

# 你好，“老己”

——说说“悦己”消费观

纵深

谁是“老己”？“我”是“老己”！

近来，有人在网上把自己戏称为“老己”。随后，“你好，‘老己’！”的流行语从互联网延伸到线下，“悦己”消费理念正在为更多人践行——

长白山雪场里，年轻人滑雪后走进康养区按摩养生，为一身轻松的体验掏腰包；延吉街头的咖啡馆里坐满了人，一杯咖啡、一个靠窗的位置，人们度过慢悠悠的一下午……凡此种种，都是省内消费市场“悦己”消费风潮的生动见证。

## “悦”在吉林：从“冰雪间”走到“烟火里”

消费市场是时代的镜子，映出人们生活观念的变化。

在今天的吉林，这面镜子照出的是消费者消费体验的深度转变——物质不再是唯一的追求，精神上的满足、情绪上的愉悦，成了越来越多人消费时的首要考量。

吉林的冰雪消费场景，是“悦己消费”最热闹的舞台之一。携程发布的2026年元旦旅行数据显示，全省当日整体旅游订单量同比增长41%，其中“00后”出游人群占比39%，“90后”占比33%，年轻群体俨然成了假期“悦己游”的主力军。

长春市民陈梦已滑雪10年了。10年前还戴着小乌龟护臀，在城市近郊的初级雪道上跌跌撞撞自学，如今已是精心挑选设施完备的滑雪度假区，请私教打磨滑雪技巧，滑完雪再做按摩、泡温泉。居民收入的提升带动消费观念的转变，陈梦对“老己”越来越好了。

年轻人“悦己”的心思，不仅体现在冰雪景区里，更融进了日常的衣食住行中。

走进延吉，星罗棋布的咖啡馆家家人气满满。这些大大小小的咖啡馆有的藏在老巷子里，带着岁月沉淀的温柔；有的是工业风设计，简约又随性；还有的主打社区温情，熟客聚会闲话家常……忙完工作的上班族、放学后的学生、闲居的老人，都能在这里找到属于自己的松弛感。

城市的微末细节中，藏着“悦己消费”最接地气的样子。便利店的冷柜里，植物健饮占据了显眼的位置，低糖、健康、口感清爽，成了“老己”们日常补水的新选择；美妆店里，高性价比的人参护理产品走俏，适配东北肤质的美妆单品更受青睐。消费者不再盲目追求品牌的光环，而是更看重产品是不是适合自己。理性的悦己，成为吉林消费市场最鲜活生动的一角。

## “悦”在市场：从“无中生有”到“有中生新”

悦己消费在吉林生根发芽，源于人们的消费决策从围着商品转，变成了跟着自己的心走；从算着性价比，到看重“情价比”。这份底层逻辑的转变，让悦己消费有了长久的生命力，也让吉林的消费市场变得更多元、更有温度。

“我早就知道人参有滋补作用，但如果我不是遇到了人参咖啡，我也许不会尝试。”江苏客商姜宁在长春健博会现场告诉记者，她每天习惯喝咖啡，长春健博会中亮相的“人参美式咖啡”“速溶人参粉”等新型滋补品，打破了她对传统人参滋补品的刻板印象，吸引着她下单购买。

随着“90后”“00后”成为主力消费人群，养生消费领域的“悦己化”趋势愈发明显。健博会上，中华老字号“皇封参”针对性调整产品结构，70%的食品类产品面向年轻群体，通过改良口感降低接受门槛，让滋补养生融入日常。吉林本土特色资源与悦己需求的创新结合，开辟出了一条消费新赛道。

开辟新赛道，更要用好老场景。

坐拥大山大水、大冰大雪的吉林，正努力迎合新一代“老己”的消费偏好，让曾被刻板印象定义的“上车睡觉，下车拍照”式文旅产业升级迭代，焕发出新的生机。

2025年，吉林省商务局主导的“夜游江城”项目正式落地，游船赏夜景、天桥乐队驻演、江边驿站休憩等业态，搭配江南夜市的美食与文创消费，构建起兼具休闲感与情绪价值的夜间消费场景。至此，江城的夜，不再只有江风和路灯，更有烟火升腾、歌声阵阵，这种主动作为为贴合“老己”需求的谋划，正在赢得市场的认可。

备受认可的，还有吉林的雪。

隆冬时节，记者走访省内滑雪场发现，以往“一条雪道滑到底”的滑雪场正在悄然发生改变。众多滑雪场不再只做滑雪项目，而是增设康养、餐饮、文创等配套，让体验更丰富。经营主体的不断调整与创新，让悦己消费在吉林有了更多业态落地，也将这份消费潮流慢慢变成了日常。

