



错峰出游+康养旅居

海南受银发族青睐

南国都市报10月23日讯(记者 丁文文) 进入秋冬,随着北方气温走低,海南凭借温暖气候与多元康养资源,成为银发族错峰出游和康养旅居的热门目的地。10月23日,去哪儿旅行2026年重阳节银发旅游相关大数据显示,海南银发旅游市场持续升温,三亚、海口双双跻身老年旅客热门飞行目的地TOP10。

今年以来,越来越多老年游客选择错峰出行。去哪儿旅行数据显示,秋季老年人乘机出游量环比上月同期增长四成,其中60岁及以上旅客占比约16%,达到国庆假期单日最高值的两倍,预计到10月底这一比例还将升至20%。在60岁及以上旅客热门飞行目的地前十名中,三亚位列第二、海口位列第五。

与“走马观花”式观光游不同,越来越多老年游客开始追求慢节奏、长时间的康养旅居。去哪儿旅行数据显示,2026年老年群体平均单次旅居时间达到12.6天;老年人“县城康养”相关产品搜索热度同比增长203%,海南陵水、澄迈、乐东等县域也跻身新兴康养旅居目的地之列。

在三亚,可尽享滨海度假的惬意,清晨沿海岸线散步、午后在椰林树影间休憩、傍晚看一场海上日落;在海口,可漫步骑楼老街感受南洋风情与市井烟火、走

进万绿园享受城市绿意;在陵水,可寻味清水湾的绵长沙滩与黎安潟湖的静谧风光,感受山海之间的悠然时光。

值得注意的是,银发游客不仅越来越愿意出门,也越来越注重旅行品质。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%,增速跑赢大城市同龄群体;银发游客对四星级、五星级高档酒店的偏好高于其他年龄段,平均客单价也高出整体市场近两成。海南丰富的滨海度假酒店、旅居公寓与特色民宿等住宿产品,为不同需求的游客提供了更多选择。

与此同时,陪伴式出游也在升温。去哪儿旅行数据显示,重阳节前后,儿女与父母同行的景区门票订单量同比增长36%。从三亚的海边度假、海口的城市漫游,到琼海、陵水等地的悠闲旅居,一场场“带爸妈看世界”的陪伴之旅正在增多。

海南省旅文厅相关负责人表示,依托温暖气候与多元康养资源,海南正持续做优“康养+暖冬”旅游产品供给,为银发游客提供更加舒适、安心、有品质的旅居体验。除了滨海度假,游客还可走进海南热带雨林国家公园适宜开放区域、兴隆热带植物园亲近自然生态,或在万宁兴隆体验温泉休闲、在琼海博鳌感受康养旅游氛围。

健康锦囊

顺时养藏

中医专家分享
老年人秋季调护方法

随着燥邪渐盛、昼夜温差拉大,老年人容易出现睡不安、脾胃失调、腰腿痛等不适。针对这些困扰,国家中医药管理局10月22日举行发布会,邀请多位专家分享中医调护方法,助力老年人平稳度过秋冬之交。

皮肤干痒是入秋后老年人中的常见表现。中医认为,老年人由于脏腑功能减退、气血不足,皮肤失于濡养,加之秋燥引动内燥,因而干痒更为明显。

“解决干痒问题,关键不是止痒,而是养血润肤、滋阴润燥。”中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师徐凤芹建议,老年人多吃黑芝麻等养血润肤食物、少吃辛辣食物,洗澡频率控制在每周2至3次,洗后及时涂抹温和的润肤乳。

入睡难、容易醒、醒后睡不着……在中医看来,老年人睡不好多因气血不足、心神不安、紧张焦虑、饮食失节。

中国中医科学院广安门医院老年(综合)科主任医师宋庆桥介绍,坚持白天适当运动、睡前泡脚、晚饭七分饱等习惯,以及按揉神门穴、安眠穴等简便中医方法,都有助于改善睡眠。

频繁起夜也是影响老年人睡眠的常见因素。宋庆桥说,这是由于随着年龄增长老年人的肾气逐步亏虚,固摄功能减弱,日常保健可以益智仁芡实粥调养,或用艾条温灸关元穴和肾俞穴、按揉太溪穴,同时注意避免高盐饮食、晚餐后控制饮水量。

秋季是适合进补的时节,然而,对于消化功能减退的老年人而言,调好脾胃是首要任务。

“调理的核心就一条:少给脾胃添负担。”青海省西宁市湟中区鲁沙尔镇大源卫生院副主任医师谢生寿建议,老年人少食多餐,吃饭时细嚼慢咽,少吃生冷、黏腻食物,常喝山药小米粥,饭后半小时用手掌顺时针揉肚子几分钟,帮助改善脾胃功能。

随着气温走低,老年人腰腿僵硬疼痛也多了起来。在中医看来,其根源在于肾气衰退、气血不足,再加上风寒湿邪瘀滞在关节经络,气血运行不畅。

南方医科大学南方医院中医科主任医师谢炜建议,老年人可用热毛巾或热水袋敷于膝盖和腰部、每次15分钟,帮助温通经络、祛风散寒;平时少爬楼梯、少爬山,出门时拄轻便拐杖,给膝盖分担压力;还可多吃黑豆、核桃、山药、枸杞等补肾强腰的食物。

秋冬季是急性呼吸道传染病的高发季节,而老年人感染后发生重症的风险较高。专家提示,预防感冒咳嗽,老年人可每日按揉迎香穴,使鼻部的气血流通、增强鼻腔对冷空气的适应能力;出门时佩戴围巾,护好大椎穴。万一不小心着凉,可用几片生姜和几段葱白煮水服用,再盖上被子微微发汗,帮助驱除寒气。

(据新华社记者 田晓航)



“候鸟旅客”
来海南“猫冬”
“候鸟列车”温情守护
纵贯中国的“迁徙”之旅

10月22日,在哈尔滨西开往海口的Z114/111次列车上,餐车主任为旅客介绍营养菜谱。每年10月中下旬,大批“候鸟旅客”乘坐由哈尔滨西开往海口的Z114/111次列车前往海南“猫冬”。这趟列车单程运行约4300公里,几乎纵贯中国南北,被大家亲切地称为“候鸟列车”。列车上配备各类应急药品和设备,餐车专门推出“适老化菜谱”,以贴心服务,守护“候鸟旅客”的温暖旅程。
新华社发(徐率摄)