

姿勢要帥 過程要懶 滿滿鬆弛感

「窩囊遊」火了 年輕人熱捧

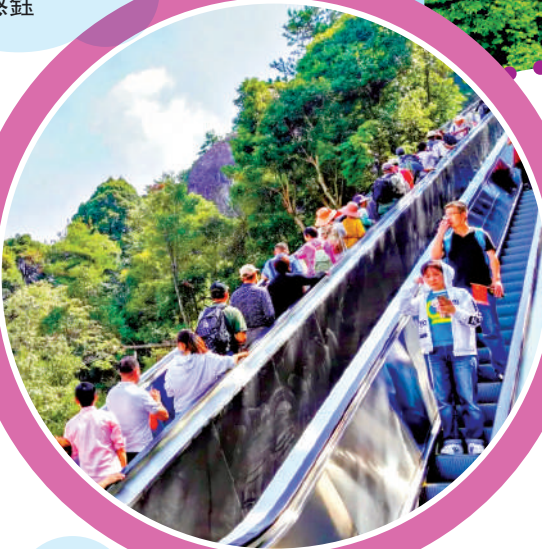


▲在位於福建福州的石竹山景區，遊客可以搭乘垂直電梯和自動扶梯實現「無痛登頂」。



掃一掃有片睇

窩囊旅遊三件套



「全自動」爬山

- 即乘自動扶梯爬山。景區在山石間架設自動扶梯，遊客付費乘坐電梯，只需幾分鐘就可爬升幾百米高度，觀賞沿途風光。

知名景點：浙江淳安天嶼山、湖南張家界天門山、江蘇南京牛首山



「減速版」蹦極

- 與傳統蹦極不同，該項目通過調整繩索彈性和降落速度，使遊客跳下後可通過安全繩索緩慢平穩降落。

知名景點：浙江安吉雲上草原景區、遼寧本溪大峽谷、湖北黃石天空之城景區



「躺平式」漂流

- 在水流平緩、水深僅幾十厘米的河道上，遊客無需划槳，穿上救生衣，躺在水面上就能享受漂流的樂趣。

知名景點：山東臨沂費縣利山澗景區、湖南長沙石燕湖景區

編者按

「窩囊遊」作為內地文旅新趨勢，以輕鬆、低壓的旅遊方式受到青睞，充分體現文旅產品多元化的創新方向，在迎合現代人追求舒適與個性化的需求之同時，通過低體力、低風險的體驗吸引不同客群。大公報今起推出《文旅新現象》系列專題，為讀者介紹中國文旅產業的創新動力與多元發展。

文旅新現象①

沒有險灘，沒有急轉彎，只需要船上救生衣，平躺在淺溪中悠然自得地順流而下。這正是今年夏季內地興起的新玩法——「躺平漂流」。無獨有偶，與「躺平漂流」類似的低門檻、弱刺激、高包容旅遊項目

「慢速蹦極」和「電梯無痛爬山」，近來也深受年輕遊客歡迎，人氣持續攀升。「慢速蹦極」是在奮力一躍後被繩索牽拉隨即緩慢勻速着陸，「電梯爬山」則可實現20分鐘無汗輕鬆登上山頂，同時觀賞沿途風光。以上三個門檻低、體驗感高的新玩法，被網民合稱為「窩囊三件套」。

姿勢要帥，過程要懶，重在參與。創新旅行體驗的「窩囊三件套」，實際並不「窩囊」，而是透露出年輕旅客對刺激項目體驗感和遊玩安全性的複合需求，以及更加強調旅行鬆弛感的新特點。

大公報記者 連啟鈺

在夏天爬山是一種挑戰，但是沒爬幾步就能看見電梯，20分鐘就能登頂，一步不爬，也能一覽眾山小。內地各省多地景區都斥資在山間安裝自動扶梯、垂直電梯等「自動爬山裝置」，幫助遊客「快速、無痛登頂」。如郴州莽山的無障礙索道、垂直電梯，讓輪椅使用者也能登頂雲海；杭州天嶼山的自動扶梯兩側加裝降溫噴霧，爬山變成「避暑+觀景」的雙重享受。

水深不足1米 安全系數高

而在浙江安吉，更是多處可見「窩囊旅遊」的各色項目。安吉原野西溪項目負責人張帆介紹，他們在去年7月中旬試營業時推出了「躺平漂流」，意外地得到了親子群體的青睞，原野西溪一躍成為湖州市露營地好評榜第一名。「這種漂流比較安全，大部分河道水深0.5米到1米左右，流速大約為0.8米／秒，現場我們也配備了安全員全程巡邏。」

「躺平漂流」的成功讓原野西溪項目團隊敏銳地察覺到了「低壓力體驗」在當下旅遊市場的巨大潛力。今年，該露營地重新整治了河道，將河道進行了延伸，拓展至700多米，面向全年齡群體開放。五月份試營業以來，周末日均接待量能達到六七千人，平台門票單日銷售額最高接近40萬元人民幣。

張帆表示，「傳統漂流項目一般是只能漂一次，基本上長度在兩公里左右，時長最多兩小時。而我們的『窩囊漂流』一次只需10多分鐘，可以在3小時內無限循環漂流，可以讓遊客盡情享受漂流的樂趣，放鬆身心。」

