

## 标题新闻

### 时政

★整治网络直播打赏乱象!7.3万余个违规直播间被处置

### 经济

★11月份百城新房均价环比同比双升

### 社会

★11月中国平均气温较常年同期偏高0.9℃

### 国际

★柬埔寨2026年对中国游客试行免签入境

★马来西亚交通部说将于12月30日重启马航370航班客机残骸搜寻

★特朗普称将在2026年初宣布美联储主席提名人选

★韩总统李在明:韩朝处于对话联络完全中断状态

★西班牙非洲猪瘟疫情持续扩散 多国暂停进口其猪肉

# 人均200多元 银发族微度假能否火起来?

随着我国老龄化进程加快,银发族成为旅游市场重要力量。沪郊民宿、酒店抓住机遇,推出“两天一晚”“三天两晚”包吃包住套餐,人均200多元的银发族“微度假”悄然兴起,但这一新兴市场也面临多重挑战。

新一代银发族颠覆了“节衣缩食”“走马观花”的刻板印象。60后、70后退休后短途出游频繁,55岁至75岁的退休人员是沪郊微度假主力军,他们闲暇多、消费稳定,对高品质旅居、康养服务需求旺盛,也追求社交陪伴和情绪价值。

面对活跃的银发族,沪郊民宿与酒店通过差异化策略争夺市场。价格上,套餐优势显著,如花钿水岸民

宿平日两天一晚包吃住人均248元,巴塞罗娜酒店两天一晚套餐299元。除价格,银发族还综合比较住宿配套、餐饮口味、娱乐设施和交通便利度等。一些酒店、民宿提供接送服务,安排定时班车,解决出行难题。硬件及场地条件好的,还会与合作方举办旅拍、时装表演等活动,满足不同需求。

然而,要吃好银发经济这块“蛋糕”并不容易。接待银发客群,酒店和民宿需进行适老化改造,前期投入成本不菲,如将大床房改双床房、做好浴室防滑措施等。银发族对价格敏感,套餐需薄利多销、提高复购率才能盈利,且社交平台投放

流量成本高。同时,银发度假套餐价格较高,消费者期待也高,但服务尚未标准化,运作模式需进一步磨合。酒店和民宿常因入住、退房时间,用餐等问题引发争议。不过,银发族建立信任后会很支持商家,正负反馈都多。不少酒店和民宿还购买公众责任险,保障顾客安全。

尽管挑战重重,但在政策与市场推动下,沪郊银发微度假正朝着专业化、多元化发展。国家发改委提出培育旅居养老新业态,上海“十四五”规划将“郊野公园+康养旅居”列为乡村振兴重点项目,为银发经济发展提供政策支持。

业内人士认为,旅游市

场主体应深入研究银发族消费心理和需求,设计差异化、高品质文旅产品。多家民宿及酒店已开始探索。花钿水岸民宿改造客房、升级书房茶吧;巴塞罗娜酒店拓展艺术摄影等兴趣班,提供个性化定制服务;松江广富林希尔顿酒店将采用“标准化+个性化”服务模式,开发特色活动;洲际酒店集团大中华区首席运营官邱允认为,酒店行业可借助大数据分析银发族出行偏好,精准推送套餐产品,提供便捷个性化服务。未来,银发族“微度假”有望在不断升级中持续发展。

《解放日报》

## 听音乐或可 加快术后恢复

印度科学家研究发现证明,在全身麻醉期间播放音乐能适度而有效地降低用药需求并促进术后恢复。

参与该研究的麻醉学高级专家说,接触音乐的患者在手术中血压控制得更好,术后恢复更平稳,皮质醇(压力激素)水平更低。显然,音乐似乎能平息内心的风暴。

该研究项目主管博士说:“即使在无意识的情况下,听觉通路仍然保持活跃。你可能不记得音乐,但大脑会记录下它。”

卢获



## 讲宪法 学宪法

4日是第十二个国家宪法日,各地开展多种形式的普法宣传。图为在江苏省兴化市文峰小学,兴化市人民检察院未成年人法治宣讲团的工作人员为学生讲解宪法知识。

新华社



## 一批反映南京大屠杀历史的图书发布

日前,“铭记历史、珍爱和平——2025年度国家公祭主题新书发布会”在侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆举行。一批反映南京大屠杀历史的图书集中与公众见面,反映了最新研究成果。

《被改变的人生:南京大屠杀幸存者口述生活史》作为第一本在日本出版的南京大屠杀幸存者口述史,从战后生活史的视角让日本读者看到南京大屠杀暴行带给受害者一生的伤痛。《南京保卫战全纪录》侧重于战争史视

角,展现了南京保卫战中中国将士视死如归的英勇气概。《苦难与抗争:抗战中南京战争遗址调查》,精选二百余处战争遗址,呈现侵华日军暴行的层层渗透,勾勒出南京在战火中的悲壮。

新华社

## 文旅部:优化银发旅游无障碍出行环境

3日,文化和旅游部、中国民航局印发《文化和旅游与民航业融合发展行动方案》(以下简称《行动方案》)。《行动方案》提到,优化银发旅游适老化无障碍出

行环境。指导航空公司和机场针对老年旅客的航空出行需求,升级适老化服务举措,加强全流程服务保障,鼓励推出老年旅客陪伴、休息区、机上老年餐食、

敬老候机座位等服务。编制运输机场旅客航站区无障碍环境规划建设指南,加快推进机场设施适老化改造,进一步优化无障碍出行环境。

经辛

## 关注独居老人健康 韩国发放AI娃娃

随着韩国进入“超老龄社会”,独居老人的数量越来越多,他们的身心健康问题也愈发突出。韩国政府正在尝试通过公益项目向部分高龄独居老人发放人工智能(AI)娃娃,以缓解上述问题。

这种娃娃身长四五十厘米,由棉花和金属制作,有着大大的眼睛,可以如同7岁儿童那样充满童趣地“说话”。女娃娃穿连衣裙,扎小辫,男娃娃穿衬衫,打领结。摸娃娃的头或是拉它们的小手,它们就会做出回应。

更重要的是,这种娃娃由人工智能驱动,可以播放音乐,陪老人聊天,帮助他们进行认知练习。但对老人帮助最明显的还是娃娃提供的情绪价值。

新华社

### 今日微推荐

#### 扫码更精彩



老年日报  
微信

### 藏在呼吸里的长寿密码



龙健康

长期游泳  
身体是否会湿气太重