Journalism and Communications 新闻传播科学, 2026, 14(11), 74-80
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/jc
https://doi.org/10.12677/jc.2026.1411288

Hans汉斯

银发经济背景下广西民族体育康养旅游高质量发展路径研究

武勇亮

广西科技大学体育学院，广西 柳州

收稿日期：2026年10月4日；录用日期：2026年11月3日；发布日期：2026年11月11日

摘　要

人口老龄化背景下银发经济蓬勃兴起，民族体育康养旅游作为契合老年群体康养需求的新业态，成为广西推动文旅融合与康养产业高质量发展的重要突破口。运用文献资料、逻辑分析等研究方法对银发经济背景下广西民族体育康养旅游高质量发展进行深入探讨。研究表明：广西拥有丰富的少数民族传统体育资源、优良的生态康养资源和毗邻粤港澳的区位优势，民族体育康养旅游发展具有激活银发消费市场、完善养老服务体系、活化民族传统文化的时代价值；政策大局方向利好、资源禀赋优势尽显、融合发展态势显现是广西民族体育康养旅游发展的优势，但也仍然存在产品创新性不足、产品同质化严重、配套设施和服务体系不完善等问题；并提出了丰富多元产品体系、强化品牌体系建设、完善适老配套设施、健全产业服务体系、构建多元人才体系等高质量发展路径。

关键词

民族体育，康养旅游，银发经济，产业融合

Research on the High-Quality Development Path of Guangxi National Sports and Wellness Tourism in the Context of the Silver Hair Economy

Yongliang Wu

College of Physical Education, Guangxi University of Science and Technology, Liuzhou Guangxi

Received: October 4, 2026; accepted: November 3, 2026; published: November 11, 2026

文章引用: 武勇亮. 银发经济背景下广西民族体育康养旅游高质量发展路径研究[J]. 新闻传播科学, 2026, 14(11): 74-80. DOI: 10.12677/jc.2026.1411288

Abstract

Under the background of aging population, the silver-haired economy is booming. As a new format that meets the needs of the elderly, national sports recreation tourism has become an important breakthrough for Guangxi to promote the integration of cultural tourism and the high-quality development of recreation industry. By using the methods of literature review and logical analysis, this paper makes an in-depth discussion on the high-quality development of Guangxi national sports recreation tourism under the background of silver-haired economy. The research shows that Guangxi is rich in traditional sports resources of ethnic minorities, excellent ecological health resources and geographical advantages adjacent to Guangdong, Hong Kong and Macao. The development of national sports health tourism has the times value of activating the silver-haired consumer market, improving the old-age service system and activating national traditional culture. The advantages of Guangxi's national sports recreational tourism development are the favorable overall policy direction, the full display of resource endowment advantages and the emergence of integrated development trend, but there are still some problems such as insufficient product innovation, serious product homogeneity, imperfect supporting facilities and service system. It also puts forward high-quality development paths such as enriching diversified product system, strengthening brand system construction, perfecting supporting facilities for the elderly, perfecting industrial service system and constructing diversified talent system.

Keywords

National Sports, Wellness Tourism, Silver Hair Economy, Industrial Integration

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

随着我国人口老龄化程度不断加深，银发经济已然成为拉动国内消费、培育经济新增长点的重要领域。老年群体对于健康养生、休闲文旅的需求持续升级，兼具运动健身、康养休闲与文化体验属性的康养旅游，正逐渐成为银发消费市场的热门选择。民族体育康养旅游是“民族体育 + 康养 + 旅游”多产业融合而成的新兴业态，是指消费者前往特定的民族体育康养旅游目的地，通过参与健身休闲、体育养生、运动康复等活动方式，实现其身心健康、精神愉悦以及慢病运动干预的旅游活动[1]。广西作为我国少数民族聚居地，积淀了大量兼具强身健体与文化内涵的民族传统体育项目，同时拥有山水宜人的生态环境与底蕴深厚的康养文化，具备发展民族体育康养旅游的先天条件。基于此，本研究立足于银发经济发展的时代需求，深入探讨广西民族体育康养旅游发展的时代价值、现实之困、典型模式，并提出高质量发展路径，旨在为推动广西民族体育康养旅游高质量发展提供理论参考。

