

健康老龄化背景下银发旅游市场发展 路径优化研究

陈澜轩

南京邮电大学社会与人口学院, 社会工作学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年3月23日; 录用日期: 2026年5月12日; 发布日期: 2026年5月25日

摘要

全球人口老龄化进程加速, 中国已进入中度老龄化社会。健康老龄化成为应对人口结构变迁的重要国家战略, 不仅主张延长老年人的生理寿命, 更注重提升生命质量、拓宽社会参与度。在此背景下, 银发旅游成为满足老年人精神文化需求、促进身心健康的重要载体, 迎来了前所未有的发展机遇。然而, 我国银发旅游市场目前面临供需结构性错配、适老化设施滞后、医疗安全保障欠缺、数字鸿沟阻碍以及市场监管薄弱等多重困境。基于此, 本文深度剖析银发旅游市场的运行现状及痛点, 从供给侧产品创新、服务质量升级、科技数字赋能、制度保障完善及市场环境治理五个维度出发, 提出发展路径的优化建议, 以助推银发旅游产业高质量发展、增进老年人福祉, 为积极应对人口老龄化提供有力支撑。

关键词

健康老龄化, 银发旅游, 适老化, 康养融合, 高质量发展

Research on the Optimization of Development Paths of the Silver Hair Tourism Market Under the Background of Healthy Aging

Lanxuan Chen

School of Sociology and Population Studies, School of Social Work, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: March 23, 2026; accepted: May 12, 2026; published: May 25, 2026

文章引用: 陈澜轩. 健康老龄化背景下银发旅游市场发展路径优化研究[J]. 老龄化研究, 2026, 13(5): 260-265.
DOI: 10.12677/ar.2026.135251

Abstract

The accelerated process of global population aging has led China into a moderately aging society. Healthy aging has become an important national strategy to address demographic shifts, which not only advocates extending the physical lifespan of the elderly but also emphasizes improving the quality of life and expanding social participation. Against this backdrop, silver-haired tourism has emerged as a vital vehicle for meeting the spiritual and cultural needs of the elderly and promoting their physical and mental health, ushering in unprecedented development opportunities. However, China's silver-haired tourism market currently faces multiple dilemmas, including structural mismatches between supply and demand, lagging age-friendly infrastructure, inadequate medical and safety guarantees, obstacles posed by the digital divide, and weak market supervision. Based on this, this paper deeply analyzes the current operational status and pain points of the silver-haired tourism market and proposes optimization suggestions for development paths from five dimensions: supply-side product innovation, service quality improvement, technological and digital empowerment, institutional guarantee enhancement, and market environment governance. These efforts aim to promote the high-quality development of the silver-haired tourism industry, enhance the well-being of the elderly, and provide strong support for actively responding to population aging.

Keywords

Healthy Aging, Silver Hair Tourism, Aging-Friendly, Integration of Health and Tourism, High-Quality Development

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

全球人口老龄化已成为本世纪经济社会发展的核心趋势。国家统计局数据显示,截至2024年底,我国60岁及以上人口占比22.0%、65岁及以上人口占比15.6% [1],全国已进入中度老龄化社会。面对庞大的老年人口基数,我国高度重视老龄工作,明确提出打造高质量的为老服务和产品供给体系。世界卫生组织提出健康老龄化倡议,将其定义为“发展和维护老年人健康生活所需的功能发挥的过程”,核心是通过维护老年人的内在能力,让他们实现自身价值并获得幸福感。在这一政策导向与理论背景下,银发经济快速兴起,成为拉动内需的新增长点。随着老年人消费观念升级和生活品质追求的提升,银发旅游不仅是老年人消遣时光的途径,更逐渐转变为他们重塑生活价值、排解孤独、促进身心健康的刚性需求。

2. 理论基础与内在逻辑

2.1. 健康老龄化的内涵与多维视角

健康老龄化是一个含义丰富的融合概念,其打破了将老龄化等同于疾病以及负担的刻板印象[2]。在生理维度上,它提倡通过合理的生活方式延缓机体衰退;在心理维度上,关注老年人的主观幸福感与情绪管理,进而减少孤独抑郁;在社会维度上,高度重视老年人的社会参与权,激励他们重新融入社会网络[3]。而健康老龄化的实现,离不开全社会共同创造一个包容、互助且无障碍的外部环境。

