



上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY



安泰经管学院
ANTAI COLLEGE
Economics · Management



上海交通大学
行业研究院

2023 中国候鸟式养老 冬季栖息地适宜度指数

上海交通大学行业研究院
上海交通大学安泰经济与管理学院
2023年11月

联系方式

地址：上海市华山路1954号 上海交通大学安泰经济与管理学院19楼行业研究院办公室

邮编：200030

电话：+86-21-62933369 +86-21-52302520

电邮：sgluo@sjtu.edu.cn iir@sjtu.edu.cn

网址：<http://www.iir.sjtu.edu.cn>



团队成员

首席专家	罗守贵 教授
------	--------

以下按姓名汉语拼音排序

本次指数研发团队成员	吴若语	杨嘉琪	杨毓琪	叶芷晴	殷奕珉
------------	-----	-----	-----	-----	-----

养老行业研究团队成员	戴芳	范纯增	龚纯	黄丞	罗津
	王爱民	奚俊芳	张东红	张国安	张录法
	郑育家				

行政支持	高志茵	何怡婷	黄淑娟	刘宸瑜	鲁敏
	孙瑾	王涵	王玥琪	薛相宜	闫思楠
	杨喆				

一、背景

每年冬季来临之前,许多北方老人便打点行装,选择去气候温暖的南方城市躲避严寒。亲朋好友相伴而行,就像成群结队的候鸟,一同飞向温暖的南方。

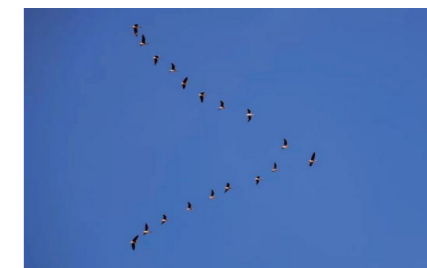
这些异地越冬的老人就是被称为“候鸟式养老”的主体人群。随着中国全面小康社会的实现,人民群众收入水平不断提高,老年人也更有条件享受自己的退休生活。相比于年轻人,老年人在身体上更加难以抵御寒冷天气。而由于有了更多的闲暇时间,他们完全可以在异地选择更加舒适宜居的养老场所。以前,由于候鸟式养老的专业化服务尚未形成,很多老人可能会因南方缺少自己的亲友,感受到远离家乡的不便。近年来,候鸟式养老在某些区域已成为“大众潮流”,一到冬天,北方越来越多的老人结队到南方过冬,待春回大地再回到自己的家乡,如潮汐涨落一般规律。

根据联合国的标准,一个国家或地区60岁以上老人达到总人口的10%,或者65岁老人占总人口的7%即视为进入老龄化社会。按照这一标准,我国1999年已进入老龄化阶段。

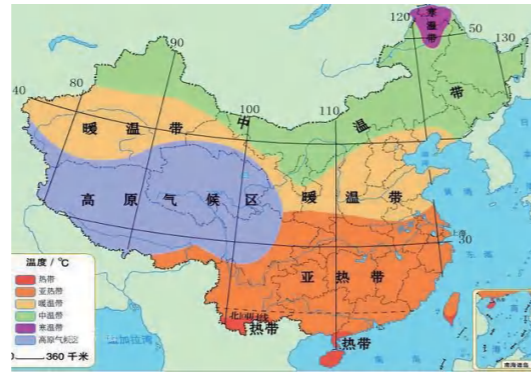
截至2022年,全国60岁及以上老年人口为28004万,其中65岁及以上老年人口达20978万。随着婴儿潮转化为银发潮,预计2022年至2035年平均每年新晋老人2240万。2024年60岁及以上老年人口总量将突破3亿,占总人口比重将超过20%,进入中度老龄化阶段。2032年左右,60岁及以上老年人口将突破4亿,在总人口中的占比将超过30%,进入重度老龄化阶段。

如此庞大的老龄化群体为旅居式养老创造了一个潜力巨大的市场。

中国幅员辽阔,南北横跨温带、亚热带和热带。即使不计遥远的南海诸岛,从黑龙江漠河到海南三亚的直线距离也已经超过4000公里。在东北和西北地区寒风凛冽、大雪纷飞时节,许多南方城市依旧温暖如春。如今,随着交通的发达和收入水平的提高,越来越多的北方老人已经从以往对南方的心向往之付诸于实际行动。一张机票或一张高铁票在手,几个小时便可实现季节的跨越,这种别致的生活体验极大地提升了老年群体的幸福感。



在传统的印象中,三亚、海口等城市是冬季候鸟式养老的主要目标城市。但实际上,中国南方还有许多城市冬季拥有适宜的气候。本报告旨在对华南、西南、东南地区部分城市进行冬季养老适宜度的评价,为潜在的冬季候鸟老人以及相关产业(旅游、养老)的业界等提供具有科学依据的参考。考虑到候鸟式养老在冬季以避寒为主要目的,本报告以



最冷的一月份日平均气温10摄氏度为门槛(个别城市最冷月平均气温低于10摄氏度),在南方的海南、福建、广东、广西、贵州和云南六省区选择了55个城市进行评价。这些城市以地级市为主,兼有少量的少数民族自治州首府所在的县级市以及冬季特别温暖的海南省部分县级市。在此基础上,围绕候鸟式养老的特点建立指标体系对这些城市的自然和人文特征进行综合评价,并对部分代表性的城市进行点评。



