

“候鸟老人”的幸福与烦恼

冬天的脚步越来越近，很多人为了避寒会选择去温暖的南方城市，作为首选的就是海南。海南位于我国最南边，优越的临海条件使得这里冬天也阳光普照，气候适宜，因此每年从秋天开始，便陆续有老人到海南避寒，这些每到冬天就定期去海南避寒的游客们有个可爱的名字：“候鸟族”。2019年的冬天即将到来，即将飞往海南的“候鸟”们准备好了吗？

海南过冬为养病

吸引“候鸟们”的最常见的一个说法即：海南的气候能治病。因为海南冬季平均气温在22摄氏度以上，因此，对常见的心脑血管疾病、气管炎、高血压等慢性疾病有明显的缓解作用，于是去海南养病成了不少老人的选择。

刘师傅患有慢性支气管炎，身边不少亲友都在海南买了房子，并不断向他宣传着海南气候“治疗”的神奇功能，告诉他，不少和他有着相同症状的老人来到海南，住一段时间就能够“自愈”。

退休后的第一年冬天，刘师傅就迫不及待地拉着老伴飞到在海南东方市，他在这里买了“度假房”。刘师傅说，刚开始和老伴都有些不太习惯。十一月的老家阴冷潮湿，隔三岔五就阴雨绵绵，来到海南，就跟夏天完全一样，不管是身体上还是心理上，都需要适应。很快，老两口适应了海南的生活。和其他老人一样，去海边溜达成了他们每天必做的“功课”。吹吹海风、捡捡贝壳，晚上再去小广场上跳跳舞，日子过得平静而舒坦。不知是不是心理作用，刘师傅的支气管在海南居然没犯毛病。这让刘师傅不住地感慨，逢人便说海南空气好。

自娱自乐把菜种

在海口市临高县买度假房的林阿

姨，别看年纪大了，却跑到海南当上了“农民”，还自己种菜，过上了自给自足的生活。

2015年，64岁的林阿姨到临高县买了套度假房，过上了“候鸟生活”。由于所买的小区地势较偏，距离县城有三四十分钟的车程，附近也没有农贸市场，生活十分不便。还好，小区开设了“开心农庄”，将闲置的五六亩地无偿提供给业主，林阿姨和邻居们纷纷认领了自己的小地块，种起了蔬菜。

林阿姨说，她种的范围不大，劳动量也不强。而且种菜还有着潜移默化的健身作用。在种菜过程中，可以使人暂时忘记烦恼，激发对生活的热情，从而调动了身体的抗病机能。特别是感到无聊的时候，就跑到菜园转转，看看蓬勃生长的各式蔬菜，心里特别满足。

设施不全有点烦

能治病，有趣味，海南度假生活让很多北方老人乐不思蜀。不过，也有一些老人反映了在海南生活时不尽如人意的地方。

临高县林阿姨住的小区有“先天不足”的地方。“我们小区地势偏远，去县城还得坐班车。”林阿姨说，小区虽然有班车去县城或者海口市，但毕竟不方



便。她说，小区周边的配套设施基础薄弱，没有大型商场，也没有银行、医院，急用钱的时候，就得专门坐班车往城里跑。为了出行便利，有体力好、反应灵活的老人甚至自己购买了三轮摩托车，风风火火地在小区进出。

提起海南的度假生活，同样居住在临高县的张阿姨就有些心烦，据她反映，近两年，随着冬季大批“候鸟”到临高县过冬，不少小区陷入“水荒”。张阿姨的小区现有上千户居民入住，其中大多是外来人口，是个典型的“候鸟”小区。从2017年开始，小区每到12月起便停水。为此，当地政府拿出的解决方案是，每天有水车拉水到蓄水池，分时段供水，每天3至4次，每次供水不到一小时，水质浑浊且不够用。

业主们也曾向县水务局反映，县水务局回复说，造成我们小区缺水的原因，除水厂设备落后，没办法扩产外，还因当地现在是枯水期，浑浊度很高，水厂无法满足地势较高区域供水。“本想到海南度假，没想到却遇上了这样的烦心事，希望今年能有好的解决办法，否则只好放弃在海南的度假计划了。”张阿姨表示，到海南度假生活，一定要提前打探清楚，做足准备，才能真正享受到愉快的“候鸟”生活。

