



制图：蔡廷(主) 辅助生成

1月25日,清晨6点,吉林延吉的东方水上市场在薄雾中渐渐苏醒。空气中交织着刚出锅的黏豆包的香甜、江鱼的鲜腥,还有泡菜坛里飘出的微微发酵的味道。游客胡淼没有去打卡网红景点,而是在浓浓的市井烟火气里,体验这座城市的真实和温热。

同一天,在北京房山区的一座山脚下,都市白领陈朵儿正与同伴进行登山前的最后检查。她们的背包里装的不只有水和干粮,还有一份逃离城市喧嚣的期待。每逢周末,陈朵儿都会选择一座山徒步,“没有门票、没有购物,只有双脚与山径的真切对话”。

这并非传统意义上的“穷游”,而是一场在年轻人中悄然蔓延的“低耗旅游”新风尚——不求奢华、不赶景点,只为在旅行中寻找更真实的自己。“低耗旅游”的本质,是一种“悦己旅游”。当前,很多年轻人不再满足于外在的炫耀与打卡,转而追求旅行中的情绪价值、心灵疗愈与内在成长。



低强度 高体验 不求奢华 不赶景点 “悦己感”让“低耗游” 圈粉年轻人

据《工人日报》

01

从热衷于打卡到与自己对话

“花最少的钱,得到的却是极致体验。”陈朵儿这样形容她的徒步哲学。对她来说,徒步是“最贴近本质的旅行方式”,消耗的是体力,收获的是心灵的富足。

近日,在棺材山12公里、爬升900米的徒步中,陈朵儿经历了身体的极限挑战。“站在山脊上,看着连绵的远山,那一刻的成就感是任何消费都无法替代的。”她特意摘下耳机,让自然的声音涌入耳中。

胡淼的“低耗旅游”则体现在对城市肌理的深度探寻上。“旅游对我而言,是与一座城市对话的过程,而非简单的景点消费。”去年夏天,她与朋友完成了一次长达24天的新疆自驾之旅,人均花费控制在8000元内,除了必要洗澡要住酒店外,剩余时间她们选择“车顶帐篷+车内拼接床位”的住宿方式。

胡淼的旅行没有固定剧本。在四川乐山,她偶然拐进长征社区,当看到废弃的老厂房时,她感到:“废墟里藏着城市未说完的话,行走其中,就像在阅读一本生动的城市传记。”

“这种不经意的发现,比任何规划好的景点都更有生命力。”在泰国旅行时,胡淼选择乘坐本地公交车,虽然语言不通,却能观察窗外的街景,感受车厢内当地人的日常节奏,获得一种“沉浸式的文化体验”。“当你听不懂语言时,其他感官会变得格外敏锐。”

02

「悦己」是低耗旅游的核心

“‘低耗旅游’的本质,是一种‘悦己旅游’。”中国传媒大学文化产业管理学院副教授熊海峰分析道,这一旅游趋势的兴起说明年轻人不再满足于外在的炫耀与打卡,转而追求旅行中的情绪价值、心灵疗愈与内在成长。

陈朵儿的经历也是这一转变的缩影。作为一名终日穿梭于写字楼与地铁间的都市白领,她通过徒步重新找回了与自然的联结。“平时每天困在格子间里,周末和节假日的徒步让我重新感受到自己是自然界的一部分。”在她看来,“旅行的意义不在于去过哪里,而在于哪些瞬间真正触动了人心。”

胡淼则像一位城市考古学者,偏爱在老旧街区、传统市场与无人问津的角落里穿行。“菜市场是城市的X光片,能照见它最真实的肌理。”她说,在延吉早市的那个清晨,她不仅品尝了黏豆包,还意外淘到一张颇具年代感的韩文音乐光碟。

熊海峰指出,“低耗旅游”趋势的兴起既与经济环境有关,也折射出年轻一代价值观的演变。“年轻人正在重新定义旅游,即从大众化的观光打卡,转向个性化的体验获得。他们在旅行中寻求自我认同、情绪释放与心灵成长。”

值得注意的是,“低耗旅游”并不等同于“苦行”。胡淼认为,随着阅历与收入增长,自己的旅行方式也在不断调整:“年轻时通宵坐硬座的经历成了‘限量版回忆’,如今会更注重平衡,但核心始终不变,即用合理的成本,换取更有深度的体验。”

03

新趋势带动产业变迁

“低耗旅游”的兴起正潜移默化地改变着旅游产业形态。熊海峰认为,这也对行业提出了新要求:“传统标准化、观光式的旅游产品将面临挑战,而具有互动性、沉浸感与文化深度的体验产品,将越来越受欢迎。”

一些敏锐的市场主体已开始行动。部分民宿推出“技能换宿”计划,旅行者可通过教授语言、分享知识等方式抵扣房费;景区开始减少对门票收入的依赖,转而设计更多参与式、沉浸式活动;旅游平台也加大了对小众目的地文化体验等内容的推广。

熊海峰预测,“低耗旅游”或许不会成为市场的主流形态,但它所代表的“悦己”理念将深刻影响行业的发展方向。“旅游归根结底是为了满足人们对美好生活的向往。当这种向往变得更加内向、多元、重体验,旅游业也必然要随之创新和改变。”

提及未来,陈朵儿希望看到更多“与自然深度联结”的旅行产品。“无论是远行还是近游,能让人沉浸于自然之中的体验,永远是很多人的首选。”

“我们不是为了省钱而省钱,而是希望以最小的成本,收获最丰盛的精神满足。”陈朵儿这句话,或许道出了“低耗旅游”的核心——在物质消费之外,追寻更具持久性的价值;在效率至上的时代,重拾对体验的专注与珍惜。