立冬后,要不要去南方“猫冬式旅居”



11月4日,在三亚湾海月广场,“候鸟”老人踏着音乐节拍起舞。 李学仕 摄

立冬一到,北方的风就立刻带上了刺骨的寒意。退休族凑在一起聊天,总绕不开一个话题:天冷了,要不要去南方旅居过冬?

这两年悄然走红的“猫冬式旅居”,早已不是少数人的尝试,而是成为不少银发族的新选择。同程旅行的数据显示,10月中下旬开始,飞往海南、云南、广西的航线热度同比上涨超50%,在三亚、海口选择住满30天以上的订单占比,比去年提升了13个百分点。

1 从“赶景点”到“过日子”,过冬的逻辑彻底变了

放在十年前,说起冬天去南方,大家第一反应还是报个老年团,一周逛五六个景点,每天早上七点就被导游喊起床,上车睡觉下车拍照,一趟旅行下来,回家要缓好几天才能恢复精力。但现在的老伙计们,早就不吃这一套了。大家选旅居地的第一标准,从来不是“这里的景区有名气”,而是“这里能不能像在家一样过日子”。出门三百米有没有便民菜场,能不能买到带着露水的新鲜青菜;三公里内有没有卫生院,慢病常用药能不能顺利续上;小区楼下有没有小广场,能不能碰到几个同样来猫冬的同龄人,凑在一起跳个广场舞、打个太极;房子里有没有带厨房,早上起来能自己熬一碗热粥,晚上炖一锅暖乎乎的汤,这些藏在烟火气里的细节,才是大家选旅居地的“硬指标”。风景成了附赠的礼物,推开窗能看见蓝天,出门遛弯能晒到太阳,就已经足够让人开心。

这种转变背后,其实是老一辈人生活观念的松动:辛苦了大半辈子,一辈子围着孩子、工作、家庭转,到了退休之后,终于不必再硬扛着北方的严寒,把每个冬天都过得缩手缩脚。把攒下的退休金,花在让自己身体舒服、心情舒畅的地方,才是晚年生活最划算的一笔投资。

2 热门名单更新:小城烟火气,才是旅居的黄金选择

提起过冬旅居,很多人第一反应还是三亚、海口这些老牌热门城市,但今年大家的选择明显更务实了。同程的榜单里,“县城康养”的搜索量同比翻了两倍多,一批物价友好、节奏缓慢的小城,成了老伙计们心中的香饽饽。海南的澄迈、乐东、陵水,物价只有三亚的一半,出门走几步就能到菜场,新鲜的热带水果几块钱就能买一大袋;云南的弥勒、普洱、元谋、腾冲,冬天白天的太阳晒得人浑身发暖,没有北方的干燥刺骨,不少地方还有方便的药膳馆,对关节和呼吸道都格外友好;广西的防城港、东兴,沿着海岸线就是慢腾腾的生活,房租亲民,傍晚去海边散散步,吹着温和的海风,连平日里紧绷的血管都跟着放松下来;还有四川米易、贵州六盘水这些小城,既能冬天避寒,夏天还能避暑,不少老人直接把这里当成了自己的“第二老家”。

当然,真正会“猫冬”的人,从来不会盲目跟风出发。大家心里都有一本明白账:先确认3公里内有没有医院,异地医保能不能顺利结算,慢病常用药能不能在当地开到;看房的时候先摸一摸卫生间有没有扶手,淋浴间配没配防滑凳,这些细节比落地窗和湖景重要得多。出发前先订7天的短住试体验,把合同里的退费条款一条条看清楚,绝不轻信“包治百病”“买房返租”的噱头,猫冬是去享福的,绝不是去交智商税的。立冬讲究“万物闭藏,阳气内收”,对上了年纪的人来说,冬天最该做的从来不是硬扛着严寒折腾自己。

11月正是错峰探路的好时候,机票便宜,房源充足,房租还没到冬天的高峰期,约上两三家相熟的老邻居,拼个两居室,买菜轮着做,晚上家里热热闹闹也不孤单。包里装上病历摘要、常用药清单。晚年的幸福,从来不是必须守着老房子硬扛四季,也不是非要跋山涉水去打卡远方。天冷时,能找到一处阳光充足、吃饭随心,每天慢悠悠地买菜、做饭、晒太阳,把冬天的日子过舒服,才是康养旅居最实在的选择。**本报记者**

旅游资讯

北上追雪,南下避寒

近日,新疆阿勒泰的可可托海国际滑雪度假区开板,拉开2026—2027冰雪季序幕。《2026中国冰雪产业发展研究报告》显示,2025年我国冰雪产业规模突破万亿元,冰雪“冷资源”持续迸发“热效应”。随着冬春航季开启,国内冬游市场提前形成“南北双向奔赴”的景象:南方游客北上追雪,冰雪相关预订热度先行走高;候鸟人群南下避寒,长周期旅居需求旺,冰雪与暖冬旅居双线拉动。

南方游客“北上追雪”

从“等雪来”到“追雪去”,这个雪季的消费热潮跑在雪场开板时间表前。截至10月28日,10月以来美团平台上“滑雪”搜索量同比增长125%,入住时间在今年11月至明年3月的雪场周边5公里住宿预订量同比增长217%;与此同时,雪场周边的住宿预订数据呈现出南方客源为主的特征,11月、12月入住的雪场周边住宿订单中,约55%来自南方城市,这一比例较去年同期提升了11个百分点。

“黑马小城”走俏

近段时间,北方多地开启“降温模式”,“候鸟人群”南迁比往年更早。在“候鸟人群”的迁徙版图中,三亚、海口、西双版纳等目的地仍是主流选择。同程旅行数据显示,选择在三亚、海口等海南城市停留60天以上的超长订单占比提升6个百分点,月租房源、自带厨房的居家式公寓成为热门选择。

除热门目的地之外,一批气候舒适、生活成本友好的“黑马小城”,正悄悄成为今年“候鸟人群”过冬的新选择。同程旅行数据显示,今年候鸟旅居黑马小城TOP10依次为海南乐东、海南澄迈、四川米易、云南元谋、云南元江、云南芒市、广东徐闻、福建东山、云南建水、贵州罗甸。这些黑马小城类型丰富,为“候鸟人群”提供了更多元的暖冬旅居选项。

“候鸟”迁徙走向全龄

值得注意的是,“候鸟人群”已不再是银发群体的专属标签。截至目前,同程旅行平台上55岁以上银发客群订单占候鸟旅居订单超50%,25至40岁年轻群体占比提升至近35%。相比于银发群体更倾向“住满一个冬天”的稳定长住模式,年轻“候鸟人群”平均停留7—9天,偏好灵活的弹性分段旅居。 **宋雪**