2. 银发经济背景下广西民族体育康养旅游发展的时代价值

2.1. 激活银发消费市场，促进产业优化升级

伴随着我国人口老龄化程度不断加深，银发经济已经成为国民经济新的增长点，老年群体的康养、休闲、文旅消费需求持续升级，更加重视健康养护、精神愉悦和体验式消费。广西地处少数民族聚居区

和文旅资源大省，依靠壮族、瑶族、苗族、侗族等民族特色体育资源和区域优良生态康养环境、山水旅游资源发展民族体育康养旅游，可精准对接老年群体多元化、高品质的银发消费需求，有效激发区域银发消费市场潜力。民族体育康养旅游具有运动健身、康养理疗、文化体验三重属性，符合老年群体慢节奏、重健康、重体验的消费特点，可以有效地挖掘出老年文旅消费红利，促进旅游、体育、康养、文化等产业的联动消费，推动餐饮、住宿、交通、文创等相关产业的发展，为广西地方经济的发展注入新的动力[2]。

2.2. 完善养老服务体系，提升老年人生活品质

民族体育康养旅游是以运动康养、休闲养生、文化浸润为主要内容，不同于传统居家养老、机构养老的单一模式，创建起文旅康养融合的新型社会化养老服务形态，是广西养老服务体系的有益补充和完善。广西大部分少数民族传统体育项目具有低强度、慢节奏、重养生、趣味性强等特点，壮族板鞋竞速、瑶族养生武术、侗族秋千、苗族踩花山等均属于此类，适合老年人身体机能和运动需要，可以促进老年人适度运动、强身健体、缓解压力，达到生理康养的目的。同时，民族体育康养旅游给老年群体营造了走出居家养老环境、投身社会活动、加强人际交往的舞台，较好地缓解了当下老年人普遍存在的一种情况，即孤独感、空虚感，充实了老年人精神文化生活，契合了他们对于精神慰藉和自我实现的渴求，明显提升了老年群体的幸福感和获得感。

2.3. 活化民族传统文化，彰显地域文化特色

银发经济背景下民族体育康养旅游的发展，给民族传统体育文化的活化传承和创新发展赋予了新的途径。康养旅游产业开发中民族传统体育已经从原来的民俗展演、赛事活动等单一形式转变为可以体验、参与、康养、传播的文旅产品，使老年游客在康养休闲、运动体验的过程中感受广西少数民族文化的魅力。民族体育康养旅游产业发展促使地方政府、市场主体加大对民族传统体育项目挖掘、整理、保护和创新力度，把民族体育文化由静态保护转向动态传承。同时以市场化、产业化的方式把民族体育文化同康养服务、旅游体验结合起来，既实现了传统文化的活态传承，又打造出了广西独有的文旅文化 IP，提高区域文旅文化辨识度和软实力[3]。

3. 银发经济背景下广西民族体育康养旅游发展的现实基础

3.1. 广西民族体育康养旅游发展的优势分析

3.1.1. 政策大局方向利好

近些年来广西十分重视银发经济、康养产业以及文旅融合发展，相继出台了众多政策文件，明确提出支持民族文化、体育产业同康养旅游融合发展，给新业态的发展给予了政策扶持。同时，随着全国老龄化程度的加深，老年文旅康养消费需求不断释放，广西依靠毗邻粤港澳的区位优势，持续承接粤港澳银发消费市场的外溢，区域民族体育康养旅游的市场客源一直保持稳定的增长态势，产业发展的市场基础越来越牢固。

3.1.2. 资源禀赋优势尽显

广西处于亚热带季风气候区，森林覆盖率一直居全国前列，空气负氧离子含量较高，具有发展康养旅游的天然生态优势，符合老年群体养生休闲的主要需求；其中区域内桂林、北海、巴马、贺州等处有较好的生态康养资源、温泉资源、中医药养生资源，是我国著名的康养休闲目的地。同时，广西 12 个世居少数民族孕育出种类繁多、特色鲜明的传统体育项目，兼具运动健身、养生休闲、民俗体验的功能。壮族抛绣球、板鞋舞、扁担舞、瑶族长鼓舞、养生拳、打陀螺、苗族芦笙舞、踩鼓、侗族抢花炮、荡秋千

