



银龄生活
青島早報 聯合主辦
市老年大學

“候鸟”老人一到冬天就想“飞”

“家里没有老人需要赡养，儿孙们也不用我们操心，所以我们老两口特别喜欢‘候鸟式’养老。”今年68岁的黄女士与老伴每逢冬季来临，就会选择到南方合适的城市住上一段时间，“刚退休那几年尝试去过海南、广州等地，在温暖的环境中享受阳光沙滩，非常惬意。前几年中断了，去年12月份我们终于又重新出发，去了广西北海。”刚返青不久的黄女士告诉记者，在那里她不用穿厚重的冬衣，新认识了一些同样选择旅居养老的老年朋友们，大家会聚在一起吃饭、跳舞、休闲活动。

“老年人出门旅居肯定会考虑性价比，所以我们会算好‘过冬成本’。”黄女士介绍，他和老伴在北海住了一个多月时间，选择了一家相对平价的酒店，平均每天120元左右，“白天想出去转转，我们就公共交通出行，到附近景点玩玩，如果不想出去，酒店里也配备有休闲室、茶室，比较方便。”

与住酒店相比，还有的旅居养老族选择在当地租房甚至买房。家住市南区的曾女士今年70岁，因为喜欢三亚的椰林风光，已在当地度过了七八个冬天。“我一般会选择当地物业管理和环境都比较好的高档小区租住，去的次数多了，对当地的出行和设施也都很了解，一到冬天就想‘飞’去过夏天。”曾女士说，她喜爱画画，第一次去三亚就被苍翠挺拔的椰子林吸引，所以喜欢在当地写生创作，“老伴擅长摄影，我们在海滩上散步、拍照，感觉忘记了年龄，很治愈很开心。”曾女士介绍，有两年春节她也邀请女儿全家来跟他们住上一段时间，感受旅居养老的时尚味儿。

言谈之间，可以感受到黄女士和曾女士选择在冬季南飞，最主要的考量因素是气候、环境对身心健康的好处以及生活的便利程度。但与一般的旅游不同，“候鸟式养老”短则几周、长则数月，加上老人的身体状况不同、经济条件不同、对栖居地的景观和人文偏好不同，开销差距较大，曾女士建议老年朋友根据自身实际情况量力而行。

“抱团取暖”集体生活丰富多彩

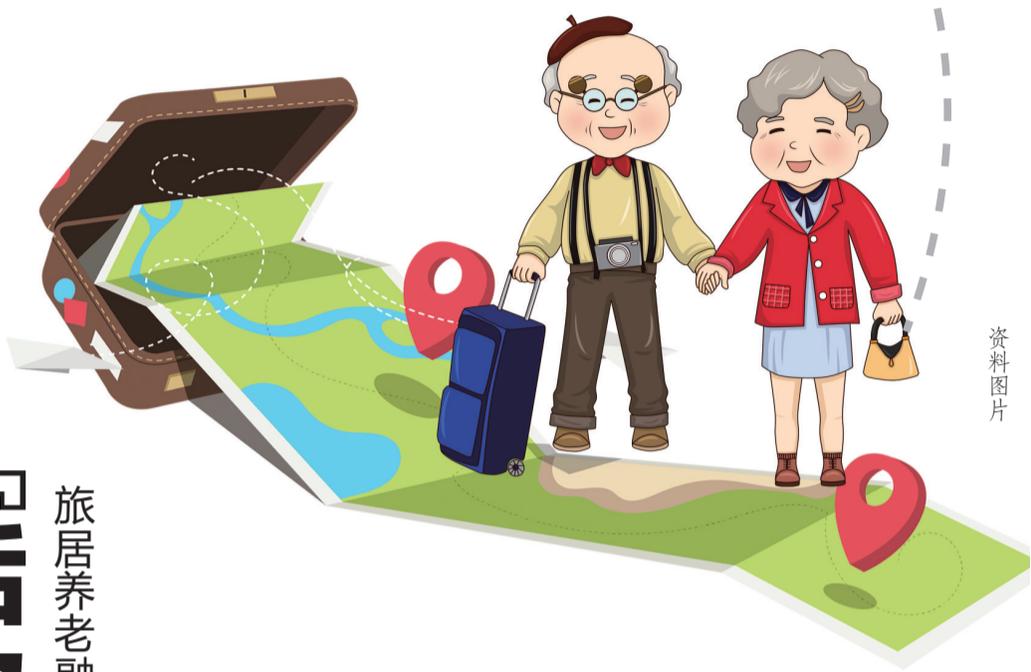
“候鸟族”老人远离家乡，子女因为工作原因多半很难陪在他们身边照顾，也因为如此，老人们反而更容易抱团，集体生活也丰富多彩。

张华分享了一次陪父母在外过年的经历，“那次父母在春节前已在海南住了一个多月，我是除夕才到，发现父母已跟小区里的老年朋友们都玩成了一片，来自全国各地的老人，以北方城市居多，大家自发组织了合唱团、舞蹈队、健身操、钓鱼队等各成一派，各有各的地盘。”张华说道，来自不同地区的旅居老人，都建了一个老乡群，互通消息，联络感情，“老妈爱跳舞，老爸则什么组织都不参加，他更喜欢独自在岛上散步，早一次晚一次，走累了，就在花园里找个地方坐下来，用手机看看小说，晒晒太阳。”

