

“冬南夏北”候鸟式养老现实吗？

听听几位北京老人的旅居故事



近年来，一些北方老人选择在冬季，去南方享受暖阳和沙滩。等到来年春暖花开，老人们又飞回北方，像候鸟一样旅居式养老。

记者采访了几位这样的北京老人，他们都是早已着手准备，提前在海南等地购置房产。他们说，候鸟式养老关键在于“解放思想”，勇于尝试属于自己的生活。

一到“穿秋裤”的季节就选择南飞

每天早晨起床，李叔都要看看手机的天气预报。三亚的气温变化不大，最低气温18℃，最高气温21℃，昼夜温差也小。

“这人啊，年纪一大，心血管弹性变差，最怕的就是室内外温差大、昼夜温差大。”在三亚，李叔就不用担心温差问题，每天早晨和傍晚，都会到室外散步。小区环境很好，无论是高大的椰子树，还是鲜艳的三角梅，都让李叔忍不住拿出手机拍照。出了小区再走远一点，还能看见碧蓝的大海。暖风拂面，多走几步，也不会觉得疲惫。“这要在北京，现在这天气，可就不敢出门了。”

年逾古稀的李叔，2016年跟同事一起在三亚买了房，“一套下来一百多万。”到2018年，等完全休息下来，李叔就带着老伴，开始了候鸟式的养老。每到北京入秋，大概10月底，“需要穿秋裤的时候”，老两口就飞赴三亚，到北京春暖花开的时候再飞回北京。“这样的话，我俩基本上能保证生活环境的温度，一直比较稳定，不太冷也不太热。”

言谈之间，可以感受到李叔

选择在冬季南飞，最主要的考量因素，是对健康是否有利。南飞的目的地有很多，比如云南，但前期做准备工作的時候，李叔听说云南昼夜温差也不小。“我身边就有这样的例子，邻居里有从昆明转到三亚的，身体感受到的差异很明显，三亚比昆明舒服。”

到海南多年，李叔早就适应了三亚的慢节奏，蓝天白云、阳光椰林，无论是气温、空气还是水质，都让老两口满意。同一个小区，除了老同事，还有很多来自全国各地的老人，以北方居多，也有些来自江浙川渝。时间一长，都成了新朋友。

而且，解放军总医院海南分院（301分院）开通了北京医保持卡就医实时结算。“这可太方便了。”

唯一有些想吐槽的，是三亚作为旅游城市，物价偏高。老两口自己买菜做饭，能感受到三亚的菜价尤其是新鲜蔬菜比北京要贵。“我跟当地人聊天，知道三亚天气太热，很多菜长势不好，有不少要从内陆运过来，所以价格自然就高了。”

儿孙自有儿孙福，养老有自由

每天早晨，闫姨都早早起床，她喜欢去附近批发市场买菜。三亚蔬菜贵，但批发市场价格友好。“海南的鱼种类很多，另外就是热带水果实在是太多了。尤其这个季节的芒果，又大又甜又便宜。”

买完菜回家，老伴不在屋。闫姨知道，老伴准是已经去小区老年

活动室打台球了。闫姨开始忙活午饭，小区也有老年餐桌，但她更爱自己下厨。下午气温稍高，老两口在午餐后小憩片刻。等到了傍晚，气温更为怡人，老伴又去活动室，台球切磋进入一天中的下半场。闫姨也不闲着，她去找小区舞蹈队跳舞。“一开始都不认识，天南

海北的人都有，大胆地去，跳着跳着就都认识了。”

这一天不忙碌但绝对充实。闫姨76岁，老伴87岁，他俩在海南过冬多年，每年11月初从北京往南飞，春天再去浙江。“老伴是浙江人，虽然从大学退休，但是家乡还是想请他回去发挥余热。专门到北京来找他，又在浙江老家搞了一个实验室。平时是他的学生负责，我们每年春天都会去看看。”每年三月底，从海南去浙江，正是江南好风景。到“五一”前，老两口回北京，几乎每年都是这个节奏。

“儿孙自有儿孙福，他们有他们的生活，我们也有我们的生活。要是

总想着，留点钱给儿女，帮他们再带带孩子，那永远放不下，永远也出不来。”闫姨说，老两口财务自由，身心也自由，当年到海南买房，花的是自己的钱，特别干净利落。

多年旅居生活，闫姨完全融入了三亚。她办了一张当地的公交卡，对老年人有优惠。隔三差五，跟新朋旧友，约着去周边游。2023年12月去了当地的森林公园，绚丽多彩的热带风情，让闫姨大饱眼福。

这种候鸟式的旅居养老，老两口应对自如，乐在其中。闫阿姨说：“如果北京的老人也有这个想法，我觉得可以大胆实施，思想要解放一点。”

“候鸟”不一定非要置业，可选长租房

李叔和闫姨虽然都在三亚买了房，但他俩都提到，实现候鸟式养老，不一定非要在冬季度假城市买房。

2018年，海南省公布了限购政策，不同城市对非海南省户籍居民购房，有不同时限的个税或社保要求。随着政策实施，长租公寓应运而生。如果不买房，租房也是一种选择。李叔就说：“小区附近有很多房子出租，两三百一天，还管饭，挺合适。我看有老两口带孙辈来的，孩子小还没上学，正好也一起来三亚玩玩。”

记者在社交媒体上查询得知，目前在海南有不少此类养老公寓出租。根据位置、房型、餐食等不同，价格也不同。普通标间，两人入住，含一日三餐，12月份约是7000元/月。记者致电一个养老公寓的经营者，她表示春节期间价格会大幅提高，可以通过微信方式预签合同预交订金。

除了海南，还有不少南方旅居目的地。广西桂林的养老长租公寓，有些开价每人每天60元，可以自己做饭。广西北海的养老公寓，含一日三

餐，有的开价每人每天80元。云南腾冲，四季如春，当地有的养老公寓，包三餐开价每人每月3280元。广东也有不少合适的目的地，广州和深圳属于一线城市，价格高，可以选择二三线城市。广东惠州同样沿海，养老公寓包三餐开价在每人每月2688元。总之海南、云南、广西、广东等华南地区，都可以作为冬季候鸟式养老的目的地，老人可根据自身经济条件，选择合适自己的城市。

在旅游网站上，也有此类30天以上的康养之旅，但价格高，人均万元左右。旅游行业专家朱殿良告诉记者，目前北京市场，30天以上的南方康养之旅很少，大部分在10天左右。老年人要选择长租房，需要自己具备检索能力，或者由子女操作。朱殿良也提醒广大老年人，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”。

图文来源：北京晚报