

解读“特种兵式旅游”：他们如何一日看尽长沙景

今日女报 / 凤网记者 冯晓雅 见习记者 王琦

日行3万步，一天逛10个景点，48小时不睡觉……

曾经以放松休闲为主的旅游，如今像极了“极限运动”，年轻人突然爱上了这种时间紧、任务重、花费少的“特种兵式旅游”，该话题也迅速占据了各个社交媒体的热搜榜。

眼看着大家都成为“旅游时间管理大师”，高强度的旅游方式也逐渐成为新宠，很多人不明白，这种旅游方式怎么能让年轻人这么“拼”？“旅游特种兵”们在路上又是怎么玩的？4月11日，今日女报/凤网记者找到了几位网上超火的“旅游特种兵”，才发现这种新型旅游方式背后的秘密……



五天游四城，“特种兵式旅游”成新宠。

“旅游特种兵”图什么

“这样旅游真的不累吗？”“走马观花式的旅游能有什么体验？”

针对“特种兵式旅游”这一话题，网络讨论不断。有人认为能够在有限的时间内尽可能多地打卡不同景点，非常有效率。有人则认为，高强度的旅游不仅容易造成身体负担，而且因为赶时间，大部分景点只能走马观花，失去了旅游本身的意义。

“任何旅游方式都会有美中不足，就看如何在旅程中随机应变。”王子杰告诉今日女报/凤网记者，“比如我们原计划乘坐缆车上岳麓山，但当天人流量太大根本排不上队，只能改乘观光车，有点遗憾吧。”

但王子杰更喜欢这种旅行方式中的“意外之喜”，当天他在南门口学院街附近，误打误撞走进了西文庙坪，“小巷略显古旧，偶尔视线前方跃出几家色彩明艳的古着店，仿若嫩芽和岁月两种力量水乳交融，回去后我们特意查询了这条街相关的历史资料，发现西文庙坪是长沙历代文运昌盛之地，我们像寻到了宝一样开心”。

“如何平衡时间、景点、旅游



12小时，打卡长沙美景美食。



体验，提前做好规划尤为重要。”王飞黄透露，每次出发前他会制定详细的旅行线路和打卡攻略。“为了在短时间内游览各城市的精华景点，我根据每个景点的特点规划了游览时间，并非全程走马观花。”王飞黄提到在江西旅游时，他重点打卡了江西省博物馆，“其展品无论是丰富度和代表度，还是灯光、布局等方面都很考究，值得在那里待上一下午”。

今日女报/凤网记者与旅行群

里的网友交流，体验了“旅游特种兵”的网友“飞翔”也坦承表示：“我并不太喜欢这种紧张的旅游方式，但因为出行时间有限，旅行经费紧张，所以才这样尝试。”不少在校学生表示，因为时间有限，但又希望能体验不同城市的魅力，于是“旅游特种兵”们只能在有限的周末打卡尽可能多的景点，他们也认为“特种兵式旅游”是最适合现阶段生活节奏的一种出行方式。

12小时打卡长沙10余个景点

“不算上公共交通和骑共享电动车，我这天在长沙走了21002步，包括车票在内共花了不到500元，一天之内逛吃了10余个饭店、景点。”清明节假期，中南财经政法大学大三学生王子杰与两名同学结伴来长沙旅游，在个人社交平台上，他将这次一日游命名为“特种兵式旅游”。

早上六点半从武汉站出发，不到九点王子杰一行便抵达长沙火车南站，随后他们搭乘地铁直奔“公交新村粉店”嗦粉，紧接着前往黄兴广场排队买“茶颜悦色”奶茶，同时排队等待“笨萝卜浏阳菜馆”的叫号。饭后，他们步行去打卡了IFS国金中心和五一广场。

如果说计划内的行程是“不亏”，那么还有富余时间去打卡其他景点便是“稳赚”。“一开始我们并没有计划去岳麓山，是路边的共享电动车给了我们灵感，电动车不贵，比自行车能节省体力，因此我们临时改变了计划。”王子杰说，他们骑电动车从五一广场上橘子洲大桥，到岳麓山东入口上山，游览结束后步行参观湖南大学，在南门口小吃街饱餐一顿后，赶晚上7点的火车返回武汉。

