

今年春节民宿订单同比增长26%

南京成热门目的地前十,秦淮灯会登五大热门灯会榜首

“最长春节”释放强劲出游动能。2月23日,木鸟民宿发布《2026春节民宿消费报告》,报告显示,春节民宿市场量价齐升,订单同比增长26%,连住3天以上订单同比增长32%,刷新平台历史春节峰值。北京蝉联最受欢迎目的地,“三南两广”成为今年春节假期最大赢家。此外,包别墅过年订单同比增长55%。南京秦淮灯会热度登顶。



23日,不少市民和游客纷纷前往春节期间试营业的金陵长乐坊,体验购物与文旅融合的新场景

蒋文超 摄
视觉江苏网供图

消费旺

南京假期消费金额同比增长17.1%

扬子晚报讯(记者 陈哲)银联商务2月15日至2月22日数据显示,南京春节假期全市消费金额同比增长17.1%,消费人次同比增长25.1%。

春节假期,南京市联动、政企协同,推出了丰富多彩的促消费活动。南京市商务局重点监测的商贸流通企业假期合计实现销售额33.0亿元,同比增长11.1%,其中商场、综合体进店客流同比增长13.5%。节日期间,新一轮消费品以旧换新政策持续落地显效。汽车以旧换新最高补贴2万元,叠加区级政策,截至2月21日,南京已收到申请超9400笔。家电数码方面,苏宁

易购南京门店客流同比增长近65%,3C数码类销售增长42.1%;京东电器线下门店彩电销售额增幅达90%。据统计,春节假期参与补贴活动的企业累计售出家电补贴产品超1.8万件、数码及智能补贴产品超10.2万件。同时,“乐购金陵·票享惊喜”有奖发票活动参与超51.9万人次,有效激发了消费热情。

假期期间,华东首个沉浸式大明文化空间“金陵长乐坊”于大年初三试营业,日均客流突破10万人次。夫子庙—秦淮风光带第40届秦淮灯会游人如织,牛首山文化旅游区入选去哪儿平台门票预订量TOP10景区。

玩法新

让AI订酒店、买电影票成新“民俗”

扬子晚报讯(记者 徐晓风)今年春节假期,让AI帮忙下单餐饮、订机票酒店、买电影票成为新“民俗”,其中AI预订旅行服务迎来大爆发。整个春节假期,飞猪AI订量比节前增长了800%以上,简单实惠的AI订门票最受欢迎,订量大增超24倍,峨眉山景区、黄山风景区、清明上河园是AI订门票的大热门。操作简单、方案合理,越来越多的高客单价服务由AI来完成,这些AI订单中,机票平均每张成交价格超过700元、酒店平均每晚成交价格接近300元。

假期还有哪些旅行新

趋势?飞猪数据显示,春节假期冰雪游订单量同比增长超2倍,长白山、松花湖、亚布力、崇礼、将军山等是热门滑雪目的地。春节档大片的火爆激发了更多人“跟着电影去旅行”。飞猪数据显示,《飞驰人生3》的取景地甘孜、德令哈,《镖人:风起大漠》的取景地克拉玛依,酒店间夜量同比增长超过1倍。

此外,飞猪数据显示,出境游机票、酒店、当地玩乐订单量均保持30%以上的同比增速,中国香港、中国澳门以及“四小时飞行圈”内的东南亚国家依然是出境游热门目的地。

今年春节假期民宿订单再破历史峰值,数据显示,春节假期民宿订单同比增长26%,民宿市场呈现人均消费与入住时长双涨的利好局面。连住3天以上订单同比增长32%,客单价同比提升10%,迎来“最火爆”春节假期。

春节假期,大城市居民依旧是民宿消费的主力。据途家数据,民宿预订量最高的消费客群,均来自北京、上海、成都、重庆、广州等一线、新一线城市,他们的平均入住时间为2至3天。大城市居民长期生活在钢筋水泥的标准化都市里,更容易对民宿提供的个性审美、情绪价值等差异化体验“情有独钟”。

南下避寒成为春节假期最火出游主题。木鸟民宿平台上,春节假期热门目的地TOP10为北京、三亚、西双版纳、重庆、大理、西安、北海、成都、开封、南京。北京蝉联榜首,订单同比增长51%,去开封过个“大宋中国

