

生活发现

旅居养老

“养老”变“享老”，老人也有属于自己的诗和远方

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，避开极热和极寒的生活环境，健康快乐地度过晚年生活。旅居养老融合了“旅游”“养老”两种模式，让老年人既可以健康养生，又能开阔视野，是一种有利于老年人身心健康的积极养老模式。



小丽/画

每年，小区里都会举办一场由居民自编自导的新春跨年晚会，除了各种歌舞表演，还有模特队压轴表演。阿姨们换上旗袍，个个摇曳多姿，仪态万千。

海南各个县市的风土人情各有不同，居住体验和生活方式也大相径庭，像住在海口的邵阿姨，就经常跟骑行队一起沿着海口的海滨大道骑行数十公里。

“养老”变“享老”，健康快乐从老老去

根据国家统计局2022年发布的数据，我国人口已进入负增长时期，60岁以上的老年人新增1268万，并有进一步增加的趋势，中国正加速进入老年社会。

养老，已成为一个越来越重要的社会议题。比起老有所养，另一个重要的问题是如何为自己创造有益健康的生活环境，尤其对生活在北方的老年群体，冬季的严寒容易诱发各种心脑血管疾病，寻找一个温暖湿润、空气优良的居住环境，避开漫长的冬季，就成了很多老人在养老时首要考虑的因素。

这几年来，海南省候鸟人口比例每年都在上升。2018年的政府文件《海南省人口发展规划》中曾预计，到2030年海南省常住人口将达到1248万，其中“候鸟人口”大约93万。而事实上，2022年的统计数据结果显示，海南“候鸟人口”已经达到了164万人，占据了海南户籍人口总数的17%。

三亚作为中国最南端的城市，冬季温暖，吸引的“候鸟族”最多。同时作为海南最负盛名的旅游地，也很得游客青睐。每到冬季，三亚湾和海棠湾广场附近人潮汹涌，连沙滩上的风都似乎拥挤了许多。

除了一北一南的海口和三亚，有风湿性关节炎、怕吹海风的老年人，更愿意住在海南的中部城市，譬如五指山市和保亭。这些城市的缺点是交通较为不便，离海较远，但空气和水质特别优良。每次在海南待一段时间，我的鼻炎和老年的风湿性关节炎都会不药而愈。

此外，海南东线和西线沿海也各有城市地标，比如万宁的日月湾、乐东的九所、儋州的海花岛等，这些地方离海近，物价不高，游客也不太多，没有海口、三亚那么喧闹，相应的，硬件设施也不如省会城市完备。

国家卫健委7月发布的最新数据显示，我国居民人均预期寿命由2020年的77.93岁进一步提高到2021年的78.2岁。在国民收入逐年增加的背景下，长寿时代叠加老龄化时代，使得民众对于老年生活的需求已不再简单停留在“养老”层面，而是进一步升级为“享老”。

择一城而居，已成为许多理想中的养老生活。您会选择旅居养老吗？云南的大理、西双版纳，海南的三亚等地已成为国内热门的旅居养老地。

节气养生



12月22日是冬至。俗话说：至善养生者养冬至，冬至进补三倍功。这个冬至人体既阳虚又容易上火，可以喝一杯肉桂奶茶。

原料：肉桂1根、茶叶6克、姜1~2片（根据大小）、牛奶200毫升。

做法：将肉桂和姜一起煮出味儿，再放茶叶同煮，滤出茶汁，冲入牛奶饮用。

各原料的功效如下：

肉桂《神农本草经》将肉桂列为上品，其主要作用是温补肾阳，而且它有一个大优点——不易上火。这是因为它有引火归元的作用，可以把人体的虚火往下引。

肉桂常被比作补肾药中的君子，药效明显，却又温厚，补得很稳，让人吃得踏实。谦谦君子，温润如玉，正是它的写照。

姜姜和枣虽然是两样家常食物，但如果喝对了时间、喝对了方法，比药还好。在这道茶方里，姜可以祛湿解腻。

牛奶牛奶的营养价值很高，但如果单独喝牛奶会有点寒凉，也易生湿气。搭配姜和肉桂一起煮更暖胃。我们平时喝牛奶也可以放点肉桂粉进去，这样更养生。

茶茶能消积食、降脂减肥。近期呼吸道传染病高发，这道方子可以选用白茶，具有清热、消炎、止咳的效果。

冬至喝一杯肉桂奶茶

(允斌)

