

乡村休闲旅游与年轻人的健康促进：基于特色项目的开发与实践

潘思含 谭前进

大连海洋大学

DOI:10.12238/as.v8i5.3009

[摘要] 随着现代化进程不断加快,越来越多的年轻人处于亚健康状态,主要表现为失眠、焦虑、免疫力低下等,乡村以其优美的自然环境、文化特色以及休闲疗养功能成为改善亚健康状态的有效地点。《乡村全面振兴规划》表明实施乡村振兴战略,应分类推进乡村全面振兴,科学确定发展目标。本文讨论如何结合乡村资源开发特色旅游项目,吸引年轻人参与,改善其亚健康状态并发展地方经济。乡村旅游产业不仅能缓解年轻人的社会压力,也能促进乡村经济发展,实现身体健康与经济的双赢。

[关键词] 乡村旅游; 乡村经济; 亚健康; 特色项目

中图分类号: F590.7 文献标识码: A

Rural leisure tourism and health promotion among young people: development and practice based on characteristic projects

Sihan Pan Qianjin Tan

Dalian Ocean University

[Abstract] As modernization accelerates, an increasing number of young people are experiencing sub-health conditions, primarily characterized by insomnia, anxiety, and weakened immune systems. Rural areas, with their beautiful natural landscapes, cultural richness, and recreational and therapeutic benefits, offer an effective setting for improving these sub-health conditions. The 'Comprehensive Rural Revitalization Plan' suggests that the rural revitalization strategy should be implemented in a classified manner, scientifically defining development goals. This article explores how to leverage rural resources to develop distinctive tourism projects, attract young people, improve their sub-health conditions, and boost the local economy. The rural tourism industry can not only alleviate the social pressures on young people but also promote rural economic growth, achieving a win-win situation for both physical health and economic development.

[Key words] rural tourism; rural economy; sub-health; characteristic projects

引言

乡村振兴战略为农村经济的发展带来了新的机遇。党的二十大报告明确指出,全面建设社会主义现代化国家,最艰巨最繁重的任务仍然在农村^[1]。2025年中央一号文件提出扎实推进乡村全面振兴,应着力于壮大县域富民产业、推进乡村建设。近年来,在工作压力不断增大、生活方式不规律等原因的作用下,我国年轻人亚健康状态日益严重。乡村以其独特的生态环境、自然资源、文化魅力和康养价值成为热门旅游目的地,帮助年轻人回归自然,放松身心,日渐成为年轻人释放压力的理想去处^[2]。

本文讨论努力将乡村自然环境与乡村文化相结合,根据不同乡村的自然资源开发出适合亚健康年轻人的特色旅游项目^[3],建设“健康管理+旅游”的产业体系,促进健康产业与旅游的深度结合,改善游客亚健康状态,发展乡村文化,打造高品质的精神之旅,同时在实施过程中分析其对身心健康的积极作用,

寻找出最适合的开发策略,调节年轻人亚健康状态的同时促进乡村经济的发展。

1 亚健康年轻人的现状与需求分析

1.1 亚健康的主要表现

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态,主要表现为疲劳、虚弱、情绪改变等。在当今快节奏的生活中,学生面临公考研等就业压力,工作中的青年面临工作压力大、作息不规律等问题,导致亚健康状态在年轻人中普遍存在。

1.2 年轻人对健康旅游的需求

在新时代快速发展的前提下,当代青年人更注重当下的体验,会把更多的时间用来旅游,体验不同的风俗习惯,这一想法将旅游业推到风口,而一些热门旅游城市、网红打卡点去过之后会让人觉得千篇一律。基于此,乡村旅游产业因独特的自然环境、文化氛围和新奇的活动成为热门选择。乡村旅游产业将成

为改善年轻人亚健康状态,带动乡村经济发展的支柱产业。当代年轻人追求是能整合文化、健康、社交的沉浸式体验。在枯燥的工作和学习中,标新立异才是抓住年轻人心理的关键,只有精准捕捉这种需求,才能使乡村健康旅游产业向更具竞争力的方向发展。在高强度的工作和生活的挤压下,年轻人渴望通过旅行来实现精神和身体上的与烦恼“断联”。所以开发特色新奇项目比如森林徒步、海岛冥想、乡村发呆等“慢旅游”方式将成为热门风潮。

从2023年开始,“特种兵旅游”这种旅行方式在年轻人盛行,大家开始追求极速经济的旅行体验,但随着近两年的发展,温泉疗养、骑行爬山、露营野餐等健康旅游方式也在逐渐兴起,表明年轻人在追求“特种兵旅游”的同时也希望通过旅行放松身心、舒缓压力,在旅行中寻找更健康的生活方式。数据显示,2023年携程站内“疗愈酒店”搜索量同比增长200%,云南、浙江等地产品预订量翻倍。这一趋势表明,旅游对年轻人而言已不仅是拍照打卡,更多的是生活方式和心理健康等精神方面的正向调节^[4],未来乡村旅游产业应该向着更个性化、深度化和健康化体验的方向发展。

