速及周边路网烂熟于心,还要了解对方的经营情况,针对需求提供定制化服务”。

胡雅萱还组织团队走遍沿线10个乡



胡雅萱(右)为司乘人员导航。 梁 杰/摄

镇,挖掘当地农特产品、策划助农活动、帮助农户拓宽销售渠道。一次去周边乡镇走访时,胡雅萱听到集市菜农抱怨生意难做、每天要交20元摊位费,她便在飞龙服务区水果车坪开辟免费助农市集,让老乡摆上蔬果和收款码,供乘客诚信购买,没想到销量还挺不错。这些尝试,不仅为农户带来了实实在在的收益,也为企业赢得了良好的社会声誉。

“星空旅游”的正确打开方式



2023年8月13日,陕西省汉中市留坝县火烧店镇,秦岭星空小镇里的星空稻田公园可以观赏英仙座流星雨。

视觉中国供图

等课程;将黄河、大漠、星空融为一体,开发了住星级酒店、品星空晚餐、看星空演艺、听星空讲座、赏大漠星河、追星空摄影等深度体验产品。

辽宁省本溪市生态环境优越,也具有得天独厚的星空旅游发展优势。辽宁省本溪市文化旅游和广播电视局党组书记、局长胡永利介绍,本溪市星空能见度高,山地资源丰富,形成了良好的观星角度和视野,与星空旅游关联度较高的露营、户外等业态也相对成熟。本溪市五女山“夜间观星+日出云海”项目已发展为辽宁省乃至东北地区知名星空旅游项目。

安徽省滁州市近年来重点打造“一起看星星,一道看风景”观星带,通过线路规划、艺术展陈等多元形式,推动星空与风景、文化深度融合。滁州市文化和旅游

局局长王连侠介绍,滁州依托江淮分水岭风景道,沿线布置了28个特色星空打卡地,游客可在琅琊山感受“司马睿屯兵”的历史回响与星空交织的意境,在西涧湖畔体验书应物《滁州西涧》的诗意星空。作为古代津北关道和京京官道(北京到南京)重要节点,皇甫山清流关蕴含的隋唐与北宋交界历史,为观星增添文化厚度;静港营地作为华东最大草场、明代军马场遗址,也是草原观星的绝佳地。

深圳是全国乃至全球光污染最严重的城市之一,发展星空旅游颇具挑战性。然而,在探索星空旅游发展的过程中,深圳走出了特色之路。深圳市天文台天文部部长、副研究员梅林介绍,深圳市天文台与西涌国际暗夜社区的联动,正是探索星空旅游发展的核心。2010年,深圳市天文台在西涌建成,2023年,以天文台为核心,划定10.6平方公里范围,创建了西涌国际暗夜社区——这是大湾区交通便利、服务保障完善的观星区域。

10.6平方公里面积虽小,却探索出城市与暗夜保护共存的新模式。暗夜社区建设从路灯改造起步。大鹏新区管委会与深圳市城管局将西涌路段近2000个路灯改为不朝天照射的暖光灯,显著改善光环境。目前,社区已取得显著经济成效:45家民宿酒店通过了“暗夜社区照明示范场所”认证,1.5万个天文台免费预约进入名额提升了入住消费;星空酒店、天文民宿、天文营地、天文馆等10个相关项目落成;打造了大湾区天文科技节、星空音

乐会、梅西耶天体马拉松、天文研学科教等贯穿全年的品牌活动。

四川省攀枝花市用10年时间探索出了一条“以阳光康养为底色、以星空旅游点睛”的特色路径。四川省攀枝花市文化广播电视和旅游局党组书记、局长刘亚玲介绍,攀枝花市在全市布局观测网络,在城市中心打造观星点,在近郊景区(点)打造星空露营地,在迤沙拉村建立科考级天文台,形成了梯次互补的星空矩阵。

差异化星空旅游产品引人入胜

中青报·中青网记者 夏 瑾

在文化和旅游部科教司原司长孙若凤看来,发展星空旅游,必须突出地域特色,立足自身资源禀赋,打造差异化产品。例如,高原地区可依托高海拔、低光污染的优势,建设顶级星空观测地;历史文化名城结合本地星空传说与古迹,开发“星空+人文”体验线路;滨海城市可打造“星海共舞”的独特景观。

其次,发展星空旅游还需加强创意,增强体验感与互动感。孙若凤建议,可以通过情景演绎还原神话故事,让游客“参与”牛郎织女的鹊桥相会;利用VR技术模拟星际旅行,让游客“登陆”月球或火星;

此外,还巧用生态修复资源,将城市近郊3处滑坡整治区、两座尾矿库改造为星空营地及千亩花海观星区,实现了生态脆弱区100%的资源活化。

为了让星空“可玩可留”,攀枝花市积极推行星空旅游和其他业态的融合,通过“节庆+观星”引爆流量,依托俚娘彝族600年“姊妹节”,植入星空摄影大赛、“火星火语”脱口秀等活动;此外,开发星空研学产品,推出7条观星研学旅

设计星空摄影工坊、天文观测课程等互动项目,让游客从“看星空”变为“玩星空”“懂星空”。

发展星空旅游还要精准把握不同群体的消费需求。“比如针对亲子家庭,开发星空科普研学产品,通过趣味实验、天文讲座激发孩子对科学的兴趣;针对年轻群体,推出星空露营、星空音乐节等时尚业态,满足其社交与打卡需求;针对科研爱好者,建设专业观测站,提供高端观测设备与数据支持。”孙若凤说。

星空旅游的发展还要拓展多元形态。孙若凤提出,除传统的星空观测外,可发展星空主题酒店、星空文创产品、星空主题演艺等,为游客提供“白天游大地、夜晚观星空”的全天候体验,让星空元素融入

游线路,每年接待研学群体近10万人次;攀枝花市还通过“民宿+夜经济”延伸消费,打造星空主题民宿、星空流浪舱等特色住宿产品,推出“星空夜市”,带动周边民宿收入增长35%。

陕西省汉中市留坝县依托火烧店镇优质的暗夜资源,打造了秦岭乡村天文台、秦岭乡村主题街区、稻田星空公园、太子岭观星基地等观星场所,实现从自然资源到消费场景的转化。留坝秦岭星空小镇运营负责人王春旺介绍,通过培训,火烧店镇的很多老百姓都成为星空讲师、星空摄影师、研学导师。通过秦岭星空小镇品牌,火烧店镇实现了区域产业链的影响力突破,从一个偏僻小城镇升级为县域IP,又升级为秦岭文旅的新地标。

吃、住、行、游、购、娱的每一个环节。此外,还要推动星空旅游与相关产业融合发展。孙若凤建议推动星空旅游与农业、林业、康养、体育等产业深度融合,如开发“星空+田园”的乡村旅游项目,让游客在稻田边仰望星空;打造“星空+徒步”的户外线路,在登山途中感受星辰变幻;建设“星空+康养”基地,利用星空的宁静氛围开展冥想、疗愈活动,拓展产业边界。

最后,发展星空旅游离不开标准化建设。孙若凤认为,应制定星空旅游的服务标准与行业规范,包括暗夜保护标准、观测设备使用规范、导游讲解资质要求、安全保障体系等,通过标准化提升服务质量,避免同质化竞争与生态破坏,确保星空旅游可持续发展。