2.2. 银发旅游的概念界定与特征

银发旅游是指以中老年群体为目标受众,以满足休闲、观光、康养及社交等多元需求为目的的异地

体验活动。与大众旅游相比，银发旅游有着鲜明的特征：第一是时间弹性的错峰性，老年人拥有充裕的闲暇时间，不受节假日的限制，是调节旅游淡旺季波动的稳定器[4]。第二是目的导向的康养性，老年人更加看重目的地的气候、生态及保健功能，消费行为稳定性较高，对交通安全与舒适度要求极高，愿为高附加值的健康服务买单。第三是社交需求的内生性，结伴出游成为老年人缓解“空巢”焦虑、重建人际网络的重要途径[5]。

2.3. 健康老龄化与银发旅游发展的协同逻辑

健康老龄化战略与银发旅游发展之间蕴含着深度的双向赋能逻辑。一方面，健康老龄化引领银发旅游高质量发展，堪称“指南针”。相关政策的实施提升了老年人的可支配收入，助推其消费观念向享受型转变，直接扩大了银发旅游市场的有效需求。另一方面，高质量的银发旅游践行健康老龄化，可谓“助推器”。从实践层面来看，适度的旅游活动有助于增强老年人的机体功能，优美的自然人文环境有利于预防认知障碍，而群体互动则能带来强烈的社会归属感[6]。

3. 我国银发旅游市场的发展现状

3.1. 市场规模持续扩大，消费潜力加速释放

当前我国银发经济发展势头强劲，预计到 2035 年，我国银发经济规模将达到 30 万亿元左右，占同期 GDP 比重约为 10%¹，为银发旅游市场扩张奠定了坚实基础。伴随着我国人均预期寿命的增加以及养老保障体系的日益完善，“有钱有闲”的老年群体正逐渐崛起，成为国内旅游市场的主力军。在非节假日及非周末的旅游淡季中，银发族已占据主导地位。从市场表现来看，自然风景区及历史文化名城中结伴而行的老年游客群体随处可见。庞大人口基数所蕴含的巨大消费潜力正加速释放，成为驱动旅游经济内循环的核心引擎。

3.2. 代际更替持续演进，需求升级引领转型

目前，我国银发旅游市场正经历深度的代际更替。生于 20 世纪 60 年代前后的新一代老年群体开始大规模退休，他们经历了经济高速增长期，具备较好的财富积累和现代消费理念。与上一代崇尚节俭的老年人不同，这一群体表现出强烈的“悦己”偏好，逐步告别了走马观花式的浅层游览以及低价团的消费诱惑。并且，随着居住结构的改变，新一代老年群体正从传统的代际捆绑中抽离，重新掌控生活的主动权[7]。在旅游需求升级的背景下，他们更加注重旅游全过程的深度体验感、节奏舒适度以及线路的文化内涵。在此背景下，定制游、旅居养老、房车自驾等新兴业态正加速流行，成为银发旅游市场转型升级的重要方向。

3.3. 供给转型初见成效，康养融合渐成趋势

在银发旅游需求急剧膨胀及消费升级的背景下，国内旅游市场主体和地方政府已主动布局银发旅游领域。比如，具备自然资源禀赋的地区，依托自身优势分别开发了海南候鸟避寒、广西巴马生态疗养、云贵高原避暑等特色项目。部分大型旅行社也成立了专属老年品牌，并尝试推出配备医护、行程舒缓的慢游产品。但是，目前市场供给尚处在初步的碎片化探索阶段，能够实现高质量、标准化且具备专业康养服务能力的复合型产品仍较为稀缺。

