一对北方老夫妻支招旅居生活

康养旅居地 “医疗半径”放首位


从广州前往云南旅居的银发旅客

“我68岁,在外头旅居养老整整3年。以前总觉得‘面朝大海、春暖花开’就是养老最好的归宿,真住过才发现,滤镜背后的日子,有风景也有不少扎心的现实。”家住山西朔州的老张,最近和身边的老伙计们聊起这三年的旅居经历,掏心窝子说出了很多同龄人没说出口的真实感受。

从“说走就走”的憧憬到被气候上了一课

三年前,老张和老伴儿一拍脑门,抱着对“海边养老天堂”的想象,直接扎进了南方一座热门的滨海小城。出发前夫妻俩满脑子都是吹海风、看日落、每天吃新鲜海鲜的惬意日子。可住了没俩月,现实就给了老两口当头一棒。海边的紫外线完全超出了他们的预期,老伴儿连着两天去海滩散步,没做好防晒,直接晒出了严重的日光性皮炎,胳膊和后颈红肿得发亮,连着涂了一周药膏才慢慢消肿。更难熬的是南方的回南天,空气里湿得能攥出水,晚上钻进被窝,被子摸上去潮乎乎的,连枕巾都带着一股闷出来的霉味。

老两口本来是想躲开北方冬天的刺骨寒风,没想到迎头撞上了南方的“魔法湿冷”。老张的老寒腿直接成了“活体天气预报”,天气一变凉就痛得下不来床,之前在老家养得好好的风湿,也反反复复犯了好几次。“以前刷短视频,看人家拍的海边夕阳特别治愈,真住下来才明白,气候这东西是把双刃剑。”老张说。

物价、租房连环坑,退休金坐上“过山车”

刚到那座小城的时候,老张觉得当地物价还算亲民,日常买菜吃饭都在退休金的预算里。可一到旅游旺季,物价直接“起飞”:平时15块钱一碗的牛肉面,年底直接翻了倍,去菜市场买一把普通的青菜,价格比老家贵出两倍,想吃一顿新鲜海鲜,更是要做好被“宰一刀”的准备。

比物价更坑的是租房。中介嘴里说得天花乱坠,“一线海景、精装修拎包入住、配套齐全”,可等老张交了押金签完合同,麻烦事接踵而至:房东隔三差五就找借口要涨价,家里空调坏了,打了半个月电话都没人来修。夫妻俩手里的退休金都是攒了多年的死工资,根本经不起这样的折腾,算下来一年的开销比在老家高出近三分之一,生活质量反倒不如之前。

“以前总觉得出来旅居是享受,后来才发现,光是应付这些杂七杂八的糟心事,就耗掉了大半精力。我们这辈人攒点钱不容易,哪经得起这样处处踩坑。”老张算起这三年的经济账,忍不住连连摇头。

旅居地的选择,“医疗半径”应放首位

年纪大了,身上的基础病就跟着多了起来,老张说,在异乡旅居的日子里,最让他无助的,就是生病的时候。有一次他夜里突发胸闷,想去当地三甲医院挂专家号,排队排了整整一上午还没轮到,那种孤立无援的感觉,瞬间就击溃了他之前对“养老天堂”的所有幻想。

这些年异地医保结算虽然方便了不少,但报销比例、起付门槛还是和老家有不小差距。平时头疼脑热还好对付,真遇上需要长期复查的慢性病,或是突发急病,那种“没人兜底”的恐慌感,是在老家从来没有过的。“后来我就想明白了,海边的风景再好看,也当不了药吃,更代替不了身边熟悉的医疗保障。养老的地方连健康都托不住,再美也得打个大大的问号。”

聊到最后,老张特意强调,自己说这些不是要全盘否定旅居养老,而是想给身边的同龄人们提个醒:千万别凭着一时冲动,就签下长租合同、把养老的全部希望都压在陌生的城市里。

他给身边的老伙计算了一笔账:真打算去一个地方旅居,别上来就付半年一年的房租,先花两三千块钱租个短租房,住上一两个月试试水。先看看自己的老骨头能不能适应当地的气候,肠胃能不能习惯他乡的饮食,更重要的是,一定要把“医疗半径”放在选旅居地的第一位。所谓的海景、山景,都不如家离三甲医院近点来得实在。**本报记者**

旅居资讯

县域康养旅居受热捧

随着国内老年群体出游需求持续释放,今年银发旅游市场正在显现多个鲜明变化:三线及以下城市的老年游客加速走出家门,长周期的县域康养旅居成为主流选择,来自全球的入境银发客源也正快速增长,银发经济正在为文旅市场注入全新的增长动力。

值得注意的是,三线及以下城市的老年游客不仅出行频次提升,消费理念也正在发生明显转变。2026年,常住三线及以下城市的60岁及以上用户酒店预订量同比增长40%,这一增速不仅超过了大城市的同龄人群体,甚至跑赢了大部分年轻游客。如今老年人出行不再只将价格作为首要考量,行程节奏是否宽松、住宿餐饮是否干净舒适,逐渐成为他们选择产品的核心标准,不少游客都表示愿意为更高品质的服务承担合理的溢价。去哪儿大数据研究院研究员石珂介绍,2026年银发群体的旅游支出持续上升,他们更看重出行的便利性、安全保障与专属服务,平均客单价高出整体文旅大盘近两成,其中三线及以下城市“小城老人”的消费力,未来还将继续加速释放。

旺盛的旅居需求也推动各地酒店、民宿开启适老化升级。海南、云南、浙江等地的大量康养场所,陆续配备无障碍通道、防滑扶手,定制低盐少油、软烂适口的营养餐,配套棋牌室、健身场地和康养课堂。浙江长兴县水口乡顾渚村的500多家农家乐全部完成适老化改造,不仅在公共区域安装防滑瓷砖、新风和除湿设备,还为周边出行的老年人提供免费接送服务,当地配套的景点也全部设计为步道平缓、适合随时停歇游览的路线。数据显示,2026年带有适老化改造、膳食康养相关配置的酒店产品,搜索量同比增长超过1.2倍。

与此同时,友好的生活成本、安全便利的环境和丰富的东方文化体验,还吸引了大量外国退休老人将中国作为跨国旅居目的地。2026年使用非中国护照预订中国境内航线的旅客中,60岁及以上群体占比达到13%,银发族成为入境游增长最快的人群之一,其中瑞士的老年旅客预订量增长近90%,英国、法国、西班牙等国的增幅也超过三成。 **央视**