



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

2024

# 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

2024年11月





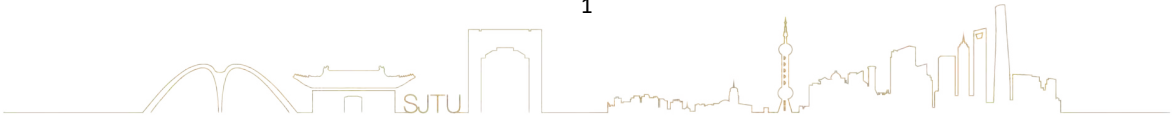
**鸣谢九如城集团！**





团队成员

|                             |        |     |     |
|-----------------------------|--------|-----|-----|
| 首席专家                        | 罗守贵 教授 |     |     |
| 本次指数研发团队成员<br>(按姓名汉语拼音为序)   | 何启元    | 王欣然 | 杨字辉 |
|                             | 袁欣鋆    | 左子涵 |     |
| 养老行业研究团队核心成员<br>(按姓名汉语拼音为序) | 戴 芳    | 范纯增 | 龚 纯 |
|                             | 黄 丞    | 廖 辉 | 刘海涛 |
|                             | 罗 津    | 邱绍华 | 王爱民 |
|                             | 奚俊芳    | 张国安 | 张录法 |
|                             | 郑育家    |     |     |
| 养老行业研究团队研究生<br>(按姓名汉语拼音为序)  | 陈佳鑫    | 陈香汝 | 何雨含 |
|                             | 侯 婷    | 黄艺婷 | 李雨桁 |
|                             | 李奕非    | 任鸿梅 | 苏 坦 |
|                             | 唐锦玥    | 肖悦滢 | 杨昊天 |
|                             | 袁熙婕    | 岳朗晴 | 张 含 |
| 行政支持团队<br>(按姓名汉语拼音为序)       | 安 毅    | 高志茵 | 何怡婷 |
|                             | 黄淑娟    | 鲁 敏 | 乔印羚 |
|                             | 束 妮    | 孙 瑾 | 王 涵 |
|                             | 薛相宜    | 闫思楠 | 杨 喆 |



### 一、背景

秋天将去，寒意渐起。每年这个季节，许多北方老人结伴而行，一路向南远离严寒。就像成群结队的候鸟，一同飞向温暖的南方。

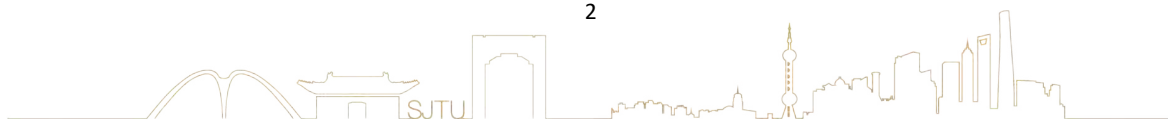
这些异地过冬的老人就是被称为“**候鸟式养老**”的主体人群。随着收入水平不断提高，老年人也更有条件享受自己的退休生活。相比于年轻人老年人在身体上更加难以抵御寒冷



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 岁及以上老人达到总人口的 10%，或者 65 岁及以上老人占总人口的 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。2023 年我国 60 岁及以上人口超过 21%，为中度老龄化阶段。

截至 2023 年，全国 60 岁及以上老人达 29697 万，其中 65 岁及以上老人达 21676 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，今年 60 岁及以上老人总量将突破 3 亿。2032 年左右，60 岁及以上老人将突破 4 亿，在总人口中的占比



将超过 30%，进入重度老龄化阶段。

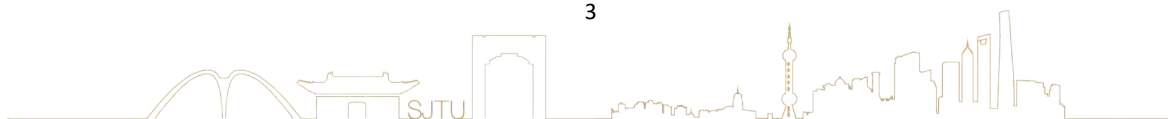
如此庞大的老龄化群体为候鸟式养老创造了一个潜力巨大的市场。



中国幅员辽阔，南北横跨温带、亚热带和热带。从黑龙江漠河到海南三亚的直线距离超过 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、康养）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略低于 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

