

当凛冽的寒风奏响冬日的序曲，温暖惬意的康养旅居成为众多人心中的向往。在这一领域，新兴的短期旅居项目正以蓬勃之势，挑战着传统长期在异地购房过冬的固有模式，展现出别具一格的魅力与优势，为追求高品质生活的老年人提供了更为灵活多元的选择，引领着康养潮流迈向新的方向。

### ► 旅居模式比拼，短居省心又经济

随着冬季的严寒席卷而来，不少人渴望奔赴温暖之地开启悠闲时光。过去，租住家庭旅馆、短租房，甚至当地一次性买下房子，以便更长时间地居住的模式曾是不少人的选择。然而，这一模式却面临诸多挑战。购置房产不仅要承受高额的资金压力，后续持续的水电物业费用也如影随形。而且，长期居住就得自行操持买菜做饭等日常家务，原本期待的度假生活渐渐被柴米油盐所淹没。

而与之形成鲜明对比的是短期旅居项目。如今

## 短期旅居：掀起康养旅游新潮流

的短期旅居项目大多涵盖贴心的养老服务，从日常生活照料到文化娱乐活动安排，参与者仿佛置身于一个无忧的度假乐园，将更多精力投入探索当地的自然风光与民俗文化之中。从经济成本考量，短期旅居的收费模式更为灵活合理，也让康养旅居不再是少数人的特权，而成为更多人触手可及的生活体验。

### ► 长者践行，旅居转型双赢

在长期的康养旅居实践中，不少老人的经历生动地诠释了这种模式的转变，今年70岁的孙业骥便是其中一位典型代表。

孙业骥的子女远在国外，这促使他早早开启了自己旅居生活。“在当地买房，管理起来实在是个大难题，长时间没入住，心里总不踏实。租房子的话，最少几个月甚至半年的租期也把人限制得死死的。我们出来就是想尽情享受各地的宜人气候和独特风景，不想被困在厨房与家务之中。”

孙业骥告诉记者，这些年他冬天会去海南、云南版纳等地，夏天去过贵州六盘水、东北宜春等地，每次旅居时长大约一个月。这些年，他也开始尝

试养老社区形式的短期旅居，无需操心住房的维护与管理，尽情享受公寓式套房带来的舒适居住环境。更重要的是，完善的医疗保障让他倍感安心，无论是日常的健康咨询还是突发的身体不适，都能得到及时的处理。“现在选择旅居地，环境优美和医疗便捷是我的首要考量。在康养社区里，各种活动室一应俱全，季节的变换已不再重要，随时随地都能开展丰富多彩的活动。”

今年，孙业骥依旧是满心期待自己的旅居时光，“现在还没想好究竟去哪，但肯定是在外过春节。”孙业骥笑着说。

### ► 海南基地成焦点，短居魅力尽显

在众多短期旅居目的地中，由山东省老年国际旅行社重磅推荐的三亚康养旅居基地和大东海康养基地项目，凭借其独特的自然环境与完善的设施服务备受青睐。“从上周开始，来电咨询最多的就是这个项目。”工作人员表示。

据介绍，三亚康养旅居基地坐落于北纬18度的黄金海岸线，只需短短3~5分钟的步行路程，便能与浩瀚的大海亲密相拥。基地的房间宽敞明亮，60平大开

间设计为居住者提供了舒适的活动空间。园区内的交通设施也十分便捷，共享单车与共享汽车服务让出行变得轻松自如。对于热爱文化休闲的旅居者来说，阅览室里丰富的藏书、棋牌室里的欢乐对弈、健身房中的活力锻炼以及电影院内的精彩影片，都能带来无限乐趣。而在饮食方面，基地更是注重营养均衡与合理搭配，让每一位旅居者都能品尝到健康美味的餐食。

同样位于海南的大东海康养基地也毫不逊色。它依山傍海的地理位置，既赋予了其壮丽的自然景观，又使其毗邻市区，兼具便捷的生活配套。步行3分钟，便可融入热闹的商业圈；8~10分钟的步行，则能将双脚置于柔软的海滨沙滩之上。基地内，天台游泳池在阳光下波光粼粼，中餐厅与西餐厅则能满足不同口味的美食需求。

康养旅居已不再受困于传统的居住模式，短期旅居项目正以其优势，为人们精心构筑起一座通往健康、快乐与自由的理想桥梁。“希望能有更多的老人踏上这趟精彩的短期旅居征程，去追寻心中的诗与远方，去拥抱更加绚烂多姿的美好生活。”老年国旅工作人员表示。 许瑶

### 游侠传

## 惊魂泸定桥

红军长征途中“飞夺泸定桥”的故事，早已蜚声中外，前不久我就去亲身体验了一把。

泸定桥又名大渡桥，位于四川甘孜藏族自治州泸定县城西。全长103.67米，宽3米，西高东低稍有弯曲。全桥共有13根碗口粗的铁链平行构成，两边各有两根作为桥栏，底下有九根并排的铁链上铺木板作为桥面。透过桥板的缝隙，可见汹涌澎湃的河水，让人如临深渊，毛骨悚然。刚走上桥还算好，可越走到中间，桥便摇晃的厉害。

我只感觉到自己的心像要跳出来一样，呼吸急促，两条腿似乎有点发软，不敢直立半弯着，眼睛紧盯前方一步三挪，战战兢兢，就这样终于迈上了东桥头。拭去额头上渗出的细汗，惊魂未定回望走过的铁索悬桥，有一种如释重负的感觉。