等运动项目运动强度中等、趣味性高、文化内涵丰富，经过标准化改良后可以完全满足老年人的康养运动需要。广西得天独厚的自然生态和民族体育文化，为民族体育康养旅游发展提供了良好的基础。

3.1.3. 融合发展态势显现

随着银发经济的发展，广西各地开始探索民族体育和康养旅游融合发展之路，产业规模也已经形成；其中，巴马依靠世界长寿之乡的品牌，把瑶族传统的养生体育、中医药康养、生态休闲旅游有机地结合起来，推出长寿养生体验、民俗体育休闲、森林康养等一系列产品，精准对接了老年康养旅游市场；桂林、阳朔依托山水生态资源，把壮族民俗体育展演、户外轻运动、康养度假等业态有机地融合在一起，打造出了高端银发康养旅游产品等。同时，在业态融合上也逐步冲破体育、康养、旅游产业之间的行业壁垒，促使民族体育体验、健康理疗、养生膳食、休闲度假、文化研学等业态开始融合，形成起“民族体育 + 生态康养 + 旅游度假”的基本发展形态，产业融合发展态势不断显现[4]。

3.2. 广西民族体育康养旅游发展的劣势分析

3.2.1. 产业融合度不高，业态创新性不足

目前广西民族体育康养旅游还处在初级阶段，三大产业融合只是表层的融合，并没有形成深度融合的产业体系。大部分景区、康养基地的民族体育项目以静态展演、观赏性展示为主，缺乏对老年群体沉浸式体验、参与式康养产品的开发，不能充分发挥出民族体育的养生价值、文化价值和休闲价值。业态创新能力不足，产品形式单一，大多停留在民俗体验、简单运动休闲等初级层次上，缺少与中医药康养、老年慢病调理、心理康养、文化养生相结合的复合型产品，不能满足当前老年群体高品质、个性化、多元化银发康养消费需求。

3.2.2. 产品同质化严重，品牌竞争力薄弱

目前广西各地民族体育康养旅游产品存在着明显的同质化现象，区域内产品模仿复制的现象比较普遍，缺少有差异化的、特色的主导产品。大多数地区照搬传统的民俗旅游开发模式，民族体育项目开发大同小异，没有根据本地少数民族特色和生态资源优势进行差异化创新，造成产品辨识度低、核心竞争力不足。同时，广西民族体育康养旅游整体品牌建设滞后，没有形成全省统一的产业品牌和 IP 体系，各地康养旅游品牌分散、影响力小。

3.2.3. 配套设施和服务体系不完善

老年康养旅游对于基础设施、服务质量、安全保障的要求远远大于普通的旅游业态，但是目前广西大多数民族体育康养旅游目的地的配套设施适配性较差。一方面景区、康养基地适老化改造不到位，无障碍通道、休息驿站、医疗急救、防滑设施、老年卫生间等适老设施的建设工作还没有全部完成，不能满足老年人出行和体验的需要；另一方面产业服务体系不健全，缺少老年康养服务人员、民族体育指导人员、健康护理人员等专门人才，目前从事旅游服务工作的人员只具备一般的旅游服务能力，没有老年康养、民族体育养生、健康调理等方面的专业知识和技能，服务质量低[5]。

4. 银发经济背景下广西民族体育康养旅游发展的典型模式

4.1. “民族体育 + 康养度假”模式

“民族体育 + 康养度假”模式是以广西良好的自然生态资源、长寿康养资源为依托，以老年群体休闲度假、养生养老为主要需求，打造生态康养和民族体育体验深度融合的度假业态，是目前广西发展最成熟、覆盖面最广的基础模式[6]。广西巴马、凤山、昭平等长寿之乡，有着独特的生态康养资源和良好的自然环境，依靠森林、温泉、山水、负氧离子等生态禀赋，融合瑶族、壮族等少数民族的传统养生体育

