

# 民航的票价贵了还是便宜了？哪些航空公司上新“避暑航线”？哪些地方旅游热度高？这份“避暑游”攻略请收好

2025年暑运大幕已经开启，有学子奔向远方，有家庭筹划出游，还有人为工作、探亲奔忙，将夏日的时光拆成一张张机票。这个暑假，飞机仍然是很多人出行的重要选择，民航旅客量也开始逐步攀升。2025年暑运，民航的票价贵了还是便宜了？哪些航空公司上新了“避暑航线”？从国内市场看，哪些地方旅游热度高？

## 暑期有三个客流高峰，亲子学生成出行主力

整体来看，2025年暑期旅游热度继续高涨。亲子游、大学生出游成为2025年暑期游的主力人群，而整个暑期将出现3个客流高峰，相对应的机票价格也将出现规律性的波动。

航旅纵横大数据显示，截至目前，暑运第一个月国内航线机票预订量超2101万张，比2024年同期增长约5%。广州—北京、成都—北京、广州—乌鲁木齐等国内航线热度较高。其中，国内航线亲子客群占比预计约为35%。

在线旅游预订平台大数据显示，2025年暑运期间，民航将在7月上旬、7月中下旬至8月中旬以及8月下旬出现3个客流高峰，客流波动规律基本与往年相同。

目前，昆明、乌鲁木齐、西安等长线目的地的暑期机票价格已开始小幅上涨。记者查询发现，以北京—昆明机票为例，7月上旬价格在千元左右，7月中旬开始至8月中旬，价格小幅上涨，均价在1200元到1500元之间。

某旅游平台大数据研究院研究员石珂介绍，8月15日之后，随着学生群体回归，机票价格有望迅速回落，有机会“捡漏”错峰出行。北京—伊宁，8月下旬机票价格较7月高峰期便宜一半；北京—伦敦，8月下旬直飞价格也仅为7月一半。

## 避暑游需求大，中转联程出行方案性价比高

暑运期间，热门线路机票价格预计将有一定幅度的上涨，尤其是一线城市及区域中心城市飞往拉萨、昆明等避暑胜地的机票价格涨幅较大，消费者对高性价比出行方案，比如中转联程方式的需求逐步上升。

每年暑期，避暑游都是热门的主题。目前，从机票预订情况来看，乌鲁木齐、伊犁、喀什、西宁、兰州等西北地区，以及呼和浩特、呼伦贝尔、佳木斯等北部地区的机票预订量环比增速“领跑”。

由于短时间需求快速上升，热门线路机票价格都有一定幅度的上涨。尤其是一线城市及区域中心城市飞往乌鲁木齐、拉萨、昆明等地的机票价格涨幅较大。

与往年不同的是，2025年性价比更高的中转联程产品需求占比有所上升。尤其是经

北京、成都、昆明、西安等枢纽城市中转的航班及联运线路客流量较大。预计2025年暑运期间，南宁—北京—长春、拉萨—成都—广州、拉萨—成都—北京等国内中转航线会较为热门。

某旅游平台国内机票运营经理殷培丽介绍，与直飞航班相比，长航线的中转航班通常会更加具有性价比。例如，暑期从拉萨飞北京，经成都中转的航班要比直飞航班便宜100多元。除了性价比优势外，中转时间在8小时以上的航班对于暑期出游人群而言还可以“多玩一城”。比如拉萨飞北京经过成都中转的部分航班最长可以停留超过9个小时，足够在成都玩一趟。

除了“空空中转”方案之外，“空铁中转”和“空巴中转”在高峰期也是更具性价比的出行方案。

## 多家航司新开航线或加密航班，旅客选择多

针对暑运期间出行特点，多家航空公司陆续新开航线或加密航班。北京两机场计划执行航班超14万架次，比2024年同期增长5.2%。上海虹桥、浦东两大国际机场预计航班量将达15万架次，同比增长5%。

此外，厦航计划新开北京大兴至西宁航线，南航计划新开北京大兴至阿克苏、芒市等航线，并加密北京大兴至伊宁、阿勒泰、桂林等航线航班，旅客出行选择将更加丰富。

## 国际机票均价降15%，“超长中转”受欢迎

随着国际航班的增加，截至目前，国际机票平均支付价格较2024年同期下降了15%，部分热门国家预订量同比增长六成以上。

在线旅游预订平台数据显示，2025年暑期，加拿大、韩国、日本、埃及和瑞典机票价格下降最多，降幅近两成；西班牙、意大利、新西兰、美国和泰国，机票价格下降15%左右，酒店预订量同比增长六成以上。吉隆坡、首尔、大阪、新加坡、东京等目的地城市最为热门。

石珂介绍，值得一提的是，便宜又能多玩一地的“超长中转”国际机票产品，2025年暑期同样受欢迎。去哪儿旅行数据显示，部分出境中转机票比直飞都要便宜四成左右，平台上出境游中转航班预订量同比增长30%。据央视网

