

雲南徒步旅遊發展戰略研究

曾 嘉¹ 馬爾丹²

(1. 德爾菲管理服務有限公司, 澳門;

2. 雲南財經大學旅遊與酒店管理學院, 昆明)

摘 要: 徒步旅行是一種低成本、低門檻的運動方式, 能帶來一般室內運動所不具備的獨特身心益處。對地方政府而言, 徒步旅遊更是一項低投入、高收益、可持續的旅遊項目, 對發展鄉村經濟具有重要價值。然而, 國內對徒步旅遊的健康價值與經濟潛力認識不足, 相關研究文獻匱乏。本研究通過系統梳理國際學術界關於徒步動機與健康效益的實證證據, 首次構建了“基於健康證據的徒步旅遊發展戰略框架”(HEHTS 框架), 將國際知識本土化。在此基礎上, 結合雲南豐富的地質、氣候、森林等資源條件, 提出了以健康旅遊為首要目標市場、以體驗為服務重點、針對不同遊客推廣差異化線路、重點開發 60 歲以上群體市場、完善步道設施等五條發展戰略。本研究的學術貢獻在於: 填補了國內徒步旅遊健康價值研究的空白, 提供了從國際證據到本土戰略的知識轉化路徑。實踐貢獻在於: 為雲南乃至全國其他地區的徒步旅遊發展提供了科學依據與可操作的戰略指南。

關鍵詞: 雲南; 徒步旅遊; 健康旅遊; 旅遊發展戰略; 市場細分

中圖分類號: F590

Research on the Development Strategy of Hiking Tourism in Yunnan

Zeng Jia¹ Ma Erdan²

(1. Delphi Management Services, Macau;

2. School of Tourism and Hospitality Management, Yunnan University
of Finance and Economics, Kunming)

Abstract: Hiking is a low-cost, low-barrier form of physical activity that offers unique physical and

作者簡介: 曾嘉, 德爾菲管理服務有限公司(澳門)研究員; 馬爾丹, 雲南財經大學旅遊與酒店管理學院副教授。

mental benefits not typically found in indoor exercise. For local governments, hiking tourism represents a low - investment, highly effective, and sustainable tourism product, holding significant value for rural economic development. However, there is insufficient awareness in China regarding the health benefits and economic potential of hiking tourism, and relevant research literature remains scarce. This study systematically reviews international empirical evidence on hiking motivations and health benefits, and for the first time proposes a “Health Evidence - Based Hiking Tourism Development Strategy Framework” (HEHTS Framework), localizing international knowledge to the Chinese context. Based on this framework and leveraging Yunnan’s rich geological, climatic, and forest resources, the study puts forward five development strategies: positioning health tourism as the primary target market, focusing on experience as the core service, promoting differentiated routes for different tourist segments, prioritizing the development of the over-60 age group, and improving trail infrastructure. The academic contribution of this study lies in filling the research gap on the health value of hiking tourism in China and providing a knowledge translation pathway from international evidence to local strategy. Its practical contribution is offering a scientific basis and actionable strategic guidance for the development of hiking tourism in Yunnan and other regions across China.

Key words: Yunnan; hiking tourism; health tourism; tourism development strategy; market segmentation

引 言

牛津英語詞典將“徒步”(Hiking)定義為“為娛樂或鍛煉在鄉村或荒野中進行的長時間步行”。美國《韋氏詞典》則將其描述為“為獲得樂趣或鍛煉的長距離步行,尤指穿越鄉野或林地的長距離步行”。Mitten等(2018)進一步指出,徒步是在野外較長距離的步行活動,常需穿越有岩石、樹根等障礙物的地形。Peng等(2025)將其定義為“在自然環境(如森林、山峰、鄉村小路)中進行的非競爭性戶外步行活動,通常持續30分鐘以上,並具有接觸自然、心理恢復和社會互動的特徵。在旅遊框架下,徒步融合了身體鍛煉與旅遊活動。Nordin & Jamal (2021)綜合現有定義後提出:徒步旅遊是一種涉及身體與心理健康的戶外遊憩活動,

包括在自然環境中的山地或丘陵地帶進行短途(一日徒步以下)或長途(過夜徒步)的行走,旨在欣賞自然景色、探索荒野、與其他徒步者互動交流,並借此提升身心健康。

綜合上述定義,徒步旅遊的基本特徵可歸納為:一是發生在野外,通常為非市區空間;二是持續時間較長,短則半小時,長則數天;三是以提升身心健康或娛樂為主要目的。

根據聯合國世界旅遊組織(UNWTO, 2019)發佈的資料,徒步旅行是全球旅遊產品中具有發展潛力的重要組成部分。作為一種高效的可持續旅遊形式,徒步旅遊為目的地發展提供了多種可能性。規劃良好的徒步旅遊不僅能持續提升參與者的生活品質,還能帶來可觀的經濟收益,為當地居民尤其是農村地區居民創造重要的發展機遇

(Acevedo- Duque, et al., 2022)。在許多情況下,徒步旅遊還能成為一個區域的休閒網路骨幹,將地區眾多分散的旅遊資源有機串聯整合起來(Acevedo- Duque, et al., 2022);同時有助於將遊客從熱門景點和旺季時段分流出去,減輕熱點景區的接待壓力。對地方政府而言,發展徒步旅遊具有開發相對容易、投資較小、無需特殊基礎設施、市場潛力巨大、能與其他旅遊資源形成互補、可持續性強、社會經濟效益顯著等優點(Kuilman, 2021)。

全球徒步旅遊收入約佔全球旅遊總收入的 15%~20% (Acevedo - Duque, et al., 2022),世界各地的旅行社正越來越多地將徒步旅行線路納入其旅遊項目(Attia, 2025)。

雲南具備發展徒步旅遊的天然優勢。本研究通過“hiking”和“health”關鍵字在Proquest, Google Scholar等學術資料庫系統收集相關文獻,瞭解徒步動機與健康效益的研究成果;通過雲南省體育局、攜程、雲南省登山協會、兩步路APP等渠道收集雲南徒步線路信息,掌握徒步旅遊資源現狀。在此基礎上,結合市場需求資料與資源條件,提出雲南發展徒步旅遊的戰略建議。

