



告别特种兵式打卡,出行主打松弛治愈、丰盈自我 年轻人为何爱上“慢充旅行”?

◎ 本报记者 卢瑶

一线调查

● 兴起走红

主打松弛治愈、丰盈自我的“慢充旅行”走红,不仅是旅游消费模式的迭代升级,更折射出大众回归生活本真、追求精神滋养、向往品质生活的美好诉求

● 发展短板

过度商业化催生的业态同质化,原生风貌流失,文旅开发仅停留在浅层包装,对本土民族文化、民俗底蕴挖掘不深、传承不足等问题亟待解决

● 提质赋能

想让“慢充旅行”成为涵养文明旅游、传承地域文化的重要载体,需要多方发力,聚焦文化传承与内容升级,深耕品质、打磨细节、厚植底蕴

透支的身心补充精神能量。游客在山野古村、滨海小城,在晨起的烟火、向晚的海风中,给自己疲惫的身心充电回血。

“慢充旅行”为何成为新潮流?这场出游新风潮又会带来哪些新变化?近日,记者进行了走访调查。

看现象

“慢充旅行”成潮流

在四川从事定制旅游行业的导游徐妙琳,见证了大众旅游方式的蜕变,也读懂了游客心灵需求与精神追求的升级。

过去5年,游客的开场白往往是:“5天能把九寨沟、黄龙、峨眉山、都江堰全走完吗?”行程排得越满,客人越觉得“值”。而如今,对话变成了——“不用早起赶路,轻松一点就好”“想静下心来感受当地的烟火生活,不用赶行程”。

主打松弛治愈、丰盈自我的“慢充旅行”,已然成为当下文旅消费的新风尚,更是大众追求精神富足、践行文明生活方式的鲜活缩影。

旅行博主谭诗梦对此也深有体会。过去几年,她的足迹遍及海南、新疆、湖北等地,从“city walk(城市漫步)”到盲盒旅行,谭诗梦总结自己的旅行心得:“睡到自然醒,逛老街、品小吃,旅行的意义在于舒缓情绪、安顿心灵,实现精神的休憩与成长。”

“这展现了‘体验经济’的广阔前景。”中国旅游协会专家委员会首席专家魏小安认为,“慢充旅行”的兴起,意味着游客开始追求体验更好的沉浸式旅行,转向对单一目的地文化、生活的深入探索。

携程平台公布的最新数据也印证了这一消费迭代趋势:今年暑期,全国1到3天短途急促打卡出游人次占比大幅下降,4天及以上深度慢游人次显著攀升;不赶景点、不购门票、主打沉浸式休闲的游客占比从23%跃升至41%。

业内人士指出,“慢充旅行”的走红,不仅是旅游消费模式的迭代升级,更折射出大众回归生活本真、追求精神滋养、向往品质生活的美好诉求。年轻人旅行的重心正从“看风景”转向“找自己”,从“证明自己去过”到“享受当下的体验”,不再愿意为走马观花付费,而是为情绪放松、文化共鸣买单。

看挑战

行业乱象仍待破解

随着“慢充旅行”成为文旅新风潮,全国各地纷纷立足本土资源,深挖自然生态、民俗文化、市井烟火价值,创新打造沉浸式慢游场景,让游客真正实现“慢下来、沉进去、有收获”。

贵州从江县用“会唱歌的从江”鼓楼音乐会成功接住了游客对“最炫民族风”的期待,为游客打造了“听天籁、品油茶、尝美食、赏民俗”的立体夜间文旅体验;新疆昭苏县深耕“立马到位”旅游志愿服务品牌,设置“驿讲信”“马背卫”等特色宣讲岗位,让游客在驻足停留中读懂天马之乡的自然之美与人文之韵;河北正定古城的“一梦入红楼”沉浸式夜游演艺,引导游客成为红楼梦中人……

但在快速升温的背后,“慢充旅行”行业也面临诸多挑战。

首先,过度商业化催生的业态同质化、原生风貌流失问题,让“慢充旅行”的精神内核大打折扣。

徐妙琳在带团时发现,一些乡村游的景点本来以恬静、闲适的氛围深受游客喜爱。但为了达到“网红效果”,盲目跟风改造,反而失去了原本的特色。“清一色的网红小吃街、仿古建筑、文创小摊,千村一面,毫无特色。”当古村落摒弃了原生态的乡村肌理与历史底蕴,也就丢失了慢游最核心的松弛感和原生态质感。

业内人士表示,年轻游客选择“慢充”,看重的正是那种未被过度开发的真实生活感。早市的叫卖声、老茶馆的闲聊声、地方戏台上的锣鼓声,都是吸引力所在。如果这种真实感因蜂拥而至的游客和商业复制而消失,那么“慢充旅行”便会迅速褪色。

同时,部分地方文旅开发仅停留在浅层包装,对本土民族文化、民俗底蕴挖掘不深、传承不足,也使地域特色逐渐流失。从江县文体广电旅游局副局长赵成义坦言,在“会唱歌的从江”鼓楼音乐会创办初期,组织者对民族文化传承断层的担忧始终存在。“担心找不到人、担心不能把歌唱好。如果不能把我们自己的特色做出来,也没办法在文旅市场中站稳脚跟。”