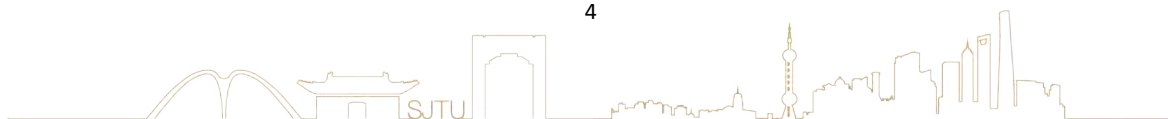
①一月日平均最低气温：为门槛指标，作为中国大陆最冷月份，如果一月份日均最低气温达不到一定标准，就不适合作为冬季养老栖息地。需要说明的是，北半球海洋性气候的最冷月为二月。但我国南部沿海一些城市虽然有海洋性气候特征，但除了海南省以外，其它城市的海洋性气候特征不是很明显。例如从东到西的福州、深圳、北海最冷月都是一月，其它城市也基本如此。因此本评价统一选择一月作为最冷月。

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，对每个区域所有河流或湖泊监测断面加权综合评分。

### （2）社会经济指标

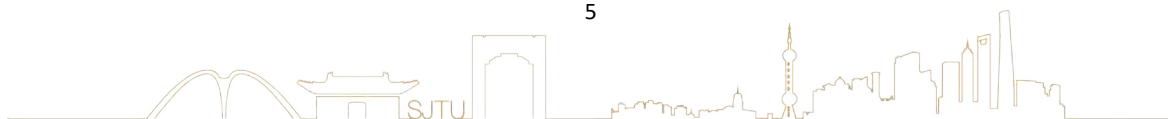
①三甲医院数量：反映当地医疗条件尤其是医疗质量的重要指标。使用上一年度值。

②每千人口执业医师数：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。使用截至评价日所有 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。使用截至评价日的数据。

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。

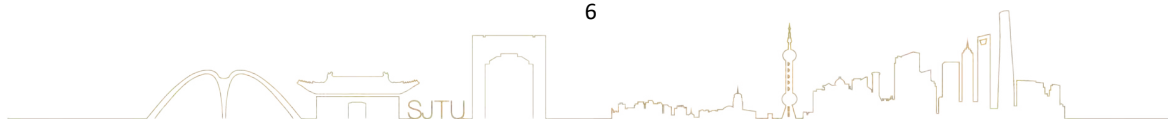
⑨养老社会环境：反映该城市对待老人的社会环境优劣，采用过去一年至评价日评价对象城市在养老方面的媒体相关报道（不含自媒体）。正面新闻加分，负面新闻减分。对于负面事件，如果由政府强力纠正，公正处理，补偿老人，挽回损失，严厉打击侵害老人的行为等方面的新闻，作为正面新闻加分。

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，没有选择该区域的城市。

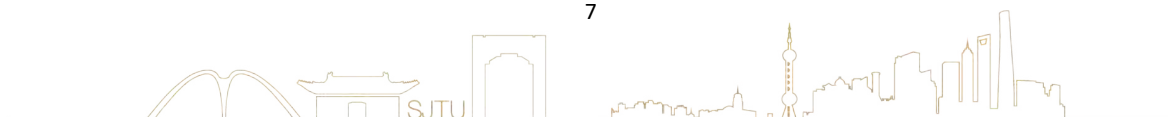
另外，考虑到港澳台地区的特殊情况，以及海南三沙市生活补给和环境容量限制，暂不将这些地区列入评价范围。最终，我们在琼、闽、粤、桂、云、贵六个省区选取了 55 座城市。



### 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) 每千人口职业医师人数和每千人口医院病床数：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。

（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）。

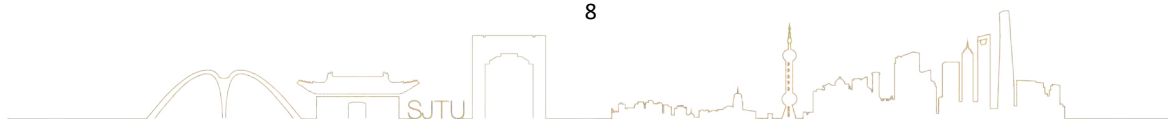
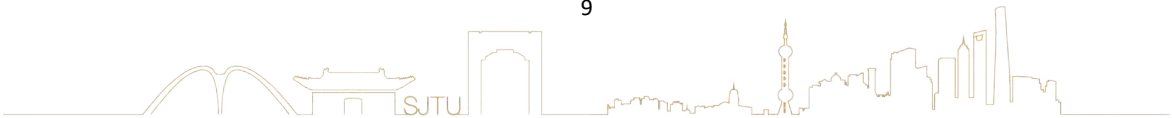