4. 健康老龄化背景下银发旅游市场面临的困境与挑战

4.1. 供需结构错配突出，定制化产品严重不足

目前，旅游市场上的老年产品同质化现象严重，供给侧与需求侧之间存在明显的结构性错配。一方

¹https://www.ndrc.gov.cn/xwdt/spfg/zfzjt/202401/t20240122_1363612_ext.html

面，多数旅行社推出的产品仅是对常规大众线路的简单删减，缺乏针对老年群体健康状况及体能差异的细分设计。老年人的旅游幸福感，更多来自认知与情感体验，而非简单的观光，但现有产品仅停留在感官刺激层面，难以有效提升老年人的积极情绪与生活满意度。另一方面，市场极度缺乏深度融合专业中医养生、慢性病调理及无障碍出行等元素的复合型产品，健康养生、文化体验等新兴产品虽有发展，但市场占比较低，难以满足“年轻老人”等群体的深度体验需求[8]。此外，大量老年团为压缩成本仍采用紧凑的行程安排，长时间颠簸、休息不足与老年人机体耐受力较弱的生理特点相悖，非但无法放松身心，还容易诱发基础疾病，并且现有产品中促进同龄社交互动的环节严重缺失，无法发挥旅游活动在拓展社会网络、缓解“空巢”焦虑方面的功能。

4.2. 适老化基础设施滞后，无障碍环境建设亟待完善

旅游目的地的硬件设施适配程度，直接影响着老年人的出行意愿。目前，国内许多交通枢纽及旅游景区在适老化改造方面仍存在短板。部分无障碍设施缺乏智能监控与应急响应机制，无法实时掌握老年人使用情况，难以提供及时帮扶，且设施设计未充分考虑老年人身体机能衰退特点，如无障碍坡道坡度不合理、休息座椅高度不适配，第三卫生间配备不足，让行动不便的老年游客举步维艰[9]。此外，景区内休息座椅数量不足、导览图文字过小且缺乏语音播报等问题，也大大降低了旅游体验感。在交通枢纽与目的地的接驳环节中，老年人在搬运行李、换乘过程中所需的辅助服务严重缺失，形成了“出行难、体验差”的困境。

4.3. 医疗安全保障不足，异地就医结算存在壁垒

从心理层面来看，安全与健康风险是阻碍老年人出游的核心痛点。多数景区未建立专业的医疗急救体系，缺乏常驻医生及AED、急救箱等核心急救设备，一线导游也大多缺乏老年急救常识。从金融保障层面来看，保险公司对高龄人群购买旅游意外险设置较高的门槛甚至拒保，导致许多老人“裸奔出游”[10]。更为严峻的是，部分偏远旅游目的地的医保信息系统互通不畅，老年游客异地突发疾病就医时，面临垫付压力大、报销流程复杂的现实壁垒[11]。尽管国家层面已推进跨省异地就医直接结算政策，实现了部分地区住院、门诊费用的直接结算，但在偏远旅居地区，政策落地力度不足，未能有效解决老年游客异地就医的实际难题[12]。

4.4. 数字鸿沟现象凸显，智慧旅游包容性不足

在技术应用层面，大数据和人工智能能助推智慧旅游快速普及，但这一趋势无形中造成了一道数字鸿沟。许多旅游服务平台的界面设计复杂、字体细小、验证操作繁琐，让视觉退化、对网络操作不熟悉且存在畏难心理的老年人在使用过程中充满挫败感。在服务管理层面，部分景区盲目追求无人化，大规模撤销线下人工售票窗口及咨询台，剥夺了老年游客的自主选择权[13]。在实际应用层面，能为老年人提供安全监护的智慧化设备，如防走失定位手环、一键呼救穿戴设备等，在实际场景中非常稀少。此外，老年游客的数字鸿沟并非单纯由技术能力不足所致，而是其多元身份与角色在日常与旅游场景中相互作用的结果——基于日常生活中的弱势身份预设，他们在行前就产生“预期使用鸿沟”，进而通过寻求子女或导游代劳来主动规避技术接触，形成“主动接入鸿沟”[14]。

4.5. 市场监管存在盲区，老年游客合法权益易受侵害

老年人获取信息的途径较少、健康需求迫切，容易成为不良商家重点欺骗的对象。市场上“不合理低价游”现象突出，商家常以政府补贴为借口诱骗老年人参团，随后通过疲劳战术或软暴力强制推销高价保健品或劣质玉石的方式，致使老年人不仅无法享受旅游乐趣，还蒙受经济损失与身心伤害。此类低