看出路

深耕品质以“慢”润心

想让“慢充旅行”成为涵养文明旅游、传承地域文化的重要载体,需要多方发力,深耕品质、打磨细节、厚植底蕴。

“从顶层设计入手,让民族文化在传承中创新,在发展中焕彩。”赵成义建议,地方可聚焦文化传承与内容升级,优化民族文旅业态,丰富特色活动内容、提升演艺品质,完善民族文化遗产体系,深耕文旅融合创新路径,避免文化同质化、浅层化发展。

昭苏县新时代文明实践促进中心主任孙钦华认为,以文明实践赋能文旅提质,能持续推动志愿服务与基层治理、文旅发展深度融合。他告诉记者:“以昭苏为例,我们用景区导览、便民帮扶、文化解说等暖心细致的文明服务优化慢游体验、厚植文旅文明底色,让游客在沉浸式慢游中读懂地域风光与人文底蕴,让文明新风成为当地文旅高质量发展的核心软实力。”

一线文旅从业者也在持续升级服务理念。徐妙琳认为,“慢充旅行”对旅游行业从业者的服务理念和专业能力提出了全新要求:“策划行程要主动弱化打卡式安排,讲解时用生活化、场景化、共情化的语言。最重要的是,搭建游客与本地居民的沟通桥梁,营造主客友好、松弛和谐的旅行氛围,让‘慢充’成为文明传播与心灵滋养的双向过程。”

如何让旅行真正“慢”下来,使其成为促进身心健康的契机?魏小安建议:首先不要盲目跟风,旅行是为了取悦自己,而非完成社交任务。其次要平衡性价比,真正的性价比是在“追求”和“花费”之间找到最佳平衡。为了省几百块钱而报低价旅游团,每天被拉去消费,反而身心俱疲。第三要计划周全,先找到“好玩”的内核,再通过周全计划让自己和同行“玩好”。

全国精神文明建设
高质量发展头条好作品

中农云启航科技杯

四川中农云启航
数据科技集团有限公司联办

热点观察

随地吐痰可重罚 但别止于罚款

广东省东莞市人大常委会新修订的《东莞市市容和环境卫生管理条例》将于2026年9月1日起施行,其中“随地吐痰、便溺,乱扔果皮、纸屑,最高罚款1000元”的条款,引发广泛社会关注。

编辑点评

随地吐痰、便溺,乱扔果皮、纸屑现象,是城市环境卫生治理中的顽疾,暗藏着传播疾病、污染环境等公共卫生隐患,增加环卫工人的清理负担,拉低城市文明形象。制止这类行为仅靠劝导和道德呼吁,收效甚微。

近年来,全国不少城市已将这类行为纳入市容环境卫生管理相关法规的行政处罚范畴。东莞对这类行为最高可处以1000元罚款,提高了违法成本。有规才有范,在陋习久治难愈之下,就是要罚得触犯者“肉痛”,才能倒逼他们讲文明、守规矩。而且,东莞在这方面的罚款处罚,设置了100元至1000元的浮动区间,执法人员可结合情节轻重,改正态度,实施梯度化处罚,且明确坚持“处罚与教育相结合”,初犯且主动改正的可从轻或免于处罚,屡教不改者才会适用高额罚款,兼顾了治理的温度与人性化。

重罚不是目的,让人们改掉随地吐痰等不文明行为,才是最终用意。在制定了相关法规后,还要做好普法宣传,引导市民把法规内化于心,从克制每一次随手丢弃、随意吐痰的小举动做起,共同维护公共环境的整洁与安全。与此同时,要完善公共设施,布设数量适中、分布均衡的垃圾桶、公共厕所,给市民创造文明吐痰、如厕和扔果皮、纸屑的条件。(何勇海)

别只点赞“接力带娃” 更需要完善制度托举

前几天,受台风“白海豚”侵袭,上海女外卖员郭小燕在狂风骤雨中独自带娃跑单,情急之下,将1岁多的宝宝临时托付给街边超市。店主一句“孩子放这儿,安心送完再来接”,一家三口接力照料近4个小时。面对网友点赞,店主儿子表示:“这只是人之常情,换作任何人,遇到这种情况应该都会帮的。小孩一直喊‘妈妈’,那种感觉让人心疼。”

编辑点评

1岁多的孩子出现在台风天的外卖后座上,因为没人带。外卖骑手等新业态劳动者,工作状态流动性强,难以兼顾对子女的照料。郭小燕在接受采访时表示,因家里遭遇变故,丈夫回乡照料老人和2岁多的大宝,她一个人带着16个月大的小宝留在上海。在这种情况下,留给她的选项只有两个:要么停工没收入,要么带着孩子跑单。她选择了后者。

超市店主一家的“换作任何人都会帮”,是普通人传递出的善意和期许。但一个社会的托底,不能只靠“任何人都会帮”。“接力带娃”是善意,但不该是常态。真正该成为常态的,是一个母亲不必在“挣钱”和“带孩子”之间做这种残酷的选择题。

