



晚晴话题

换个地方“享老” | 旅居成养老新潮流

在老龄化社会不断发展的当下,旅居养老正逐渐成为一种备受关注的养老新潮流。老人们结伴而行,夏天到云南、贵州等四季如春的地方,冬天则到海南、广西等温暖的地方,找一处理想的地方,小住一段时间,再像候鸟一样迁徙,在度假中养生,安享晚年生活,从“养老”变成了“享老”。据中国旅游研究院测算,“十四五”时期末我国老年人口将突破3亿人,其中出游率较高、旅游消费较多的低龄健康老年人将超过1亿人。越来越多身体健康的老人不再满足于传统的居家养老模式,他们渴望根据自己的时间和喜好,在不同的城市旅居,享受特色养生、医疗保健、旅游观光等一系列服务。这种融合了“旅游”与“养老”的模式,为老年人的晚年生活带来了新的色彩。



咱厝老人的旅居故事

“听说最近老吴在贵州生活得很惬意啊,我们要不要一起去找他玩?”“好啊,刚好去避暑!”这天,咱厝退休老人郑国全和几个老同事聚在一起聊天,谈起了他们的老同事——70岁的吴华安去贵州旅居的事。原来吴华安的子女都在外地工作生活,退休后老两口便到处旅游。去年夏天,他们在贵州一个小镇旅游,小镇环境清幽、空气清新,四周环绕着青山绿水,老两口觉得住下来很舒服,便产生了住一阵的想法。于是他们租下一套带院子的民宿,开启了旅居生活。

“去年我们在那里住了两个多月,每天在院子里读书、下棋、喝茶聊天。小镇有很多各地来旅居的人,大家志同道合,经常在一起玩,感觉特别好。所以今年夏天,我们又去了,这次准备到国庆再回来。”吴华安告诉郑国全,小镇很凉快,不像晋江夏天这么热,去避暑非常合适。吴华安喜欢摄影,他经常带着相机,和新结识的朋友一起去周边的景点拍照。他们还会参加当地的一些文化活动,和当地的居民一起跳广场舞、唱山歌。吴华安经常在朋友圈分享他的旅居生活,让郑国全等几个老同事非常羡慕,“可以和志同道合的朋友一起旅居,大家有说有笑、互相照顾,这种感觉很好。有时候换个地方生活,体验不同的生活方式,会让我们的晚年生活变得更加丰富多彩。”吴华安笑着说。

郑国全和老同事们向往着像吴华安一样离开晋江去其他城市旅居的体验,而有人却专门来到晋江旅居,那就是来自牡丹江市的王经伦老两口。王经伦夫妻退休后每年冬天都会来晋江住上两个月,“小孩在晋江上班,所以选择这里做旅居地。”王经伦说,儿子儿媳工作忙,于是他们在儿子儿媳住的小区里租了一套一室一厅的公寓,“房子在不同楼栋,平时孩子工作忙,我们俩就自己玩自己的,他们有空了就一起出去走走或者一起吃饭,既能照应到,又不会干扰到各自的生活。”王经伦说,他特别喜欢晋江的天气,“冬天的温度很舒服,而且天总是很蓝,每天出门走走都很舒服。”这些年,王经伦夫妻把泉州、厦门周边的景点都玩了个遍,“我们都很喜欢泉州和晋江,特别有文化底蕴,自然风光也很不错。”因为太喜欢晋江,王经伦一回东北老家就和亲戚朋友推荐晋江,“好几个人都说也要来晋江生活上两个月呢。”



吴华安居居的小镇风景秀丽。

如何选择旅居地



吴华安分享的当地集市、风景图。每天逛集市是他们旅居生活的一部分。

旅居养老如此受欢迎,那么应该如何选择旅居地呢?

“旅居和旅游的本质是不一样的,不能用旅游的观念去选择目的地,应该从自身需求、气候、便利性等多方面去考虑。”晋江携程旅行社负责人陈龙泉表示,许多人以为旅居就是找一个旅游地去生活,其实并不全面。

“首先要优先考量气候与生态环境,气候是老年人旅居的核心因素之一。”陈龙泉表示,老人旅居应选择温度适宜、四季温差小的地区,避免极端高温、严寒或湿度过高的环境。比如北方老人冬季可优先考虑海南、北海等南方沿海城市,夏季则可选择北戴河、贵州避暑小镇等凉爽地区,这些地方气候能减少老年人因气温骤变引发呼吸道、关节等方面的不适。同时,生态环境需兼顾空气质量优良,绿化覆盖率高。像大理的苍山洱海周边、桂林的漓江沿岸,空气中负氧离子含量高,有利于老年人的心肺健康,也能

