

2026,“旅居康养”选哪里——

从旅行到旅居,打开生活新方式

近年来,“旅居”已成为我国文旅发展新的关键词之一。根据中国旅游研究院的数据显示,全国旅居市场的潜在需求可达6亿人次,整体市场规模预计接近3万亿元。旅居凭借“长期停留+深度体验”的特点,正成为连接城市与乡村、观光与生活的新场景。

2026年,“旅居生活”选哪里?让我们从旅行到旅居,打开生活新方式。

青岛:三旅游民宿集聚区入选“省典型”

近日,山东省文化和旅游厅公布2025年度山东省旅游民宿集聚区发展典型案例名单,青岛三家旅游民宿集聚区经验获全省推广,分别是崂山区北宅街道慢悠溪谷、即墨区温泉街道海润汤上、崂山区王哥庄街道“王哥庄·山海里”旅游民宿集聚区。

慢悠溪谷旅游民宿集聚区位于崂山北麓。目前,集聚区有70余家精品民宿,涵盖多元风格,配套特色项目。海润汤上旅游民宿集聚区在青岛即墨区温泉街道,历史文化悠久,古称“汤上”。“王哥庄·山海里”旅游民宿集聚区串联街道特色资源,深化“民宿+”模式,有400余家特色民宿。

福建泉州:银发“候鸟”解锁过冬方式

寒风起,北方银发“候鸟”告别故土,南下追寻温暖。泉州凭借温润气候与蓬勃文旅活力,成为众多老年朋友的过冬优选地。每年12月前后,“候鸟老人”陆续抵达泉州,开启多样暖冬旅居生活。买房旅居、养老院旅居、房车旅游成为当下老人南下过冬的三大主流方式。

买房旅居的老人,在定居的新房里安享岁月。他们远离北方寒冷,在泉州购置房产,将这里作为第二个家。在温暖的家中,老人可以按照自己的节奏生活,或养花种草,或读书看报,享受宁静惬意的晚年时光。

选择养老院旅居的老人,在温馨的养老院中抱团取暖。泉州的养老院设施完备,服务周到,为老人提供舒适的居住环境和丰富的娱乐活动。老人们在这里结交新朋友,一起参加各种活动,如唱歌、跳舞、下棋等,让冬日不再孤单。



云南大理:慢生活成旅居养老新底色

大理,集山水之美、人文之韵、康养之利于一体,正成为老年人旅居养老的优选地,用独特魅力重构生活幸福模样。大理的“银发吸引力”首先源于自然禀赋。银发族无需远行,便能在富氧森林晨练、洱海生态廊道骑行、田园村落漫步,与自然深度相拥,这种慢生活是旅居养老的亮丽底色。

除了宜人环境,完善的旅居配套让“养老”变“享老”。近年

来,大理聚焦银发群体需求,打造专业化旅居养老社区,为不同需求老人提供多元选择。在康养社区,老人能享受全方位的医疗保健服务,有专业医护人员定期检查身体,提供健康指导。社区还配备各种娱乐设施,如健身房、游泳池、棋牌室等,满足老人的不同兴趣爱好。同时,社区组织丰富多彩的文化活动,如书法绘画班、音乐舞蹈班等,让老人在充实自我中安享晚年。

云南沙溪:从沉寂到旅居者栖息地

2025年最后一个星期五,非传统旅游旺季,云南大理沙溪古镇仍吸引全球游客。20年前这里一度沉寂,2001年沙溪寺登街被列入“世界濒危建筑遗产名录”,这成为它重生的起点。当地启动“沙溪复兴工程”,修复古戏台、魁星阁等濒危历史文化建筑,保留茶马古道完整要素。历经

20余年沉淀,沙溪再次“出圈”。2025年1月至10月,接待海内外游客223.57万人次。

如今,沙溪长期旅居客有220多位,来自23个省份。外国游客走进古镇带来变化,村民学会制作西式早餐,结交全球朋友。“新村民”用自己方式给这片土地带来新生机。

广东之冬:体验岭南冬日“旷野”之风

农历新年,北方大雪纷飞,南方城市林木葱茏。广州市粤园养老社区绿草坪上,89岁老人周海云跳起一支舞。两个半月前,天气转寒,周海云与90岁的妻子从上海前往广州旅居。“泰康之家·粤园”有100多位这样的旅居老人,平均年龄80岁,他们逃离北方严寒,来广州过暖年。

在气候温润的岭南冬日,老人们跳舞、弹琴、打球、健身、交友,重新遇见充满活力的自己,衰老仿佛被延缓。当“人生是旷野”理念在年轻人中掀起

热潮,老年人也开始寻找他们的“旷野”。

他们旅居享老,在陌生城市迎来新年,解锁着变老之后人生的更多可能性。在广州,他们可以品尝地道的粤菜,感受岭南文化的独特魅力;可以参观各种博物馆、艺术馆,丰富自己的精神世界;可以参加社区组织的各种活动,结交新朋友,拓展社交圈子。在这里,他们不再受年龄的限制,尽情享受生活的美好,书写着属于自己的精彩晚年篇章。本报综合

我的旅居感悟——
旅居,就是换一个
地方修行

我在2023年10月底退休后,每年都出去旅居,有210天了,目前依然行走在路上。我把这些天的旅居经历与感悟总结了3条。

第一:旅居本身没有“意义”,健康才是首要考量。平常生活中,我们总喜欢给许多事情赋予目标和意义,但旅居本身并没有意义。我们总以为幸福在远方,去了远方,就会有诗一样的生活,而在近处的,只有琐碎与烦恼。可现实情况是:如果一个人的内心无法安定,无论走到哪里,孤独与空虚仍会紧密跟随。对中老年人而言,旅居最大的价值,或许不在“诗意”,而在于环境是否对健康有利。

第二:想要做任何事情,现在是最好的时间。至今记得在20岁时,我被单位派到北戴河去学习,那是第一次见到大海。记得那天是蓝天,海浪翻滚,坐在礁石上看海,一望无际的壮阔景象,竟能穿过几十年岁月,一直停留在我的脑海。多年经验告诉我:人在不同年龄出行,所见所感是完全不同的。所以如果内心有出发的渴望,在经济条件允许的范围内,千万不要等。

第三:好的旅行,要学会给自己“留白”。留白,就像一幅画需要留白一样,旅程也需要呼吸的空间。行程不要规划得太完美,不要把每一分钟都恰到好处地利用起来。生活中真正动人的,往往是计划之外的相遇与偶然。

回顾210天的旅居经历,我越来越觉得,旅居本身不是逃避,不是纯粹的享受,它更像是一场“换地方的修行”。真正的收获,在于能否在流动的日子里,依然构筑起稳定而丰富的内心秩序。

千帆