价团往往存在层层转包现象，一旦发生纠纷则出现“责任真空”，且违法成本低，难以形成有效震慑。此外，一些无资质的所谓“康养基地”通过夸大疗效欺骗消费者，利用老年人对健康的高度关注谋取不当利益。而在事后维权环节，老年人遭受侵害后，常面临取证困难、投诉流程复杂的问题，高昂的维权成本也严重打击着老年人对旅游市场的信任。更严重的是，市场乱象不仅造成经济损失，更带来老年人的心理创伤与信任危机，同时使其因风险恐惧而回避旅游社交，进一步缩小社会交往圈，弱化社会参与意愿。

5. 银发旅游市场发展路径的优化策略

5.1. 深化康养文旅融合，丰富产品矩阵

要想打破产品同质化僵局，必须紧扣老年群体健康诉求，对银发旅游市场进行精准细分，实现产品矩阵的精准供给。针对不同老年群体的需求差异，应面向体能充沛的活力老人开发强身健体的深度体验游；面向亚健康群体开发以温泉水疗、中医食疗为重点的康复疗养游。在养老服务形式创新方面，大力助推“旅居养老”形式，结合老年人对健康、社交、体验的核心需求，依托生态优越区域打造适配银发群体的旅居场景，并激励南北城市打造候鸟式旅居网络，在景区周边建设集适老公寓、健康管理于一体的银发社区。同时，在产品设计中融入精神文化内涵，融合非遗传承与红色教育，满足老年人老有所学、老有所乐的精神追求。

5.2. 推进适老化改造，提升服务质量与人才保障

提升硬件设施的无障碍水平与软件服务的温度，是增强老年人旅游体验的必由之路。在设施改造方面，国家应出台旅游接待场所适老化改造的相关标准，全面普及平缓坡道、无障碍电梯与第三卫生间，并增设休息驿站，更新大字版及语音导览系统。在人才保障方面，国家应鼓励高职院校开设康养旅游相关专业，着力培养具备旅游与医学护理知识的复合型人才；同时，推动现有导游参加急救技能与老年心理学培训，探索设立特导游认证制度。在行业规范层面，行业协会可研究制定老年旅游服务规范，对每日最高车程及游览景点数量作出合理引导。

5.3. 跨越数字鸿沟，打造智慧康养旅游

科技应转化为保障老年人出行的工具，助力银发旅游向数字包容迈进。在服务便捷化方面，应全面推进银发旅游 APP 及小程序的适老化改造，包括简化操作流程、增强语音交互功能，在界面设计上减少页面跳转次数、去除广告干扰，并采用指纹或人脸识别替代繁琐的文本密码输入，推出极简大字体的“长辈模式” [15]；同时，景区需保留人工售票窗口及专属绿色通道，保证线上线下双轨并行。在技术应用方面，积极推广物联网设备的应用，为老年游客临时提供具备实时定位、心率监测及一键 SOS 呼救功能的智能手环等可穿戴设备，建立后台智慧监护网。在资源整合方面，政府与企业应合力建立银发旅游大数据库，为精准的产品研发及资源配置提供数据支撑。在主体赋能方面，应帮助老年人破除对智慧技术的畏难心理，鼓励子女从代劳转向引导，在景区设立银龄服务驿站并配备助老员，提供现场技术指导。

5.4. 健全制度保障，完善医疗急救与旅游保险

保障生命健康安全是健康老龄化的重点。为此，应着力构建无缝衔接的医旅协同急救网络。具体而言，第一，将医疗急救能力及 AED 覆盖率纳入高等级景区评定的硬性指标。第二，建立景区与属地医院的绿色通道，推广“导游现场初判 + 远程专家问诊 + 无缝对接转运”的协同救治模式。第三，政府应完善医疗保障体系，加快全国统一医保平台建设，简化异地就医备案流程，实现偏远旅游目的地门诊及住院