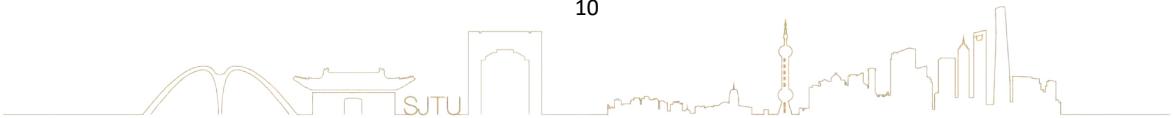
表 1 候鸟式养老冬季栖息地评价指标体系及赋值方法

| 一级指标       | 二级指标             | 单位          | 指标含义及评分方法                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 自然环境<br>质量 | 一月日平均<br>最低气温    | 摄氏度         | 平均值法标准化*100                                                                                                                                                                                                                                     |
|            | 一月气温月<br>较差      | 摄氏度         | 月较差越小越好，所以为负向指标。先取倒数，然<br>后用平均值法标准化*100                                                                                                                                                                                                         |
|            | 空气相对湿<br>度       | %           | 最宜人的室内温湿度是：冬天温度为 20 至 25℃，<br>相对湿度为 30%至 80%。本项指标粗略评分方式为：<br>相对湿度 30-80%为 100 分，低于 30%或高于 80%每<br>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<br>(米) | 一般认为当气压在 $7.4\times10^{14}$ 帕时(相当 1500 米高<br>度)，人体会产生一系列生理变化，但一般均能适<br>应。故本项指标评分方法为：海拔 1500 米及以下<br>得分为 100 分，1500 米以上每上升 100 米减 2 分，<br>最低 0 分。按平均值法标准化*100                                                                                    |
|            | 一月 AQI 指<br>数平均值 | 无量纲综<br>合指数 | 为负向指标，所以先取倒数，然后用平均值法标准<br>化*100                                                                                                                                                                                                                 |
|            | 全年优良天<br>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<br>劣。本项指标评分方法：如果一个城市有多个类别，<br>按数量粗略均等处理，如 III、IV、V 表示这个地方<br>有很多水源，1/3 是 III 级，1/3 是 IV 级，1/3 是 V<br>级，在此基础上对 III 级赋值 100 分，II 级赋值 150<br>分，I 级赋值 200 分，IV 级赋值 50 分，V 级赋值 0<br>分，最后加权得出各个城市的综合得分。<br>按平均值法标准化*100 |
|            | 三甲医院数<br>量       | 家           | 根据地级市一般情况，1 家为 100 分，每增加 1 家<br>加 10 分，每减少 1 家减 10 分，最高 200 分，最低<br>0 分。按平均值法标准化*100                                                                                                                                                            |
|            | 每千人口执<br>业医师人数   | 人/千人        | 直接用平均值法标准化*100                                                                                                                                                                                                                                  |
|            | 每千人口医            | 张/千人        | 直接用平均值法标准化*100                                                                                                                                                                                                                                  |



2024中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数

| 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 | 院病床数           |              |                                                                                                                                                                                                                                                |
|        | A级景区           | A级景区<br>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。                                                                                                                                                    |
|        | 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：以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。                                                                                                                                |
|        | 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

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加总，依然得到平均分为 100 的分值；
- (6) 排序。

评价结果见表 2。

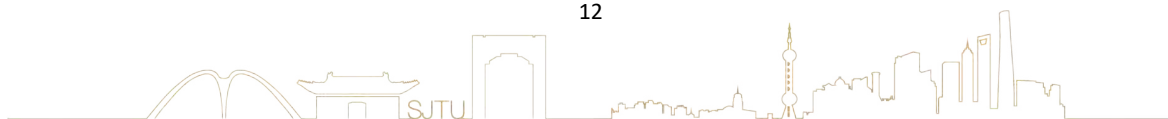
**表 2 2024 中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数排行榜**

| 城 市         | 所在省区    | 适宜度指数  | 排名 |
|-------------|---------|--------|----|
| 海口          | 海南省     | 116.84 | 1  |
| 南宁          | 广西壮族自治区 | 113.73 | 2  |
| 三亚          | 海南省     | 113.64 | 3  |
| 珠海          | 广东省     | 108.11 | 4  |
| 广州          | 广东省     | 107.79 | 5  |
| 福州          | 福建省     | 106.37 | 6  |
| 北海          | 广西壮族自治区 | 104.75 | 7  |
| 厦门          | 福建省     | 104.68 | 8  |
| 琼海          | 海南省     | 103.67 | 9  |
| 深圳          | 广东省     | 103.22 | 10 |
| 昆明          | 云南省     | 103.08 | 11 |
| 桂林          | 广西壮族自治区 | 103.07 | 12 |
| 柳州          | 广西壮族自治区 | 102.42 | 13 |
| 西双版纳州（州府景洪） | 云南省     | 102.15 | 14 |
| 泉州          | 福建省     | 102.13 | 15 |