据《遵义晚报》

延伸阅读 旅居养老的特点

旅居养老到底有什么特别之处，具备哪些吸引力呢？仅仅是慢节奏的旅途吗？其实不然，如果能做到如下几点，这或许才是我们所期待的旅居养老之理想所在。

能在一个舒适的优美环境中进行一种体验和感悟。即在优美的大自然环境中，放松心情、调整心态、放慢脚步，能全身心投入在漫漫旅途中，细细品位和观察，参与采摘体验、观光文化博览等，以获取新知，获得身心愉悦和健康，这是旅居养老之所的必备条件。

要具备专业的生活服务及医疗保障条件。除自然环境优美的因素外，还必须要有专业化的养老服务，为中老年人提供必要的生活服务、专业化的健康检测和医疗保健条件，这是旅居养老的决定因素。

还需要具备丰富多彩的业余生活功能。考虑到中老年人特殊的心理需求，在旅居之所还应配置体育活动、文化活动、老年大学等丰富的业余生活功能，帮助中老年人保持和改善智力、记忆力和情绪状态。

国外旅居养老流行已久

旅居养老，虽在中国兴起不久，但在西方却有悠久历史。早在18世纪，西欧各国的贵族和艺术家就热爱回归自然的旅行。一家人到乡下避暑，属于欧洲社会早期的旅行风尚。

近年来，跨国养老产业在欧美等国流行，挪威等国家先后在西班牙南部开设大型养老公寓。西班牙低廉的房租、充沛的阳光和优美的风景，吸引着欧美许多老年人旅居。

国外老人的生活方式与中国老人的有所不同。首先，他们不用照顾孙辈。对中国许多家庭而言，带孩子成了老人的重担。而在国外鲜少有这样事，老人退休后，都开始过自己想要的生活。其次，有些外国老人为了玩得舒服，还会卖掉自己的房子，买辆房车边走边玩，这在国内罕见。因为国内很多老人，没有房子就没有安全感，而且子女不会支持这种做法。

最后，国外老人的生活浪漫轻松，他们喜欢在一个地方随遇而安多住些日子。我在房车营地就曾遇到过一对老夫妇，他们爱上在海边栈桥钓鱼，因此决定多住3个月，过完钓鱼季再走。如今，这种“随心所欲”的老人，在中国也慢慢多起来。

晚综



相关链接

中国旅居养老可分为五种模式

根据旅居养老的目的和旅居场所的不同，我国旅居养老产业可分为以下五种模式：

其一，候鸟式旅居养老模式。这是我国最早也是最主要的旅居养老模式。与其他旅居养老模式不同，只需支付交通费和房租费成本低廉，它又细分为三种：第一，暖冬旅居养老，冬季从北方到海南、舟山等南方过冬，逐渐受到北方老年群体的热捧，尤其是海岛为主的冬季疗养基地颇受欢迎；第二，夏季避暑旅居养老，夏季北方滨海城市，比如秦皇岛等地毗邻大海空气清新，也受到老年群体的欢迎；第三，景区旅居养老，依托山林、湖泊、滨海和温泉等自然生态资源，形成组合式景区旅居养老模式，远离城市喧嚣陶冶情操，在杭州千岛湖和云南丽江等风景秀丽的地区逐渐发展起来。

其二，疗养式旅居养老模式。因为年龄增长，老年群体的身体机能下降，对医疗护理需求愈来愈高，可以细分为三类：第一，中医养生旅居养老；第二，西医护理旅居养老；第三，美食养生旅居养老。虽然这种模式符合老年群体的疗养护理需求，但是成本较高。

其三，文艺鉴赏式旅居养老模式。可分为以下三种：第一，古城古镇旅居养老；第二，民俗民风旅居养老；第三，宗教禅修旅居养老。虽然这种模式符合他们的精神追求，但对他们的素质要求也很高。

其四，田园式旅居养老模式。以农家乐、乡村农事体验、特色乡村为依托的旅居养老产业模式，未来还能开发渔村、牧村、林园、酒庄等特色田园旅居养老产业项目。虽然这种模式亲近乡村回归自然，但服务水平 and 配套措施都

