

“银发专列”为何成为老年人出游“新宠”？

便捷方便的适老化设计、“车随人走、夜行日游”的旅行模式、丰富多彩的文娱活动……近年来，“银发专列”成为热词，越来越多银发族以饱满热情投身旅途中，奔向“诗与远方”。

“银发专列”为何突然“火热”？这种集“慢旅行、深体验”于一体的新型出游方式，将如何重构中国银发族的退休生活图景？

银发旅游列车火了

6月11日16时55分，载着720余人的“沈铁假日号”银发旅游专列从大连站始发，开启为期20日的新疆之旅。这趟列车途经辽宁、宁夏、甘肃、新疆等省（区），游客们会游览新疆白沙湖、喀纳斯、火焰山等11个国家AAAAA级景区、11个AAAA级景区。

68岁的大连市民王丽娟已经第五次乘坐银发旅游专列了。“行程不赶，玩得很舒服，还能欣赏沿途风景，太适合我们老年人了。”王丽娟说，“这次我和邻居一起出来，还认识了很多新朋友，大家一起聊天、拍照，特别开心。”

银发旅游列车是主要针对老年客户开发、满足老年客户特定需求，以老年客户为主要群体开行的旅游列车，凭借其独有的乘坐环境和运行节奏，深受老年人喜爱。

2024年，铁路部门开行银发旅游列车1860列，创历史新高，运送旅客超100万人次。

今年1月，商务部、文化和旅游部、国铁集团等九单位联合发布《关于增开银发旅游列车 促进服务消费发展的行动计划》，明确提出到2027年，构建覆盖全国、线路多样、主题丰富、服务全面的银发旅游列车产品体系。

在政策支持下，一列列满载着银发游客的列车穿梭于祖国大江南北。

国铁成都局今年已开行前往贵州、云南、山东等地的多条线路旅游列车。截至目前，国铁沈阳局已累计开行“银发专列”403余列，通达国内外40余个市，累计接待游客15万人次。

“铁路+文旅”打造的移动文化名片，不仅丰富了人们的旅行体验，也为旅游业带来新的发展机遇。

京津冀携手粤港澳大湾区开行“京铁乐游”银发旅游列车，两地借助铁路银发旅游

开展深度联动；今年暑期，上铁国旅计划面向银发旅客推出“九华圣境—太平湖高铁三日游”“邂逅黔山万水—贵州高铁穿梭八日游”等精品旅游产品……

中国旅行社协会铁道旅游分会秘书长曾辉说：“目前，我国银发旅游列车线路已形成覆盖广泛、主题多元的服务网络。银发列车也已从‘交通载体’升级为‘消费引擎’，为银发经济注入新活力。”

聆听需求 “慢旅深游”

专家分析认为，聆听、尊重老年游客需求，是“银发专列”赢得老年群体青睐的关键。

“很多跟团游行程太紧张，每天都很疲惫；铁路的旅游专列行程安排很宽松，景点停留时间也充足，我们既能玩得高兴，又能休息得好。”55岁的大连旅客王建说。

记者走访了解到，相比传统的旅游方式，银发人群更喜欢行程相对宽松的旅行。“‘银发专列’大多采用‘车随人走、昼游夜行’的模式，行程节奏舒缓，能更好满足老年游客的出行需求。”上海铁路国际旅行社（集团）有限公司副总经理杨春潮说。

同时，得益于我国密集发达的铁路网，旅游列车可以通达全国大部分旅游景区和城市，游客可以深度体验当地的景色与民俗。

“比如大连到新疆的旅游列车，可以把沿线的中卫、喀什、库尔勒、吐鲁番的景点都串联起来，在沿途技术条件具备的情况下可以安排停点。”沈阳铁道文旅集团旅游管理部部长李双龙说。

“银发列车”还根据老年群体需求进行了优化改造，兼具舒适性适老性。

走进沈阳至阿尔山的“沈水之阳号”银发旅游专列，记者看到，列车卧铺采用加宽加厚设计，卫生间设置紧急呼叫按钮，洗手台配备防滑扶手。车上特别设置了医疗室，为老年人提供必要的医疗服务。同时，每节车厢还都有“惊喜”，分别设有娱乐室、阅读区、棋牌室、卡拉OK区等。

在国铁北京局开行的“京铁乐游”银发旅游列车上，餐车团队特别设计了“三控健康餐”（控盐、控油、控糖）；杭州客运段则对“银发专列”班组开展礼仪话术、软卧服务、应急处置等方面培训，并组织人员前往五星级酒店学习“酒店式”客房服务。