二、评价指标与候选城市

1. 指标体系构建

根据老人异地过冬的特点和需求,选取了17项评价指标,包括自然指标和社会经济指标两种类型。

(1) 自然指标

①一月日平均最低气温:为门槛指标,作为中国大陆最冷月份,如果一月份日均最低气温达不到一定标准,就不适合作为冬季养老栖息地。

②一月气温月较差:即一月中气温最高日均温与最低日均温的差值,反映气温波动情况。如果波动过大,就会影响候鸟老人的体验。

③空气相对湿度(%):是人体舒适度的主要指标,过于干燥或潮湿均不适合养老。考虑到候鸟式养老栖息地主要在南方,主要评价其冬季是否过于潮湿。

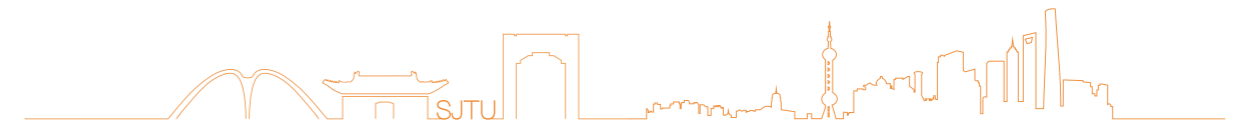
上述三项指标均使用历史平均值。

④气压适宜度:以海拔高度表示,当海拔达到一定高度后,较低的气压值会给非本地老人带来不适感。由于每个城市位置是固定的,所以该项指标值也是固定不变的。

⑤空气质量指数(AQI):反映空气质量的重要指标,使用上一年度的一月均值。

⑥全年优良天气数:反映空气质量的另一指标,用于衡量空气质量的稳定程度。使用上一年度值。

⑦水体质量:综合反映可能的饮用水源质量和作为景观水体的质量。使用上一年度的均值,对每个区域所有监测断面加权综合评分。



(2) 社会经济指标

- ①三甲医院数量:反映当地医疗条件尤其是医疗质量的重要指标。使用上一年度值。
 - ②每千人口医生人数(执业医师):反映当地医疗条件指标之一,每千人口的医生数是国际上衡量人类发展状况的重要指标。使用上一年度值。
 - ③每千人口医院病床数:反映当地医疗条件另一指标,床位是医疗卫生服务体系的核心资源要素,是国际上衡量国家间卫生资源和服务能力的主要通用指标。使用上一年度值。
 - ④A级景区:反映当地核心景观质量的关键指标。使用上一年度所有A级景区的加权值。
 - ⑤区域整体自然风光和人文景观:作为对A级景区的补充,反映当地自然和人文景观的综合指标。由项目组和专家共同参与评价,每年一次。
 - ⑥交通便捷度:为候鸟式养老栖息地交通可达性的关键指标。使用上一年度值。
 - ⑦文明城市建设:综合反映当地社会环境友好程度。包括最近一次和历次文明城市评选结果。
 - ⑧城镇居民人均消费支出:反映候鸟式养老可能的生活成本,为反向指标。使用上一年度值。
 - ⑨养老社会环境:反映该城市对待老人的社会环境优劣,采用过去一年评价城市在养老方面的媒体相关报道(不含自媒体)。正面新闻加分,负面新闻减分。对于负面事件,如果由政府强力纠正,公正处理,补偿老人,挽回损失,严厉打击侵害老人的行为等方面的新闻,作为正面新闻加分。
 - ⑩人均预期寿命:反映该城市本地老人的健康福利综合状况,使用上一年度值。
- 在上述所有指标中,气温和空气质量是候鸟式养老最关键指标,占总权重的35%。

2. 候选城市

在我们的评价中,冬季候鸟式养老栖息地的选取首先考虑北回归线以南,属于热带或亚热带范围的城市。考虑到南方其它一些城市虽然位于北回归线以北,但由于受到其北部崇山峻岭的阻挡,冬季寒潮的影响力被大大削弱,也将其列入评价范围。如福建的武夷山脉以南、广东的南岭山脉以南的部分城市虽然纬度稍高,冬季也比较温暖。至于广西、贵州和云南,由于地理位置偏西,受到北方多条东西向山脉层层阻隔,冷空气已经很难侵袭。不过,云贵高原中部和北部的一些城市由于海拔较高而降低了其应有的温度。



另外,考虑到港澳台地区的特殊情况,以及海南三沙市生活补给和环境容量问题,暂不将这些地区列入评价范围。最终,我们在琼、闽、粤、桂、云、贵六个省区选取了55座城市。



3. 数据来源

上述17项指标的数据来源如下:

- (1) 温度、相对湿度:国家气象信息中心。
- (2) 空气质量指数、全年优良天气数:天气后报网站历史数据,为前评价上一年的平均状况。
- (3) 水体质量:主要来源于高德地图,部分来自当地生态环境局。
- (4) 海拔高度(用于换算气压值):百度百科。
- (5) 三甲医院数量:99健康网,同时结合本团队对每个城市的手工核实。
- (6) 每千人口医生人数和每千人口病床数:各省统计年鉴,各城市卫生健康委员会官网,结合各城市上一年度国民经济和社会发展统计公报进行核实。
- (7) A级景区:各省市文化和旅游局官网,并通过其它途径手工核实。