本研究採用“基於健康證據的徒步旅遊發展戰略框架”(Health Evidence- Based Hiking Tourism Strategy Framework, 簡稱HEHTS框架)。該框架包含三個邏輯遞進的模組:

第一模組:證據整合。系統收集、評價並整合國際學術界關於徒步旅遊動機與健康效益的實證研究,提煉出對徒步旅遊發展具有指導意義的關鍵健康促進要素(如自

然接觸、中等強度運動、心理恢復、社交互動等)。

第二模組:資源適配。分析目的地(雲南)的地質、氣候、森林、步道網路、醫療配套等資源條件,評估其與證據模組所揭示的健康促進要素之間的匹配程度,識別優勢、短板與改進空間。

第三模組:戰略輸出。基於證據與資源的匹配結果,生成可操作的市場定位、產品設計、設施提升等發展戰略。

該框架的核心邏輯是:以國際健康證據為科學起點依據,以本地資源條件為現實約束,以戰略輸出為實踐終點,確保戰略建議既有實證依據,又具地方可行性。

有關徒步旅遊對健康的影響,國內研究非常缺乏。作者用“旅遊”“徒步”兩個關鍵字在中國知網檢索CSSCI期刊論文(2026年4月16日檢索),篇名中同時出現“旅遊”與“徒步”的論文僅有11篇,其中沒有一篇涉及“徒步”與“健康”關係的主題。有兩篇比較接近的文章,主要從體驗視角展開:謝彥君等(2017)“基於身體現象學探討了徒步過程中的旅遊體驗建構”;衛銀棟等(2021)“西藏徒步旅遊中的情境體驗與人際互動:一種通過儀式”。這些研究為理解徒步者的主觀感受提供了重要洞見,但其側重點在於體驗過程本身,尚未系統揭示徒步旅遊對身心健康的效益及其促進機制。同樣在中國知網檢索CSSCI期刊論文(2026年4月16日檢索),篇名中有徒步一詞的論文僅26篇,而涉及健康的文章僅一篇。相比之下,國際學術界已積累了大量的量化證據,涵蓋心理健康、體重管理、心血管功能、睡眠品質等多個維度。這一差距表明,將國

際健康證據本土化、並將其轉化為可操作的發展戰略,是當前國內徒步旅遊研究中亟待填補的空白。

1 徒步旅遊的動機

徒步旅遊的動機因群體特徵與線路類型而異。Goldenberg 等(2008)通過對美國 43 位阿巴拉契亞徒步者的調查,總結出自我實現、自力更生、樂趣與享受、建立溫暖關係等動機,這些動機通過“徒步→鍛煉→健康→樂趣與享受”的鏈條得以滿足。Gómez 等(2010)研究了美國阿巴拉契亞山徑五類徒步者(日間徒步者、過夜徒步者、分段徒步者、全程徒步者和多用途徒步者)的動機,發現心理健康或精神福祉是共同的核心動機。Hill 等(2014)比較了阿巴拉契亞步道與太平洋山脊步道徒步者的動機,發現兩組儘管對步道的偏好有差異,但在“改善狀況”(如提高整體健康水準)和“心理體驗實現”(如在“改善整體健康”與“獲得自我依賴感”)方面無顯著差異。

Wilcer 等(2019)對美國“新年首日徒步”參與者的調查顯示,徒步動機涵蓋多種生理與心理需求,排在前列的依次為:享受大自然(27%)、嘗試新事物(22%)、慶祝新年(19%)、向他人學習(15%)、陪伴家人(14%)、鍛煉身體(14%)。

德國徒步協會的調查顯示,徒步者前五大動機為:享受自然、保持活躍、促進健康、體驗地區文化、減壓(Thiele, 2017)。Geiger 等(2023)通過對德國黑森林徒步者的訪談歸納出五個動機維度:自然體驗、健康、解壓、運動中的社交、體型與競技。該調查結

果同德國徒步協會的前述調查結果基本一致。

Svarstad(2010)對挪威徒步者的調查發現,徒步追求的是身體鍛煉、心情放鬆、精神淨化、幸福感、娛樂、歸屬感以及逃離社會問題。Calbimonte 等(2018)運用探索性因數分析對瑞士徒步者的調查得出六大動機:體驗自然、健康、放鬆身心、運動中的社交互動、強身健體、競技。葡萄牙的一項調查顯示,徒步動機主要與享受自然相關,包括“觀賞美景”“呼吸純淨空氣”“沉浸式認識自然”,受訪者將寧靜、放鬆、安寧與樂趣等感受與自然聯繫在一起(Rodrigues, et al., 2010)。Moira 等(2021)對希臘徒步者的研究發現,與自然直接接觸、探索隱秘景點、體驗不同文化是主要驅動力。對“以色列國家步道”徒步者的調查顯示,主要動機包括與朋友共度時光、熱愛自然(91%)、熱愛國家(76%)、身體鍛煉與體育運動(68%)(Kuilman, 2021)。Li 等(2020)對中國寧波 579 名徒步者的調查發現,社交互動與健康是主要動機。

Mayer & Lukács(2021)分析了每年徒步距離在 1,000 ~ 5,500 公里之間的匈牙利長途徒步者發現,徒步動機主要是內在的,包括克服新挑戰、探索身體極限、體驗舒適區之外的狀態、融入共同興趣群體、欣賞自然美景。徒步過程常伴隨“心流”(flow)體驗,激勵徒步者挑戰更長路線。

綜合上述研究可見,儘管不同國家、不同線路的徒步者動機存在差異,但其共同核心均指向健康與娛樂,這與牛津詞典及韋氏詞典對徒步定義中提及的動機高度一致。

2 徒步對健康的影響

山地徒步作為一種身心雙重參與的旅遊活動，對個體健康具有多維度的積極影響。

2.1 促進心理健康與情緒調節

多項研究表明，徒步旅行能有效改善個體的心理健康狀況。一方面，它能顯著緩解焦慮、抑鬱、感知壓力及絕望感，甚至降低自殺意念（Sturm, et al., 2012; Peng, et al., 2025）；另一方面，它能提升愉悅感、自尊、活力與樂觀情緒（Mau, et al., 2021）。徒步者群體的自我報告心理疾病患病率顯著低於一般人群（Gostimirovic, et al., 2025; Attia, 2025; Svarstad, 2010）。