## 35分钟，800平方米！杭州良渚VR大空间上线

试营业期间，每天限量30张免费票



“今日重逢，恍如天意。你们身上总带着不属于这个时代的气息，就像雨季前的风，来得突然，去得也匆匆。”临别前，部族首领瑜为玩家送上手艺人制作的精美玉器。

这是“良渚VR大空间 神纹之约”中的一幕。

近日，全球首个以良渚古城为蓝本的全感官沉浸式科技互动体验正式上线。戴上VR设备，化身“时间旅人”，35分钟沉浸式体验、800余平方米的互动空间，从虚拟实验室一秒穿越到五千年前良渚先民的世界，开启一场跨越五千年的文明对话。

“VR还原了当时良渚先民的生产生活和祭祀场景，其中还有水利系统，玉琮和神纹等极具良渚特色的元素，良渚文化就在眼前具象了。”尽管天气炎热，张先生还是按时赶来赴约，“整个过程身临其境，内容也很丰富，我觉得值得跑一趟。”

“如果说陕西半坡文化是厚重朴实的，良渚文化则显得更加灵动自由。这样的形式我第一次见到。”来自陕西西安的杨大伯，在体验过程中不断赞叹良渚古国变迁的历程和空间细节中的巧妙构想。良渚VR大空间通过高精度的空间定位、动作捕捉、实时渲染和动态光照等技术手段，实现上亿面的高保真数字模型，从三重古城格局到河道村舍房屋，从先民服饰到室内陈

设，最大化立体还原良渚古城。

“这是一次良渚文明解码的尝试。”杭州良渚古城旅游发展有限公司负责人张敏介绍，良渚VR大空间实现文化、旅游、科技三者完美结合，让文化遗产“活起来”，进一步擦亮了“五千年中国看良渚”的金名片。目前，在试营业期间，每天限量30张免费票。

值得一提的是，在VR大空间展区现场，还有神兽和神鸟的周边玩偶，良渚元素的文具、冰箱贴等文创产品，体验区将不定期推出串珠、徽章定制等特色体验。

“在游客朋友们结束VR体验后，还可以在‘陆羽泡的茶’与‘外滩五号’点上一杯清凉的茶咖咖啡，和同行的伙伴分享VR世界里的奇妙经历”。工作人员胡政洁表示，未来门店还将根据良渚时期的作物开发特色餐食，如茭白、大米等，并结合季节变化推出相应产品，如春秋的稻谷展示和夏季的梅子、李子等，实现视觉上的冲击与味觉上的体验双融合，也让游客沉浸式感受良渚的魅力。

同时，为了迎接杭州良渚日，7月5日—13日，良渚三大考古遗址公园——良渚古城遗址公园、瑶山遗址公园、老虎岭遗址公园，首道门票免费。感兴趣的朋友，可以在“良渚古城”微信公众号了解详情，报名参加。

据杭州网

## 女子吃冰激凌突发“脑结冰”

医生提醒：不要空腹食用，每次量少一点

高温之下，很多人会选择冰镇饮料、冰激凌等消暑，但吃“冰”也得讲究“科学性”，一味贪凉可能会伤身。

近日，上海一名女子吃完冰激凌后，前额突然一阵剧烈疼痛，持续好几分钟，胃也不舒服，连忙到医院就医。医生表示，这种情况有一个形象的说法，叫“脑结冰”。医生介绍，吃冷饮能刺激人体的副交感神经，减少自律性神经失调现象，振奋精神。适当摄入冷饮可以避免身体过热，促进消化液的释放，达到刺激胃肠道蠕动、增加食欲的效果。然而像张女士这种吃冰后“脑壳一紧”的疼痛感，也被称为“脑结冰”。这种疼痛主要发于前额中部和太阳穴附近，可持续几十秒或更长，一般不超过2~5分钟，部分人除了头痛外，还伴有恶心、呕吐症状，甚至造成短时的血压升高。

上海市黄浦区打浦桥街道社区卫

生服务中心中医全科主治医师邬婉文说：“‘脑结冰’一般在两种情况下出现，一是大口吃了冷饮之后，对口腔黏膜造成刺激；二是在剧烈运动或劳作之后大量出汗，再大量饮用冷饮，对颅内血管造成刺激，引发头痛。”

在中医眼里，夏季人的脾胃功能偏弱，稍微吃点油腻、生冷、辛辣的东西就容易拉肚子，如果想吃冷饮解馋，最好选对时间再吃。邬婉文表示：“可以选择中午来食用冰饮，因为中午是人体阳气最旺盛的时候，这时饮用冰品对身体影响比较小。尽量也选择在午餐后食用，不要空腹食用，每次量少一点，可以含在嘴里三至五秒，再慢慢咽下。”她还建议，夏日不要在运动或劳作过后猛吃冷饮，更不要一次性吃太多。有偏头痛等头痛史的人或体温调节中枢尚未发育完全的儿童，慎食冷饮。

据杭州网