近年来,多地针对新就业群体家庭面临的带娃难题推出相应的托管项目,为他们解除后顾之忧。普惠托育、灵活就业者的劳动保障、对外来务工人员子女的公共服务覆盖,这些才是“台风天没有孩子在电瓶车”的前提。

感动之后,我们不应将思考停留在一件好人好事上,更应思考如何把个体的一时善意转化为全社会的持久行动,让“托付”提供更多更有保障的选择。(黄伟鸿)

今日看点

“书屋主理人”上岗、“公共客厅”启用……
农家书屋实现多元转型

2版 综合

拒绝暑期预制,孩子会吃亏吗?

3版 深读



兴滇润边
八千里路云和月

在祖国西南边陲,承载厚重历史与红色记忆的云南省德宏州瑞丽市畹町镇,街巷深处,畹町仁慈医院静静矗立,以医者仁心架起连通中缅民心的桥梁。院内,75岁的院长沈坤身着白大褂正用缅语和复诊的缅甸边民亲切交谈。本地群众、外籍边民,都亲切地称呼他一声“沈大爹”。

时光倒回到1992年,时任昆明市延安医院危重病科副主任的沈坤第一次到畹町出差,看到边境村寨的群众看病要翻几座山、走几十公里土路,不少人拖着重症才去卫生院时,他心里像被针扎般地疼,当场就下了决心:留下来,给边疆百姓建一所能看得起病的医院。

最开始,沈坤尝试牵头建设昆明市延安医院畹町分院,可不到半年,他就因病不得不回昆明住院治疗。与此同时,年轻同事也因为离家远、不适应等原因,纷纷动起了离开的念头。在多种因素制约下,总部医院不得不撤掉畹町分院。但沈坤却始终没有放弃在畹町开办医院的念头。身体才刚养好一点,他就不顾全家人反对,辞了公职带着筹措的25万元又回到了畹町,建起了仁慈医院。

建医院不是一件小事。拌砂浆、搬砖块……他亲力亲为参与基建;踏着泥泞的乡间小道挨家挨户上门问诊。建院之初,他就定下了三条死规矩:先治病后交钱、行医不分贫富、看病不分国籍。这几条规矩一直沿用至今。

建院至今,沈坤已在这里守了33年。

在无数个深夜,只要听见拖拉机的声响,他就知道有病人来了,立刻披上白大褂接诊看病。偏远村寨的义诊路,他走了无数趟,踩坏的胶鞋不下20双;碰到掏不起医药费的群众,他总是大手一挥就免了单,30余年累计给患者减免的医药费超过100万元。医院也一直坚持一项铁律:五保户、低保户看病只收药

钱,实在拿不出的就全免。

2012年,缅甸小伙岩路丁打工时受重伤,送医后雇主缴纳少量医药费便失联。沈坤带着医护人员抢救了三天三夜,硬是把人从鬼门关拉了回来,还为他减免了数千元的医药费。一年后,恢复健康的岩路丁捧着亲手做的小蛋糕回到医院,感谢沈坤的救命之恩,并跪在沈坤面前,用不太流利的汉语喊了一声“爸爸”。自此,“沈大爹”多了一个缅甸籍的儿子。

2013年医院新院区落成那天,一位治愈出院的缅甸心脏病患者在医院大门前的空地上种上了两棵铁梨木树苗,说要“给沈院长留个念想”。后来,出院的病患、周边的村民、医院的医护人员纷纷前来种树,这片空地慢慢长成了一片郁郁苍苍的林子,大家都叫它“胞波林”(胞波:缅甸,同胞、亲戚之意),每棵树的背后都藏着一段中缅边民守望相助的故事,成了两国手足相亲最好的见证。

在各级党委、政府的关心支持下,仁慈医院也从最初只有几张竹篾编制的床位和三间

平房,发展为拥有100多张床位、配备CT和X光机,可开展腹腔镜微创手术的综合医院。72名医护人员里,有不少是沈坤一手带出来的本地年轻人。凭着数十年如一日的无私奉献,2017年沈坤获评中国好人;2020年,畹町仁慈医院获评“全国文明单位”。

一院示范,带动一片。近年来,德宏州以畹町仁慈医院等全国文明单位为重点,打造国门医疗文明实践阵地,设立外籍患者服务中心和多语种服务窗口,配备缅语、傣语翻译及双语医护人员,覆盖咨询、接诊、检查、住院、结算全流程;组建双语医疗志愿服务队,深入工厂、社区开展各类健康诊疗服务,累计惠及数万缅甸人员;打通中缅跨境就医绿色通道,服务惠及中缅边民15万余人。瑞丽市疾控中心定期邀请缅甸木姐医护人员来华学习,参与跨境传染病联防联控,以医疗合作促进民心相通。

从沈坤33年的执着坚守,到全州国门医疗文明实践体系全面铺开,德宏州通过积极探索与实践,走出了一条健康守护与文明润边相融的特色路径。