2.2 降低體重

徒步旅行有助於減輕體重（Zhang, 2020; Rodrigues, et al., 2010; Neumayr, et al., 2014）。Manca 等（2024）對 12 名平均年齡 60 歲的健康志願者進行為期 5 天的徒步干預，發現參與者體脂顯著下降，尤其女性減脂效果更明顯，全身脂肪下降，能量消耗與心肺功能均有改善。Anzman - Frasca 等（2023）對 71 名平均年齡 56 歲的代謝綜合症男性患者進行為期 3 周、共 12 小時的徒步干預，結果顯示體重顯著減輕（約 3.1 kg），腰圍、BMI、體脂率均下降。

2.3 降低心血管疾病風險

徒步旅行對心臟健康大有裨益，可增強心臟功能、降低心血管疾病風險。Neumayr 等（2014）對代謝綜合症高危人群的研究發

現，每週 4 次的高頻率規律徒步能顯著減輕體重、降低血壓和心臟負荷。Peng 等（2025）的研究發現，戶外徒步能顯著改善心血管功能、降低慢性疾病風險、增強免疫功能。LaCroix 等（1996）的研究發現，與每週步行少於 1 小時者相比，每週步行超過 4 小時者心血管疾病住院的相對風險降低 31%。Anzman- Frasca 等（2023）的研究顯示，徒步能使空腹血糖、總膽固醇、LDL - C 等代謝指標改善，血壓與心率降低，心肌氧耗減少。Drexel 等（2008）的比較研究發現，運動組在兩個月內每週進行 3 ~ 5 次下坡步行後，胰島素敏感性、甘油三酯代謝、空腹血糖、餐後血糖負荷、BMI 與 C 反應蛋白均顯著改善，而對照組無明顯變化。

2.4 改善睡眠

徒步旅行對睡眠品質具有積極影響。Morita 等（2011）在真實社區環境中評估了單次 2 小時森林徒步對自述有睡眠困擾志願者的影響，發現森林徒步，尤其是下午進行的森林徒步，能顯著延長客觀測量的實際睡眠時間並改善睡眠品質。Anzman- Frasca 等（2023）通過兩項連續的隨機對照試驗發現，參與徒步活動的研究對象睡眠時間更長、睡眠品質更高。

2.5 降低血壓

Gatterer 等（2015）對 24 位 60 歲及以上老人的研究發現，每週進行一次中等強度山地徒步，在 9 個月內對未治療高血壓患者具有降壓效果。Neumayr 等（2014）對 71 例男性代謝綜合症患者為期 3 周，每週 4 次，平均時長 2.5 小時的假期干預性徒步研究也證實，3 周規律徒步可顯著降低體重、血壓、

心率及心率-血壓乘積,對心血管負荷有明確改善。

2.6 增強免疫功能

Jo 等(2025)對 70 歲及以上老人的研究顯示,為期 4 周的森林徒步干預不僅顯著改善了老年人的肌肉功能,還對其紅細胞和免疫細胞產生積極影響。López - Pousa 等(2015)對纖維肌痛患者的研究發現,在成熟森林中徒步能顯著增加自然殺傷細胞的活性,增強身體抵抗疾病的能力。

2.7 輔助康復

徒步旅行也是一種重要的康復工具。針對全膝關節置換術後患者的研究表明,徒步活動有助於改善其日常生活功能(Hep- perger, et al., 2017)。骨科醫生普遍推薦徒步作為有益的鍛煉方式(Thaler, et al., 2021; Mau, et al., 2021)。

本節系統梳理的徒步健康效益(心理健康、體重管理、心血管、睡眠、血壓、免疫、康復等)構成了 HEHTS 框架證據整合模組的核心內容,明確了徒步旅遊作為健康促進手段的科學基礎。

3 接觸自然的附加健康價值

徒步對身心健康的影響,部分來自身體鍛煉,更大部分來自與自然的接觸。接觸自然在塑造個體動機與幸福感方面發揮積極作用,帶來心理與生理層面的雙重影響。

在情感與精神層面,自然具有安撫作用,營造出放鬆與自由的感受。景觀與自然元素帶來的感官體驗(視覺、聽覺、嗅覺等)增強了人與自然之間的深層連接(Ong, et

al., 2024; Luisa Ríos - Rodríguez, et al., 2024)。在自然環境中徒步,參與者既在參與身體運動,也在與自然元素(日光、新鮮空氣)及社會關係互動。這些益處可能是即時的,如血壓降低、壓力水準下降、免疫系統功能增強、注意力恢復;也可能隨時間逐漸顯現,如體重減輕、抑鬱症狀減少、整體健康狀況改善(Mitten, et al., 2018)。

暴露於陽光下有助於對抗季節性情感障礙(Rosenthal, et al., 1984),同時也是維生素 D 的重要來源(van der Wielen, et al., 1995)。自然環境還能增加接觸多種微生物的機會,這些微生物對免疫系統的發育和炎症反應的調節具有重要作用(Rook, 2013)。

研究表明,在自然環境中鍛煉比在室內健身房鍛煉更有益於健康(Thompson Coon, et al., 2011)。Lesser 等(2020)的調查發現,沉浸於自然環境被認為是減壓的關鍵,參與者普遍認為在自然中的徒步比在城市街道散步的心理效益大得多。

Sudimac 等(2022)對美國一個大型中年樣本(美國中年人研究資料集)的研究發現,頻繁接觸綠地能降低炎症標誌物指數。與在城市環境中散步相比,在綠地中散步可降低杏仁核對社交威脅的活動水準,減少尿液中壓力激素的分泌,增加副交感神經系統活動。Jelalian 等(2006)的研究將 76 名超重青少年隨機分配到野外生存項目與室內運動項目,結果發現野外組青少年的體重減輕量是室內運動組的 4 倍。Thompson Coon 等(2011)對 11 項試驗的系統評價發現,戶外運動的參與者報告了更強的活力感與積極參與感,緊張、困惑、憤怒和抑鬱情緒減少,而同樣的室內運動未帶來這些積極效

