

长久以来,康养度假被贴上中老年候鸟式养老的单一标签。如今,以18—35岁群体为核心的年轻消费群体打破这一固有刻板印象,推动海南康养产业实现深度价值升级:从传统功能性养老疗养,转向全民化、生活化身心滋养模式,正式迈入生态养心全新发展阶段。

7月21日,同程旅行联合五指山市发布《2026 康养度假消费新趋势洞察》(下称《报告》)显示,依托稀缺热带气候与优质生态禀赋,海南已成为全国康养消费核心承载地,三亚、五指山双双跻身全国康养度假热门目的地 TOP10,构建起滨海康养+雨林康养双轮驱动的产业全新格局。

南国都市报记者 丁文文

游客在热带雨林国家公园五指山片区的方诺寨景区游玩。新华社发

从“养老”到“养心” 海南康养度假 何以出圈?

业态迭代 雨林康养开辟产业全新增长极

伴随国内康养消费持续升级,优秀生态资源承载力已成为文旅目的地核心竞争力。海南依托国内独有的热带气候、优良空气质量与原生态山林资源,跳出传统康养“重理疗、轻体验”的粗放模式,搭建层次多元、特色鲜明的康养产品体系。

从《报告》榜单数据来看,三亚、五指山共同稳居全国康养度假热门目的地前十,成为海南康养两大核心标杆。三亚凭借成熟滨海旅游配套,深耕海岸疗愈、海景静养等经典业态,是国民滨海康养首选地;素有“海南屋脊”之称的五指山,依托海南热带雨林国家公园核心资源,在稀缺的雨林康养赛道快速崛起,成为海南康养产业新增长引擎。

景区榜单同样印证市场热度:三亚亚龙湾热带天堂森林公园、五指山水满河热带雨林景区同步入选全国热门康养生态景区 TOP10,“好山、好水、好空气”成为游客选择海南康养的核心考量标准。

区别于传统康养过度依赖人工理疗、静态静养的模式,海南主打原生态自然疗愈核心理念,以优质生态环境为载体收获市场口碑。不少到访三亚的游客表示,亚龙湾森林公园山海相依,林木繁茂,高负氧离子空气通透清新,雨林栈道轻徒步可远眺碧海云天,松弛舒缓的游览节奏,实现滨海风光与轻康养深度融合。

相较滨海康养,五指山雨林康养更具稀缺性与静谧感:常年恒温湿润的雨林小气候、天然溪谷与原生林地,带给游客沉浸式身心滋养。不少旅居游客坦言,置身原始雨林之中,纯净空气可消解身心疲惫,沿溪漫步、林间静坐无需刻意理疗,长期累积的职场压力与精神焦虑便

可自然纾解。

这种纯天然、低干预的生态疗愈模式,精准匹配当下消费者“轻养生、慢度假”核心诉求。凭借滨海、雨林两大不可复制的稀缺业态,海南持续领跑全国生态康养赛道。

客群重构 年轻化浪潮改写康养消费底层逻辑

长期以来,“康养=中老年候鸟养老”的认知根深蒂固,而2026年康养市场最显著变革,就是消费主力的结构性重构。

《报告》数据显示,18—35岁年轻客群占全国康养消费总量53.4%,占比正式超过银发群体,成为康养度假绝对主力军,彻底颠覆传统康养年龄刻板定义。

年轻客群大规模入场,重塑了海南康养产品供给逻辑:中老年康养偏向长周期候鸟旅居,核心需求为身体机能修复、静态静养;年轻群体诉求更多元,以情绪内耗消解、压力释放、身心放松为主,偏好轻量化、沉浸式、高互动的体验型产品。

从游客实际出行反馈来看,五指山雨林徒步已成为都市青年主流解压方式。低强度雨林徒步门槛低、无运动负荷,穿行于绿意林海间,溪流、鸟鸣替代城市喧嚣,沉浸式“森呼吸”有效缓解职场焦虑;不少年轻人专程打卡五指山天然温泉,山林静谧环境搭配温润山泉泡浴,实现“无痛养生、轻松度假”的全新体验。

同时,黎苗扎染、非遗民俗体验、山林文创手作等在地文化项目持续走红,让海南康养跳出单一静养模式,实现自然疗愈与人文体验双向融合。“轻生态康养+沉浸式非遗文化体验”组合产品,兼顾休闲、养生、情绪治愈

多重价值,高度契合当代年轻人度假偏好。

客群迭代推动海南康养全民化属性愈发凸显:银发群体依旧青睐海南宜居气候,延续长周期候鸟旅居模式;年轻客群则以高频次、短时长轻量化短途康养为主,追求灵活松弛的出行体验。两代客群需求互补、市场共生,推动海南康养从单一老年疗养功能,升级为覆盖全年龄段的全民生活方式,不断拓宽产业发展边界。

消费变革 康养从功能性疗养 转向常态化悦己生活方式

国民健康认知全面升级,倒逼康养消费逻辑发生根本性转变,个性化、松弛化、常态化的悦己式轻康养成为市场主流。

《报告》清晰勾勒全新消费趋势:走马观花式打卡观光加速退场,“长住慢游、即订即走”松弛型康养成为绝对主流。同程旅行平台数据显示,4—7天中长线康养行程占比高达91.81%;96.8%订单为出行前7天内临时预订,灵活决策、深度慢游成为当代人康养出行鲜明特征。

海南康养同样凸显强“慢游”属性,以五指山为代表的雨林康养城市,游客平均停留时长达到5.7天,愿意沉浸式深度感受热带雨林生态疗愈价值。客源地方面,深圳、广州、上海、重庆、成都、杭州等一二线及新一线城市为核心客源,对于高压快节奏都市人群而言,海南原生态高治愈康养场景,已经成为常态化情绪调节、身心养护的优选目的地。

消费端的松弛化转型,反向推动海南康养供给体系加速优化落地。依据《海南省推动康养产业发展三年行动方案(2025—2027年)》,海南坚持“全省一盘棋”统筹布局,划定差异化产业片区:东部发展医疗康养、南部布局中医药康养、中部主打气候与森林康养、北部打造社区康养、西部发展生态康养,为“生活方式型康养”提供多场景政策与硬件支撑。

同程研究院分析指出,海南康养产业热度攀升,本质是大众健康生活理念迭代的缩影。过去康养等同于养老疗养,如年轻人将雨林徒步、滨海静养作为日常减压手段,中老年群体持续选择候鸟旅居。当康养彻底从疾病康复、机能修复的功能性行为,转变为日常化身心滋养的生活方式,海南依托独一无二的山海雨林生态优势,已然成为全民“生态养心”度假首选目的地之一。