在安吉雲上草原的蹦極高台上，遊客可體驗到另一種「慵懶」。從建在山側的懸空平台一躍而下，大約3秒後人就在繩子的作用下迅速減緩下落速度，緩緩降落至一個更低處的平台。緊張刺激的情緒被很好地控制在較短的時間內。

擺脫「挑戰」釋放緊張情緒

雲上草原市場總監李明宇表示，「慢速蹦極」其實在去年就已吸引了一大波客流，該項目一直處於一個較為受歡迎的狀態，起因是他們在抖音平台發布了一條「慢速蹦極」的視頻。「蹦

極本身是非常驚險刺激的項目，而『慢速蹦極』給人造成一種強大的反差。」李明宇笑言，網友們為該項目取了「窩囊蹦極」的好名字。截至目前，雲上草原官方賬號發布的有關「慢速蹦極」視頻播放量最高的一條達3500多萬次。

「對於年輕人來說，遊玩不僅是消遣，他們更希望能在遊玩中脫離學習和工作的狀態，尋找自我。」在李明宇看來，「窩囊旅遊」是當年輕人擺脫「挑戰」、「刺激」，調整自我狀態調整的方式，「年輕人工作非常辛苦，而在『窩囊旅遊』中，他們能找到緊張情緒的緩衝地帶，短暫卸下疲憊。」

「特種兵」慢下來 追求沉浸式體驗

觀念轉變

曾經，「特種兵」是不少年輕人旅行的主要風格，主打在短時間內打卡多個景點，而現在，這種「打卡式」的旅行方式正在被拋棄。據中國青年報社發布的《2025中國青年旅遊觀察報告》顯示，沉浸式「慢遊」（55.3%）和「自由行」（52.3%）是更受年輕人喜歡的旅遊方式。

「我不想要那麼累了，走馬觀花看似很滿足，實際讓我覺得很空虛很焦慮，我並沒有真正放鬆，去品味那些美景美食。」「05後」的李同學坦言，自己曾經很熱衷於「特種兵旅遊」，用周末暴走一座陌生城市都是常有的事情，「但現在我覺得，哪怕一兩天的時間只花在1至2個景點也很好，我想沉下心去了解當地的風景與文化，在旅行中汲取令內心平靜的力量。」



▲近年來，內地年輕人更加重視旅行體驗和「鬆弛感」。圖為浙江安吉原野西溪露營地，遊人在河岸乘涼。受訪者供圖

在《2025中國青年旅遊觀察報告》還顯示，旅行中，對年輕人最有吸引力的是歷史古蹟（57.2%），其他還有自然風光（53.1%）、網紅打卡地（46.2%）、特色美食（45.1%），42.1%的受訪青年還會被非遺或民俗活動所吸引。Z世代正在引領一場旅遊方式的革新浪潮，他們以「快節奏中的慢體驗」為理念，重塑着文旅消費的新格局。

生活態度

在內地社交網站「窩囊旅遊」相關視頻的評論區裏，網友們互相分享着自己「窩囊旅遊」的感受或是期待。「『窩囊旅遊』太適合我這種又弱又愛玩的人了。」「要的就是這種鬆弛感！」

浙江安吉雲上草原特意为參與「窩囊蹦極」項目的遊客頒發「減速蹦極證書」與「窩囊勳章」，在抖音的「窩囊版蹦極」話題下，同步衍生出「減速蹦極證書」、「窩囊勳章」等二次創作內容。「我一直很想嘗試蹦極，但奈何自己太怂了，實在不敢，『窩囊蹦極』的推出讓我找到了機會。」遊客陳小姐在社交媒體上發布了自己蹦極的照片，「蹦極原來也可以不只是勇敢者的遊戲，也可以舒舒服服地進行，還能拍出好看的照片。」

旅遊可以「窩囊」 生活不可「躺平」

專家觀點

「在高強度的壓力下，我們會進入到低功耗模式，情緒就像一個非常緊繃的氣球，需要得到釋放。」國家二級心理諮詢師、浙江昊夢科技首席心理專家、心理作家、浙江省去哪家族少年警校創始校長王翠芳表示，「窩囊旅遊」在心理學上屬於一種「逃避性應對」行為，也是一種「及時滿足」，「這種行為在短期內減輕壓力是可以的，但是如果長期這樣，可能會加劇現實社會功能的退化，比如說跟人交往工作、抗壓的能力等等都會越來越弱。」

王翠芳建議，當代的年輕人能夠注意到心理健康問題，放慢腳步進行沉澱和思考是一件很好的事情，

但是要注意「躺平」不應該成為一種常態化生活行為模式，可以通過一些有意義的低強度的活動去滿足娛樂、釋放壓力的需求，比如看書、聽音樂、畫畫等。

「當我們選擇放鬆自己，去旅遊的時候其實也無需為自己貼上『窩囊』的標籤。」王翠芳表示，自我定義「窩囊」實際是一種防禦性的自嘲，通過主動給自己貼標籤來緩解外界評價的壓力，久而久之會強化消極的自我認同。「漂流本身就是放鬆的，是娛樂的，就帶著最輕鬆的心情去玩吧。此外，我認為社會的支持對年輕人緩解壓力也很重要，比如，可以通過組織線上社群或者線下一些輕度活動來幫助年輕人重建真實的人際鏈接。」