(8) 区域整体自然风光和人文景观:评价团队和外部专家主观评分(50%:50%)。

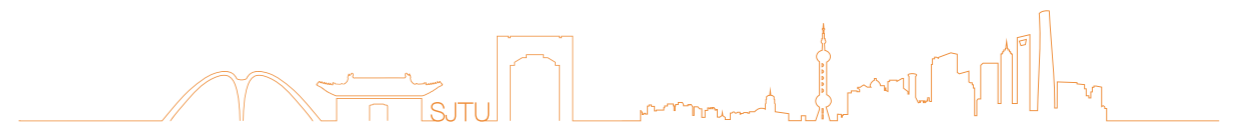
(9) 交通便捷度:百度百科(综合统计机场、高铁站、一般火车站、高速公路等)。

(10) 文明城市:百度百科,由中央精神文明建设指导委员会测评,每三年一次,本评价采用的最近一次文明城市名单是第六届,前面五届上榜的城市亦给予0.8的系数。

(11) 城镇人均消费支出:中国统计年鉴、各省市统计年鉴、各相关城市统计年鉴,各城市国民经济和社会发展统计公报等。

(12) 养老社会环境:通过百度搜索有关养老方面的正面和负面报道,主要采用大型门户网站和官方媒体新闻,不计自媒体和来源不明媒体报道。该项为今年两个新增指标之一。

(13) 平均预期寿命:各相应城市统计年鉴或国民经济和社会发展统计公报。



4. 指标意义说明

对17项二级指标根据指标属性分别用恰当方法赋值(表1)。

表1 候鸟式养老冬季栖息地评价指标体系及赋值方法

一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
自然环境 质量	一月日 平均最低气温	摄氏度	平均值法标准化*100
	一月气温月较差	摄氏度	月较差越小越好, 所以为负向指标。先取倒数, 然后用平均值法标准化*100
	空气相对湿度	%	最宜人的室内温湿度是: 冬天温度为20至25°C, 相对湿度为30%至80%。本项指标粗略评分方式为: 相对湿度30-80%为100分, 低于30%或高于80%每变化1%减2分, 最低0分。按平均值法标准化*100。
	气压适宜度	海拔高度 (米)	一般认为当气压在 7.4×10^{14} 帕时(相当1500米高度), 人体会产生一系列生理变化, 但一般均能适应。故本项指标评分方法为: 海拔1500米及以下得分为100分, 1500米以上每上升100米减2分, 最低0分。按平均值法标准化*100。

一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
自然环境 质量	一月AQI 指数平均值	无量纲 综合指数	为负向指标, 所以先取倒数, 然后用平均值法标准化*100
	全年优良天气数	天	直接用平均值法标准化*100
	水体质量	I-V级	地表水体质量被分为I-V级, 其中I级最优, V级最劣。本项指标评分方法: 如果一个城市有多个类别, 按数量粗略均等处理, 如III、IV、V表示这个地方有很多水源, 1/3是III级, 1/3是IV级, 1/3是V级, 在此基础上对III级赋值100分, II级赋值150分, I级赋值200分, IV级赋值50分, V级赋值0分, 最后加权得出各个城市的综合得分。按平均值法标准化*100。
社会经济 条件	三甲医院数量	家	根据地级市一般情况, 1家为100分, 每增加1家加10分, 每减少1家减10分, 最高200分, 最低0分。按平均值法标准化*100。
	每千人口医生人数	人/千人	直接用平均值法标准化*100
	每千人口病床数	张/千人	直接用平均值法标准化*100
	A级景区	A级景区 加权总分	对所有A级景区加权合计, 其中每个5A级景区6分, 每个4A级景区5分, 每个3A级景区4分, 每个2A级景区3分, 每个1A级景区2分, 最高200分封顶, 加权求和后用平均值法标准化*100。

一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
社会经济条件	区域整体自然风光和人文景观	0-100	本研发团队+专家综合评分,权重各占50%。全部城市分为A、B、C三档,分别为100分、80分、60分。按平均值法标准化*100。
	交通便捷度	0-100	机场+高铁+高速=100分;机场、高铁、高速三项中仅有2项80分、仅有1项60分;上述三项均没有但有普通铁路+普通公路40分,仅有普通公路20分。然后按平均值法标准化*100。
	文明城市建设	60-100	根据最新一届和历届文明城市评选结果综合评价:最近一次(本次为第六届)全国文明城市评选被授予的133个文明城市以及经复查保留文明城市荣誉的往年151个城市为100分,其它曾被评为文明城市但本届未保留荣誉的80分,其余从未被评为文明城市的60分。按平均值法标准化*100。
	城镇人均消费支出(负向指标)	元	该项指标为反向指标,取人均消费支出倒数,然后采用平均值法标准化*100。该数据大部分城市缺失,能直接查到的用原数,查不到的处理方法是各城市人均可支配收入除以该市所在的省份人均可支配收入,再乘以该市所在省份人均消费支出。



一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
社会经济条件	养老社会环境	0-100	采用过去一年评价城市在养老方面的媒体相关报道。每个城市的基础分值均为50分,每出现一次正面报道加5分,最高200分封顶;每出现一次负面报道减5分,最低零分为止。采用百度搜索前100条,主要采用大型门户网站和官方媒体新闻,不计自媒体和来源不明媒体报道。具体搜索词条为:城市名称+养老、老人、尊老、夕阳、侵害老人、虐待老人、欺骗(诈骗)老人等关键词。对于负面事件,如果由政府强力纠正,公正处理,补偿老人、严厉打击侵害老人的行为等方面的报道,作为正面新闻加分。加总后标准化*100。
	平均预期寿命	岁	平均值标准化*100。



一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
社会经济条件	区域整体自然风光和人文景观	0-100	本研发团队+专家综合评分,权重各占50%。全部城市分为A、B、C三档,分别为100分、80分、60分。按平均值法标准化*100。
	交通便捷度	0-100	机场+高铁+高速=100分;机场、高铁、高速三项中仅有2项80分、仅有1项60分;上述三项均没有但有普通铁路+普通公路40分,仅有普通公路20分。然后按平均值法标准化*100。
	文明城市建设	60-100	根据最新一届和历届文明城市评选结果综合评价:最近一次(本次为第六届)全国文明城市评选被授予的133个文明城市以及经复查保留全国文明城市荣誉的往年151个城市为100分,其它曾被评为文明城市但本届未保留荣誉的80分,其余从未被评为文明城市的60分。按平均值法标准化*100。
	城镇人均消费支出(负向指标)	元	该项指标为反向指标,取人均消费支出倒数,然后采用平均值法标准化*100。该数据大部分城市缺失,能直接查到的用原数,查不到的处理方法是各城市人均可支配收入除以该市所在的省份人均可支配收入,再乘以该市所在省份人均消费支出。