在乡村全面振兴中也提到,加快农业农村现代化,推动农业全面升级、农村全面进步、农民全面发展,为全面建设社会主义现代化国家提供坚强支撑。乡村旅游刚好能满足年轻人对于新型旅行的需求,乡村环境也具备改善亚健康状态的自然条件,具有非常广阔的市场前景。此外,乡村旅游还能带动当地经济发展,促进城乡融合,助力乡村振兴。在国家政策扶持和消费促进的双重推动下,乡村休闲旅游产业会在不久的将来迎来更大的发展机遇,成为乡村振兴的重要支柱。

2 乡村旅游特色项目的开发与实践

2.1 温泉旅游

温泉一般含有多种活性作用的微量元素,有一定的矿化度,对改善体质,增强抵抗力和预防疾病有一定的帮助,在缓解肌肉酸痛、促进血液循环、改善睡眠等方面有一定作用。乡村温泉旅游可结合以下模式。

节气养生:根据二十四节气设计不同节气的专属药浴比如冬至当归汤、夏至薄荷池,搭配对应时令的艾灸、拔罐疗法。推出“三伏贴”“三九灸”季节性项目,吸引定期疗养客群。名医坐诊:邀请中医专家定时驻点问诊,提供号脉、望闻问切等个性化服务。针对亚健康人群设计适合其自身的计划。温泉与民宿相结合的方式比如打造与中药、禅修相结合的新型房型。例如药香房,在房间内配备草药熏蒸机、艾草枕、足浴桶。禅修房,包含私汤庭院与日式榻榻米,在房内提供抄经工具与冥想引导音频供游客自行使用。设置晨间太极、八段锦教学课程,建设夜间温泉星空影院等文化传播形式,起到舒缓心灵、强健体质的作用。

2.2 户外爬山

登山、徒步等户外运动越来越受年轻人的欢迎,在户外运动过程中能够调节身心健康,增加心肺功能,通过有氧运动促进血

液循环。同时,天然氧吧具有很好的疗愈效果,绿色空间和开阔视野能降低压力激素的分泌,促进大脑释放内啡肽,有效缓解焦虑和抑郁情绪。关于户外形式的运动乡村可开发:

设置知识认知线、二维码树牌和AR动植物识别,可供游客边游览边学习自然知识。在步行道两侧可以建立采摘园,途经时提供采摘体验和农产品品尝活动。建设智能步道。实时显示徒步公里数和消耗卡路里。设置天文摄影课,提供手机星空拍摄支架和参数指导手册;星座故事剧场,当地居民用皮影戏演绎传统星象传说;同时定期举办“关灯仪式”,观测银河核心区。在丰富游客体验的同时也能有效传播中国传统文化。

2.3 农家乐

农家乐不仅提供乡村美食,还能让游客参与农事活动,体验慢生活。也是年轻人进行社交活动的重要场合,关于农家乐,乡村可开发:

设计迷宫式可食花园,游客在游玩的同时可以进行采摘,直接用于烹饪。设计老作物种植区,种植濒危传统品种如五彩玉米、黑米稻等,定点配套景区NPC口述农耕文化。设计智能种植APP,让游客扫码认领菜地,用APP远程查看生长情况设置浇水提醒,让游客即使离开乡村依旧怀念乡村。

3 乡村旅游对亚健康年轻人的健康促进作用

3.1 生理健康改善

乡村的自然环境为人们提供了徒步、农事劳动的活动场所,这些活动能有效提升年轻人的运动量,增强心肺功能、改善肌肉力量。尤其是爬山、果实采摘等有氧运动,能够显著提高身体代谢功能,也对血脂和血压调节也有积极作用。

在城市生活中,早出晚归很难受到充足的阳光照射,乡村范围内的活动更容易接触到自然光照,这种生活模式有利于人体褪黑素的分泌,从根本上改善睡眠问题。绿色森林、广阔田野能降低皮质醇水平,缓解慢性压力对免疫系统和心血管的负面影响。自然环境中的鸟鸣、流水声等白噪音可降低交感神经兴奋性,减少焦虑引起的心悸、肌肉紧张等躯体症状。开阔的田野景观代替屏幕刺激,缓解视觉疲劳。泥土、草木的气味可刺激嗅觉神经,促进神经放松。

3.2 心理健康调节

乡村旅游对亚健康年轻人在心理层面的积极作用是多方面的,通过自然、文化和社会互动缓解生活压力,促进心理健康。乡村的自然景观可以降低压力激素的释放,减轻焦虑和抑郁的情绪,同时乡村特色项目也会减轻年轻人对电子产品的依赖,减少信息过载的情况。乡村的农耕文化、农事活动可以让年轻人从高压、城市生活中短暂抽离,全身心投入到自然活动中,放松心情,远离工作和学业的压力;早睡早起的乡村生活可以调节作息,改善睡眠质量,减轻焦虑状态。