年”强势出圈,带动开封春节民宿订单同比增长542%,成功跻身春节假期热门目的地前十。

“三南两广”成为今年春节假期最大赢家。河南、云南、海南春节民宿订单同比分别增长241%、207%、195%;两广地区,除北海名列全国TOP10外,潮州、湛江、防城港、崇左、汕尾、柳州等地订单热度同比均实现1.5倍以上增长。

在长线游之外,不少用户因“反向过节”等因素选择周边游。从入住时长来看,长三角、珠三角、京津冀、川渝、闽西南等城市群2天以内串门游需求较旺,“先回家后出游”的用户更多选择大年初二至初四出游。

更长的假期还带来出境游订单的增长,报告提到,首尔成为木鸟民宿平台上春节预订最热的海外目的地,民宿订单同比增长69%。

今年春节假期,不少小城凭

“年味儿”成功出圈。琼海、儋州、文昌、普洱、开封、大同、陵水、徐州、防城港、湛江成为今年春节黑马榜TOP10,订单同比均实现2.5倍以上增长。英歌舞、普洱茶、灯会等年俗和美食体验深受用户欢迎。

综合后台咨询和订单来看,今年春节假期热度最高的五大灯会分别为:南京秦淮灯会、西安城墙灯会、上海豫园灯会、杭州西溪灯会、大同古都灯会。

报告显示,北京、成都、上海、重庆、广州、深圳、武汉、天津、西安、苏州用户出行热情更高,成为今年春节假期十大客源地。

从户型分布来看,适合家庭游用户入住的2居室及以上民宿订单占比54%,全家包栋别墅过大年成为过年新方式,春节期间,别墅整租订单同比增长55%，“合家欢”成为春节假期主基调。

扬子晚报/紫牛新闻记者 徐兢 徐晓风

节后如何为身体“减负” 请看这份“收心”指南

超长春节假期结束,我们马上要一键切换到“工作模式”。江苏省中西医结合医院治未病科副主任、主任医师郑仁东,为大家整理了这份融合中西医智慧的“收心”指南,希望能帮助你平稳过渡、满血开工!

清淡饮食调和脾胃

春节期间,高油、高脂、高糖食物摄入过多,不仅给肠胃带来负担,从中医角度看,也容易导致“食积内停”,损伤脾胃的运化功能。节后首要任务就是让不堪重负的消化系统“休养生息”。

回归清淡,多素少荤:减少油腻、辛辣食物,多吃新鲜的蔬菜水果,如西兰花、菠菜、苹果、香蕉等。它们富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,帮助排出体内堆积的“垃圾”。

三餐定时,七分饱为佳:每餐只吃七分饱,给胃部留有余地,减轻它的“工作压力”。

巧用“助燃剂”:多喝温水可以加快新陈代谢,山楂茶、大麦茶等也有助于理气消食。此外,山药小米粥是节后调理肠胃的佳品,山药健脾养胃,小米和胃安神。

应对食积不适:可以尝试用炒鸡内金或焦三仙(焦山楂、焦

麦芽、焦神曲)煮水,这是传统的消食导滞良方。

调整作息重建生物钟

假期里熬夜守岁、白天补觉是常态,不仅打乱了生物钟,从中医角度看,也易耗伤阴血,导致阴阳失调,心神不宁。需要主动干预,帮助身体找回睡眠节奏。

逐步提前入睡时间:不要指望一晚就恢复早睡早起。从现在开始,每天比前一天提早15—30分钟上床,给身体一个缓冲期。

白天避免长时间午睡:如果感到困倦,午睡时间不宜超过

30分钟。

固定起床时间:即使节假日最后一天,也要在计划好的时间起床,不要赖床。

睡前安神助眠:睡前温水泡脚是一个极佳的选择,水位最好能没过脚踝,微微出汗即可,这能引火归元,促进心肾相交。

平稳进入工作状态

从放松的娱乐状态瞬间切换到高强度的工作状态,容易产生焦虑和抵触情绪。中医认为,“怒伤肝”,不良情绪易导致肝气郁结,影响全身气机调畅。节后

为心理“减负”,重在疏肝解郁,让大脑预热。

避免高强度工作:开工后的第一天,不要立即投入最复杂、最繁重的任务。可以从一些简单的、常规性的工作入手,让自己慢慢“预热”。

进行积极心理暗示:告诉自己“新的一年,新的开始”,将注意力放在工作带来的成就感和价值上,而不是假期结束的失落感。

舒缓紧张情绪:当感到压力大时,可饮一杯玫瑰花茶,其性温,能行气解郁。

通讯员 殷舒月 罗鑫
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