果。

White 等(2019)基於近 2 萬名英格蘭成年人的全國代表性樣本研究發現,一周在自然中度過 ≥ 120 分鐘的人,其健康和幸福感水平均持續高於無接觸自然者,這一關聯在調整了居住地綠化率、社會經濟地位、身體活動水準等混雜因素後依然穩健。

接觸自然的最佳方式之一是在森林環境中徒步。森林浴已被證實對心理健康與幸福感具有積極影響。僅僅在森林中度過一段時間就能帶來多重益處:降低收縮壓、降低壓力水準、抑制交感神經系統活動、提升副交感神經活性、增強免疫系統。這些健康益處在接觸自然環境後立即顯現,並隨著在自然環境中持續進行的輕度至中度體育活動而不斷增強。這些益處能夠在森林浴結束後持續長達一周(Mitten, et al., 2018)。更頻繁且持續時間更長的森林停留,其健康效益比單次、短暫的訪問更強且更持久(Pichler, et al., 2022)。Muro 等(2023)在西班牙開展的研究,共納入 86 名普通的健康成人。被研究對象在新冠疫情期間參與了一次森林浴活動,並在活動前後進行了心理狀態評估。與非森林的常規徒步組對照發現,森林浴組在焦慮、情緒、心境狀態及正念水準等方面的改善均優於非森林徒步組,其效應量普遍更高。

本節進一步補充了自然環境的獨立健康價值(森林浴、綠地暴露等),完善了證據整合模組。這些證據提示:雲南豐富的森林資源應成為健康徒步線路開發的重點依託。

4 徒步旅遊市場發展前景

徒步旅遊在全球範圍內是一個重要的

旅遊細分市場。美國林務局資料顯示,徒步旅行是最受歡迎的單一野外活動。2008 年,美國約 33% 的成年人參與徒步活動,總人數接近 8,000 萬。長期預測顯示,從 2010 年到 2060 年,人均日間徒步參與率預計增長 7% ~ 10%; 2060 年徒步人口將達到 2008 年的 1.5 ~ 1.9 倍,最高可達 1.5 億人(Bowker & Askew, 2012)。美國戶外產業協會的研究顯示,2025 年美國年輕群體徒步參與率增長 5.6%,而老年人群體的參與率增長達 7.4%(Outdoor Industry Association, 2025)。

瑞典統計局(Statistics Sweden, 2023)報告稱,2023 年瑞典 16 歲及以上人口中有 38% 每週在森林和田野中進行徒步活動,女性參與率(40%)略高於男性(36%),參與度最高的群體是 50 ~ 59 歲人群。“山地徒步”是英國第六大最受歡迎的體育活動,參與人數超過 280 萬,超過板球、橄欖球和足球參與者的總和(Kuilman, 2021)。徒步在法國也是一項廣受歡迎的活動,2020 年有 64% 的法國人計劃在暑期假期進行徒步,是法國參與人數最多的體育運動,徒步者以 65 ~ 69 歲的年長人群為主(Kuilman, 2021)。

徒步旅遊市場具有良好的增長前景。2024 年全球徒步旅遊市場規模達 672 億美元,預計到 2033 年將增至 1,268 億美元,年均增長率超過 7%。亞太地區正逐漸成為徒步旅遊市場的增長引擎,2024 年市場規模已達 139 億美元,預計到 2033 年將以 8.4% 的複合年增長率(CAGR)持續增長(Dataintel Consulting, 2025)。中國是亞太地區增長的領頭羊,中國的徒步旅遊市場發

展相對較晚,但目前熱度正快速上升。2024 年小紅書平台徒步相關筆記點擊量達 160 億(國家體育總局體育經濟司,2025)。

推動徒步旅遊市場發展的動力主要來自四個方面:一是居民健康意識增強,旅行者越來越關注那些旨在提升其身心健康的旅遊活動(Rodrigues, et al. 2010)。而徒步旅行作為一種低強度的全身鍛煉,成為較容易操作的健康改善手段。二是遊客日益偏好真實且獨特的體驗,徒步旅行提供了身體活動與探索自然風光的雙重機會。三是旅遊基礎設施的擴展,新步道、休息區、標識系統、嚮導服務等使徒步旅行更加便捷,從而吸引了更廣泛的旅行者。四是數碼技術的改善,導航應用程式、線上預訂平台和可穿戴設備等使旅行者更容易規劃行程、導航路線並分享體驗(Wise Guy Reports,2025)。

全球徒步旅遊市場的增長趨勢(尤其老年群體參與率上升)為 HEHTS 框架的戰略輸出模組提供了宏觀背景支援,表明健康導向的徒步市場具備廣闊空間。

5 資源適配分析:雲南徒步旅遊的健康促進潛力

5.1 自然資源的健康適配性

雲南地處高原,地形多樣;山地、峽谷、雪山、湖泊、森林等自然景觀應有盡有;徒步線路眾多且層次分明。氣候多樣且整體溫和,全年皆能提供適宜的徒步線路。線路大多森林覆蓋率高,具備開展森林浴、山地徒步等健康促進活動的天然條件。尤其森林徒步線路可充分發揮“接觸自然”的健康增益效應,與證據模組中“自然環境中鍛煉優

於室內”的結論高度匹配。

5.2 現有步道網路的健康服務能力

雲南現有的步道資源豐富。根據雲南省體育局發佈的“2024 雲南經典徒步線路”及攜程、兩步路等平台資料,徒步線路數量最多的地區依次為昆明、玉溪、香格里拉、紅河州、騰沖、普洱等地。單是昆明,兩步路上可查到的步道就有 25 條。這些步道最長的超過 25 公里,最短的僅不到 5 公里;海拔大都在 2500 米以下;多數有森林覆蓋,適合健康徒步的遊客。雲南省體育局發佈的雲南九大高原湖泊環湖線路,全部線路平緩;適配全年齡段,家庭親子、休閒健身者。而迪慶文旅局公佈的 8 條最美線路,大都線路長,海拔高,線路險峻,則適合探險徒步的遊客。