## “悦”在商场：从新业态到新场景

“悦己消费”在吉林的兴起，不只是消费方式的改变，更成为消费引导供给革新的生动实践。

“从商场‘滑’进滑雪场，爽！”最近，长春万达茂室内滑雪场开业，成为我省冰雪消费的新标杆。记者了解到，这座实现四季恒温-6℃的全季雪域，拥有85米亚洲最大室内垂直落差、全层级专业雪道，让消费者可以摆脱季节与地域的束缚，随时奔赴雪上狂欢，为自己的爱与愉悦买单。

“滑雪不出城、不挨冻，有吃有喝能购物，全家都开心，这钱花得值！”滑雪爱好者张先生告诉记者。对于工薪家庭来说，室内滑雪的价格不算便宜，但“商场+滑雪场”的配置，让自家遛娃、购物、滑雪的需求被“一站式”满足，于小家庭而言物有所值。

以“悦己”消费为牵引，新业态百花齐放，新市场拔节生长。

吧唧、流麻、透卡……傍晚，长春市摩天活力城的潮玩店里人气满满，展台前的年轻消费者用圈内“术语”低声交流，这成为省内“谷子经济”加速发展的一个缩影。

“谷子经济”依托潮玩、动漫、游戏、影视等IP衍生消费形成，核心是粉丝为喜爱的IP周边（谷子）买单的“悦己消费”。

迎合新的市场需求，长春摩天活力城引入全省首店“漫库”及卡游、潮玩星球等知名潮玩品牌，精准契合了年轻一代“为喜好买单”的消费逻辑，成为吉林消费市场的新亮点。

入夜，街灯点亮。上班族走进SPA馆，驱走一天的“班味”，学生走进“谷子”店，珍而重之地买下心仪的“吧唧”，滑雪场亮如白昼，夜滑的爱好者从雪道上俯冲而下……努力生活、工作、学习之余，“老己”们奋力犒劳着自己，市场用各种方式迎合着这些需求——这正是“以人为本”理念加速落地的生动注脚。



从“跟着熟人”学滑雪，到跟着教练学滑雪，新一代冰雪消费人群的观念正在发生转变，更多“老己”乐于为专业和体验买单。

本报记者 陶连飞



温泉养生持续走红“悦己消费”市场。



除了滑雪场雪道质量之外，配套设施好不好、餐饮好不好成为“老己”们更为关注的问题。



入冬以来，南方游客纷纷来到吉林，在冰天雪地中感受“悦己”之美。

（本栏图片均为资料图片）

## 悦己消费： “投资于人”的价值回归

陶连飞

当人们愿意为情绪体验、自我满足、兴趣热爱买单，“悦己消费”就超越了商品交换的浅层逻辑，成为人们对自我感受的珍视、对生活品质的雕琢，以及对个人精神世界的持续滋养。

“悦己消费”无关攀比与炫耀，而是人们真实需求的坦诚表达。当年轻人为一场说走就走的短途旅行买单，当职场人入手提升工作效率的数码产品，当滑雪爱好者在冰雪场上畅享滑行的快乐，当潮玩收藏者从“谷子”中找到情感寄托……“悦己”的每一笔支出都成为照亮生活的微光，个体在消费中获得归属感、成就感与幸福感。

取悦“老己”的可贵之处还在于，它正在重塑消费市场的价值导向，引导商家从“功能满足”转向“情感共鸣”，从“批量生产”走向“精准适配”，催生了更多兼具品质与温度的产品和服务。

当消费回归人本身，当每一笔支出都指向自我成长与愉悦体验，这不仅让个体生活更有质感，更让消费市场充满人文温度与创新活力。而这，正是悦己消费最动人的价值所在。

**本报讯**（记者刘姗姗 通讯员霍晓）日前，以“加快全面绿色转型、推动美丽中国建设”为主题的生态文明论坛在北京举办，公布了2025年生态文明示范创建地区命名名单并授牌，我省6地入选。

此次入选的6地中，通化市柳河县、白山市临江市、白城市通榆县、延边朝鲜族自治州龙井市4地获评2025年生态文明建设示范区；通化市东昌区、延边朝鲜族自治州海兰河畔2地入选2025年“绿水青山就是金山银山”实践创新基地。

近年来，我省牢固树立“绿水青山就是金山银山”理念，践行“国之大者”，勇担先行使命，协同推进“降碳、减污、扩绿、增长”，坚持生态为民、生态富民、生态惠民，强化示范引领，探索转化路径。截至目前，全省累计获得国家生态文明建设示范区命名15个、国家“绿水青山就是金山银山”实践创新基地命名8个、国家生态工业园区2个，以生态高水平保护助力高质量发展。