沈薇

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。12月7日，北京市人民政府新闻办公室举办北京市完善养老服务体系系列政策专场发布会。会上，北京市民政局副局长、新闻发言人郭汉桥表示，在旅居养老方面，北京将依托京津冀养老服务协同机制和京津冀养老服务合作机制，推动建立北京老年人“冬南夏北”“候鸟式”养老服务工作机制，鼓励支持北京老年人冬季到海南，夏季到河北、内蒙古等北方地区“候鸟式”旅居养老，以满足90%以上活力老年人多层次、多样化养老服务需求。

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，避开极热和极寒的生活环境，健康快乐地度过晚年生活。旅居养老融合了“旅游”“养老”两种模式，让老年人既可以健康养生，又能开阔视野，是一种有利于老年人身心健康的积极养老模式。

养老买房族：来自全国各地老人的“岛上生活”

一立冬，不管天气是否转冷，我都会循例问一声父母，打算什么时候去岛上？老妈的理论是拖得越晚、幸福感越强，老爸总想早点儿出发。商量来商量去，最终选择在11月末出发。我松了口气，赶紧查机票。

每年差不多这时候，我都会在网上给父母买好机票，让他们从郑州直飞三亚，前往海南保亭县的另一个家中过冬。待到来年三四月份，春暖花开，再让他们慢悠悠地启程返回郑州，年年如此。类似我父母这种生活方式的老人，在海南有很多，他们有一个专有名称，叫作“候鸟族”。

我们在海南的邻居中，有来自全国各地的老人。住在我家楼下的沈叔叔，曾任某大学建筑学院院长，退休后每年都和他的德国妻子一起从北京自驾来海南。他曾做过大手术，对空气和水质特别敏感，最中意的就是这里的环境。站在阳台

上，近处是花木，远处有山景，到处都是绿意葱茏。他喜欢这种与自然融合的感觉，有时连夏天都在海南度过，还把北京家中的猫狗都带来了。另一位年近九十的长江叔叔是东北人，一把年纪仍然身板挺直，喜欢打乒乓球，国标跳得倍儿棒。长江叔叔是个乐观的老顽童，上次在小区碰到他，他还拉着我，给我看他新买的平衡车。

儿女们怕他摔跤，不给他买，他就自己买了一辆，偷偷骑着玩儿。他说，退休后他和老伴一起走过许多地方，包括青岛、威海这些海滨城市，最终选择在保亭定居，将这里当成了终老之地。他的儿子和女儿退休后，也来海南买了房子与父母做伴，等于两代人都将海南当成了家乡。

老杨阿姨是我在游泳池里认识的。她今年已有八十几岁，军旅出身，性格直爽。虽不会游泳，但为了强身健体，每天都套着游泳圈在泳池里一点点地拨动前行。她每年冬天都独自带着姐姐从东北飞来海南，一直待到来年夏季才回去。小区里常见这两位满头银发的姐妹并肩散步，自得其乐，完全不需要年轻人的照顾。

随着“候鸟族”群体的到来，这些年，一些南方沿海城市掀起开发热潮，建设了大量旅游康养性质的楼盘小区。广西北海、广东汕头等地都是“候鸟族”的热门聚集地，其中，以海南最为典型。