张华说：“除了跳舞，老妈的另一大爱好是去菜市场溜达，看看冬日里在北方难得一见的各式新鲜蔬果，远远地就能闻到醇香。我们还选了好几种热带水果邮寄给在青岛的亲友们，很受欢迎。”张华表示，老妈旅居养老后，从一个不爱吃水果、不爱做饭的人，开始对各种各样的水果、蔬菜都很感兴趣，还会向当地人请教各类美食的烹饪方法。在她看来，父母选择旅居养老首先身体更为健康了，避免了冬季严寒容易催发的各种心脑血管疾病，各项身体指标都很好。其次，因为环境优美、活动丰富，也带来了快乐的心情，通过感受不同的风土人情，让父母每天都变得活力十足，养老变“享老”，所以她很支持父母的选择，希望他们能放下对儿女们的牵挂操心，自由自在地尽情享受退休生活。

国家统计局数据显示，2022年我国60岁及以上人口28004万人，占全国人口的19.8%，其中65岁及以上人口20978万人，占全国人口的14.9%。随着我国老龄化程度加深，异地康养、“候鸟式”养老成为不少“活力老人”的选择，康养旅居产业的市场需求不断扩大。旅居养老融合了“旅游”“养老”两种模式，成为许多人理想的养老生活。

最近，一则《北京鼓励老年人“冬南夏北”候鸟式养老》的消息引起热议。为满足老年人多层次、多样化的养老服务需求，旅居养老越来越走进人们视野。旅居养老是“候鸟式养老”和“度假式养老”的融合体，在不同的季节，老年人选择不同的地方旅居，一边旅游一边养老，避开太热和太冷的生活环境，既可以健康养生，又能开阔视野。老年人“候鸟式”过冬最关注什么？对旅居养老感兴趣的老年人有哪些体验或想法？记者展开了采访。



资料图片

「活力老人」青睐候鸟式养老

旅居养老融合了「旅游」「养老」两种模式 成为许多老人理想的养老生活

青岛也是山海康养之旅目的地

从旅游网站上查询，从青岛到南方城市也有不同路线和时间的康养之旅，但30天以上的南方康养之旅还很少，大部分在10天左右，主打生态养老、健康养老、旅居养老等多元模式，向专业化、个性化和品质化方向发展。

如果老年人要选择旅居养老长租房，需要自己具备一定的检索能力，或者由子女代为操作。眼下正值南方旅游旺季，业内人士也提醒广大老年人，一定要擦亮双眼，谨慎选择房源，在交纳租房订金前，一定要与出租方签订合法合同，最好在大平台、正规旅游机构办理相关手续。

选择异地养老来提升幸福感，青

岛其实也是许多北方老年人心中的康养胜地。冬天来青岛赴一场暖冬之约，山海康养也是一大主题，玩法多样，喂海鸥、泡温泉、赶大集、走老街、品茶香、吃鲁菜……采访中，不少老年人也表示，与到陌生的异地养老相比，冬天到青岛周边郊区去泡泡温泉、度假，也能感受一番乐趣，每年冬天更会接待一波外地的亲友们前来养老度假。如大珠山风景区以“谷秀、峰奇、石怪、花繁”闻名，周边有高端观海酒店及精品民宿；青岛海泉湾是世界四大稀缺海洋溴盐温泉之一，泡在热气腾腾的温泉中，欣赏远方海天一色的美景，治愈身心。

相关链接 各地探索康养旅居新模式

随着异地旅居康养的新型养老方式逐渐成为时下银发人群的生活新风尚，已有不少地区加快发展异地康养旅居产业。记者查询发现，近年来，黑龙江、北京、海南等地都出台了措施，鼓励老年人“冬南夏北”候鸟式养老。如北京鼓励支持老年人冬季到海南，夏季到河北、内蒙古等北方地区候鸟式旅居养老；黑龙江13个地市与全国126座城市达成旅居康养联动合作意向，黑龙江省28家旅居康养机构共同成立了黑龙江高端旅居康养机构联合体。

不过，记者调研中也发现，不少候鸟式养老的老年人在享受异地优越的自然环境时，有时也会遇到一些生活上的不便。比如，寇先生表示，自己来自黑龙江省鹤岗市，为了生活方便想办理海口的户口，但由于不符合当地的落户条件，暂时还未能落户。来自山东的孙先生表示，正在海南三亚养老的父母最关心异地医保问题。“目前不同地区对于异地医保的具体细则还存在差异。”他期待不同地区可以细

化、优化区域协调合作机制。业内人士指出，异地养老服务有着广阔的市场空间，但与旅居养老客群相关的异地医疗服务、家政服务、情感关怀服务、心理咨询服务等还面临一些堵点，需要政府和社会共同努力，打造更好的合作机制，为异地旅居康养老人强化保障。

此外，科技和品牌也要赋能异地养老产业发展。好的康养品牌有数智赋能，其创新力、影响力、传播力将会大大提升。要以品牌信用赋能旅居康养领域，促进融合发展，带动养老产业高质量发展。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



扫码倾听 本版有声新闻



扫码加入 早报银龄俱乐部