一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
社会经济条件	养老社会环境	0-100	采用过去一年评价城市在养老方面的媒体相关报道。每个城市的基础分值均为50分,每出现一次正面报道加5分,最高200分封顶;每出现一次负面报道减5分,最低零分为止。采用百度搜索前100条,主要采用大型门户网站和官方媒体新闻,不计自媒体和来源不明媒体报道。具体搜索词条为:城市名称+养老、老人、尊老、夕阳、侵害老人、虐待老人、欺骗(诈骗)老人等关键词。对于负面事件,如果由政府强力纠正,公正处理,补偿老人、严厉打击侵害老人的行为等方面的报道,作为正面新闻加分。加总后标准化*100。
	平均预期寿命	岁	平均值标准化*100。



三、评价方法及结果分析

1. 评价方法及过程

在构建上述指标体系的基础上,按如下步骤进行评价:

- (1) 搜集55个候选城市的所有原始数据;
- (2) 按照表1中每项指标的评分方法对55个城市各单项指标赋值;
- (3) 按照各项指标的权重计算分值(其中权重由本研究团队结合咨询专家意见后确定);
- (4) 对每项指标的得分进行标准化处理(去量纲),为直观起见,将所有城市得分处理成平均分为100的分值;
- (5) 将所有城市各项指标得分相加,依然得到平均分为100的分值;
- (6) 排序。

评价结果见表2。

表2 2023候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数排行榜

城市	所在省区	适宜度指数	排名	城市	所在省区	适宜度指数	排名
三亚	海南省	119.22	1	厦门	福建省	105.05	8
海口	海南省	116.55	2	深圳	广东省	104.53	9
琼海	海南省	109.71	3	江门	广东省	104.08	10
广州	广东省	109.36	4	文昌	海南省	104.07	11
珠海	广东省	108.08	5	龙岩	福建省	103.84	12
南宁	广西壮族自治区	107.63	6	佛山	广东省	103.63	13
柳州	广西壮族自治区	105.28	7	儋州	海南省	103.30	14

城市	所在省区	适宜度指数	排名	城市	所在省区	适宜度指数	排名
肇庆	广东省	102.73	15	梅州	广东省	98.97	31
西双版纳州 (州府景洪)	云南省	102.63	16	汕头	广东省	98.87	32
惠州	广东省	102.33	17	北海	广西壮族自治区	98.78	33
漳州	福建省	102.06	18	三明	福建省	98.26	34
泉州	福建省	101.68	19	黔东南州 (州府凯里)	贵州省	97.58	35
普洱	云南省	101.15	20	南平	福建省	97.21	36
百色	广西壮族自治区	100.69	21	云浮	广东省	96.92	37
中山	广东省	100.40	22	大理州 (州府大理)	云南省	96.81	38
桂林	广西壮族自治区	100.08	23	防城港	广西壮族自治区	96.63	39
福州	福建省	100.07	24	韶关	广东省	96.41	40
文山州 (州府文山)	云南省	100.04	25	东莞	广东省	96.41	41
红河州 (州府蒙自)	云南省	99.85	26	河源	广东省	96.27	42
贵港	广西壮族自治区	99.58	27	茂名	广东省	95.91	43
昆明	云南省	99.32	28	莆田	福建省	95.59	44
黔西南州 (州府兴义)	贵州省	99.09	29	汕尾	广东省	95.49	45
湛江	广东省	99.01	30	阳江	广东省	95.00	46

城市	所在省区	适宜度指数	排名	城市	所在省区	适宜度指数	排名
宁德	福建省	94.92	47	临沧	云南省	92.29	52
梧州	广西壮族自治区	94.57	48	玉林	广西壮族自治区	91.43	53
崇左	广西壮族自治区	94.01	49	玉溪	云南省	89.85	54
德宏州 (州府芒市)	云南省	93.91	50	钦州	广西壮族自治区	89.52	55
黔南州 (州府都匀)	贵州省	93.34	51				

2. 部分城市点评

由于设置了气温的门槛指标，总体上看，上述55个城市都可以作为候鸟式养老的冬季栖息地。但综合其自然和社会经济指标，各个城市之间仍然存在一定差异。从前十名城市看，排名靠前不仅是因为其冬季温暖，还得益于它们良好的自然和社会经济条件。

三亚市：这座拥有“东方夏威夷”美誉的城市，以其温暖的冬季气候和多彩的自然景观位列今年候鸟式养老冬季栖息地榜首。

随着《海南省老龄事业发展和养老服务体系三年行动计划（2023—2025）》的实施，三亚正逐步铺展出一幅全新的康养画卷，吸引了大量的“候鸟老人”前来过冬。得益于较低的纬度，三亚一月日均最低气温达20摄氏度，位列55个城市第一，气候条件优势非常明显。在清澈的海水、柔软的沙滩和宽阔的绿地间，老人们可以尽享生活的宁静与惬意。亚龙湾森林公园、大东海旅游区和椰梦长廊等众多著名景点，以其宜人的自然环境成为老人们流连忘返的地方。三亚过去是东北老人冬季避寒的首选，近年来新兴的康养服务为老人提供了更为丰富多元的养老生活。三亚的自然优势与日益完善的康养服务体系相得益彰，让在此过冬的老人感受到退休生活的美好与幸福。



海口市以其舒适宜人的冬季气温和良好的空气质量，成功跻身候鸟式养老冬季栖息地第二位。海口不仅有着深厚的历史文化底蕴，如历史悠久的骑楼老街和侯家大院等，还拥有丰富多彩的古村落，如金花村，为老年人提供了丰富的文化体验和怀旧的空间。