海南地广人稀，各县市针对“候鸟族”老人开发的楼盘多以小户型为主，建在郊区地带，自成一体，拥有良好的生活配套设施。以我们小区为例，建在距离县城三公里左右的山上，四周椰林成碧，附近还有一个水库，环境清幽，相对也比较偏僻。小区内部设有游泳池、食堂、超市、药店，邮局、舞蹈室、麻将室，甚至还有一条小商业街，供外来小摊贩们贩卖蔬果肉蛋。对背井离乡、腿脚不便的老人来说，这些设施是保证生活质量的基础，即使足不出小区，也能满足日常生活需求。

养老旅居族：家是移动的城堡

像我父母和邻居们这样，每年定期来岛上居住、过着双城生活的老人，是“候鸟族”的主力军之一，而去年在后海村遇到的两位老人，则代表

着另一种旅居式的候鸟风格。

这一对来自上海的老夫妇家住奉贤区，一路自驾来海南过冬。我们当时正在泰餐厅吃饭，他们问我吃的什么，也点了同样的饭菜。一听是上海口音，话匣子即刻打开，大家隔着一条过道，聊得热火朝天。

阿姨说自己退休后在家实在无聊，索性拉了老伴出来旅游，全国各地到处走。秋天的时候，住在宁波附近的一座小岛上，临海而居，每天听着海浪声入睡。“那个浪哟，大得来，像是随时要冲进屋子里来……”阿姨一边说，一边笑，看得出来她很享受这种随心所欲的生活。冬天来了，他们就一路开车往南，走走停停，来到后海村，找了间海边民宿住下来。夏天他们就开车往北走，去哈尔滨过夏天。

写这篇文章的时候，正好看到上海的邻居邵阿姨发朋友圈，她几乎每年都会去海口过冬。今年，年近八十岁的她又跟老伴一起开启了海南岛自驾之旅。从上海到海南，全程2000公里，两个老人家自己开着车，一路走一路玩，刚刚参观过上饶集中营旧址，正准备往革命根据地瑞金进发，妥妥的红色之旅。

另一位朋友的父母更为潇洒，退休后就不再回老家，每到一处心仪的地方，就在当地租个房子常年居住。他们住过海口和保亭，嫌热，这两年又搬到了秦皇岛。比起炎热的南方，他们更喜欢四季分明的海边生活。

我在新疆认识的夏阿姨也常来海南过冬，她也更喜欢在不同的地方租房体验。今年住三亚，明年住澄迈，具体落脚地点视一众老同学的扎堆轨迹而定。

这两年，针对“候鸟族”老人的不同需求，养老方式也更为多样化。

我有一位老家的邻居，老两口年纪大了，行动不便，每年来岛上过冬，不买房，也不租房，而是选择住在三亚一家养老公寓里。这间公寓是酒店式物业管理，老人可以按照自己的需求，租一间大床房、双床房或套房，房间自带空调、冰箱、洗衣机、被褥，甚至还有老人专用的紧急呼叫装置，且一日三餐都可吃食堂，每顿都是自助餐，荤素搭配，主打一个拎包入住。

这种养老方式这两年也颇流行，免去了跟中介打交道及租房租、物业、水电的麻烦，也不必费心去打理生活中的琐碎事宜，要说缺点，大概是缺少了一些家的感觉吧。

“候鸟族”老人“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。

记得第一次陪父母在保亭过年，夜晚散步走到七仙桥边，远远看到桥头聚集了很多人，传出阵阵歌声，原来是附近小区老人们自发组织的合唱团。他们每晚都在此集合，有伴奏、有领唱，路人可以随便参加。老人们唱得很投入，选的歌都是红歌。最后，以一曲激昂的《我的祖国》作为结束。看着他们虔诚认真的模样，那些歌曲里，一定是藏着他们的青春吧。

我们小区也有合唱团，且有专人指导。据老妈介绍，小区内起码有三支以上的舞蹈队，扭秧歌、广场舞、健身操各成一派，各有各的地盘。此外，还有钓鱼队、户外徒步探险队等若干自发组成的团体。

来自不同地区的老人，各建了一个老乡群，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，即可达成万步标准。走累了，就在花园里找个地方坐下来，用手机看看小说，晒晒背。

