2022年的年末与以往不同，持续了三年的疫情政策开始转向。人们走出家门，于是周围的世界，开始在“阴”与“阳”中纠结挣扎。

“三年了……”人们总是这样说，似乎未来的所有计划都以此为基础。或许人们一时还不知道做些什么，但朝大海的方向去，逃离寒冷的冬天，感受温暖的海风，总归是没错的。

这一周，#阳康们涌向海南三亚#，#新年第一场旅行你想去哪里#等关于旅行的话题频频登上热搜。

大疫三年，人们真的憋坏了。

找个暖和的地方跨年

2023年的元旦假期，是疫情防控政策调整后的第一个小长假。这个假期，公园散心、郊外露营已经不能满足年轻人迫不及待奔向远方的心。

携程《2023元旦假期旅行趋势报告》预测，元旦跨省游占比将近六成，超过了周边游。同比2022年元旦，增长34%。途牛《2023元旦旅游消费趋势报告》显示，超过一半的元旦出游订单来自35岁以下的年轻用户，其中26-35岁的用户占比达41%。

气候温暖的海南、云南是这个冬天里最能治愈心灵的圣地。

在途牛发布的数据中，海南高居元旦跨省游热门目的地榜首。清博舆情根据网络声量整理的近30天元旦热门景点中，排名前三依次是：大理、三亚、丽江。

三亚的沙滩挤满阳康的北京人

从12月初防疫政策放宽之后，三亚旅游的复苏就已经迅速开始。

12月5日，海口、三亚宣布对省外人员不再实施分类管控。第二天，去哪儿平台飞往三亚的机票预订量就创下近五年新高。又过一天，疫情防控“新十条”发布，马蜂窝平台“三亚度假”的搜索热度上涨450%。

百度地图数据显示，12月8日之后，三亚的人口迁徙规模明显上涨，消费指数的增长趋势则更加明显。

根据实时航班跟踪网站FlightAware查询到的数据，三亚凤凰国际机场12月5日的连续7天进出港航班平均数为111架次，12月28日已经攀升到309架次。

最近这些天，游客来源与各城市疫情发展节奏息息相关。元旦前，三亚省外游客的来源地中，前15位有9位都是北方省市，其中第一波实现“阳康”的北京市连续多天排名第一。

对于已经“转阴”的北方人来说，疲惫乏力的身体太需要阳光和海风的抚慰，再没有比三亚的沙滩更适合休养生息了。

在微博和B站搜索“三亚”，可以看到很多人正在分享三亚的旅游感受，他们惬意地享受阳光和海风，邂逅沙滩与椰林。不过在一幅幅美景画面中，也伴随着大家对疫情的担忧和吐槽：三亚是“病毒欢乐聚集地”、“养蛊新基地”，“飞机上的咳嗽声真的太影响旅游心情”。

过去三年，经常有人晒出某旅游圣地的机票或酒店价格多么低廉，让人看得心痒，但也去不了。疫情政策转向之后，再打开订票APP，你会发现三亚还是那个去不起的三亚。不少网友感叹，三亚或许只属于有钱有闲的少数人：“查了下机票，还是躺家里吧”，“难道这些游客就不用工作的吗？”

据携程12月22日的数据，元旦期间三亚的预订酒店71%为高星级酒店，而亚龙湾等热门地区的高星酒店每晚价格普遍已经上涨到千元以上。

还能回到过去吗？

“阳康”过后，有人体力尚未恢复，但已经带着咳嗽奔向远方。有人依然小心翼翼，时时刻刻带着对病毒的担忧。三年里习以为常的出行限制不在了，但地铁、机场里的扫码提示还没完全消失。

我们真的可以回到疫情之前了吗？

中科院院士陆林在科普栏目《科创中国·院士开讲》中引用了一份数据，新冠疫情发生以来，全球新增超过7000万抑郁症患者，9000万焦虑症患者，数亿人出现睡眠障碍问题。他还提到，疫情对人类心理层面的影响将持续至少20年。

三年疫情，几乎所有人的生活都受到不同程度的影响。《英国医学杂志》2022年2月的一项研究显示，新冠人群相比对照组，焦虑症的风险增加35%，抑郁症的风险增加39%，压力和适应障碍风险提高了38%，而睡眠障碍的风险增多41%。

或许大海能治愈一切。在微博话题#新年第一场旅行你想去哪里#下面，“看海”成为非常高频的关键词，有网友写道：“想去看看大海，看看那一望无际的海洋！希望可以缓解压力”。无论目的地是哪里，旅行，成为当前大家调整心情、释放压力的最好寄托。

“不管去哪里都可以啊，只要能旅游就好啊”

“要踏上去往能够治愈心灵的地方，希望能够有期盼”

同样能治愈人的，还有“回家”。疫情三年，很多人已经很久没有与家人团聚。于是，“回家”也成了这个话题下的高频词之一。

“我想回家，想陪父母过年”

“家才是我们最终的归途，希望新年的时候能够回趟家吧”

无论如何，新的一年即将开始，我们迎接2023，我们也记得2022。正常的生活允许人们对未来有期盼，这也是我们必须与过去三年告别的原因。“告别”在这里不再有悲伤的意味，我们已然踏入新的阶段。就像一位网友在评论里写到的：“正是因为有期盼，明年才有意义”。

数据、撰文丨镝数李璋 编辑｜郝库 设计｜镝数陈力维

出品丨腾讯新闻 谷雨工作室

腾讯新闻出品内容，未经授权，不得复制和转载，否则将追究法律责任。