

到沿海旅居养老成时尚： 随心而动，不给人生留遗憾

清晨的广东省珠海东澳岛沙滩上，舒缓的八段锦口令随海风起伏……从宁夏来此旅居养老的退休人士，不仅能在风光旖旎的海边锻炼身体，而且还能深入了解海洋文化、妈祖信仰。这样的体验让他们倍感幸福。无独有偶，初夏的威海海边，咸湿的海风裹着潮湿的空气，61岁的孙先生和老伴收拾好了露营包，拎着折叠帐篷往海边走。作为从内蒙古来此旅居的退休人士，他们在海边小屋租住了几个月，接下来还要在这里住上几年。东部沿海的许多城市，正成为退休人士的“旅居地首选”。

面朝大海的日子，是年轻时梦想的诗意生活

孙先生和老伴的一天，常常是从光着脚踩进海水的瞬间开始的。刚入夏的威海海水还带着点春日的料峭，孙先生脱了拖鞋把脚埋进细沙里，凉丝丝的触感顺着脚踝漫上来，远处的海浪一层一层往岸边涌，连远处的帆船都看得清清楚楚。“以前在内蒙古的时候，总在

朋友圈看别人发海边的照片，那时候就想，什么时候我也能天天推开窗就闻见海的味道，没想到现在真的实现了。”他们坐在自己搭的小帐篷里，吃着刚从家里带来的甜玉米，优哉游哉地赏着海景，听着海浪潮起潮落……连时间都好像慢了下来。他们的露营包里没有昂贵

的户外装备，装的全是自己家做的家常食物，洗得干干净净的桃子还带着水珠，装在保鲜盒里的小番茄咬一口就爆汁。玩累了就坐在帐篷边上玩沙子。“以前总觉得‘面朝大海春暖花开’是诗里的句子，自己真的住在这里才知道，这种幸福感是实打实的，踩在沙子上的那一刻，我就

觉得，这样的生活太美了。”老伴说起这些，快人快语，就像回到了童年。很多老朋友听说我们去山东海边旅居，都劝“海边潮，人老了不一定能适应”，可他们住了小半年，连以前换季容易犯的老寒腿都舒服了不少，每天在海边走一走，整个人的筋骨都舒展开了。

真正的旅居生活，就像在家踏实过日子

在孙先生的出租屋里，最热闹的地方永远是厨房。他和老伴租住的这套房一年租金只有一万多元，不大的两居室收拾得干干净净，锅碗瓢盆都是他们从老家带过来的，连擀面杖都是用了二十多年的老物件。“她平时就爱做饭收拾家，我呢，给她打打下手，听听广播，陪她逛逛农贸市场。比待在老家过几十年如一日的重复日子有趣多了。”孙先生和老伴暂时还不需帮带孙辈，双方老人也都还健康，所以他们暂时没有任何人要照顾，“所以趁着

还能跑得动，没什么负担，就四处旅居，玩一玩。”

这顿猪肉韭菜馅儿的食材，是夫妇俩前一天在楼下集市花两块钱买的韭菜，配上几个打散的鸡蛋，还有十几块钱的五花肉。从和面、剁馅儿到下锅煎，他们在厨房里一气呵成。两位老人很少下馆子，“旅居不是来高消费的，是换个地方踏踏实实过日子。想喝小米粥就自己熬，想吃凉拌菜就去集市上挑新鲜的黄瓜，每一口都是自己亲手做出来的家常味道，日子过得简单却踏实。”

夫妻俩算过一笔账，两个人的退休金每月加起来七八千元，在这里每个月的生活费不比内蒙多多少，“只有房租是额外花销，其他消费甚至还更便宜。但这点房租换来的是全新的、美妙的海边生活，太值了！”

与这种自己租房旅居的模式不同，有的退休人士则直接选择入住康养机构。在青岛某老年公寓，一间双人房，吃住全包的价格是3400元/人，南向大一点的双人间是3780元/人，“这个价格和自己租房、买菜做饭相比，并不贵很多。一

日三餐，营养搭配，我们节省出来的精力，就能在青岛深度游。这太划算了。”一对来此旅居的内陆退休夫妇告诉记者。

当然，如果经济条件允许，还会有更多更高端的选择，能享受到的旅居活动也更丰富。

“好多人问我要多少钱才能开启旅居，我想说，真正的旅居其实并不昂贵。”孙先生说，很多人对旅居的误解是要住豪华酒店、天天下馆子，其实根本不是。旅居就是换一个你向往了很久的宜居城市，像在家一样踏踏实实过日子。记者 王丽洁

盛夏清风拂面，舞步礼赞华诞

城阳街道庆“七一”文艺展演暨“渤海银行杯”广场舞大赛圆满收官

6月26日，城阳街道庆“七一”文艺展演暨“渤海银行杯”广场舞大赛圆满收官。恰逢建党105周年，渤海银行青岛城阳支行携手城阳街道，以舞蹈传红色情怀，用旋律颂时代新章，为辖区百姓献上一场兼具红色底蕴与市井烟火的文化盛宴。

本次大赛集结21支优秀参赛队伍，参赛群众覆盖社区居民、志愿者、在职职工、退休人员、外来务工新市民等城阳各行各业建设者。舞台之上，参赛队

员身姿昂扬、舞步灵动，多样风格的舞蹈轮番上演，轻快活力、温婉雅致的节目轮番登场，每一支队伍都尽显城阳百姓积极向上、热爱生活的精神面貌。一场全民参与的广场舞盛会，拉近邻里距离，凝聚社区温情，而这场百姓舞台的背后，是渤海银行扎根城阳、心系民生的责任担当。

渤海银行城阳支行始终坚守金融为民初心，不止深耕金融主业，更主动融入地方基层文化建设，践行本土金融机构社会责

任，坚持把服务群众放在首位，立足城阳本土发展需求，持续推出普惠金融、便民金融服务，同时深度参与辖区各类公益文化活动，以实际行动拉近与居民的距离，做百姓身边有温度、有情怀的本土银行。

未来，渤海银行城阳支行将持续深化政民联动，紧跟城阳街道基层文化建设步伐，持续参与更多接地气、暖民心的



群众文体活动，以文化凝聚民心；同时坚守金融本源，优化普惠金融服务，助力区域经济发展，以金融温情赋能美好生活，与广大市民携手共建人文和美、幸福宜居的活力家园！