在自然景观方面，其全年优良天气超过355天，宜人的冬季气温为老年人提供了舒适的生活环境。作为海南省的省会，海口的交通优势明显，医疗条件良好。海口拥有全国文明城市、中国最具幸福感城市、中国优秀旅游城市、国家卫生城市等众多荣誉称号。自然和人文的综合优势使海口成为候鸟式养老的理想目的地，不仅可以让老年人享受到舒适的自然环境，还能让他们在探寻历史文化中度过充实的冬季。

素有“文化之乡”“华侨之乡”“文明之乡”“中国温泉之乡”等美誉的琼海市位于海口与三亚之间，在今年的冬季候鸟式养老栖息地中排名第三。这座海滨小城地处低纬，冬季温暖，一月日均最低气温高达16摄氏度。琼海市天气优良，全年空气质量优良天气数为361天。琼海历史

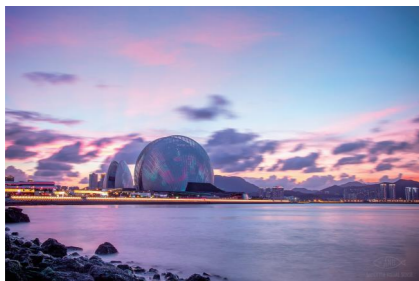


人文底蕴深厚，这里有充满传奇的红色娘子军故事、风光旖旎的万泉河、殊惊世界的博鳌亚洲论坛，构架起琼海与众不同红色的历程、蓝色的诱惑、绿色的魅力。在海南所有候鸟式养老栖息地中，琼海的人均消费支出最低，是一个相对宁静、生活安逸的城市。



广州市排在今年冬季候鸟式养老栖息地的第四位。

广州的冬季气候温和，北回归线横穿境内。广州拥有90个A级旅游景区，陈家祠、岭南园林、白云山、从化温泉……自然与人文景观闻名遐迩。广州被誉为“美食之都”，拥有丰富多样的美食文化，广州菜以其鲜美独特的口味而闻名于世。在社会经济方面，作为传统的华南中心城市，广城市，广州的陆海空交通均极其便利，通过白云机场以及四通八达的高铁和高速公路网联通全国和世界各地。广州以高达67所三甲医院在全国所有城市中位列前三，可以为老年人提供充足和优质的医疗服务资源，广州人均预期寿命也达到了82岁。虽然人均消费指数较高，但是无论自然还是社会经济条件，广州都是冬季候鸟式养老的上好选择。



珠海市在本次冬季候鸟式养老栖息地指数中高居第五名。“城”如其名，珠海是个一出门就能看到海的城市，地处珠江口西岸。由于濒临温暖的南海，珠海的冬季气候温和。其多年一月日均最低气温14摄氏度，过去三年一月日均最低气温13摄氏度，最冷的2004年出现的历史极端最低气温也在4摄氏度。所以这里的冬季气温较为温暖，并且空气清新，水体质量优异。珠海素有“百岛之城”“花园城市”的美誉，海岸线长、依山傍水，处于经济高速发展的粤港澳大湾区，交通便捷，文化娱乐生活丰富。珠海更是旅游热门城市，拥有目前唯一的长隆二期全球规模最大海洋博物馆以及正在规划之中的珠海·宋城演艺度假区。另外，候鸟老人在珠海过冬还可以顺便到毗邻的澳门观光，非常方便。

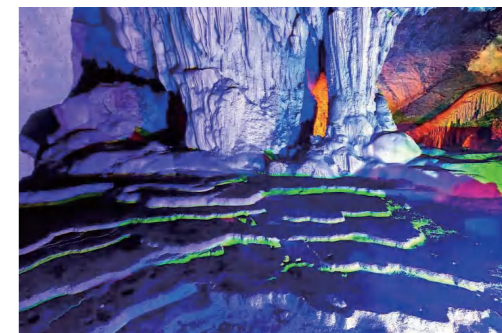


南宁市位列今年候鸟式养老冬季栖息地第六名，其位于广西中部偏南，面向东南亚，背靠大西南，东邻粤港澳，南临北部湾，处于“一带一路”的重要节点。南宁地处北回归线南侧，属于典型的亚热带季风气候，一月多年日平均最低气温11摄氏度，过去三年一月日均最低气温10摄氏度，晴日的白天温暖如春。作为广西壮族自治区的首府，这里交通便捷，医疗资源丰富，能为老年人提供相对稳定的健康保障。南宁市的人均消费支出较低，物价水平适中，适合候鸟老人较长时间地居住。旅游方面，南宁拥有诸如龙虎山风景区、青秀山、南湖、扬美古镇等丰富的自然和人文景观。



柳州位于广西中部，因着三条水量充沛的河流环抱而被誉为“壶中之城”。在今年的候鸟式养老冬季栖息地榜单中，柳州市位列第七。“三月柳州，满城紫荆”的盛景让柳州平添了别样的浪漫，也因此，“紫荆花城”成为柳州的城市新名片。柳州是现代宜居的花园城市，先后荣获国家园林城市、国家森林城市、联合国人居范例奖等荣誉。柳州还是国家历史文化名城，在多民族文化交相融合下，“壮歌、瑶舞、苗节、侗楼”堪称“四绝”。柳州有许多独居特色的饮食，软糯香甜的荔浦芋头、细腻如云的云片糕、回味无穷的艾粑粑等多种美食传达着生活的美妙。除了美丽的自然风光和独具特色的当地文化，冬季温和少雨的亚热带季风气候也使得柳州成为老年慢生活的理想之城。