此外，一些专列还根据旅客年龄、喜好

等特点，在列车上增设棋牌、书法比赛、猜谜、摄影比赛等文娱活动，让旅客在旅途中感受到慢生活的舒心惬意。

“开启新程”还应多措并举

据中国旅游研究院预测，到2025年底，中国出游率较高、旅游消费较多的低龄健康老年人将超过1亿人，银发旅游收入有望突破万亿元，银发旅游列车发展潜力巨大。

国铁集团提出，计划到2027年完成设计100条以上铁路银发旅游精品线路，打造160组银发旅游列车适老型专用车组，银发旅游列车开行规模达到2500列以上。

同时，业内人士也表示，我国银发旅游列车市场总体仍处于起步阶段，列车数量和承运量占比相对较低，“开启新程”还应多措并举。

目前，沈阳市文旅部门正会同民政、商务、卫健、金融部门和国铁沈阳局集团，制定出台《沈阳市加强开办银发旅游列车促进服务消费发展的实施方案》，大力推动铁路银发旅游精品线路的开发，打造一批更具适老化、舒适化特点的银发旅游列车。

内蒙古财经大学科研处副处长李文龙表示，现阶段，银发旅游列车产品定位仍以大众化为主，要以银发旅游列车为抓手，提供品质型、舒适型、普惠型的多元产品，形成一批主题旅游列车品牌。



中国铁道旅行社集团有限公司旅游专列分公司副总经理闫蕾认为，针对银发群体设计旅游产品时必须做到精益求精，提前考虑到房、餐、车、游、购、娱等各方面的细节，不断改进基础配套和接待服务设施状况，不断改善基础配套和接待服务设施状况。南开大学旅游与服务学院副教授妥艳娟表示，除基础硬件、线路设计及人员要求

外，“银发专列”的未来在于“精准适老”与“情感共鸣”，要超越基础交通功能，让每一次旅程不仅是观光，更是老年人被尊重、被关怀、实现自我价值的幸福体验。真正站在老人的视角设计服务，“银发专列”才能从“有”向“优”，成为银发经济的标杆产品。 据新华社

铺就“夕阳红”幸福出行路

当“夕阳红”遇见“诗与远方”，银发专列不仅承载着老年人看世界的热望，更折射出社会对老年群体精神文化需求的深切回应。

破解出行困局，开辟适老旅游新赛道。传统旅游模式的高强度节奏与自由行的转乘难题，常使老年群体“心有余而力不足”。银发专列精准锚定老年客群需求，通过“一线多游、车随人走”的设计，配备随行医生、延长景点停留时间、优化无障碍设施等，精准化解老年人出游的体力、安全、便利性痛点，让“慢旅行”成为银发群体享受生活的最佳选择。 铁轨延伸温情，升级适老服务新标

准。从配备双导游讲解风土人情，到设置棋牌书画等文娱车厢；从定制低盐低糖餐食，到安排充足景点停留时间，银发专列以细致入微的“适老化改造”，诠释“老有所乐、老有所享”的价值理念。这种“润物无声”的服务升级，既让老年人感受到尊严与关怀，更推动尊老敬老风尚融入社会肌理，使“老有所乐”成为衡量社会文明程度的重要标尺。

银发经济升温，勾勒老有所乐新图景。据统计，我国60岁以上人口超2.8亿，老年旅游市场规模已突破万亿元，满足其多元化需求既是民生课题，更是发展机遇。2025年年初九部门联合发布的《关于增开银发旅

游列车促进服务消费发展的行动计划》，为“交通+旅游+康养”产业协同指明方向。铁路动脉的延伸带动着产业链条的无限延展，不仅激活沿线餐饮、住宿、医疗等消费场景，更催生“一业兴、百业旺”的乘数效应。随着智慧养老、康养文旅等新业态崛起，既为传统产业转型注入活力，也为经济高质量发展开辟新赛道。

从“养老”到“享老”，银发专列鸣响的汽笛，奏响的是全社会尊老敬老的时代和声。随着更多适老化旅游产品涌现，我们期待见证更多银发族走出家门，在壮美山河中绽放笑容，让“夕阳红”成为新时代最美的风景线。 据中国网



传播真善美
传递正能量

中国精神文明网 中国广告协会

2023 新文明E+公益广告



中国精神文明网 中国广告协会

2023 新文明E+公益广告

垃圾扔前分一分 绿色生活一百分

保护环境 人人有责