农事活动能够带给年轻人及时的反馈,弥补了在城市生活中延时满足的缺口。同时,传统文化的观看和学习也会坚定年轻人的民族自信和文化自信。乡村社会中的篝火晚会、农事大集等集体活动,会让年轻人向外社交,解决了在城市生活中两点一

线带来的孤独感。脱离职场或者校园内的“人设”压力,减少社交面具消耗的心理能量。

4 发展建议

4.1 政府支持与政策引导

政府确立健康旅游专项规划:文旅、卫健、农业等部门联合制定《乡村健康旅游发展纲要》,明确亚健康人群服务标准。同时提前建立试点示范:选择资源突出的村落,给予资金和技术扶持,打造可学习的标杆案例。政府提供专项补贴,补贴健康主题民宿、康养农场等项目,并在税收方面设立优惠政策。提倡政府和企业实行政府提供基础设施、企业运行项目的风险共担机制^[5]。加大对人才的培养计划,积极开展“乡村健康导游”“乡村康旅导师”培训计划;联合高校开设相关课程,培养结合旅游、健康管理的复合型人才。完善基础设施建设与后期数据支撑,优化乡村道路,完善公交线路,增设共享单车。收集游客的睡眠改善率、体脂下降率等健康指标,用于政策效果评估。落实可持续性保障,限制过度开发,严格按照法律法规实施。每年对乡村健康旅游项目进行满意度、健康效益审核,淘汰不合格、不规范的运营方。

4.2 市场精准营销

为推进乡村旅游模式转型升级,可以采取以下创新策略,一是转变乡村的传统营销方式,结合社交软件、自媒体途径,打造乡村爆款项目。可以邀请具有网络传播力、影响力的正能量博主体验“48小时乡村健康之旅”,在抖音、小红书等热门平台传播。二是可以借助会议接待、研学接待、综艺录制等方式,提升乡村知名度,吸引年轻粉丝群体。三是重视打造乡村健康旅游特色IP。在特定的乡村针对亚健康年轻群体发放专项补贴。

4.3 科技产品与健康旅游相结合

智能科技赋能健康之旅,创新融合开启身心焕新体验。我们可以在游玩过程中为游客配备智能穿戴的手环、手表等,实时追踪游客心率、血氧、睡眠质量及运动步数等健康指标,随时观测游客的健康数据;同时,相关数据可接入当地医疗健康平台,及时为游客提供个性化的健康管理建议,形成“旅游+健康”的闭环服务新体验。设置健康打卡系统,完成指定任务获得积分,兑换当地特产或折扣券。建立“健康微信群”,游客可分享体验、交友、组队参与活动。在食堂也可以扫描乡村餐厅菜品,计算卡

路里、获得健康饮食建议等。

5 结论

随着城市化进程不断加快,年轻人面临焦虑、失眠等亚健康健康问题。乡村旅游通过与温泉疗养、户外运动、农家乐等特色项目的合理结合,逐渐发展成为改善年轻人亚健康状态的主要场所。乡村特色旅游项目的开发可以调节游客身心状态并带动经济发展,实现经济与健康双赢的效果。

展望未来,首先需要相关部门制定《乡村健康旅游服务标准》,建立健康效果评估体系。其次需要培养专业化的健康旅行运营商,开发针对不同亚健康症状的主题线路。乡村健康旅游需要更深度的产业融合。探索以“健康管理+旅游”为主题的更个性化的服务,整合远程医疗咨询、可穿戴的监测设备、个性化康养方案等,形成贯穿全年的健康服务体系。

在国家大力发展乡村振兴的机遇下,只有将绿水青山真正转化为健康资源,乡村旅游才能从传统的观光休闲成为一种融合生态价值、健康福祉与经济效益的综合性发展模式。这种新型旅游形式的社会价值不可忽视,生动诠释了以“预防为主”的健康中国理念。这一转变不仅重新建构了乡村产业形态,更通过“生态—健康—经济”的良性循环,为乡村振兴战略注入了多维度的时代内涵。

[参考文献]

- [1]习近平.高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗[N].人民日报,2022-10-26(1).
- [2]马英杰.乡村健康旅游的现状、模式与高质量发展[J].未来与发展,2024,10(1):22-27.
- [3]闫立萍、董雪.乡村振兴背景下乡村旅游发展策略研究——以本溪市为例[J].农业经济,2025(3):15.
- [4]牛振楠.高质量发展需求下乡村旅游融合发展研究[J].农业经济,2024,7(15):78-80.
- [5]王瑞峰.乡村产业高质量发展的内涵特征、影响因素及实现路径——基于全国乡村产业高质量发展“十大典型”案例研究[J].经济体制改革,2022(1):25.

作者简介:

潘思含(2002--),女,辽宁省沈阳市人,硕士,在读研究生,研究方向:农村经济。