柳州市位于广西中部，因着三条水量充沛的河流环抱而被誉为“壶中之城”。在今年的候鸟式养老冬季栖息地榜单中，柳州市位列第七。“三月柳州，满城紫荆”的盛景让柳州平添了别样的浪漫，也因此，“紫荆花城”成为柳州的城市新名片。柳州是现代宜居的花园城市，先后荣获国家园林城市、国家森林城市、联合国人居范例奖等荣誉。柳州还是国家历史文化名城，在多民族文化交相融合下，“壮歌、瑶舞、苗节、侗楼”堪称“四绝”。柳州有许多独居特色的饮食，软糯香甜的荔浦芋头、细腻如云的云片糕、回味无穷的艾粑粑等多种美食传达着生活的美妙。除了美丽的自然风光和独具特色的当地文化，冬季温和少雨的亚热带季风气候也使得柳州成为老年慢生活的理想之城。



厦门市别称“鹭岛”，位于福建南部沿海，地形以滨海平原、台地和丘陵为主，属亚热带海洋性季风气候，冬季气候温和，位列今年候鸟式养老冬季栖息地第八位。厦门市曾荣获“联合国人居奖”，亦是全国文明城市、国家级文化生态保护区、国家卫生城市、国家生态园林城市。



厦门城市建设中非常注重生态环境的保护和提升，市内有许多公园和绿地，不仅美化和净化了环境，也为老年人提供了良好的锻炼身体和社交空间。厦门市以其舒适的冬季气候、高水平的医疗服务、安全稳定的社会环境、完善的生活配套设施而成为候鸟老人理想的冬季栖息地。



“华灯十里琼，流彩映通明”。排在今年冬季候鸟式养老栖息地第九位的是**深圳市**，其地处珠江口东岸，与香港仅隔着一条窄窄的深圳河，最窄处只有十米左右。深圳气候温和，长夏无冬，日照充足，全年空气质量优良率达95%。作为移民城市，虽然深圳的人口结构非常年轻，但当地政府重视打造良好的养老服务体系和文化娱乐设施。深圳现有23个自然保护地，既闪耀着现代化的都市特色，又具有独特的生态景观，散发着开放包容的生活气息。值得一提的是，深圳的人均预期寿命高达83.93岁，在55个城市中位列第一。目前，深圳正朝着建成“老有颐养”

的“民生幸福标杆城市”的目标大步前进，计划于2025年基本布成“一街道一长者服务中心”、“一老龄化社区一长者服务站”的养老服务设施网络，为老人提供舒适幸福的生活环境。对于旅居老人来说，在这座年轻的城市度过一个温和的冬季会感受到自己也重新充满了活力。



江门市一跃成为今年冬季候鸟式养老栖息地第十名。因地处西江与其支流蓬江的会合处，江南的烟墩山和江北的蓬莱山对峙如门，故名“江门”。江门是一座典型的宜居城市，最冷的一月平均气温13-18摄氏度，气候宜人。作为广府文化的代表城市之一，江门历史悠久，文化底蕴深厚，拥有丰富的旅游资源，包括

世界文化遗产开平碉楼与古村落、国家森林公园圭峰山、入选广东省“十大美丽海岛”的上下川岛、“中国历史文化名镇”赤坎古镇等优美的自然和人文景观。同时，江门市政府正在积极打造以医养融合发展为核心的养老服务体系，在这里居住的老人，可以享受到休闲安逸的生活和不断完善的智慧养老服务。

儋州市位于海南省西北部，以其宜人的气候和丰富的文化历史成为冬季候鸟式养老的理想之地。这里不仅有优美的自然景观，还有丰富的历史文化资源。当年苏东坡年过花甲，被一叶孤舟送到了儋州，留下两句真性情的诗：“他年谁作舆地志，海南万里真吾乡。”为了纪念苏轼，儋州每逢农历腊月十九



东坡诞辰日，都要举办寿苏会以纪念这位大文豪，展现了儋州深厚的文化底蕴和对历史的尊重。作为海南省西部的经济、交通、信息和文化中心，位于三亚和海口之间的儋州交通便利。多方面的优势使得儋州成为候鸟式养老的理想之地，不仅可以让老人享受到舒适的自然环境，还能让他们在文化探索和历史学习中寻找到生活的乐趣和满足感。



西双版纳州（自治州首府景洪）傣语意为“理想而神奇的乐土”。全州介于北纬21°10'—22°40'，地处热带北部边缘，属热带季风气候，12月至次年3月属于干季，云雨少，光照强。全年天气优良，州府景洪空气质量优良率达99.7%。西双版纳是中国热带生态系统保存最完整的地区，素有“植物王国”、“动物王国”、“生物基因库”、“植物王国桂冠上的一颗绿宝石”等美称。每年四月傣族人民都会举办泼水节仪式，在划龙舟、放高升、泼水等活动中表达对他人诚挚的祝福。这里以热带雨林景观和少数民族风情而闻名于世，是镶嵌在祖国南疆的一颗璀璨明珠，随时欢迎候鸟老人的到来。



每年四月傣族人民都会举办泼水节仪式，在划龙舟、放高升、泼水等活动中表达对他人诚挚的祝福。这里以热带雨林景观和少数民族风情而闻名于世，是镶嵌在祖国南疆的一颗璀璨明珠，随时欢迎候鸟老人的到来。



惠州市别称鹅城，地处粤港澳大湾区东侧，背靠罗浮山，南临大亚湾，境内东江蜿蜒，属亚热带季风气候，阳光充足，气候温和。由于东西走向的南岭山脉阻挡，即使偶有冷空气侵袭华南，也基本上是强弩之末。惠州市内有壮丽的巽寮湾、清新的西湖风景区以及迷人的盐洲岛