## 2024中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数

|            |         |        |    |
|------------|---------|--------|----|
| 文昌         | 海南省     | 101.75 | 16 |
| 百色         | 广西壮族自治区 | 101.74 | 17 |
| 惠州         | 广东省     | 101.54 | 18 |
| 黔西南州（州府兴义） | 贵州省     | 101.32 | 19 |
| 崇左         | 广西壮族自治区 | 100.80 | 20 |
| 湛江         | 广东省     | 100.63 | 21 |
| 漳州         | 福建省     | 100.56 | 22 |
| 儋州         | 海南省     | 100.49 | 23 |
| 防城港        | 广西壮族自治区 | 100.42 | 24 |
| 文山州（州府文山）  | 云南省     | 100.26 | 25 |
| 三明         | 福建省     | 100.21 | 26 |
| 贵港         | 广西壮族自治区 | 100.17 | 27 |
| 红河州（州府蒙自）  | 云南省     | 99.93  | 28 |
| 南平         | 福建省     | 99.38  | 29 |
| 黔南州（州府都匀）  | 贵州省     | 99.36  | 30 |
| 佛山         | 广东省     | 98.93  | 31 |
| 龙岩         | 福建省     | 98.65  | 32 |
| 梅州         | 广东省     | 98.27  | 33 |
| 黔东南州（州府凯里） | 贵州省     | 98.27  | 34 |
| 中山         | 广东省     | 98.25  | 35 |
| 玉林         | 广西壮族自治区 | 98.21  | 36 |
| 江门         | 广东省     | 98.21  | 37 |
| 钦州         | 广西壮族自治区 | 97.76  | 38 |
| 韶关         | 广东省     | 97.61  | 39 |
| 茂名         | 广东省     | 97.50  | 40 |
| 普洱         | 云南省     | 97.45  | 41 |
| 莆田         | 福建省     | 97.38  | 42 |
| 宁德         | 福建省     | 97.08  | 43 |
| 肇庆         | 广东省     | 97.07  | 44 |
| 梧州         | 广西壮族自治区 | 96.62  | 45 |
| 汕头         | 广东省     | 94.88  | 46 |
| 河源         | 广东省     | 94.86  | 47 |
| 德宏州（州府芒市）  | 云南省     | 94.75  | 48 |
| 云浮         | 广东省     | 93.70  | 49 |
| 阳江         | 广东省     | 92.49  | 50 |
| 汕尾         | 广东省     | 92.16  | 51 |
| 临沧         | 云南省     | 91.80  | 52 |
| 东莞         | 广东省     | 91.66  | 53 |
| 大理州（州府大理）  | 云南省     | 91.56  | 54 |
| 玉溪         | 云南省     | 90.22  | 55 |





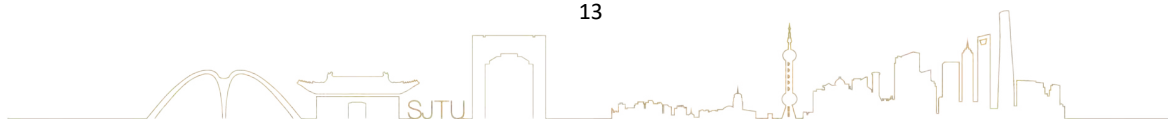
### 2. 部分城市点评

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。



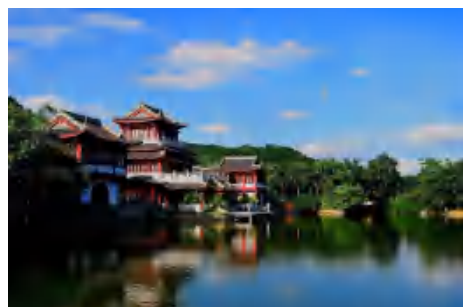
**海口市：**在 2024 年候鸟式养老冬季栖息地中位列榜首，得益于其出色的基础设施与迷人的自然风光。作为省会城市，海口基础设施比较完善。其医疗资源丰富，拥有多所现代化