5.3 適配缺口與改進方向

多數線路以探險為導向,缺乏面向健康旅遊群體的難度分級、標識系統和醫療配套。當前步道網路在“低門檻”方面存在明顯短板(如線路信息缺乏、休息點等配套設施不夠),制約了健康促進功能的發揮(作者對多處線路的自身體驗)。

6 雲南發展徒步旅遊的戰略建議

基於前述市場趨勢與資源條件,本文提出以下發展戰略。

6.1 以健康旅遊為首要目標市場

從現有媒體報導和旅遊機構的宣傳來看,雲南徒步旅遊的服務重點多放在探險旅遊上。然而,根據前文分析的徒步動機與健

康效益,追求健康是不同徒步群體的共同目標:年輕群體看重解壓與身心放鬆,退休與老年群體看重鍛煉與健康促進。因此,健康旅遊是潛力最大的徒步市場。發展健康旅遊市場也與國家“健康中國”戰略高度契合。

從雲南的資源條件來看,眾多線路能滿足健康旅遊需求。建議將雲南徒步旅遊的市場行銷重點從探險線路轉移到健身線路,並從健康旅遊角度開發更多徒步線路。其中,森林徒步線路應作為重中之重——雲南的森林覆蓋面積與樹木多樣性均位居全國前列。依託豐富的森林、山地等自然資源發展針對健康旅遊群體的徒步路線,有助於吸引更多遊客,延長遊客停留時間,推動旅遊市場可持續發展。

6.2 以體驗為服務重點

吸引遊客前往目的地的關鍵在於能否打造令人難忘、真正啟迪人心的體驗——這些體驗能以情感觸動遊客,將他們與獨特的地方、人文及文化緊密相連。正如 Tourism Vancouver Island(2016)所引用的敘述所顯示的那樣:

“如今令我們著迷的,是那些特別的東西——只有少數人才能獲得的東西,那些代表某種意義或象徵某種價值的東西。而比‘東西’更令人嚮往的是體驗:那些非同尋常的事件、旅程、地點、聲音與味道;它們本身便值得銘記,因其獨特而珍貴,並以一種仿佛讓我們超越自我的方式帶來滿足感。”

體驗旅遊市場是增長速度最為迅猛的市場。全球旅遊業正從單純銷售產品與服務,向打造引人入勝、真實可信且令人難忘

的體驗轉變。旅遊產品是遊客購買的東西(比如景區門票、觀光產品、酒店預定等),而旅遊體驗是讓遊客銘記於心的回憶。這意味著雲南需要超越單純的觀光思維,把行銷重點放在徒步體驗上。需要更深入地理解:遊客究竟在尋找什麼樣的體驗?雲南在哪些地方、以何種方式能夠提供符合遊客期待的徒步體驗?需要配套哪些景點與服務?該如何包裝或提升這些體驗?如何構建一個卓越的徒步體驗網路?

最能促進遊客心理健康的旅遊體驗,是個體在自然中駐足沉浸於驚奇與敬畏(Büssing, et al., 2025)。因此,雲南的步道應盡可能開發能令遊客產生驚訝與敬畏的線路元素。通過這些元素,調動遊客所有感官,在身體、情感、精神、社交或智力層面實現深層次連接。雲南擁有獨特的自然資源與多民族文化資源,具備為遊客提供與眾不同且令人難忘的體驗的潛力。

6.3 針對不同類型徒步遊客推廣差異化線路

遊客對徒步體驗的期望差異顯著:有些偏愛山地徒步,有些更喜歡湖泊行走;有人追求高難度探險挑戰,有人傾向於輕鬆愜意的漫步。雲南應利用步道系統所處的區域自然多樣性,以及涵蓋從偏遠荒野到城市區域的完整步道譜系,吸引多元化的遊客群體。

根據徒步遊客的偏好,可將徒步遊客分為三大類:探險徒步(Adventure Hiking)、休閒徒步(Leisure Hiking)、文化徒步(Cultural Hiking)及其他類別。

探險徒步群體:以追求刺激、挑戰地形

與非凡體驗為核心訴求，涵蓋高山徒步、多日野外遠征等活動，通常在偏遠或地形崎嶇的環境中進行。攜程公佈的雲南十大徒步線路（如虎跳峽線、雨崩線、尼汝線、阿布吉措線等）最適合該類徒步者。這些線路的特點是風景原始壯美，但地點偏遠、交通不便、海拔高、挑戰性強。

休閒徒步群體：吸引更多廣泛的人群，包括家庭、年長者以及尋求輕鬆戶外體驗的普通遊客。這一細分市場看重可達性、舒適性和放鬆感，需要維護良好的步道、短路線、清晰標識等配套設施。雲南省登山協會公佈的8大步道線路、雲南省體育局公佈的昆明十峰線路中的大部分線路、九大湖泊線路均適合該群體。

文化徒步群體：這是一個新興細分市場，將戶外活動與文化體驗相結合，吸引希望探索歷史遺跡、原住民遺產和地方傳統的旅行者。這類徒步常以古道、朝聖路線或世界遺產為目的地。雲南的阿瓦山徒步線路、普洱茶馬古道、景邁山茶山大環線、大理徒步旅遊節線路、騰沖寶峰山線路等最適合該群體。

6.4 重點開發 60 歲以上群體市場

徒步旅遊市場按年齡可劃分為四個主要群體：18 歲以下、18 ~ 30 歲、31 ~ 60 歲以及 60 歲以上。雲南要有效地發展徒步旅遊線路，需要充分考慮不同年齡群體的身體能力、局限性以及期望。