费用直接结算。第四，政府可通过财政补贴设立风险补偿基金，引导保险机构破除年龄限制，开发专属银发旅游意外险与突发疾病险。

5.5. 加强法治建设，维护老年消费者权益

从法治建设层面来看，透明的法治市场环境是产业可持续发展的基石。首先，立法机关需进一步细化老年旅游相关法律法规，将现行服务规范提升至国家强制性标准，明确旅行社的法律责任与违约赔偿机制。其次，文旅部门需联合多部门建立常态化的跨部门审查体系，推行优质服务商的“白名单”及违法企业的“黑名单”联合惩戒制度；同时，在日常执法工作中应保持高压态势，精准打击不合理低价游与保健品强制消费。最后，相关部门应畅通维权渠道，适当引入举证责任倒置，降低老年人维权门槛，并在此基础上建立老年旅游消费者信任修复机制，帮助老年人重拾通过旅游实现社会参与的信心。

6. 结语

在全人类追求健康老龄化的时代背景里，我国蓬勃发展的银发旅游市场不仅是一片蕴藏巨大商业价值的蓝海市场，更是一项关乎数亿老年群体晚年尊严的民生工程。纵观行业的发展现状，虽然目前依旧面临供需错配、适老服务欠缺及安全保障薄弱等诸多挑战，但只要始终坚守健康这一核心诉求，依靠供给侧加强产品创新融合，持续推进适老化设施升级，用科技手段弥合数字鸿沟，加强医疗协同保障，以严格监管治理市场环境，便能探索出一条高质量的优化路径。这需要企业的智慧、政策的护航及全社会的深切关爱，唯有凝聚社会合力、久久为功，方能让广大银发群体在旅途中收获身心的康健，真正绘就“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的美好图景。

参考文献

- [1] 王萍萍. 人口总量降幅收窄 人口素质持续提升[EB/OL]. 2025-01-17. http://www.ce.cn/xwzx/gnsz/gdxw/202501/17/t20250117_39269947.shtml, 2026-03-23.
- [2] 李晓帆, 叶雨渝. 弥合数字鸿沟背景下的银发旅游市场包容性营销策略研究[J]. 西部旅游, 2025(24): 105-107.
- [3] 刘华. “银发经济”视角下老年人康养旅游市场的需求特征与开发策略[J]. 知识经济, 2025(25): 15-17+21.
- [4] 杜雅文. 山岳景区银发旅游市场消费偏好研究[J]. 中原文化与旅游, 2024(6): 13-15.
- [5] 王云燕. 老龄化趋势下的“银发旅游”市场亟待转型升级[J]. 中国外资, 2021(8): 70-71.
- [6] 于宁. 银发旅游市场前景广阔[J]. 中国国情国力, 2019(11): 46-49.
- [7] 王跃生. 当代中国老年人的居住方式及其变动: 基于 3 个视角的分析[J]. 人口研究, 2024, 48(4): 33-50.
- [8] 范赞, 刘俊. 银发经济背景下老年旅游产业高质量发展路径研究[J]. 对外经贸, 2025(1): 110-114.
- [9] 王冬妮. 我国老年旅游保险的问题及对策探析[J]. 中国保险, 2024(10): 14-16.
- [10] 顾海萍. 适老化视角下老年智慧旅游服务路径研究[J]. 辽宁省交通高等专科学校学报, 2025, 27(4): 24-27.
- [11] 顾林妮, 代汶君, 张维军. 医疗保险异地就医结算的政策偏好、协同困境与治理对策——基于政策工具和政策协同的二维框架[J]. 社会治理, 2025(6): 90-102.
- [12] 张翠娟, 曹琳. 旅游景区数字包容氛围对老年游客主观幸福感的影响研究——基于自我决定理论视角[J]. 四川旅游学院学报, 2026(1): 38-47.
- [13] 国家医疗保障局. 让看病更方便、减负担、更舒心[EB/OL]. 2025-04-09. https://www.nhsa.gov.cn/art/2025/4/9/art_14_16233.html, 2026-03-23.
- [14] Xu, Y., Shi, Y. and Qin, T. (2023) Challenges in Smart Tourism: A Media Content Analysis of Digital Barriers for Senior Tourists in China. *Information Technology & Tourism*, 25, 665-682. <https://doi.org/10.1007/s40558-023-00270-z>
- [15] Yao, Y., Chen, J. and Chen, Y. (2025) Chinese Senior Travelers Encounter with Smart Tourism: Why Are They Falling into the Travel Digital Divide? *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 65, Article ID: 101336. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2025.101336>