

「候鸟」南飞

海南避寒游市场提前进入升温期

“阳光、沙滩、海浪……三亚气候温暖舒适，非常适合‘猫冬’！”11月4日，北京游客杜若锦和家人在三亚蜈支洲岛海滩悠闲漫步，“我们每年都会来三亚避寒度假。”

近段时间，全国多省市提前进入“速冻”模式。突如其来的降温，也让大量“候鸟”人群提前启程，南飞开启避寒游。多家在线旅游平台数据显示，海口、三亚上榜“候鸟”避寒游热门目的地，海南避寒游市场提前进入升温期。

南国都市报
记者 丁文文

新老“候鸟”：开启南下迁徙热潮

今年“候鸟”人群南下热门“栖息地”有哪些？

同程旅行平台上，三亚、海口、昆明、西双版纳、北海、厦门等地稳居热门榜单。

途牛截至目前最新预订数据同步印证，避寒游热门目的地主要集中在海南、广东、广西、云南等南方省份。其中，三亚、广州、桂林、西双版纳、丽江、大理、深圳、昆明、海口、北海等预订热度排名靠前。

机票方面，美团旅行数据显示，10月29日至12月31日，三亚、海口机票预订量同比增长79%、42%。

值得一提的是，在整个“候鸟”迁徙群体中，东北三省仍是绝对的客源主力军，进入秋冬，从东北飞往海南的航班一架接一架落地。

“10月18日至11月10日，各地飞往海南、云南、广西等避寒地的机票预订热度同比增长约一倍。”同程旅行数据表明，过去三周，哈尔滨—三亚、沈阳—三亚、长春—海口的机票搜索及预订热度牢牢占据榜单前三。京津冀紧随其后，北京—三亚、北京—海口等航线机票热度也居高不下。

迁徙人群中，“银发族”持续扩容，还涌现出鲜明的新变化。当大批“50后”、“60后”银发群体纷纷前往温暖如春的南方避寒时，作为“新银发”一族，迈过55岁年龄门槛的“70后”，正悄然成为迁徙新势力。

“以前觉得避寒就是晒太阳、逛公园，来了海南才发现能玩得这么多！”“70后”游客周芳仪在陵水跟着年轻人学拍海边日落Vlog，用无人机记录分界洲岛的美景，还跟着直播教程打卡了网红海鲜糟粕醋店，一条“海南的冬天，是被蓝色治愈的日子”的朋友圈收获满屏点赞。

周芳仪不是个例。同程旅行平台上，南下的机票、酒店、景区门票订单中，50岁至60岁的“新银发”旅客订单同比增幅靠前，他们的“网感”相对强，也更愿意尝试新目的地、新玩法。

年轻人也不甘落后，一批“新候鸟”带着工作与热爱奔赴海南。“能猜到吗，我昨天交给老板的那版方案，是在万宁的碧海蓝天下，穿着短袖、喝着椰子水写出来的。”平时在家灵活办公的游客澄澄，今年决定任性一把，将办公地点搬到了万宁海边，打工、度假两不误。

“00后数字游民”阿泽今年早早锁定三亚后海，带着笔记本电脑开启了“避寒+办公”模式。白天跟着教练学冲浪，傍晚沿着沙滩骑行看日落，晚上在海边露营搭帐篷、看星空。“北方裹着羽绒服冻得缩手，这里穿着短袖在海里撒欢，冬天就该这样充满活力！这种‘移动办公+度假’的生活太香了！”

海南避寒：解锁康养旅居新体验

“候鸟”们前往南方避寒，少则几个星期、多则两三个月，旅居形式是主流，对住宿的要求也愈发讲究，品质化、个性化成为关键词。

银发族更青睐设施适老、服务周到的酒店或酒店式公寓，图一份安心便捷；年轻人则偏爱能撸猫赏花的特色民宿，追求自在惬意的氛围。

同程旅行平台上，海南等地的民宿预订中，25岁—30岁年龄段的旅客订单涨幅较快，平均入住时间也从两三个星期拉长到一个月以上。此外，年轻人选择的民宿价位水平相比往年也有一定提高。

民宿预订平台途家数据显示，2025年10月9日至2026年4月30日，海南等地的民宿预订量，同比增长约两成。其中，连续入住7天及以上的旅居订单量，同比增长超过10%。三亚、陵水、海口等地上榜连续入住7天及以上的旅居订单量TOP10城市。

南下避寒旅居的一大核心在于“旅”，因此，每年的“候鸟”迁徙也会为不少景区带来一波客流量的增长。

每年11月开始，海南呀诺达雨林文化旅游区（下称“呀诺达”）就进入雨林探索的超级舒爽期。今年秋冬季，呀诺达针对“候鸟南下避寒”的客群特别策划了热带雨林探秘之旅，活动内容涵盖冒险主题的穿越热带雨林徒步线路、趣味十足的逛热带雨林植物园以及快乐刺激的雨林大玩家游乐园。

其中，围绕“候鸟式”学生客群，呀诺达推出雨林疗愈研学游，包括热带雨林负氧八段锦、探秘雨林动植物、植物标本创意手作课、鸡血藤南药体验等课程。面向“候鸟式”银发客群推出热带雨林康养之旅，体验内容涵盖民族服饰旅拍、非遗手工体验、南药康养疗愈以及雨林特色养生餐。

“东北已经飘雪，这里满眼翠绿，呼吸着负氧离子满满的空气，跟着师傅练八段锦，吃着清淡养生的雨林餐，感觉全身都舒展了，这才是过冬的正确打开方式！”在呀诺达体验完南药康养疗愈后，哈尔滨退休教师王若维连连称赞。

“数字游民”李哲则对雨林徒步和创意手作课情有独钟：“白天穿越雨林听虫鸣鸟叫，晚上做植物标本，一边办公、一边度假，这种避寒体验太新鲜了！”

“这个冬天，海南的阳光沙滩、雨林秘境，正以多元的姿态迎接每一位远道而来的客人。”海南省旅文厅相关负责人表示，“在这里，避寒不再是简单的‘猫冬’，而是一场融合了康养、趣味与诗意的旅居盛宴。”



游客在海南呀诺达雨林文化旅游区游玩。（受访者供图）



游客在三亚沙滩漫步。（受访者供图）



游客在三亚蜈支洲岛体验海上项目。（受访者供图）