一天逛吃10余个饭店、景点，行程虽紧凑却并不潦草，在王子杰看来，针对旅游城市的特点去打卡，能够更好地适应“特种兵式旅游”的高强度，“这次出发前我们主要计划是吃长沙美食，提前做了攻略后，想吃到的网红饭店都安排上了。”

就读于湘潭理工学院旅游管理专业的王飞黄，3月16日开启了五天游四城的旅程，途经萍乡、南昌、福州、平潭四座城市，他最终在大陆离台湾最近的地方——“猴研岛”结束旅程。亲身体验后，习惯深度游的他承认该旅游方式有利有弊，“不包括车费我们人均花了不到1700元，但其实一天之内打卡一个城市还是挺累的，比如为了节约时间，我与同行的小伙伴在平潭岛玩到了凌晨，大家当天都感到非常疲惫，体力透支。”

而青睐自然景点的武汉大学学生王琦，则把张家界作为主要打卡地，但也不放过沿途城市。“周日上午我从张家界天门山下来，坐高铁到长沙刚好能逛太平街，傍晚去四方坪夜市觅食，赶晚上9:30的高铁返回武汉，回家还能吃碗热干面当宵夜。”

“特种兵式旅行”成旅游新宠？

“我们应该根据自身情况来选择合适的旅游方式。”有过体验后，王飞黄认为传统旅游和“特种兵式旅游”都能起到放松身心、增长见识的效果，“如果时间充裕、预算充足，当然可以选择慢慢感受，融入当地的人文环境。如果和我们一样，时间和金钱上都比较拮据，这种‘特种兵式旅游’也不失为一种好方法。”

“特种兵式旅游”等新型旅游形式的出现，也给正处于复苏状态的旅游行业提供了新的发展思路。在湘潭理工学院旅游管理专业教师李娜看来，尽管这一类高强度旅游方式受限于时间，会在一定程度上降低旅游体验和旅游质量，但这一股风潮，更是旅游



行业的一股助力，能够激发更多人的旅游动机，也给旅游城市创造了新的发展机遇。

就像长沙成了“旅游特种兵”

的热门旅游地一样，李娜说：“长沙、成都、南京等网红旅游城市，经济发展水平比较领先，美食、景点等集中，文化底蕴丰富，各类服务设施及配套也比较完善，更适配这种高强度旅游，因而也更容易被‘旅游特种兵’们选择。同时，年轻人尤其是学生群体，精力比较充沛，想法也比较新奇，这种新潮的旅游体验在他们之中更容易流行起来。”

把握好当前热度，让新型旅游方式不至于昙花一现，李娜觉得：“现在旅游业要建立起更加完善的服务体系来应对这股新风潮，从而使之成为像‘乡村旅游’‘研学旅游’‘邮轮旅游’等的一种可持续发展的新的旅游业态。”

TIPS 如此缓解“特种兵式旅游”不适感

在采访中，几位大学生都表示“特种兵式旅游”其实非常耗费精力，每次回来腰酸背痛腿抽筋，出游一次大概需要一周时间才能缓解疲劳。对此，湖南省体育科学研究所助理研究员刘鹏建议：“想要快速恢复状态有两种方法，一是保持充足的睡眠，二是补充电解质水。”

高强度的旅游会让机体短时间内损失很多精力，适量饮用电解质水来补充体力，是一种高效快捷的方法。比如含钾元素丰富的电解质水，有助于减轻运动出汗后导致的眩晕、疲乏、头疼甚至肌肉瘫软等症状。而人体在大量出汗时，则应该补充富含钠元素的电解质水，可帮助身体维持酸碱平衡，锁住水分。“高强度旅游状态下，拥有高质量的睡眠至关重要。”刘鹏分享了几个小诀窍，比如准备一个靠枕或眼罩，可让游客在坐车时提高睡眠质量。他同时建议可以在坐车的过程中，采用扶墙站立，将腿抬起，手握住脚踝，使大腿前侧产生拉伸感的方法，来缓解肌肉的疲劳感。