综合医院及老年病专科医院，配备先进设备与专业医护团队，为老年人健康保驾护航。交通方面，虽然不能与大陆高铁网直接相连，但美兰国际机场四通八达，连接国内外主要城市。海口的自然风光同样令人陶醉，全年优良天气超 357 天，冬天大部分时间是蓝天白云。西海岸带状公园沙滩细腻、海水清澈，适合老年人散步、垂钓；骑楼老街南洋风情浓郁，历史建筑错落有致，让人流连忘返。此外，金花村等古村落也以其古朴的民风 and 美丽的乡村风光，为老年人提供了丰富的文化体验。总之，海口以其完善的基础设施、美丽的自然风光和丰富的历史文化底蕴，成为老年人冬季栖居的理想之地。



**南宁市：**南宁是广西壮族自治区首府，以“中国绿城”的美誉而闻名。

南宁市在传统的印象中并不在冬季避寒城市的名单中，但今年获得冬季候鸟式养老栖息地亚军。实际上，这里最冷月1月平均气温



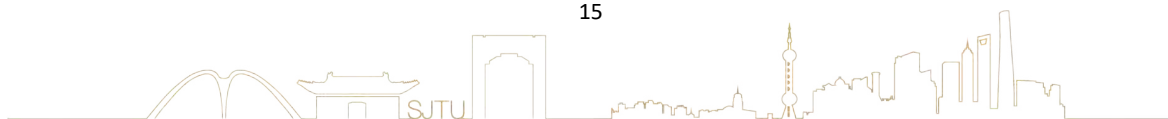
10-17℃，一年四季绿树常青，繁花似锦，为候鸟式老人提供了理想的养老环境。南宁见证了壮族文化与其他民族文化的交融与发展，居住着壮、汉、瑶、苗、独龙等51个民族，形成了独特的多元文化景观。地貌上，南宁有山有水，山青水绿。邕江蜿蜒流经市区，青秀山风景区和五象岭森岭公园隔江相望，闹市区还有著名的南湖公园。在南宁，候鸟老人可以在中山路品尝地道的广西小吃，也可以在九曲湾温泉享受放松身心的温泉浴。无论是在繁华的市区，还是在宁静的郊区，南宁都以其独特的魅力吸引着来自世界各地的游客，为候鸟老人提供了丰富多彩的休闲选择，让他们在享受生活的时候，感受南宁悠久的历史和文化。





拥有“东方夏威夷”美誉的**三亚市**凭借温暖的冬日气候和丰富的景观位列今年候鸟式养老冬季栖息地排行榜第三。地处北纬 18 度，三亚 1 月日均最低气温达 20

摄氏度，位列 55 个城市首位，为候鸟老人提供了一个温暖如春的冬季避寒胜地。三亚以美丽的海上风光而闻名，亚龙湾、大东海、三亚湾三大海湾是三亚主要的滨海胜地。三亚的空气质量优良，森林覆盖率达 64%，被誉为“天然温室”，为老年人提供了一个清新的环境。此外，三亚的医疗条件也相对优越，每千人病床数和医生数均位列前茅，为老年人的健康提供了可靠保障。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全国各地越来越多的老人提供了更为丰富多元的养老生活。总之，三亚以其得天独厚的热带海洋性气候、优美的自然和人文环境、完善的医疗设施，成为候鸟老人过冬的理想城市。



**珠海市：**这座以海为邻的城市，位于珠江口的西岸，因其靠近温暖的南海，冬季的气候格外宜人，今年位列候鸟式养老冬季栖息地适宜度第四。珠海被誉为“百岛之城”和“花园城市”，拥有漫



长的海岸线和依山傍水的自然景观。它位于经济繁荣的粤港澳大湾区，交通便利，文化娱乐活动丰富多彩。珠海不仅是一个旅游热点，还拥有全球规模最大的长隆海洋王国博物馆，以及正在规划中的珠海·宋城演艺度假区，为游客提供了丰富的娱乐选择。珠海的空气质量清新，



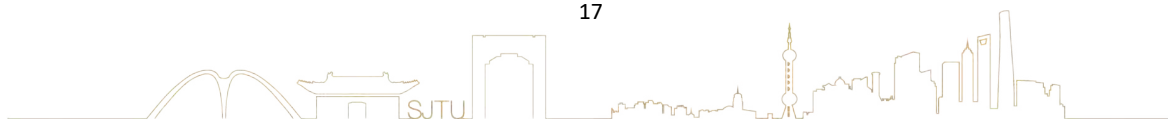
水体质量上乘，可以为候鸟老人提供一个健康宜居的环境。这座城市以其独特的地理位置、宜人的气候、丰富的旅游资源和高质量的生活环境，成为冬季养老的优选之地。另外，珠海毗邻澳门，旅居珠海的候鸟老人可以非常方便地顺便到澳门观光。