据悉，我省将以此次命名为契机，加大创建指导力度，精心培育遴选，强化动态监管，推动创建工作久久为功，进一步筑牢生态安全屏障，激发绿色发展动能，推动生态优势的“高颜值”转化为经济发展的“高价值”，为建设美丽中国、增进民生福祉贡献更多吉林力量。

## 为冰雪跨境游赋能提速

延吉通关服务实现“分钟级”通行

**本报讯**（记者曲锐淳）冬日清晨，延吉朝阳川国际机场入境大厅暖意融融。韩国旅行团领队金女士轻点手机，通过“AI通关助手”双语小程序查询完税政策后，带领20余人的团队顺畅走向通关通道，全程耗时不到10分钟。

随着吉林冰雪旅游热度攀升，延吉航空口岸出入境客流持续增长。为应对通关高峰，延吉海关关于日前创新推出“智慧旅检+双语服务”组合举措，通过智能审图系统快速筛查行李，双语小程序破解语言障碍，让合规旅客通关时间缩短至“分钟级”。政策实施以来，延吉航空口岸通关效率显著提升，旅客通关体验持续优化，切实为跨境冰雪游客流“松绑提速”。

此外，延吉海关还与国内外旅游机构建立联动机制，提前掌握大型旅行团入境计划，科学调配通道资源、安排双语关员前置引导，实现“一行团一方案”精准服务。

延吉海关副关长郝鹏程表示，2025年全年延吉海关保障出境旅客超52.8万人次。冰雪旅游相关客流占比持续上涨。2025年12月，冰雪旅游相关游客比11月同期增长61.9%。

“没想到这么顺利！我已经迫不及待想去滑雪场了。”刚体验完“分秒通关”的韩国游客朴先生赞不绝口。

延吉海关以科技赋能与机制创新，让八方来客在踏入国门的第一时间，就感受到吉林冰雪旅游的热忱与温度，为地方旅游发展注入了强劲动能。

## 长春一东零部件获批 我省博士后创新实践基地

**本报讯**（记者何泽溟）近日，省人社厅发布认定通知，东北工业集团长春一东汽车零部件制造有限责任公司（以下简称“长春一东零部件”）获批设立“吉林省博士后创新实践基地”。

据悉，在企业设立博士后创新实践基地，是我省推动产学研深度融合、强化企业创新主体地位、促进高层次青年人才向重点产业聚集的又一实质性举措。长春一东汽车零部件成立于2004年9月，长期深耕于重型卡车液压举升机构等产品的研制与生产，是细分市场领域的领军企业，目前，产品在国内的市场占有率达到35%。长春一东零部件拥有多项核心专利技术和产学研合作基础，始终将技术创新作为发展核心，具备扎实的研发基础和产业转化能力。

长春一东零部件副总经理丁连生表示，获批设立博士后创新实践基地后，企业将依托该高端平台，围绕商用车核心零部件的前沿技术，特别是液压举升系统的轻量化、智能化、高可靠性等方向，与国内高校及科研院所展开深度合作。该基地将积极引进和联合培养博士后等高层次科研人才，致力于攻克关键技术创新难题，加速科技成果向现实生产力转化。

“博士后创新实践基地的建立，进一步提升了企业自身的技术创新能力与产品竞争力，为我省汽车零部件产业，特别是商用车产业链的强链补链提供重要支撑。长春一东零部件将以博士后创新实践基地为重要抓手，持续加大研发投入，深化产学研合作，构建更具吸引力的人才发展生态，力争在商用车核心零部件领域实现更多突破，为全省汽车产业高质量发展和新时代吉林全面振兴贡献力量。”丁连生说。

## 白临高速全线隧道贯通

**本报讯**（记者邹亮）白山—临江高速公路控制性工程松岭2号隧道左、右双洞日前顺利贯通。至此，白临高速全线7座隧道全部打通，为项目按期高质量通车奠定了坚实基础。

松岭2号隧道作为白临高速“咽喉工程”，其贯通标志着全线隧道攻坚战收官。该隧道左幅长2774米、右幅长2697米，地处深山腹地，地质条件极端复杂。自项目开工以来，吉高集团建投公司白临指挥部坚守“零事故、创精品”目标，秉持“安全第一、预防为主、综合治理”方针，将安全质量管控贯穿施工全过程。

作为贯穿长白山腹地核心区域的交通大动脉，白临高速建成后将串联G31沿线自然景观资源，融合长白山雄奇与鸭绿江秀美，构建“长白山—鸭绿江”全域旅游黄金环线，为白山市乃至我省东南部文旅产业发展、乡村振兴与产业升级提供坚实交通保障，承载起兴边富民的深切期盼。