



何阿姨在巴西里约热内卢(上图)、佛得角普拉亚(小图中)、英国曼彻斯特(小图左)等地。组图/何阿姨社媒

37000元环游世界?我也能做到吗

长沙何阿姨81天游玩20国走红;这些省钱小妙招你也可以学

潇湘晨报·晨视频记者李哲 综合报道

近日,长沙一位60岁的退休阿姨火了。从长沙出发经成都、卡塔尔多哈,一路玩转西班牙、葡萄牙、波兰、立陶宛、拉脱维亚、爱沙尼亚、芬兰、瑞典、挪威、丹麦、荷兰、比利时、英国、爱尔兰,再跨越大西洋到佛得角、巴西、阿根廷、美国,最后经菲律宾马尼拉返回上海,回到长沙,全程花费仅37000多元。一个背包、青旅做饭、散装塑料英语走天下。

有人说“太苦了学不来”,也有人感慨“60岁有走出去的勇气就已经赢了”。那么我们普通人,能不能也来一场性价比高、适合自己的出国游?

普通人学不来的旅行方式

近日,长沙何阿姨的81天环游账单在社交平台引发刷屏。她晒出的详细分类账单显示,全程37000多元中,交通费占比最高达55%,住宿费27.6%,签证费8.2%,餐饮及其他费用合计不到10%。何阿姨称她的旅行秘诀很简单:“没有行李,只有一个小背包,自己青旅做饭呢。”“签证3000多元,我有美签等多国免签。”“长沙散装塑料英语应对自如。”

评论区不少网友争论这是“打卡”还是“旅游”,有人直言“住的差吃的差交通也差,这个苦吃不了一点”,并举例“我去新加坡住金沙的套房,3万多元就够两天的住宿费”。也有大量网友表示佩服:“60岁了,有走出去的勇气,自己处理路途中的各种问题,规划衣食住行,还可以省钱,很厉害了。”另外许多自称吃货的网友说:“我穷游不了的原因找到了,不能去品尝当地的特色美食感觉不如在家。”

还有过来人现身说法:“我跟老公也是这样穷游的,单人俄罗斯+国内30天1万,埃及15天5000多,日本12天5000多,泰国15天3000多,印度尼西亚12天5000多。”一位36岁的网友的留言获得高赞:“人到了一定年纪,美食已经毫无兴趣了,山水风景才是终极享受……每个人需求不一样。”

何阿姨的“极致穷游”确实难复制,它对大多数人的体力和适应能力都是极端考验。但有些底层逻辑可以借鉴:选对国家、选对交通、选对住宿、选对吃法。

选好目的地

穷游的第一步不是订机票,是选目的地。与其死磕巴黎、伦敦,不如把重心放在东欧或南欧。2026年的旅行趋势显示,东南亚和东欧/巴尔干地区是性价比最高的两大板块。

东南亚方向:越南连续第五年被评选为全球生活成本最低的国家。泰国、越南、菲律宾等地单日预算可控制在200-400元人民币。新加坡虽是发达国家,但食阁文化发达,一份饭6-10新币(约30-50元人民币)就能搞定。泰国清迈、越南岷港等城市尤其适合预算有限的初次出境者。

欧洲方向:如果想冲欧洲,东欧和巴尔干地区是首选。根据2026年旅行数据,东欧地区日均预算约45-60美元,巴尔干地区更低至40-55美元。塞尔维亚是欧洲首个对华免签国,安全系数高,物价低到“一杯咖啡才10块”。免签30天,物价仅西欧1/3。青旅床位约80-120元/晚。7天不含机票预算可控制在2000元左右。波黑免签90天,被网友称为“欧洲性价比天花板”。莫斯塔尔古桥、萨拉热窝老城等世界文化遗产免费可看。黑山被《孤独星球》评为欧洲小众旅行天花板,物价仅西欧一半,持有效多次申根/美签/英签可免签入境。租车自驾约300-500元/天。波兰网友实测“10天不住青旅住旅馆,吃住还买纪念品5万有找(约人民币1.1万元)”。匈牙利布达佩斯有“多瑙河明珠”美誉,温泉文化、夜游多瑙河深受旅人喜爱。葡萄牙避开里斯本去波尔图或科英布拉,生活成本比西欧和北欧大多数地方低30%-50%。