**广州市：**位列今年冬季候鸟式养老栖息地适宜度第五。广州的冬季气候温和，除了很少见的强冷空气南侵外，多数年份冬季气候宜人，最冷的1月日均最高气温为18℃，日均

最低气温为10℃。广州的旅游资源十分丰富，拥有90个A级景区，自然与人文景观闻名遐迩。沙面岛的欧式风情、荔湾区的岭南水乡画卷、南沙湿地的候鸟天堂……令人流连忘返。作为华南的中心城市，广州的海陆空交通均极其便利，通过白云机场和四通八达的高铁和高速公路网联通全国和世界各地。因此，就交通条件而言，广州是55个候鸟式养老冬季栖息地中最为优越的。此外，广州的医疗条件极其优越，以高达67所三甲医院在全国所有城市中位列前三，可以为候鸟老人提供充足和优质的医疗服务资源。





**福州市：**福州市位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第六。福州的旅游宣传口号是：来有福之州，逛福山福水，泡金汤福泉，品茉莉福茶，感受福州之美，同做有福之人。确



实，福州的冬季气候温和，空气质量很高，为老年人提供了一个非常宜居的生活环境。福州市区内自然景观丰富，福州国家森林公园、鼓山风景区、坛南湾海滨浴场等景区风光旖旎，溪山温泉更是老年人放



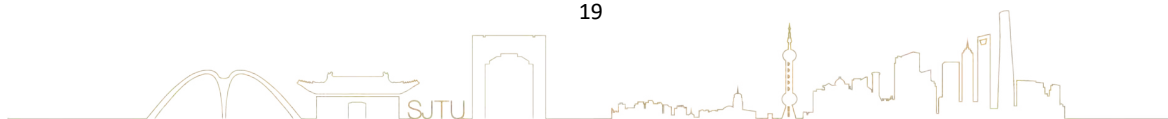
松身心的绝佳选择。人文方面，三坊七巷、西禅寺、罗星塔等历史遗迹展现了福州深厚的文化底蕴与历史积淀。福州的美食文化同样令人称赞，咸时、肉燕、鱼丸等地方特色美食散发着地道的福州风味。如此丰富的自然和人文景观，候鸟老人在福州度过一个冬天都不会觉得时间充裕。





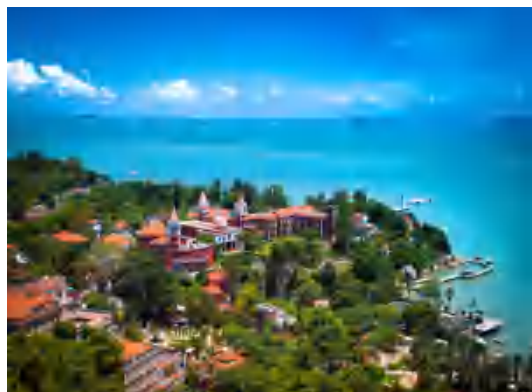
**北海市：**位列今年候鸟式养老冬季栖息地适宜度第七。北海是坐落于广西北部湾的一颗璀璨明珠，以其温和的冬季气候吸引着众多候鸟老人

前来享受冬日的阳光。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，北海市交通便利，为候鸟式老人提供了便捷的出行体验。北海的海滨旅游资源极其丰富，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”；涠洲岛以其独特的火山岩景观和丰富的水上运动，吸引了大量游客。不仅如此，北海的历史文化景点和现代建筑也为游客提供了丰富的休闲选择。在南湾街，老人们可以前往岛上最大的海鲜市场品尝新鲜海味，鱼、虾、蟹、贝等海产品种类繁多，味道鲜美；客家文化的融入更是为北海增添了一份独特的魅力，徜徉在北海老街，感受客家人的传统节日、美食和手工艺，品味这座城市的独特风情，是候鸟老人的难得体验。



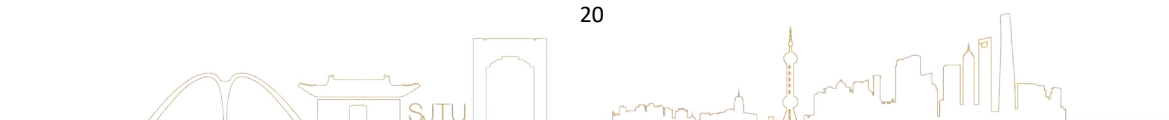


**厦门市：**这个位于福建省的海上花园城市，以其宜人的气候和优美的环境，位列今年候鸟式养老冬季栖息地适宜度第八。厦门市曾荣获“联合国人居奖”，亦是全国文明城市、国家级文化生态保护区、国家卫生城市、国家生态园林城市。厦门的生活节奏较为舒缓，城市环境整洁宁静，拥有众多的公园和绿地，如著名的白鹭洲公园、五缘湾湿地公园等，都是老年人休闲散步的好去处。