等风景名胜，让人陶醉其中。惠州的物价适中，文化包容，医疗资源较丰富，养老社会环境良好，是候鸟老人在华南过冬的一个不错选择。

漳州市属亚热带海洋性季风气候，北有高山阻挡寒潮侵袭，南有海洋调节，靠近北回归线，冬季气候温和，非常适宜冬季候鸟老人旅居。漳州市是国家历史文化名城、全国文明城市、国家级文化生态保护区、国家卫生城市、中国优秀旅游城市，有著名的世界遗产南靖土楼，东山岛、漳州滨海火山国家地质公园、云洞岩等独具特色的景观。漳州还是著名的“水仙花之乡”，水仙花盆景雕刻技艺独步天下，被誉为“天下第一花”。每年春节期间，漳州市都会举办盛大的水仙花文化节，来自世界各地的游客和专家学者都会聚集在这里，共同欣赏美丽的水仙花盆景和精湛的雕刻技艺。



漳州还是一个生态宜居、文化独特、生活幸福的老年休闲生活的理想之城。



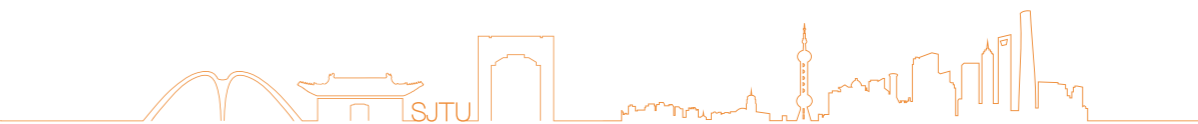
泉州市北靠福州、莆田，南接厦门，东望台湾岛。泉州市属亚热带海洋性季风气候，光热丰富，冬季温暖湿润，全年优良天气达350天。作为首批国家历史文化名城、首届东亚文化之都和世界遗产城市，泉州历史底蕴深厚，是古代“海上丝绸之路”的起点城市，境内有灵山圣墓、开元寺、洛阳桥、安平桥、崇武古城

等人文景观。作为一座美丽而浪漫的海港城市，泉州在现代化建设中依然保留着“东西双石塔，南北一长街”的旧时模样，同时较为完整地传承了梨园戏、南音、北管等戏曲文化遗产。“半城烟火半城仙”，在这里你可以切实感受到热忱质朴的闽南文化和烟火气息，也能在红砖古厝之间欣赏千年古城的独特气质。近年来，泉州不仅获评全国居家社区养老服务改革优秀试点城市，还在养老服务绩效考评中连年位居福建全省前列。区域型养老服务、医养结合养老、居家上门养老服务、延伸服务精准化养老……泉州的养老服务正在实现从“老有所养”到“老有颐养”的实力进阶。候鸟老人在泉州同样能享受许多养老公共服务。

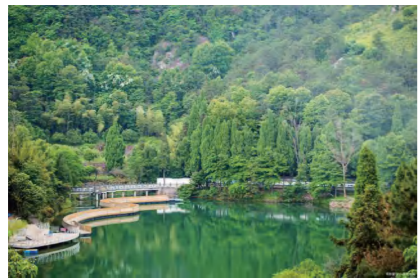
中山市位于粤港澳大湾区的核心位置，这里的一月日最低气温达12摄氏度，以其优良的空气质量、水体质量和宜人的冬季气温，成为候鸟式养老的理想之地。中山不仅拥有现代化的基础设施和高水平的医疗卫生条件，更是历史文化名城，孕育了丰富的旅游资源。特别是孙中山故里旅游区，其包括孙中山故居纪念馆、翠亨村、中山影视城、辛亥革命纪念公园和犁头尖山五个核心景区，为老人提供了一个全方位了解孙中山的生平和革命活动的平台。



中山市的人均预期寿命达81.1岁。中山市是著名的侨乡，有旅居世界八十多个国家和地区的海外侨胞、港澳台同胞80多万人，文化的交融铸就了这里非常开放包容的生活环境。作为两次全国文明城市得主，中山的城市风尚与精神面貌为选择这里作为冬季栖息地的老人提供了和谐文明的生活保障。



桂林市是世界著名的旅游城市、中国首批国家历史文化名城、中国优秀旅游城市，其境内的山水风光举世闻名，千百年来享有“桂林山水甲天下”的美誉。这里的居住环境优美，森林覆盖率高，两江四湖贯穿市区，可谓城在景中，景在城中。作为著名的旅游城市，桂林的生活成本并不高，在全部55个冬季候鸟式养老栖息地中，桂林市城镇居民人均消费支出列第33位。桂林市历史悠久，文化底蕴深厚，城市配套完善，仅三甲医院就有8家。交通方面，除两江国际机场以外，高铁在这里形成十字交叉，可以直达很多中心城市，出行方便快捷。陈毅诗曰：“愿做桂林人，不愿做神仙。”徜徉于人间仙境的桂林山水之间，候鸟老人定会流连忘返。



福州市古称闽都，以其悠久的历史文化而闻名。福州的冬季气候温和，空气质量高，城市内有非常丰富的自然景观和历史遗迹，如福州国家森林公园、鼓山风景区、平潭岛坛南湾海滨浴场、贵安溪山温泉、三坊七巷、西禅寺、罗星塔等，展现了深厚的文化底蕴与历史积淀。福州的美食文化备受赞誉，咸时、肉燕、鱼丸颇具地方特色的美食全国闻名。福州作为福建省省会，交通发达，医疗条件优越，依山傍水的现代文明城市福州是冬季候鸟养老的理想之乡。

文山州（州府文山），位于西南边陲的云南省东南部，年平均气温19度，冬无严寒。由于纬度较低，太阳辐射能丰富，热量资源充足。砚山浴仙湖的湖光山色、丘北普者黑的渔舟唱晚、柳井溶洞群的地府洞天、广南八宝的田园风光以及薄竹山的云海日出是独属于文山州的灵秀俊美。壮族、苗族、彝族、瑶族等少数民族的节日、习俗可以为旅居文山州的老人提供丰富多彩的生活。近年来，文山州在健全基本养老服务体系，增强养老服务供给能力等方面持续发力，推动养老服务高质量发展，进一步提升老年人的幸福感和安全感，让“养老”变“享老”。舒适的气候、绝美的风光、独特的民族文化以及逐步完善的养老保障措施让文山州成为冬季候鸟式养老不可多得的一块“宝地”。