18 ~ 30 歲群體。該年齡段佔據最大市場份額，主要由千禧一代和 Z 世代旅行者構成，他們重視冒險、探索與社交體驗。這一群體深受數碼媒體和同齡人推薦的影響，

並渴望通過旅行實現個人成長，專門尋找最原始、最野的路線。適合這個群體的線路主要是上面攜程的十大徒步線路。針對該群體，經濟實惠的套餐、團體行程，以及強調社交互動與沉浸式學習的體驗項目比較受歡迎。

31 ~ 60 歲群體。這一群體通常擁有更高的可支配收入、更頻繁的出行頻率，並更注重旅行品質與舒適度。他們往往尋求冒險與放鬆之間的平衡，傾向於選擇有嚮導服務、高端住宿和定制化行程。該年齡段遊客更可能參與健康徒步和文化徒步，反映出其對可持續發展、身心健康及終身學習日益增長的興趣。隨著人口老齡化趨勢和生活方式的轉變，該群體規模持續擴大，預計將為徒步旅遊市場的整體增長作出重要貢獻。

60 歲及以上群體。2025 年，中國 60 歲及以上人口已達 3.23 億，佔總人口的 23%，未來絕對數量和相對比重將繼續增加。隨著老年群體對積極生活方式和身心健康的日益重視，該市場潛力巨大。這一群體高度重視安全性、無健康風險、豐富的觀光活動、便捷的交通、中檔住宿等條件，徒步線路以一日往返為首選。雲南省登山協會及體育局公佈的多數步道、九大湖泊、十峰線路均適合該群體。針對該群體的行銷，應重點強調：一是自然療愈，在森林、溫泉等環境中的身體運動能放鬆神經、改善睡眠品質；二是認知刺激，通過接觸新環境、學習當地文化延緩大腦衰老、預防認知障礙；三是社交互動，通過結伴徒步增加社會資本、減少抑鬱情緒。

6.5 完善現有步道設施

國際登山聯合會指出，典型的徒步路線

應路徑清晰明確，難度為低至中等，僅需最低限度的體能即可完成 (Molokáč, et al., 2022)。這也是最能吸引大眾徒步客人的步道類型。因此，未來雲南的開發重點應是難度為低至中等的步道。結合實地調研經驗，建議在以下方面加強建設：

第一，維護或強化景觀的原始性。徒步遊客追求的是獨特、原始的景觀，最受歡迎的是如詩如畫、野性十足或“馴化的荒野”類自然景觀。目前部分景區建設忽略了遊客這一需求。例如，西雙版納熱帶森林公園的步道原為原始泥土路，森林寧靜，導遊講述“大象走出來的路”的故事，給遊客留下了獨特體驗。但 2025 年重返時，步道已改為水泥路面，周邊景致現代化改造，高音喇叭破壞了森林的寧靜，原始性與自然情感連接已消失。

第二，突出雲南獨有的難忘體驗。雲南擁有大量資源可為遊客創造難忘體驗：滇越鐵路人字橋步道的“穿越時空隧道”、紅河哈尼梯田步道的“天空之鏡”、普洱茶馬古道的品茶體驗、昆明滇池步道的與海鷗互動等。雲南應利用獨特的自然與人文資源，構建以敘事為核心的解說框架，強化步道線路的獨特性。

第三，提高步道信息的可獲取性。目前，雲南許多城市擁有眾多步道（如昆明在兩步路上可查到近 30 條），但這些步道知名度較低，且難以獲取距離、難度、景觀等詳細信息，影響遊客提前規劃行程。建議加強對不同步道的宣傳推廣，讓遊客容易得到這些信息，將步道徒步納入行程。此外，最好能對森林步道提供即時監測的負氧離子信息，並及時公佈，以吸引追求健康的旅客前往。

第四，完善路徑標識與指引。雲南許多步道缺乏完整的信息標識。以昆明棋盤山為例，儘管抖音和兩步路等平台顯示其風景優美，但實地基本找不到清楚標識。又如普洱茶馬古道，徒步一兩個小時後，剩餘路程長度、所處位置等信息均無法瞭解。建議在所有步道系統建立統一、清晰的標識體系，提供距離、難度、當前位置、方向指引等關鍵信息。

7 結論與展望

7.1 研究結論

本文在系統梳理徒步旅遊動機、健康效益與市場前景的基礎上，結合雲南徒步旅遊資源現狀，提出了以健康旅遊為首要目標市場、以體驗為服務重點、針對不同類型遊客推廣差異化線路、重點開發 60 歲以上群體市場、完善步道設施等五條發展戰略。研究表明，徒步旅遊的核心價值在於其對身心健康的綜合促進作用，而雲南憑藉其優越的自然條件和豐富的文化資源，具備發展健康導向型徒步旅遊的巨大潛力。將徒步旅遊與健康旅遊深度融合，不僅契合全球旅遊市場的發展趨勢，也為雲南旅遊業的轉型升級提供了可行路徑。

本研究構建的 HEHTS 框架為健康導向的徒步旅遊發展提供了可複用的分析路徑：從國際證據整合，到本地資源適配，再到戰略輸出。該框架不僅適用於雲南，也可推廣至其他具備自然資源但健康旅遊尚未系統開發的地區。

7.2 研究局限與未來方向

本研究存在以下局限：一是對雲南徒步

旅遊資源的調研主要依賴二手資料(平台公開信息、政府報告等)和作者的自身體驗,缺乏系統的較大規模的調研;二是對發展戰略的實施路徑與保障機制尚未深入探討,例如步道建設資金從何而來、由誰主導運營、如何與基層醫療衛生體系聯動、如何激勵社區參與等。未來研究可進一步開展徒步者問卷調查,細化目標市場需求特徵;同時,建議圍繞“步道設施建設標準”“多部門協同管理機制”“健康徒步與醫保聯動的可行性”等議題展開專題研究,為雲南徒步旅遊的高品質發展提供更具操作性的指導。

7.3 實施保障機制建議

基於本文戰略建議,初步提出三項保障機制:一是政策引導,將健康徒步納入雲南“十五五”文化和旅遊發展規劃及“健康雲南”行動框架;二是多方協同,由文旅部門牽頭,聯合體育、衛健、林草等部門及專業徒步機構,建立步道分級認證與健康標識體系;三是社區共管,鼓勵沿線村莊參與步道維護、嚮導服務與民宿接待,實現徒步旅遊與鄉村振興的聯動發展。