1984 年央视春节晚会上，女高音歌唱家张暴默演唱的《鼓浪屿之歌》至今已经整整 40 年，当今几乎所有的老人都很熟悉，让他们魂牵梦绕的鼓浪屿就在厦门。

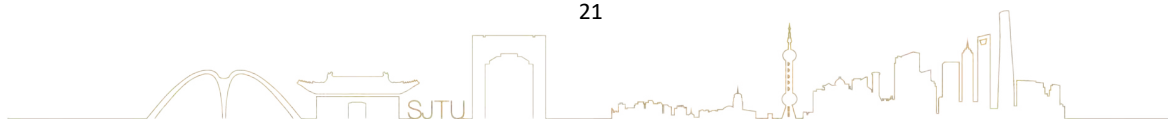
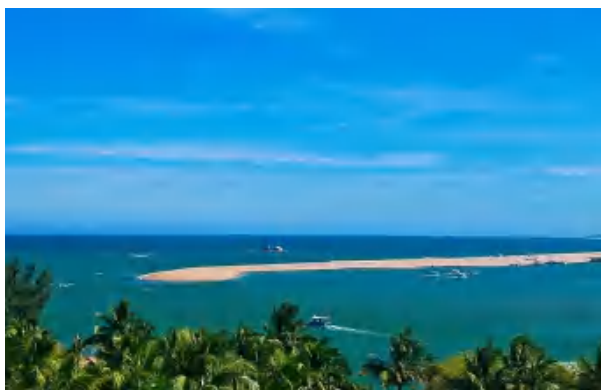
厦门的医疗资源也相当完善，为老年人提供了良好的医疗保障。此外，厦门的交通便捷程度在整个城市中名列前茅，使得老年人能够更加便捷地从全国各地到达厦门。以上种种优势，让厦门成为候鸟老人冬日观光和休闲的理想之城。





**琼海市：**这座享有“文化之乡”、“华侨之乡”、“文明之乡”以及“中国温泉之乡”盛誉的城市，位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第九。琼海

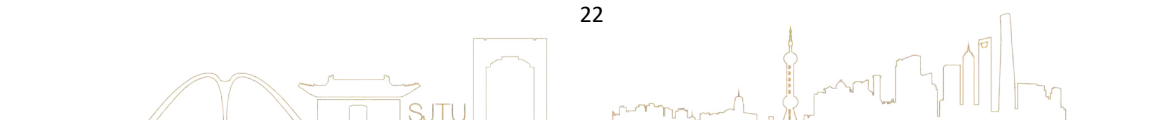
坐落于海口与三亚之间，到海口和三亚的高铁分别是半个小时和1个小时，相当便捷。作为一座海滨城市，其冬季气候温和，一月份的平均最低气温亦达到16摄氏度。琼海的空气质量极佳，全年有361天空气质量达到优良标准，空气质量优良率99%。琼海不仅自然环境优美，还拥有丰富的历史文化，包括传奇的红色娘子军故事、风景秀丽的万泉河以及享誉世界的博鳌亚洲论坛，这些元素共同塑造了琼海独特的红色历史、蓝色风光和绿色生态。在海南众多候鸟式养老栖息地中，琼海的人均消费水平较低，是一个宁静且生活舒适的城市。



**深圳市：**位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第十。深圳是中国南部海滨城市，毗邻香港深圳位于北回归线以南，属亚热带季风气候，长夏短冬，气候温和，日照充足，年平均气



温  $23.3^{\circ}\text{C}$ 。最冷月一月平均气温  $12^{\circ}\text{C}$ – $20^{\circ}\text{C}$ ，白天平均  $20^{\circ}\text{C}$ ，气候温和且波动较小。独特的地理位置使得深圳成为冬季养老的重要目的地之一。作为中国的特别经济区，深圳以其快速的经济发展和创新精神闻名。凭借便捷的交通、优质的医疗资源和完善的城市建设，深圳吸引了全国各地的移民，形成了多元而又包容的文化氛围。依托经济发展和领先的科技水平，深圳养老服务水平不断提升，跻身 2024 冬季候鸟式养老栖息地榜单前十。