红河州（州府蒙自）因终年川流不息的红河而得名，北连昆明、曲靖，东接文山，西邻玉溪、普洱，北回归线横贯东西，是云南省自然和人文旅游资源的富集区。红河州气候舒适宜人，一月日均最低气温高于10℃。其生态环境良好，全州森林覆盖率达58.3%，有大围山、黄连山、金平分水岭3个国家级自然保护区和

异龙湖、哈尼梯田、长桥海等国家级湿地公园。不仅如此，红河州旅游资源丰富，景点众多，包括中国唯一的城市玻璃栈道——一个旧老阴山玻璃栈道、城景一体的屏边滴水苗城、世外桃源般的金平蝴蝶谷和鬼斧神工的泸西阿庐古洞，其中壮丽宏伟的哈尼梯田则是红河最亮丽的一张地理名片。走进红河，就走进歌舞的海洋，走进民俗的博物馆。哈尼族“十月年”、彝族“火把节”、苗族“花山节”等民族节庆丰富多彩，哈尼族长街宴、彝族海菜腔、阿细跳月等民间文化绚丽灿烂。山清水秀，淳朴自然，风景如画的红河州不失为老人冬季的好去处。

昆明市地处云贵高原中部，属北亚热带低纬高原山地季风气候，独特的地形让昆明形成了“四季如春”的气候，也因此享有“春城”的美誉。冬无严寒，夏无酷暑，昆明的冬季阳光明媚，鲜花盛开。作为国家历史文化名城，这里不仅拥有滇池、西山、翠湖、石林等闻名遐迩的自然景观，还有周边的大观楼、讲武堂、官渡古镇等人文景观。昆明还是一个充满文化氛围的城市，这里有丰富的少数民族文化、多彩的传统节日和民俗活动。候鸟老人在这里可以参与各种文化活动，了解和体验多元文化，丰富晚年生活。



黔西南州 (州府兴义) 地处贵州省西南部, 位于滇、黔、桂三省区结合处, 自古以来便是西南地区的重要商贸中心, 素有“黔桂锁钥”之称。黔西南州终年温暖湿润, 气温适中, 其一月平均气温虽然低于10摄氏度, 但大部分日间气温均高于10摄氏度, 20度以上的最高气温也不罕见。黔西南州的全年优良天数高达99%, 是休闲疗养、旅游观光的胜地, 被中国气象学会授予了“中国四季康养之都”的称号。黔西南州境内岩溶地貌分布广泛, 自然风光旖旎多彩, 不仅有群峰叠翠、逶迤绵延的万峰林, 还有飞珠溅玉、一落千丈的马岭河谷瀑布群。“一山有四季, 十里不同天”, 特殊的复杂山区地形造就了黔西南州丰富多彩的气象景观, 如玉皇顶日出霞光、白龙山日出日落和见峰坪云海日出等。宜人的气候条件、优越的生态环境和绚丽的民族风情, 都使黔西南州成为令人向往的冬季理想栖息地。



北海市 别名“珠城”, 位于广西北部湾, 以其亚热带季风气候著称, 冬季气候温和, 一月气温月较差仅为6.5°C, 波动较小。北海不仅是古代“海上丝绸之路”的重要始发港, 也是中国最早的对外通商口岸之一, 见证了中华民族丰富的海洋文化和交流历史。作为中国西部唯一同时拥有深水海港、全天候机场、高速铁路和高速公路的城市, 北海市的交通便利。这里的海滨旅游资源丰富, 银滩以其“滩长平、沙细白、水温净、浪柔软”等特点被誉为“中国第一滩”。总面积近25平方公里的涠洲岛有“蓬莱岛”之称, 是中国地质年龄最年轻的火山岛, 以其奇特的火山岩景观和丰富的水上运动而独具魅力。与世界上最高、最年轻的山脉喜马拉雅山脉相比, 涠洲岛的年龄还不到其千分之二。据研究, 涠洲岛在晚更新世才露出水面, 距今不过12万年, 而喜马拉雅山脉的年龄则有6500万年。如果与老寿星泰山相比, 涠洲岛的年龄只有其百万分之三(0.0003%)。另外, 北海的历史文化景点和现代建筑也为候鸟老人提供了丰富多彩的休闲选择, 例如北海近代建筑、侨港度假浴场和北海海景广场等。在南湾街, 老年人可以在岛上最大的海鲜市场品味北海的海鲜美食, 也可以在天主教堂感受历史的沉淀和宗教的宁静。在享受生活的同时, 感受北海悠久的历史和文化。



四、结语

中国幅员辽阔, 气候和景观多样, 老人们不出国门就可以享受美好的候鸟式生活。候鸟式养老群体作为巨大的潜在客户群, 可以带动房产、住宿、餐饮、娱乐、交通等产业的发展, 拉动就业, 促进旅游城市经济的持续健康发展。随着老龄化的不断加深, 候鸟群体日益壮大, 这预示着候鸟式养老庞大的市场需求。气候资源是天赐的, 只要好好保护并善加利用, 就能够给亿万老人提供源源不断的候鸟生活条件。相信我们评出的55个城市能够为候鸟老人提供越来越好的越冬生活条件。

这本手册是上海交通大学行业研究院养老行业研究团队献给亿万老人和相关城市、产业、养老机构从业人员的候鸟式养老手册。此次是《中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》的第五次发布, 我们在上一次的基础上引入了最新的数据源, 在诸多方面进行了进一步改进和完善。希望这本手册能让更多人所受益, 也欢迎社会各界对我们的工作提出宝贵建议!