參考文獻

- [1] Anzman-Frasca, S., Drozdowsky, J., & Zayatz, C., et al. (2023). Effects of a randomized controlled hiking intervention on daily activities, sleep, and stress among adults during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 23(1), 892.
- [2] Attia, D. S. A. (2025). Exploring the impact of mountain hiking trips in Egypt on the mental health of travelers. *The International Journal of Tourism and Hospitality Studies*, 9(2), 57-77.
- [3] Acevedo - Duque, Á., Llanos - Herrera, G. R., & García - Salirrosas, E. E., et al. (2022). Scientometric analysis of hiking tourism and its relevance for wellbeing and knowledge management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8534.
- [4] Bowker, J. M., & Askew, A. (2012). US outdoor recreation participation projections to 2060. In H. K. Cordell (Ed.), *Outdoor recreation trends and futures: A technical document supporting the Forest Service 2010 Resources Planning Act Assessment* (Gen. Tech. Rep. SRS - 150, pp. 105-124). U.S. Department of Agriculture Forest Service, Southern Research Station.
- [5] Büssing, A., Wilhelm, J., & Rodrigues Rechia, D. (2025). Wondering awe is the mediator of the link between experience of nature and psychological wellbeing—Relevance for public health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22 (11), 1679.
- [6] Calbimonte, J. P., Zappellaz, N., Hébert, E., & Simon, M., et al. (2018). SanTour: Towards personalized hiking trails adapted to health profiles. In *Proceedings of the 1st International Workshop on Knowledge Graphs on Travel and Tourism at the 18th International Conference on Web Engineering (ICWE 2018)* (June 5-8, 2018).
- [7] Cordell, H. K. (Ed.). (2012). *Outdoor recreation trends and futures: A technical document supporting the forest service 2010 resources planning act assessment* (Gen. Tech. Rep. SRS - 150). U.S. Department of Agriculture Forest Service, Southern Research Station.
- [8] Dataintelo Consulting. (2024). *Hiking walking segment insights guide*. <https://dataintelo.com/report/hiking-tourism-market>.
- [9] Engl J., Sturm W., & Sandhofer A., et al. (2008). Metabolic and anti - inflammatory benefits of eccentric endurance exercise-a pilot study. *European Journal of Clinical Investigation*.

- tion, 38(4), 218-226.
- [10] Dridea, C. R., & Dobrotă, G. G. (2024). Experiential travel—Fast growing tourism trend shaping the industry. *Romanian Economic and Business Review*, 19(2), 43-51.
 - [11] Gatterer, H., Raab, C., & Pramsohler, S., et al. (2015). Effect of weekly hiking on cardiovascular risk factors in the elderly. *Zeitschrift Für Gerontologie und Geriatrie*, 48(2), 150-153.
 - [12] Geiger, K., Sers, S., & Buday, L., et al. (2023). Why hikers hike: An analysis of motives for hiking. *Journal of Sport & Tourism*, 27 (4), 315-329.
 - [13] Goldenberg, M., & Martin, B. (Eds.). (2008). Hiking and backpacking. *Human Kinetics*.
 - [14] Gómez, E., Freidt, B., & Hill, E., et al. (2010). Appalachian Trail hiking motivations and means- end theory: Theory, management, and practice. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 2(3), 260-284.
 - [15] Gostimirovic, M., Rajkovic, J., & Bukarica, A., et al. (2025). The influence of recreational hiking on the prevalence of cardiovascular and psychiatric diseases among population of Republic of Serbia. *Healthcare*, 13(6), 680.
 - [16] Hepperger, C., Gföller, P., & Hoser, C., et al. (2017). The effects of a 3 - month controlled hiking programme on the functional abilities of patients following total knee arthroplasty: A prospective, randomized trial. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 25 (11), 3387-3395.
 - [17] Hill, E., Gómez, E., & Goldenberg, M., et al. (2014). Appalachian and pacific crest trail hikers: A comparison of benefits and motivations. *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*, 5(1).
 - [18] Jelalian, E., Mehlenbeck, R., & Lloyd - Richardson, E. E., et al. (2006). “Adventure therapy” combined with cognitive - behavioral treatment for overweight adolescents. *International Journal of Obesity*, 30(1), 31-39.
 - [19] Jo, S. G., Yoo, D. H., & Jee, Y. S. (2025). A randomized controlled trial effect of forest hiking on tensor muscle function, erythrocyte factors, and leukocytes’ subsets in older adults: A pilot study. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 21(5), 239-245.
 - [20] Kuilman, C. (2021). Market research: Hiking in Europe. <https://sultanstrail.com/wp-content/uploads/2022/02/Market-Research-Hiking-in-Europe.pdf>.
 - [21] LaCroix, A. Z., Leveille, S. G., & Hecht, J. A., et al. (1996). Does walking decrease the risk of cardiovascular disease hospitalizations and death in older adults? *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(2), 113-120.
 - [22] Li, P., Ryan, C., & Bin, Z. (2020). The motivations of Chinese hikers: Data from Ningbo. *Current Issues in Tourism*, 23(23), 2893-2909.
 - [23] López- Pousa, S., Bassets Pagès, G., & Monserrat- Vila, S., et al. (2015). Sense of well- being in patients with fibromyalgia: Aerobic exercise program in a mature forest—A pilot study. *Evidence - Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 614783.
 - [24] Luisa Ríos - Rodríguez, M., Rosales, C., & Hernández, B., et al. (2024). Benefits for emotional regulation of contact with nature: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1399763.
 - [25] Manca, A., Meloni, M., & Morrone, M., et al. (2024). Wild trekking as an opportunity for rapidly improving anthropometrics, cardiorespiratory and muscular performance in active older adults: The Sardinia “Selvaggio Blu” experience. *Sport Sciences for Health*, 20(2), 609-618.
 - [26] Mau, M., Aaby, A., & Klausen, S. H., et al. (2021). Are long- distance walks therapeutic? A systematic scoping review of the conceptualization of long- distance walking and its relation to mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (15), 7741.
 - [27] Mayer, K., & Lukács, A. (2021). Motivation

