



游客假日出行的首选变了吗

□新华社“新华视点”记者 何磊静

去小镇“做蜡染”、到古村“烤面包”,为足球赛、演唱会奔赴一地,寻找“避世小城”度过悠闲假期……今年“五一”假期,不少游客“换了玩法”。

手握稀缺资源、头顶金字招牌,5A级旅游景区曾经松“躺赢”,成为人们假日出行首选。而如今,当“80元玩三天”的武侠城人潮汹涌,当小众县城因地道美食火爆出圈,5A景区该如何顺应市场变化进行革新?

“重资产、大流量”模式遇挫

目前,全国评选出5A景区358家。有数据显示,2023年至2025年“十一”假期,全国接待量排名前50的5A景区游客量遭遇“三连降”,累计下降约13%。

同程控股首席执行官吴剑说:“真正的挑战,是如何提升人均消费。景区竞争,实质上是内容与体验的性价比之争,让游客觉得‘值得花钱’。”

营收下滑背后,是运营模式的短板。近年来,文旅部门相关政策持续要求降低重点国有景区门票价格,推动景区减少门票依赖,但对于不少运营成本

高昂的5A景区而言,门票及园内设施、交通等仍是核心收入来源。

部分景区为增收采取的“园中园”“套娃式”收费,进一步损害了游客体验,影响了市场“口碑”。江苏某5A景区管理者说:“降低门票价格或免费,需要强大的商业运营能力和二次消费来弥补,这恰恰是一些景区的短板。”

更深层的问题是供需“错配”。北京交通大学现代旅游研究院院长张辉指出,一些5A景区固守“重资产、大流量”的标准化运营模式,与游客追求深度、松



弛、高性价比的新需求产生一定矛盾。

近期,部分5A景区被文化和旅游部点名。从价格纠纷到拥堵滞留,从服务态度到环境卫生,乃至游客反映问题较多的景区摆渡车服务管理不到位,都成为整治重点。

探索升级新路径

一批5A景区正积极探索新玩法,重新抓住游客的心。

——“科技+”赋能,打破时空界限。

拈花湾文化旅游发展有限公司董事长吴国平指出,5G、AI等技术推动文旅进入新时代,倒逼景区加快数字化改造步伐。很多景区已实现从智能导览到数据运营的升级。

在江苏拈花湾景区,2000架无人机腾空而起,配合光影水雾与全息投影,将千年禅意化为夜幕中流动的盛宴;在江西武功山,AI虚拟人导游实时响应,高山智慧步道让登山数据实时上榜,登山成了“云端竞技”;故宫、秦始皇陵博物院、敦煌莫高窟通过VR、XR等技术,让沉睡的文物“活”起来,游客得以“触摸”历史细节。

江苏省旅游学会理事长黄震方表示,

科技的应用应让文化更可感、体验更深化、管理更智慧。5A景区应利用大数据和AI进行客流预测、智能导览、个性化推荐,提升运营效率,优化游客体验,创造惊喜感。

——“文化+”深挖,从看景到“入景”。河南开封清明上河园既有静态仿古建筑群,每日也会上演300多场演出,游客可穿宋装、品宋茶,甚至“扮演”汴河商人,沉浸于“北宋市井生活”中;苏州园林提炼“雅致生活”内核,推出园林茶会、昆曲雅集、插花体验;周庄古镇举办“水乡婚礼”角色扮演,让游客从旁观者变为剧中人。

吴国平认为,要拓展文旅融合深度,首要任务是从“造景”转向“造魂”。每个5A景区都需因地制宜深挖独一无二的文化叙事,将其转化为可体验、可共鸣的核心IP。

——“体验+”延伸,精准情感供给。

“为一个NPC赴一个景区”的现象级案例频出,证明情绪价值和社交体验的强大引力。“2013年至今,情绪消费领域年复合增长率达12%,已成为文旅产业新的增长引擎,文旅产品更需关注情绪价值,让游客在场景中被理解和治愈。”吴剑说。旅游策划资深顾问孙震也认为,文旅行业迭代周期短,一场球、一顿美食就能快速引爆一个项目。

开发系列文创,精准贩卖“邂逅”与“治愈”情绪;推出“星空露营”,让游客能与亲友围坐山巅,静待日出;从“考古遗址”IP延伸出“古蜀文明神秘感”,结合年轻人对未知与浪漫的追求,打造盲盒、数字藏品等……这些尝试所指向的,不仅是眼前的风景,更是一段能被记忆、可供分享的人生体验。

从“运营场地”转向“运营体验”

专家表示,作为旅游品质的标杆,5A景区的核心地位仍不可动摇,应挖掘展示文旅资源承载的中华文化精神内涵,形成独特性、代表性和国际影响力,努力建成世界级旅游景区。

“在这个旅游者定义旅游业、创业者重构新业态的时代,个性化和品质化已成为推动旅游业高质量发展的全新动能。”中国旅游研究院院长戴斌说。要让5A招牌历久弥新,走向可持续的“长红”,需要系统性革新,从“运营场地”真正转向“运营体验”。健康、多元的商业模式,是可持续发