交通:机票是最大的变量

何阿姨交通费占55%,这是穷游的大头,也是最能省钱的地方。

抢特价机票是王道。2026年国际航线经济舱价格整体呈下调趋势。锁定伦敦、法兰克福这类大型枢纽作为第一站,再通过欧洲内部发达的廉航网络转机,

人人都能拿捏的省钱小妙招

能大幅压预算。用欧铁通票+廉航组合也是欧洲多国游的经典省钱法。

一个小背包走天下。欧洲廉航的行李费往往比机票还贵,少带托运行李能省下一大笔。

中转航班更便宜。当中转时间超过8小时,部分航空公司会提供免费的酒店和餐饮服务。买机票前多刷几个比价平台,提前3个月开始关注价格。

住宿:青旅不是唯一选择

何阿姨81天住宿只花了1万元,全靠青旅。普通人可以根据自己的接受度灵活调整:布拉格10-15美元/晚,布达佩斯12-18美元/晚,里斯本15-20美元/晚。选择评分8.5以上的“精品青旅”,床位价格约

是普通快捷酒店的一半,还能享受免费早餐、共用厨房和社交活动。住酒店则要避开节假日和周末,周日晚到周四晚是价格低谷。欧洲5-6月、9月是最佳性价比时段——人少清静、气温舒适、物价友好。

餐饮:一半靠超市,一半靠“本地胃”

哪怕在消费极高的西欧,去Lidl或Aldi这类平价超市买点现烤面包和火腿,比餐厅便宜很多。葡萄牙三道菜的午间套餐10-15美元;波兰“牛奶酒吧”(二战后留下的平价食堂)几美元吃到撑;新加坡食阁一份饭30-50元人民币。另外,很多青旅有共用厨房,超市买食材做一顿饭成本极低。东南亚的清迈、巴厘岛乌布等地,本地早市菜价十分便宜。

签证费	3,100.00	8.2%	申根签1300 + 英国签1800
交通费	20,710.00	55.0%	机票、火车、大巴、船票、公交等
住宿费	10,383.63	27.6%	青旅住宿费用
餐饮/超市	1,929.00	5.1%	超市采购、餐饮等
其他费用	1,513.00	4.0%	电话卡、门票、换钱、雨伞等

何阿姨在社媒公开的账单。

安全第一,穷游≠冒险

出国旅游,尤其是独自一人,安全永远是第一位的。省钱不能以牺牲安全为代价。

行前准备要做足。出行前请通过中国领事服务网、“领事直通车”新媒体平台、中国驻外使领馆等渠道,详细了解目的地国家政治形势、社会治安、出入境规定、法律法规、宗教习俗等信息。严格遵守外交部发布的安全提醒,暂勿前往高风险国家和地区。确保护照有效期超过6个月、签证合规有效,提前留存护照、签证等重要证件的复印件及电子版,并与原件分开存放。足额购买涵盖紧急救援、医疗救助的境外旅游保险。

时时保持警惕。在机场、景区、夜市等人员密集场所妥善保管随身财物,不明显佩戴贵重首饰、不显财露富,谨防盗窃、抢劫和银行卡盗刷。避免单独前往偏僻区域或夜间出行。谨慎结交境外陌

生人员,不轻易透露个人及家庭信息。尤其要警惕“旅游搭子”陷阱(骗子常常混迹于各类“拼车群”“旅游搭子群”“结伴群”,以“同游”“互助”为名降低戒心)。对于不熟悉的路线、小众旅游地,尤其是靠近边境或敏感地区的路线,切勿轻易跟随陌生人前往。

量力而行,健康第一。穷游的本质是用有限的预算看到更大的世界,但如果为了省钱吃不好、睡不好、过度疲劳把身体搞垮了,那就是本末倒置。根据自己的身体状况合理安排行程,该休息就休息,该花钱的地方(比如安全可靠的住宿、必要的医疗保障)绝不要省。

归根到底,穷游的核心不是“吃苦”,是“取舍”。旅行的意义在于遇见世界,也在于平安归来。省钱可以有无数种方法,但安全没有讨价还价的余地。