- and mental well-being of long-distance hikers: A quantitative and qualitative approach. *Heliyon*, 7(5), e07024.
- [28] Mitten, D., Overholt, J. R., & Haynes, F. I., et al. (2018). Hiking: A low-cost, accessible intervention to promote health benefits. *American Journal of Life Style Medicine*, 12 (4), 302-310.
- [29] Molokáč, M., Hlaváčová, J., Tometzová, D., & Liptáková, E. (2022). The preference analysis for hikers' choice of hiking trail. *Sustainability*, 14(11), 6795.
- [30] Morita, E., Imai, M., & Okawa, M., et al. (2011). A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints. *BioPsychoSocial Medicine*, 5 (1), 13.
- [31] Muro, A., Mateo, C., & Parrado, E., et al. (2023). Forest bathing and hiking benefits for mental health during the COVID-19 pandemic in mediterranean regions. *European Journal of Forest Research*, 142(2), 415-426.
- [32] Neumayr, G., Fries, D., & Mittermayer, M., et al. (2014). Effects of hiking at moderate and low altitude on cardiovascular parameters in male patients with metabolic syndrome: Austrian moderate altitude study. *Wilderness & Environmental Medicine*, 25(3), 329-334.
- [33] Nordin, M. R., & Jamal, S. A. (2021). Hiking tourism in Malaysia: Origins, benefits and post Covid-19 transformations. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(13), 88-100.
- [34] Ong, A. D., Cintron, D. W., & Fuligni, G. L. (2024). Engagement with nature and proinflammatory biology. *Brain, Behavior, and Immunity*, 119, 51-55.
- [35] Outdoor Industry Association. (2025). 2025 outdoor participation trends report. <https://oia.outdoorindustry.org/participation-trends-report-exec-summary>.
- [36] Peng, T., Zhang, Z., & Zhang, J., et al. (2025). An integrative review of the physical, mental, and socioeconomic benefits of outdoor hiking. *Frontiers in Public Health*, 13, 1700325.
- [37] Pichler, C., Freidl, J., & Bischof, M., et al. (2022). Mountain hiking vs. forest therapy: A study protocol of novel types of nature-based intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (7), 3888.
- [38] Rodrigues, Á., Kastenholz, E., & Rodrigues, A. (2010). Hiking as a relevant wellness activity—Results of an exploratory study of hiking tourists in Portugal applied to a rural tourism project. *Journal of Vacation Marketing*, 16(4), 331-343.
- [39] Rook, G. A. (2013). Regulation of the immune system by biodiversity from the natural environment: An ecosystem service essential to health. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(46), 18360-18367.
- [40] Rosenthal, N. E., Sack, D. A., & Gillin, J. C., et al. (1984). Seasonal affective disorder: A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. *Archives of General Psychiatry*, 41(1), 72-80.
- [41] Statistics Sweden. (2023). Outdoor recreation in Sweden 2023.
- [42] Sturm, J., Plöderl, M., & Fartacek, C., et al. (2012). Physical exercise through mountain hiking in high-risk suicide patients: A randomized crossover trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(6), 467-475.
- [43] Sudimac, S., Sale, V., & Kühn, S. (2022). How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. *Molecular Psychiatry*, 27(11), 4446-4452.
- [44] Svarstad, H. (2010). Why hiking? Rationality and reflexivity within categories of meaning construction. *Leisure Sciences*, 32(1), 91-110.
- [45] Thaler, M., Khosravi, I., & Putzer, D., et al. (2021). Twenty-one sports activities are recommended by the European Knee Associates (EKA) six months after total knee arthroplasty.

- Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, 29(3), 694-709.
- [46] Thiele, F. (2017). From A to B: What's so new about hiking? Is the comeback just a marketing bubble? Paper presented at the 9th World Congress on Snow and Mountain Tourism, Andorra.
 - [47] Thompson Coon, J., Boddy, K., & Stein, K., et al. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761-1772.
 - [48] Tourism Vancouver Island. (2016). Hiking tourism master plan Vancouver Island. https://islandcoastaltrust.ca/wp-content/uploads/2022/02/rpt_tvi_hikinhg_tourism_mp_fin_2_20160809FINALreduced.pdf.
 - [49] Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637.
 - [50] UNWTO. (2019). Walking tourism: Promoting regional development (Executive Summary). <https://www.e-unwto.org>.
 - [51] Vander Wielen, R. P., De Groot, L. C. P. G. M., & Van Staveren, W. A., et al. (1995). Serum vitamin D concentrations among elderly people in Europe. *The Lancet*, 346 (8969), 207-210.
 - [52] White, M. P., Alcock, I., & Grellier, J., et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730.
 - [53] Wilcer, S. R., Larson, L. R., & Hallo, J. C., et al. (2019). Exploring the diverse motivations of day hikers: Implications for hike marketing and management. *Journal of Park and Recreation Administration*, 37(3).
 - [54] Wilson, K. L., & Way, B. M. (2024). Go take a hike: The effects of nature experiences on inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity*, 121, 176-177.
 - [55] Wise Guy Reports. (2025). Global hiking tour market research report: By tour type, by hiking difficulty level, by hiker demographics, by duration of tour and by regional (Forecast to 2035). <https://www.wiseguyreports.com/reports/hiking-tour-market>.
 - [56] Zhang, C. (2020). Hiking to well-being: Leisure benefits for personal and social development. In IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, 513(1), 012068.
 - [57] 國家體育總局體育經濟司. 中國戶外運動產業發展報告(2024-2025). <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20067608/n20067635/c29144955/content.html>.
 - [58] 謝彥君, 樊友猛. 身體視角下的旅遊體驗——基於徒步遊記與訪談的紮根理論分析. *人文地理*, 2017, 32(4): 129-137.
 - [59] 衛銀棟, 徐英, 謝彥君. 西藏徒步旅遊中的情境體驗與人際互動: 一種通過儀式. *旅遊學刊*, 2021, 36(9): 28-45.