展的基石。专家表示,要紧抓情绪消费,将景区视作美好生活的体验入口和创新平台。开发有文化内涵的研学课程、非遗工坊、主题餐饮、精品文创和定制化服务,让消费成为深度体验的自然延伸和情感记忆的实体承载。

2025年3月1日实施的《旅游景区质量等级划分》将旅游资源吸引力置于旅游交通、游览设施等条目前,新增“文旅融合”等内容,强调文化传承与特色。景区需对照新标准,补齐服务短板,摒弃重硬件、轻软件的旧思路。

宏大叙事最终要落脚于游客感知的细微之处。江西明月山景区提供免费接驳与停车,浙江云和梯田主动邀请游客“找茬”以改进服务,体现的正是“以人为本”的运营理念。精细化、人性化、有温度的服务和社群运营,是建立情感连接、赢得口碑复游的软实力。

旅游市场的竞争,最终是人心的竞争。“直击心灵的真诚,往往能为旅游者带来相互链接的情绪价值,进而生成日渐显著的新动能、新要素和新业态。”戴斌说。(新华社南京5月7日电)



80元玩三天 武侠城

图片由AI生成

这种皮肤病,要挂心理科

据新华社北京5月8日电(记者 李佳巍 杨琳)“痛可忍,痒难挨。”皮肤痒症反复发作,寝食难安,涂遍药膏也不见好转,严重影响睡眠和工作。不少患者看遍皮肤科门诊,但病情并不见好。专家提醒,有一种皮肤病,症状在皮肤,根子却在心理,应就诊心理科。

皮肤是人体的“情绪晴雨表”。专家所说的这种皮肤病,就是神经性皮炎,也叫“压力疹”。神经性皮炎和“情绪压力”密切相关,治疗的关键处方在于“解心宽”。

“压力疹”与情绪密切相关

神经性皮炎是一种以阵发性剧烈瘙痒和皮肤苔藓样变为特征的常见皮肤病。长期焦虑、紧张、抑郁、精神压力过大及睡眠质量不佳等,是发病的主要诱因。

郑州大学第一附属医院皮肤科病区主任蔡丙杰介绍,近年来,我国神经性皮炎发病率呈上升趋势。这种病与情绪及精神压力密切相关,多见于中青年群体,且女性发病率高于男性。

例如,不少青少年因学习压力等因素,写作业时反复抠挠手指,导致局部皮肤增厚、色素沉着;或反复揉搓眼脸,造成眼皮出现苔藓样变,均属于神经性皮炎范畴。

神经性皮炎是典型的“心身疾病”,一旦患者开始搔抓,便会陷入“越抓越痒,越痒越抓”的恶性循环。

首都医科大学附属北京回龙观医院副主任心理治疗师刘旭解释说:“当大脑感知到心理应激时,会通过一条特定的交感神经通路向皮肤发送‘指令’,激活名为嗜酸性粒细胞的免疫细胞,从而触发炎症级联反应,加剧瘙痒。”

早期确诊 及时干预

神经性皮炎多发于颈部、小腿、眼睑、耳后等部位。发病初期,神经性皮炎症状表现为皮肤瘙痒。如果反复抓挠刺激,皮肤会逐渐出现更深的沟纹和凸起的苔藓样变,看起来就像树皮一样粗糙肥厚,导致病程缓慢,甚至可能数年不愈。

“神经性皮炎虽然名字听起来有些吓人,但并非神经系统出现了大问题。”刘旭说,神经性皮炎发病有一个“循序渐进”的过程,并不是“一蹴而就”。

专家提醒,如果你近期情绪不佳,同时伴有皮肤瘙痒等症状,而且常规用药效果不好,就该打个问号:是不是患上了神经性皮炎?

蔡丙杰说,消除诱因、避免搔抓刺激后,神经性皮炎症状可逐渐缓解。因此,早期明确诊断、及时干预非常重要。

“心身同治”防止复发

临床研究表明,在常规药物治疗基础上联合心理干预,不仅能显著改善神经性皮炎患者的焦虑抑郁水平,还能提高临床治愈率并降低复发风险。学会调节心态、释放压力,这也是现代医学对“心身同治”的诠释。

刘旭说,对于伴有明显精神心理困扰的患者,同步接受心理治疗,是打破“不良情绪-加重搔痒-进一步不良情绪”恶性循环的关键。

专家建议,日常尽量避免搔抓、烫洗患处。实在痒得难耐时,可用生理盐水冷湿敷或者用糖皮质激素药膏等涂抹患处,若症状未缓解,应及时就医。

心理治疗上,每日15分钟正念冥想可降低神经兴奋性,改善皮肤屏障;规律作息、温和运动能稳定内分泌,减少情绪波动对皮肤的影响;可通过心理治疗中认知行为疗法识别并改变不良的思维模式,配合用正念训练和放松技巧缓解焦虑情绪。

生活习惯上,尽量减少烟、酒等辛辣刺激食物,注意皮肤护理保湿,洗澡的时候不能过多搓洗,更不要用澡巾搓皮肤;规律作息,保障睡眠质量,避免过度熬夜;衣着优先选择透气柔软面料。



神经性皮炎就诊心理科

新华社发 朱慧卿作