除了跳舞，我妈的另一大爱好是去县城溜达。保亭很小，城区主干道只有“横着两条街，竖起来两条街”，但菜市场还是可堪一逛。海南盛产蔬果，各种野菜琳琅满目，小乌菜、雷公根、捞叶、五指山野菜……水果更不用说了，冬天正是芒果成熟季，什么贵妃芒、青芒、苹果芒、水仙芒……青红黄绿，形状各异，满满当当摆在筐中，一走近水果街，就闻到一股醇香。老妈来岛上后，从一个不爱吃水果的人，开始对人心果和菠萝蜜情有独钟，去菜市场看到不认识的野菜，还会向当地人请教烹饪方法。

生活字典

减肥、健身、睡觉 都有最佳时间

■ 冰冰

我们的生理系统受生物钟支配，它以24小时为周期，告诉我们睡觉、吃饭、思考和执行其他无数任务的黄金时机。

明明节食、锻炼，却没瘦也没精神焕发；好不容易某天能早点儿休息，或者周末补觉，却失眠、多梦，醒后仍浑身无力……问题出在哪里？

《绝佳时间》里，牛津大学教授罗素·福斯特用诺贝尔奖肯定过的最新科学研究成果告诉你：养生的关键，全在Timing（时间）。

别和生物钟对着干

人人都听说过“生物钟”，也知道一点和生物钟有关的知识，比如熬夜让生物钟紊乱，“倒时差”就是根据时钟调整生物钟……但人们还是大大低估了“时间”对人体健康的全面影响。

比如熬夜加班的人相信“熬着熬着就习惯了”，认为生物钟可以改变和重建，但是科学研究告诉你，哪怕是上了多年夜班的人，

仍有97%的概率无法适应昼夜颠倒的生活。

许多疾病的发作都有明确的时间因素：清晨6点到中午发生脑卒中的概率比其他时间要高出49%；湿疹引起的强烈瘙痒会在夜晚特别是午夜达到高峰；哮喘在凌晨4点左右症状最严重。所以，在合适的时间采取行动或许比行动本身更重要。

在很多情况下，你做事的成败（无论是下班后安全开车回家，还是通过节食达到减肥目的）取决于你是配合那些周期，还是跟它们对着干。

最佳锻炼时间，减肥最好时机

罗素·福斯特依据最新研究，给出了他的“绝佳时间”规划：

1.睡眠：避免在下午和晚上喝咖啡因饮料，睡前2小时减少光照，并在睡前30分钟停用电子设备；

2.工作：上午10点是人认知能力最高的时间段，工作效率相应也最高；

3.锻炼：下午4点到6点，代谢率和肌肉力量达到峰值，是一天中最佳的锻炼时间。即使处在休息状态，我们在下午和傍晚消耗

的热量也比清晨多10%。

尽可能接受清晨光照。很多人喜欢晨练，早餐前的晨练过程中可以燃烧更多脂肪。至于你是适合早起锻炼还是下午锻炼，应该由你的睡眠时型决定。当然，还有最佳方案是——你可以试着每天晨练20分钟左右，然后在下午锻炼30~40分钟。

4.饮食：代谢会随年龄增长发生显著变化，人上了年纪后更容易发胖。部分原因在于调节代谢的昼夜节律波形趋于平缓，参与代谢的多种昼夜节律也不再那么同步。总的来说，代谢不再受到严格控制，而这种失调为体重增加和肥胖“铺平了道路”。

另外，随着年龄的增长，我们的生活规律变得越来越固定，不会错过任何一餐。也就是说，我们会因为“到饭点了”而吃东西，而不是因为饿了才吃东西。所以，除了控制饮食量之外，还要记住最好在下午6点前吃完全天最后一餐。夜间吃大餐容易出现葡萄糖不耐受、糖尿病、肥胖症等风险。

万物有时，只有顺应生物钟，顺应身体需求，才能在越来越快节奏的生活中找回属于自己的节奏，收获健康、高效的人生。