提供散步、晨练的舒适空间。

其次要重视医疗资源与健康保障。老年人旅居时,医疗资源的便捷性至关重要。需确认旅居地是否有三甲医院、老年病专科医院,且距离住宿点车程在30分钟以内,以便应对突发疾病。此外,查看当地是否支持异地医保结算,避免就医时的费用报销难题。部分旅居地的康养机构自带医疗服务,比如海南的康养中心配备健康监测设备、中医理疗师,北戴河康复院有专业康复团队,这类地方能为患有慢性病的老人提供持续的健康管理,是更稳妥的选择。

“旅居地的生活便利性与适老设施完善对于老人来说很重要。”陈龙泉表示,旅居地的生活配套需符合老年人的日常需求:比如交通便利,方便老人出行购物、就医。生活配套齐全,菜市场、超市、药店等步行可达,方便购买日常用品和新鲜食材。住宿场所(如养老公寓、民宿)需有完善的适老

设施,如防滑地板、扶手、紧急呼叫按钮、低矮家具等,降低意外摔倒风险。“现在一些高端旅居地还会提供助浴、洗衣等贴心服务,减少老人的生活负担。”

“很多人旅居会考虑到居住成本,不同地区的旅居成本差异还是比较大的。”据介绍,广西北海、云南大理等城市,当地租房价格适中(每月1000~3000元),日常餐饮、交通费用较低,适合长期居住,比较适合中低预算的。海南三亚、广东珠海等高端旅居地,虽费用较高,但能提供更优质的康养服务和居住环境,适合追求品质的老人,比较适合中高预算人群。

旅居不仅是“换个地方生活”,更要让老人保持精神愉悦。所以老人选择旅居地,可以根据兴趣爱好选择。若老人喜欢文化体验,可选择西安、苏州等历史古城,既能参观古迹,又能参与书法、戏曲等文化活动;若热爱自然与运动,云南腾冲、浙江千岛湖等地适合徒步、钓鱼、摄影;若偏好热闹的社交氛围,北海、三亚等地的旅居者联合会会组织广场舞、棋牌赛等活动,容易结识同龄朋友,减少孤独感。

“对于初次旅居的老人,建议先进行1~2周的短期试住。在此期间观察住宿环境是否舒适、饮食是否符合口味(如是否提供低盐、软烂的餐食)、周边邻里是否友善。”陈龙泉表示,适合老年人的旅居地应是“气候养身、医疗安心、生活省心、精神舒心”的联合体。根据老人的健康状况、兴趣爱好和家庭条件综合筛选,才能让旅居生活真正成为晚年的“幸福加分项”。

热门旅居地推荐

“对于咱厝的老年朋友来说,选择夏天出门旅居的多一些。很多人会选择去避暑,远的如云南、贵州,近的则到长泰、武夷山等地。”陈龙泉介绍。

那么,现在正是盛夏,有哪些避暑旅居地最受老友们喜欢呢?我们一起来看看。

昆明:昆明享有“春城”美誉,四季温暖如春,年平均气温约15℃,冬无严寒、夏无酷暑,老人无须经受极端天气困扰,可随时惬意出行散步或参与户外活动。这里鲜花常年不败,城市宛如大花园,能愉悦身心。昆明生活成本不算高,农贸市场果蔬种类丰富、价格实惠。房价在省会城市中相对温和,在稍远离市中

心但交通便利区域,能以合理价格购置舒适居所。

大理:地处低纬度高原型亚热带气候带,年平均气温15.1℃,洱海调节气温,使其冬无严寒、夏无酷暑,年温差小、日温差大。大理空气清新、阳光明媚、民风淳朴、生活节奏悠闲,是老人放松身心的理想之地。这里生活成本适中,租房价格合理,日常餐饮消费不高。医疗条件能满足日常需求,且随着旅游发展不断完善。

六盘水:地处乌蒙山区,被中国气象学会授予“中国凉都”称号,夏季平均气温20℃左右,宛如天然大空调,空调在这里基本无用武之地。高原山地风光独特,生态环境优良,空气质量绝佳。

本期刊名题字人物



蔡春珍,女,1966年生。热爱书法、摄影、太极。现在晋江市老年大学学习书法、摄影、太极等课程,校书画、摄影学会会员,校功拳学会秘书长。

“晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介(含个人照片)、联系电话。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《路漫漫》
作者:胡小云(女,1964生)



水彩画作品:《喜上“梅”梢》
作者:梁莉(女,1962年生)

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话:13505065057
15980068048

投稿邮箱:33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言:关注“晚晴周刊”微信公众号,直接发送至后台。

寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

本版由本报记者黄海莲采写

吴华安分享在小镇的悠闲旅居生活。