从桥东岸重回西岸，因为有过一次历险了，尽管还有点紧张，但再走起来还算顺利。桥西头有座始于明朝凿岩而建，由康熙赐名的“观音阁”。当年红军利用其居高临下的优势，在上面设炮兵和机枪阵地，以强大的火力掩护22位勇士夺桥，现在还留有遗址。

登上阁顶举目眺望，依山傍水欣欣向荣的泸定县城尽收眼底。现在在铁索桥的上游，已新建了现代化的大桥，天堑早已变通途，但泸定桥创造的历史，浸润的红色基因必将得到赓续，千秋万代，彪炳史册。 夏春宁

白发突增多  
补啥营养素

头发是人体的外围组织，当毛囊得不到足够的蛋白质，就会萎缩，从而出现大把掉头发的现象。

### 如何保证蛋白质摄入充分？

足量主食（建议男性每天摄入300克，女性每天摄入250克）、300~500克奶及奶制品、1个鸡蛋、150克瘦肉或脂肪含量低的鱼虾类、25克大豆、500克蔬菜、250克水果。

蛋白质来源优先以食物为主，对于一些特殊人群，比如老年人、肝脏疾病患者、肾脏疾病患者、素食者，要在专业医生指导下服用，不要自行补充。

除了饮食以外，还要保证充足睡眠。如果夜间休息不好，蛋白质利用率就会受损，从而出现明明吃得很好，但仍缺乏蛋白质的症状。

不仅是蛋白质，脱发、白发突然增多，还可能与缺乏以下3种营养有关：

**微量元素**  
**铜、铁：**合成头发根部黑色素细胞的重要原料，平时可多吃黑木耳、动物肝脏、红肉、芝麻、坚果等食物。

**碘元素：**促进毛发生长，平时可以多吃紫菜、海带等。

**维生素B族：**重要的代谢物质，全谷物、绿叶菜、奶制品及动物肝脏中含量较高。佚名

**山东省老年国际旅行社** 66988553 13306484027 66988549 55715169

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

## 海南三亚康养旅居\*向往的生活开启啦

海南旅居基地提供一站式服务，内容多样、趣味性强、空气清新、环境优美、地理位置优越，让旅居生活更精彩。

### 三亚康养基地

地处北纬18度黄金海岸线，步行至海边仅需3~5分钟；60平大开间；园区出行方便，拥有共享单车共享汽车服务；阅览室、棋牌室、健身房、电影院免费开放；合理膳食、营养搭配。

15天14晚3180元 30天29晚5680元

出发时间：12月1日-2025年1月28日随时可预订（出发时间以实际预订为准）

### 大东海康养基地

依山傍海、毗邻市区；步行3分钟抵达商圈、步行8~10分钟抵达海滨沙滩；天台游泳池、儿童游乐房、中餐厅、西餐厅应有尽有。

15天14晚3488元 30天29晚6288元



**【魅力西欧】**-布鲁塞尔大广场、撒尿小童雕像、新天鹅堡、威尼斯小镇、圣马可教堂、总督府、古罗马遗址、君士坦丁凯旋门、佛罗伦萨、圣母百花大教堂、因特拉肯、法国小镇、香榭丽舍大道、垂死狮子像、天鹅广场、老佛爷百货、奥斯曼大街等德法意瑞比利时12日.....12月26日 4999元起

**特价秒杀新马**-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日....12月12/14/19/21/26日 2699元

**韩国**-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日经典景点畅游、游轮直达韩国仁川码头.....12月14/16/18日 849元

**日本**-奈良公园、东大寺、金阁寺、伏见稻荷大社&千本鸟居、富士山五合目、河忍野八海、奥特莱斯、镰仓高校站前、镰仓小町通、江之岛电车、浅草寺、皇居二重桥、银座、心斋桥、道顿崛古都物语双飞6日.....12月14/23日 4680元

**“鲸”享之旅斯里兰卡**-圣玛丽教堂、米日利亚国家公园、香料园、佛牙寺、皇后酒店、康提民俗歌舞表演、皇家植物园美瑞莎观鲸、高跷立钓、海龟抚育中心、加勒古堡、红树林、海上火车、科伦坡市区风光等双飞7日独家安排加勒海鲜餐、赠送美瑞莎出海观鲸；全程精选网评5钻酒店.....2025年1月17日 9999元

**魅力浙东南**-5A雁荡山、灵岩景区、九溪十八涧、鲁迅故里、5A国清寺、4A楠溪江、5A杭州西湖、杭坑古村大巴4日游.....12月18/25日 350元

**西双版纳**-4A原始森林公园、4A野象谷、4A热带花卉园、4A勐泐大佛寺、告庄星光夜市、万亩茶园、傣族村寨直飞5日赠送价值199元/人的告庄精美旅拍、定格在版纳的美好瞬间；赠送湄公河水滴世界、邂逅美人鱼；参加傣族特色泼水活动、赏孔雀放飞；满20人青岛独立成团.....12月13/14/17/19/20日 2780元

**长寿村**-巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖；无年龄限制版探秘大广西.....12月15/17/18/21/24/26/28/31日 2880元

**海南0购**-网红文化区巴厘村、石梅湾海景公路、神州灯塔、分界洲、三亚凤凰岭海誓山盟景区、亚龙湾国际玫瑰谷、槟榔谷民族文化旅游区、南山文化旅游区、天涯海角、海口免税店双飞6日游满20人独立成团.....12月15/16/18/21/23/24日 3280元

**大美西沙**-乘中国籍《南海之梦号》游览三亚、西沙、全富岛、银屿岛0购物0自费4天3晚游一个中国公民才能到达的地方（南海之梦号总吨位24572，舒适载客量500人，船长167.5米，船宽25.2米，航速18.5节）.....2025年1月2/5/8日，2月16/19/22/25日 5980元起