项目，开发出以生态休闲、民族体育康养、长寿养生、度假居住为主要内容的康养旅游产品体系；通过改良抛绣球、养生太极、民族柔舞、慢步对歌等低强度、高适配的民族体育项目，在生态休闲度假场景中，让老年游客沉浸式的民族体育体验来达到强身健体、舒缓身心、养生养老的目的。

4.2. “民族体育 + 民俗体验”模式

“民族体育 + 民俗体验”模式是以广西少数民族特色文化为依托进行赋能，深入挖掘民族传统体育的文化内涵、民俗价值和养生机理，把民族体育项目同民俗节庆、非遗文化、乡村民俗生活有机融合起来，开发设计文化体验式康养旅游业态，主要面向老年群体精神康养、文化休闲的需求。广西各个世居少数民族传统体育项目都和民俗节庆、日常生活生产紧密结合在一起，瑶族长鼓舞、苗族芦笙舞、侗族抢花炮等项目既有运动养生的功能，又有少数民族民俗礼仪、文化信仰、生活智慧。文化赋能型模式抛弃单纯的体育展演形式，把民族体育融入到民俗体验的全部过程之中，创建起民俗节庆康养、非遗体育体验、民族生活沉浸式康养等产品。

4.3. “民族体育 + 中医药康养”模式

“民族体育 + 中医药康养”模式是以广西中医药康养基地、老年康养中心、健康小镇等为载体，把壮瑶中医药理疗、药膳养生、慢病调理、康复护理等服务同改良后的民族养生体育项目结合起来，定制出符合各个老年群体需求的个性化康养方案。为健康老年群体提供民族体育健身产品、中医药养生调理产品；为亚健康、慢病老年群体提供运动康复产品、医药调理产品、身心养护一体化产品；为高龄、失能老年群体提供轻度康养运动、舒缓理疗、康复养护服务。该模式精准对接银发经济的主要需求，把民族体育的运动养生价值同中医药的医疗康养价值有机融合起来，塑造起专业化、精准化、规范化的康养旅游体系，具有很强的市场竞争力和发展潜力[7]。

4.4. “民族体育 + 乡村康养”模式

“民族体育 + 乡村康养”模式主要依托广西乡村生态资源、民族民俗资源，将民族体育康养旅游同乡村旅游、乡村振兴深度融合起来，创建起大众化、普惠型的乡村康养旅游业态，是惠及基层市场的、助力乡村发展的关键模式。广西少数民族乡村生态环境好、民俗文化丰富、消费成本低，具有发展大众化银发康养旅游的天然条件。该模式主要针对的是大众化、普惠型银发消费市场，门槛较低、覆盖范围较广，适合于普通退休老年人日常生活休闲养生、短途旅行等需求；通过把乡村自然景观、田园生态、民族村落当作载体，削减高端康养业态，创建轻量化、大众化的民族体育康养体验产品，乡村民族体育休闲体验、田园轻运动康养、民俗康养休闲、乡村旅居养老等产品，是广西民族体育康养旅游规模化发展的基础性力量[8]。

5. 银发经济背景下广西民族体育康养旅游高质量发展路径

5.1. 深化产业融合创新，丰富多元产品体系

首先，依托老年群体生理、心理、精神多层面的康养需求，将民族体育养生、中医药康养、生态休闲、文化体验、旅居养老等多种业态整合起来，形成复合型康养旅游产品。其次，推动民族体育康养同文创、研学、慢病管理、心理康养等新业态融合，开发民族体育康养文创产品、老年康养研学课程、心理疏导康养服务，丰富产品业态，提高产业附加值。最后，依照广西各个区域的资源禀赋特点，差异化的开展生态康养、文化康养、医养康养、乡村康养产品布局工作，防止出现区域间的同质化竞争局面，塑造起全域联动、特色互补的产品发展态势。

5.2. 强化品牌体系建设，提升市场核心竞争力

依托广西“长寿之乡”、“民族文化大省”、“生态康养胜地”的核心优势，整合全域资源，打造省级核心品牌，统一规划广西民族体育康养旅游品牌形象、品牌定位和宣传口号，突出民族体育长寿康养的核心特色，塑造出具有广西特色的银发文旅 IP。同时培育区域特色子品牌，以巴马长寿康养、桂林生态康养、柳州民俗康养、河池乡村康养等区域优势为基础，创建起具有不同特点的区域子品牌，“省级核心品牌 + 区域特色子品牌”双翼齐飞的品牌结构就此形成。

