

# 组团旅游成老年人的“必修课”

除了看演唱会、学萨克斯，这届老年人还酷爱旅游。陈阿姨每年要通过上海的电视购物频道东方CJ购买旅游服务至少两次，2024年她去了新疆、江西庐山和埃及。每次都是和66岁的妹妹一同出行，外加几个早前通过旅游认识的“老年驴友”。

“我们出游价格都比较便宜，一定是错峰的，与法定节假日错开，很划算。”陈阿姨说。

实际上，除了外出旅游，上海阿姨还喜欢在上海各个网红打卡点打卡、游玩。秋

天，上海市长宁区的黄金城道又出现了地面铺满金色梧桐树叶的景象，这里每年都会成为上海阿姨们的网红打卡点。有网友在社交平台上评论称，上海的特产其实是上海阿姨。

2024年圣诞节前夕的12月22日，孙阿姨与老同学们相约在上海静安昆仑大酒店聚餐，聚餐结束后到颇具上海风情的安福路逛街、拍照打卡。老人们画着洋气的妆容，穿着长款呢子大衣，脚蹬长筒靴子，在上海的各个网红打卡点留下身影。有时

是在网红餐厅品尝西餐，有时在咖啡馆迎着阳光小憩。

根据《中国国内旅游发展年度报告(2022—2023)》，2021年45岁以上的中老年旅游者合计出游11.94亿人次，占据了国内旅游客源市场的36.81%。老龄旅游不仅能进一步激活旅游市场的消费潜能，还能为老年人提供更丰富的晚年生活，具有巨大的市场潜力。

记者注意到，演唱会、旅游都还是这届老人精神文化消费的一部分。更多的老人，会用“候鸟式养老”模式来

填满自己晚年的精神生活。

家住上海浦东陆家嘴地区的芳芳阿姨，一年中只有4月、5月、9月、10月大约4个月时间在家居住。她和爱人每年1月、2月、3月会去澳大利亚与儿子儿媳一起过春节，因为那时澳大利亚气候宜人；6月、7月、8月的上海气候闷热潮湿，夫妻俩这时会到江西宜春生活一阵子，那里离上海不远，主打富硒养生；到了11月、12月，天气冷了，老两口又“移师”到海南海口，那里天气暖、消费低，房租比三亚便宜。

## 游侠传

### 相约南京，又见秦淮 刘同昌

今年，全家约定去南京过大年，孙女大学放寒假从北京乘高铁直赴南京，我们4人驱车700公里到南京汇合。

当天亲友把欢迎盛宴安排在老门东的古色古香的“问柳菜馆”，门口即是热闹非凡的秦淮灯会。在古筝的伴奏下，一曲《梨花颂》，让我们穿越历史隧道，沉浸在这个六朝金粉、十朝都会的古韵悠长的梦幻之中。饱餐后，我们来到秦淮河。这是一条流淌在历史与现代间的河流，千百年来以独有的方式触动人心。今年恰好是大文学家朱自清与俞平伯写的那篇《桨声灯影里的秦淮河》同题散文问世一百年。跨过人潮比河水还迅猛的“文德桥”，见秦淮河温柔飘香的绿水仿佛唱起飘渺的歌，与我们密语，诉说着久别重逢的感念。

十里秦淮是一条轴线，将夫子庙、江南贡院、乌衣巷、李香君故居、王导谢安纪念馆簇拥在一起。来到游人最多的江南贡院，扩建而成的《中国科举博物馆》已豁然出现在对面。这所新馆以独特的设计和现代化手段专题展示了1300年古代科举制度的演变过程。走

代状元名录的魁星堂为核（暗示科举学而优则仕为核心），以刻满经史子集文字的石墙为皮（暗示科举的内容），以科举的历史变迁分层（隋、唐、宋、元、明、清……，如同科举历史册页），将科举的千年历史收藏其间。一万多平方米的四层地下展示中，通过几万件实物和光电、动漫、电影等科技手段使历史的场景还原。一份份从乡试、会试到殿试的试卷和文物深深触动人心。

江南贡院，共走出800多名状元和十万进士及第，创造了古代科举考场中国之最，居全国各贡院之首，有唐伯虎、郑板桥、文天祥、吴敬梓、林则徐、施耐庵、曾国藩、左宗棠、李鸿章等。千年的科举制度，虽已废止，但其提倡公平竞争、择优录取的精神影响至今。

离开贡院已是深夜，明远楼的灯火辉映在秦淮河上更加璀璨。蓦然间思绪回到现实中，想起今天的状元们，像DeepSeek的创始人梁文峰、搜狐的张朝阳、京东的刘强东、百度的李彦宏等，不都是当年的高考状元吗？他们的智慧和才能影响了世界，加快了科技的发展！

在桨声灯影里，我们在秦淮河畔的《天下文枢》牌坊前全家五人合影，留下了一张难忘的小年照片！

## 旅游列车适老化， 让老年人也能享受“诗和远方”

据测算，目前我国银发经济规模已经达到万亿级市场，涉及面广、业态多元。近日出台的《关于进一步培育新增长点繁荣文化和旅游消费的若干措施》提出，推出更多适合老年人的文化和旅游产品，提升老年人旅游出行体验。目前，一些地方专门推出了“银发旅游列车”，车上的适老化改造和服务，满足了老年人休闲度假的需求。

