

老年人康养旅居平均时长达12.6天 这个秋冬,银发族错峰游开启

“候机室全是退休的叔叔阿姨!”重阳节期间,蛰伏已久的银发族终于集体“放飞”了。去哪儿旅行大数据显示,从重阳节(10月18日)至元旦前,正是老年人错峰出游的“黄金季”。

看中了国内生活的“发达、方便、安全”,今年以来,更多外国老人选择来中国旅游,甚至长住、养老。去哪儿旅行数据显示,外国老人是今年入境游的一大增量客源,2026年截至目前,使用非中国护照预订入境及中国境内航线机票的旅客中,60岁及以上人士占比达13%,银发族成为入境游增长最快的人群之一,其中欧洲老年游客增长三成。



一对上海夫妇前往广州旅居。

1 老年人的错峰“黄金季”来了

数据显示,重阳节叠加周末效应,探亲、短途出行客流迎来小高峰,带动酒店预订量走高。“候机室全是退休的叔叔阿姨!”重阳出行的人中,有不少是“蛰伏已久”的老年游客。重阳节前后,飞机上的“银发族”占比约

16%,达国庆假期单日最高值的2倍,预计到10月底,老人乘机占比逐渐升至20%。

长辈们坐飞机去哪儿?重阳前后的老年客群中,一拨是“候鸟老人”,大批东北老人进入“候鸟南飞”高速期;另一拨则是去大城市“反

向看娃”,来自山东、河南、四川等人口大省的长辈,趁着节后低票价飞赴一、二线城市探望子女、照看孙辈,顺便错峰游览。“一半奔赴温暖,一半奔赴团圆”,重阳前后,核心大都市与气候温暖的南方避寒胜地最受青睐。

2 “小城退休爸妈”酒店预订同比增四成

值得注意的是,今年三线及以下城市的“小城老人”加速走出家门,正成长为银发文旅市场的核心增量。

去哪儿旅行数据显示,2026年,常住三线及以下城市的60岁及以上用户酒店预

订量增长40%,增速不仅跑赢了大城市的同龄人,甚至跑赢了大部分年轻人。

出门消费的小城老年群体,门票预订量也逆势增长。从全国老年群体的门票预订量常住地来看,排名

靠前的除北上广深、成渝杭,三线城市河北廊坊也作为“黑马”跻身前10。去哪儿旅行大数据研究院研究员杨涵指出,近年来全国文旅消费增速更多发生在老年群体。

3 老人康养旅居平均时长达12.6天

与其他年龄群体相比,银发族更讲究“慢节奏”的康养旅居。去哪儿旅行数据显示,2026年,老年群体平均单次旅居时间达12.6天。在目的地选择上,除了三亚、昆明、海口等传统旅居大城,弥勒、漳州、陵水、泉州、惠州等

气候适宜、生活节奏较慢的城市也迅速跃升为新宠。

更有不少老年人选择“躲进小县城”。数据显示,2026年,老年人“县城康养”相关产品搜索热度同比增203%。

为什么偏爱小县城?在县城,出门即风景,早起能在

集市买到地头刚拔的新鲜菜,傍晚还能在公园广场舞中结交新朋友。对于“最会算账”的银发族来说,“连吃带住”的成本优势也更明显。以10月底淡季为例,海南澄迈连锁酒店均价比三亚低三成以上,住一周就能省下上千元。

4 年轻人“重新养爸妈一遍”催热旅居

10月下旬秋高气爽,不少地区也进入最佳赏秋时节。数据显示,北京香山,广州白云山、帽峰山,成都青城山,长沙岳麓山,昆明西山,湖州莫干山,杭州天目山等,都是登高赏秋的热门去处。

各地景区推出新一年的“敬老免票潮”,通过“老人免

票,子女免票”等措施,拉动以家庭为单位的周边游需求。安徽黄山、北京野生动物园、江西三清山、陕西秦岭国家植物园、上海古猗园等景区,均在重阳前后推出长辈专属或携家属免票优惠。去哪儿旅行数据显示,免票红利带动周边住宿走热,热

门免票景区周边住宿搜索热度,月环比增幅四成。

长辈们都爱去哪儿玩?除了传统的登高、赏菊、看山水,今年的一大新趋势是“带着爸妈去乐园”——年轻人们正身体力行地践行着“重新养爸妈一遍”,带父母回到充满童话与欢乐的地方。 许愿

从“泡温泉”到“住下来” 云南腾冲探索旅居康养新生活

10月12日清晨,云南省保山市腾冲市玛御谷温泉小镇的湖畔,不少旅居者伴着音乐练习八段锦。公交车站旁的温泉泡脚池里,村民和游客坐在一起,一边泡脚一边聊天。对一些长期居住在这里的人来说,这样的场景已成为日常生活的一部分。

温泉是玛御谷的重要资源,当地温泉为天然自涌泉,出水温度约57℃。据相关检测资料,泉水中偏硅酸含量为55.9毫克/升、氟含量为2.09毫克/升。小镇规划面积约3.17平方公里,分布着酒店和70余家民宿,温泉资源被引入部分住宿及公共空间,为旅居者提供日常泡汤体验。

吸引一些人长期留下的,不只是温泉,还有相对舒适的生活节奏。来自北京的张先生2018年初来到腾冲,此后逐渐把这里当作长期旅居地。在他看来,山林、阳光和相对舒缓的生活节奏,让自己能够从繁忙生活中放松下来。小镇内,旅居者可以参加合唱、跑步、美食交流等社群活动,也可以到商业街散步,或走进周边村寨体验当地生活。

据小镇方面介绍,社区每月组织康养体验、兴趣社团、户外活动等各类活动50余场。当地还通过中医咨询、健康讲座等方式,为旅居者提供健康服务。小镇内设置了无障碍设施,并保留部分公共活动空间,方便不同年龄段的居民参与社区生活。

从短期旅游到长期居住,旅居服务也需要与当地环境和村落生活相协调。玛御谷在开发建设中保留了三个古村寨和三个古寺庙,并通过梯田、溪谷、河流等自然景观与社区空间的结合,形成不同于传统酒店度假的生活场景。商业街上,茶馆、餐饮店和云南特产店等业态为旅居者提供日常消费选择;稻田、古村落和传统手工艺则成为游客了解当地文化的窗口。

旅居产业的发展也为周边村寨带来就业和经营机会。据介绍,目前有500余名当地村民在小镇就业,间接带动2000余人就业,近20户村民经营民宿或农家乐。当地通过土地流转、村民务工和经营创业等方式,拓宽村民收入渠道。周边村寨恢复种植有机稻谷,并探索将农业生产与观光体验相结合;制陶、竹编、纸伞等传统手工艺也在相关文旅活动中获得新的展示空间。 魏文青