5.3. 完善适老配套设施，健全产业服务体系

以老年群体出行、体验、康养、安全为主要需求，推进文旅康养场景适老化改造，完善基础设施配套，建立专业化产业服务体系。从基础设施上对全区民族体育康养旅游景区、康养基地、民俗体验园区、乡村康养点位进行全方位的适老化改造，完善无障碍通道、老年休息区、医疗急救站、防滑设施、便民座椅、老年卫生间、康养步道等配套设施，配备血压检测、心率监测、应急药品、急救设备等康养配套物资。从服务体系层面来讲，制定广西民族体育康养旅游行业的服务规范、安全规范和康养服务标准，规范民族体育康养旅游行业的运行秩序。组建专业化的服务团队，配备专职的民族体育养生指导师、康养护理师、健康咨询师、应急救护人员，给老年游客提供专业的运动指导、康养咨询、健康调理、应急保障服务。

5.4. 构建多元人才体系，夯实产业发展根基

为解决民族体育康养旅游复合型人才缺乏问题，构建高校培育、企业实训、人才引进、行业赋能的多元化人才培育体系，筑牢产业发展的人才根基。首先，促进本地高校、职业院校对民族体育康养、文旅康养管理、老年服务与管理等有关专业进行优化设置，将广西少数民族传统体育、壮瑶中医药康养、文旅运营管理、老年服务礼仪等内容纳入到课程体系当中，定向培养出符合产业发展需要的复合型专业人才。其次加强企业实训培养，促进文旅企业、康养机构同高校建立校企合作实训基地，开展订单式人才的培养，使学生深入到产业运营、服务操作当中去，提高学生的实践能力[9]。

6. 结束语

在银发经济的大潮之下，广西凭借得天独厚的民族体育资源和康养产业基础，发展民族体育康养旅游，既符合老年群体多元化康养休闲的需求，也给地方产业转型升级、民族文化活化传承、乡村振兴推进注入了新动力。本文从产品创新、品牌建设、服务配套、人才培育四个方面提出广西高质量发展路径，以期给广西深挖民族体育康养旅游资源潜力、激活银发消费市场提供可行思路，也为全国其他民族地区发展康养旅游产业提供参考借鉴。

基金项目

2026 年度柳州市哲学社会科学规划研究课题(自筹经费课题)“银发经济背景下广西民族体育康养旅游业态创新与服务模式优化研究”(课题编号：26EEL05)；广西科技大学博士基金项目(校科博 26S26)。

参考文献

[1] 李翔, 谢卫, 刘锦清, 张琳洁, 杨彩艺. 银发经济背景下体育康养旅游发展的价值逻辑、现实之困与纾解之策[J]. 体育文化导刊, 2026(4): 95-102.

[2] 罗树杰, 彭元竹, 黎赵. 广西中医药康养旅游产业高质量发展研究——基于价值共创视角[J]. 广西经济, 2026, 44(3): 73-87.

[3] 蒙小霞. 广西壮瑶医药康养旅游产品开发模式研究[J]. 旅游与摄影, 2026, 11(11): 97-99.
[4] 夏峰. 广西昭平县康养旅游发展研究[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2026.
[5] 孙露露, 史鸿雁. 广西壮瑶医药文化与康养旅游融合发展路径研究[J]. 旅游纵览, 2026, 38(8): 113-115.
[6] 彭伦波, 李建韬, 朱林平. 以康养旅游赋能广西绿色崛起刍论[J]. 河池学院学报, 2026, 46(2): 107-116.
[7] 冯朝圣. 新质生产力赋能广西康养旅游产业高质量发展研究[J]. 西部旅游, 2025(17): 11-13.
[8] 容芳泽. 广西康养旅游开发潜力的区域差异与提升策略研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 南宁师范大学, 2025.
[9] 唐茗林, 张泽曦. 乡村振兴背景下广西乡村康养旅游发展面临的问题与对策[J]. 旅游纵览, 2025(10): 167-169.