### 旅游列车适老化 银发族畅想“诗和远方”

欢乐的视频拍起来，小麻将打起来，非遗庖汤宴吃起来，欢声笑语充满了整个列车车厢。这就是从陕西西安发车，途经安康、石泉、汉中等地景区的“丝路号”环秦岭银发旅游专列。车上的游客以65岁以上老人为主，为了减少他们旅途的奔波劳累，列车专门配备了手动调温系统和呼叫器，每道门的扶手和门框上都安装了“防夹”装置。

车上还配备了专用药箱，乘务员都是经过红十字会专业培训的，对年龄偏大的旅客，他们会全程陪护，让老人们在观赏冬季秦岭沿线别样的自然风景的同时，还能享受到贴心的服务。“我今年70多岁了，一直想出来旅游。现在为我们老年人开了一列旅游专列，经济实惠，又安全又轻松。”一位游客开心地向记者介绍。

国铁西安局铁道旅行公司经理杨涛表示，后期还将根据季节变化和市场需求，计划开启秦岭冰雪游、耀州滑雪游等主题旅游列车，切实丰富旅客出行选择。

深冬时节，冰雪游市场人气十足。在黑龙江，一趟以冰雪旅拍为主题的旅游列车受到了很多老年人的青睐。列车内的主题场景设计独具匠心，融合了哈尔滨爆火的景点元素。游客只需要扫描二维码预约，就可以换上不同

风格的服装，在主题车厢里免费拍照打卡。铁路部门还特意组建了一支职工拍摄团队，为游客提供旅拍服务。“我今年72周岁了，到这儿来就是体验一下这个旅游车，还有旅拍，非常惊喜。”辽宁旅客金越兴奋地介绍。

考虑到老年人的出行舒适度，列车上还配备了爱心服务箱，放大镜、暖足贴、冻疮膏等旅途中需要的小物件一应俱全。国铁哈尔滨局哈尔滨客运段列车长任博阳告诉记者，旅拍列车开行以来，现有1000多名旅客体验打卡，特别是老年旅客参与热情非常高。下一步，我们在做好旅拍服务的同时，有针对性地设计银发旅游线路，丰富列车在途导览服务，提升列车旅途文化体验，满足老年旅客精神需求。

### 小山村里过大年 “老年团”旅游新去处

除了坐着火车游山玩水之外，一场说走就走的康养游，也是当下银发族们最喜欢的休闲娱乐方式之一。不少老年人会选择到小山村里过大年，体验乡村里的健康生活。

在浙江长兴水口乡顾渚村的一个农家乐里，来自上海的老年团正在竹林里惬意攀谈。上海游客陆云主动介绍说：“我们来了21个人，很开心，吃得好，住得也好。”这个小村庄隐秘于山野间，被称作是长三角地区的“顶流”村，享有“全国乡村旅游重点村”等诸多美誉。吸引游客的，除了500多家各具特色的乡村民宿之外，还有农贸市场里琳琅满目的特色农产品。腊鸭、土鸡蛋、茶叶、冬笋……城里人在这里买买买，不亦乐乎。

熙熙攘攘的人群，带来了浓浓的年味。每年春节期间，都会有大批城里人来这儿过年，当地政府也在加强适老化改造，为老年团游客提供全方位服务。

## 旅游动态

### 旅游过年成“新年俗”

随着人们对美好生活的不断追求，过年的方式越来越多元化，春节的“主场”不仅在家中，也在充满年味的旅途中。

“我们家过年，一般都是走亲戚，吃‘转转饭’，今年我想有所改变。”春节前，在江北一家文化公司上班的张欣，在亲友群里发起“过年，我们一起去旅游”的建议，得到群里年轻人的积极响应。在年轻人的“甜蜜攻势”下，长辈们也终于同意出行，全家23口人决定组团出游。

张欣在多个平台比价，花了5380元/人（机+酒）的价格，为一大家人订了海南六日游。“一大家子人出去玩，团圆、旅游两不误，我还有点小兴奋。”她说。

携程平台数据显示，相较于去年春节，家庭游是一大特色，而租车、定制游是家庭出游的热门选择。

中国旅行社协会联合途牛旅游网发布《2025春节旅游消费趋势报告》也显示，春节作为阖家团圆的重要节日，家庭出游是春节旅游市场的重要特征，在出游消费者中家庭客群占比超八成，其中老中幼三代同游、亲子游的现象尤为突出，出游人次占比分别达到36%、27%。旅游过年渐成“新年俗”。 韩毅

入境游迎来“开门红”  
青岛、烟台、威海成韩国游客喜爱目的地

2025年新春，多地纷纷迎来外国游客，“中国游”越来越热，“周五下班去中国”成为国际新热潮，入境游市场持续升温，一派热气腾腾的景象。

240小时过境免签新政实施已过了“满月”，来华旅游人数持续增加。越来越多韩国、日本游客选择周五下班后坐飞机来山东，吃美食、赏美景、购美物，激发齐鲁大地入境游的活力。青岛、烟台、威海等山东多地成为韩国游客喜爱的热门目的地。

“来青岛就要喝新鲜的原浆啤酒”成为很多韩国游客必打卡项目之一。2025年开年，青岛日均接待韩国游客近千人次，较对韩国单方面免签政策实施之前日均增长17.6%。