

为热爱生活的人提供体验美好的窗口

旅居养老:在“诗和远方”中 找到属于自己的风景



避暑迁徙成银发族旅居新常态

当下,“旅居”正成为不少退休族规划晚年生活的新选择。不同于走马观花的跟团游,这种在陌生城市短住数月的生活方式,被不少人视作“退休后的理想生活打开方式”。但真实的旅居体验,远非“诗和远方”的浪漫想象,不同退休人士的旅居日常,折射出当下老年旅居市场最真实的两面。

1 被误读的“躺平式旅居”

不少人对旅居的最初想象,是每天看不同的风景、尝不同的美食,但真正开启长时间旅居后,很多人才发现大部分日常都归于平淡。一对退休后结伴去云南弥勒旅居的夫妻分享了他们的生活日常:每天早上睡到9点多才起床,一天只做一顿午饭,吃完饭后困意袭来,倒头又睡到下午3

点多,醒后大多时间就是发呆、刷手机,每天花最多心思的事,就是提前一天想好第二天要吃什么,然后去买。

这种深居简出的旅居状态,让不少人发出“旅居大部分时间都很无聊”的感慨。不同于旅游时每天赶行程的新鲜感,旅居没有明确的打卡目标,在一个没有亲朋好

友的陌生城市,脱离了原有的社交圈和生活惯性,不少习惯了宅家的退休族,很容易把旅居过成“换个地方躺平”。有人调侃,这种足不出户的生活根本算不上旅居,只是换了个城市租房住,在家躺着比在外租住的房子里躺着更舒服,完全没必要千里迢迢去旅居。

2 旅居不是所有人的“解药”

在不少退休群体的认知里,旅居是专为无工作牵绊、不用操心子女上学的退休群体量身打造的生活方式,但真实体验下来大家才发现,旅居其实并不适合所有退休族。

一位上海退休女士旅居过国内国外不少地方,在她看来,不少原本对旅居充满期待的老人,住上一两个月就匆匆返程,核心原因就在

于:如果本身没有明确的生活目标和兴趣爱好,就算换了山清水秀的旅居地,也只是换个地方发呆,照样逃不开无聊。“在家的时候就能把日子过得充实的人,能在熟悉的环境里学新技能、和老友相聚,这种安稳的生活未必比旅居枯燥;反倒是那些平时就找不到生活重心的人,就算搬到风景如画的小城,也只是换个地方刷手机

而已,新鲜感过去之后,剩下的只有无处安放的空虚。”

真正的旅居,从来不是“逃避日常”的避风港,而是给原本就热爱生活的人,提供了一个体验不同生活的窗口。它不是换个地方躺平,而是跳出自己生活了几十年的熟悉环境,慢悠悠走遍周边的小众景点,这种深度体验才是旅居区别于普通旅游的核心意义。

3 高质量旅居的必备特质

不少把旅居过得有滋有味的退休族,总结出了共通的经验:想要真正把旅居过出高质量生活的美好体验,三个特质缺一不可。

首先是要有过硬的身体条件,长时间旅居免不了短途出行、适应不同地域的气候和饮食,没有良好的体能支撑,别说出门探索周边,就连日常买菜做饭都成负担;其次是要有主动融入的意愿,不少资深旅居老人,每到

一个新地方,或是主动加入当地的广场舞队、太极拳队,常去社区周边的茶馆、图书馆坐坐,和本地的退休老人聊天交朋友,不用多久就能摸清这座城市最地道的美食店、最适合散步的小众路线,完全不会有陌生感;最后,也是最关键的一点则是要有能独处的精神世界,就算不出门,也能靠自己的兴趣爱好把日子填满,不管是在家练字、养花,还是和老朋友线上

分享旅居日常,都能把独处的时光过得充实,不会因为脱离了原有的社交圈就陷入无聊。

说到底,旅居更像是退休族的生活延伸:你是什么样的人,就能把旅居过成什么样的日子。与其盲目跟风收拾行囊出发,不如先把当下的日子过得充实,等你能把普通日子过得鲜活有趣再出发,你会发现走到哪里都能找到属于自己的风景。记者 王丽洁

关注

多地出新政“争抢”老年人 押注旅居康养 寻找楼市新客

当房地产市场从增量时代进入存量时代,拥有积蓄、养老金和闲余时间的老年退休群体,正在被部分城市重点关注。根据民政部数据,截至2025年末,我国60岁及以上老年人口已达到3.2亿人。预计到2035年,这一群体规模将超过4亿人。与此同时,银发经济正在成为新的消费增长空间。多家机构预测,到2035年我国银发经济市场规模有望突破30万亿元,占GDP比重约10%,相当于再造一个中国房地产市场的总体量。

在这一趋势下,从海南到云南,从东北到山东沿海,多地开始布局旅居养老、康养社区产业,希望吸引各地退休人口成为城市的新居民。

对于部分人口流出、住房需求不足的三四线城市而言,银发人口正在成为房地产市场寻找的新客群。“我到景德镇居住已经超过十年时间,每年只回上海一两次,主要就是看看孙子。十年前我就在这里买了房,这几年来,来景德镇旅居的上海老人越来越多,有买房长期居住的,也有租房短住几个月的。”近日,上海退休老人邵敏告诉记者。十多年前,他因一场大病手术后,在朋友推荐下第一次来到江西景德镇。当时,他被当地的空气环境、低生活成本以及舒缓的生活节奏吸引,随后逐渐从短暂停留变成长期居住。

事实上,越来越多城市正在出现类似的“候鸟式养老”现象。根据景德镇当地数据,在不足90万城区人口中,有6万多人是外地来的“景漂”。江西宜春温汤镇,则因为大量上海业主购房旅居,一度被称为“小上海”。截至2025年,当地外来居住的“新温汤人”达到1.2万人,其中以银发群体为主,占当地总人口约28%。

除了购房养老,租赁式旅居也逐渐流行起来。四川成都居民章女士告诉记者,近几年,每到夏季,她的母亲都会和朋友前往云南、贵州等地避暑,“她们不买房,而是短租两三个月”。业内人士认为,与过去房地产市场中的投资客不同,新一代养老购房者更关注居住环境、医疗资源、生活配套以及社区服务。他们购买住房的目的,不再是等待升值,而是改善晚年生活方式。马一凡