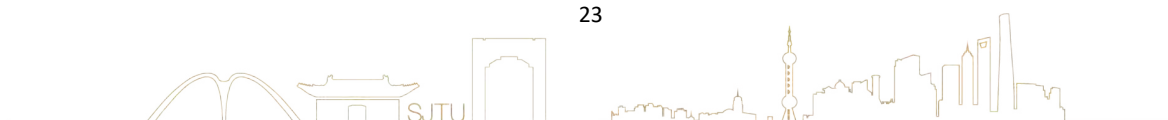




**昆明市：**在今年候鸟式养老冬季栖息地排行榜中位列第十一，这座被誉为“春城”的城市，以其优越的基础设施、丰富的自然景观和深厚的文化底蕴，成为老年人冬季栖息

的理想之地之一。昆明的医疗资源丰富，交通便捷度高，为老年人提供了便捷舒适的生活环境。市内自然景观丰富多彩，滇池、西山、翠湖、石林等景点四季如画。尤其是冬季，阳光明媚，鲜花盛开，让老年人尽享自然之美。此外，昆明的人均预期寿命高，这得益于其优质的空气质量和宜居的生活环境。

作为国家历史文化名城，昆明不仅自然风光优美，还有丰富的少数民族文化和多彩的传统节日。候鸟老人在这里可以参与各种文化活动，如观赏民族歌舞，品尝地道美食，参与传统节庆等，深入了解和体验多元文化，丰富晚年生活。昆明，这座充满魅力的城市，正以其独特的自然和人文资源、温和的气候，吸引着越来越多的候鸟老年人前来过冬。



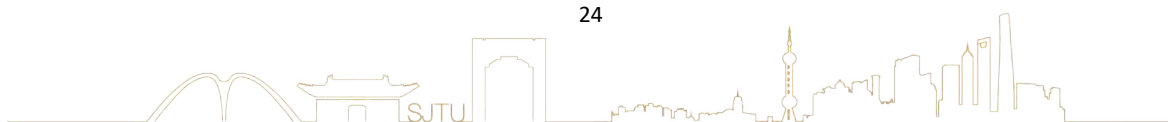
### 西双版纳自治州（首

### 府景洪）：

位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第十四。西双版纳傣语意为“理想而神奇的乐土”，位于云南省南端，以其独特的热带雨林气



候和丰富的民族文化而闻名。这里年平均气温在 18~22℃ 之间，典型的“长夏无冬”。西双版纳的旅游特色可以概括为“热、傣、水、边”。“热”代表热带植物和动物，西双版纳州内的森林覆盖率高达 81.34%，是名副其实的“天然氧吧”；“傣”体现傣族为主的多民族特色，游客可以在泼水节等传统节庆活动中感受独特的傣族文化，在划龙舟、放高升、泼水等活动中表达对彼此诚挚的祝福；“水”指的是一江连六国的澜沧江—湄公河；而“边”则代表了中缅、中老边境的异国风情，使得这里的文化更加多元而包容。另外，西双版纳的美食也是一大亮点，这里的美食酸甜苦辣香俱全，老人们在这里可以开启一场奇妙的味觉之旅。从酸爽的凉拌芒果到香甜的菠萝饭，再到当地特色的包烧和烤鱼，每一种风味都让人难以忘怀。总之，无论是体验热带自然风光，还是寻求文化体验，西双版纳都能满足候鸟式老人的需求。

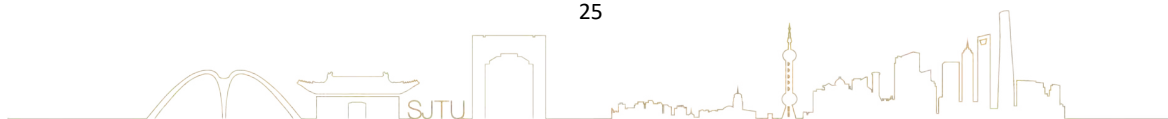






**泉州市：**位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第十五。泉州地处福建省东南部，依山面海，境内山峦起伏，属亚热带海洋性季风气候，光热丰富，冬季温暖湿润，

全年优良天气达 351 天。泉州的冬季气候温和，气温月较差较小，对于老年人非常适宜。泉州市是首批国家历史文化名城、国家级文化生态保护区，也是海上丝绸之路起点，保留着灵山圣墓、开元寺、洛阳桥、安平桥、崇武古城等诸多人文景观。走在泉州的大街小巷，可以感受到闽南文化的独特韵味，看到红砖古厝的建筑艺术，听到南音的悠扬旋律，品尝到地道的闽南小吃。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。作为一座历史文化名城，泉州是候鸟老人冬季避寒的良好栖息地。





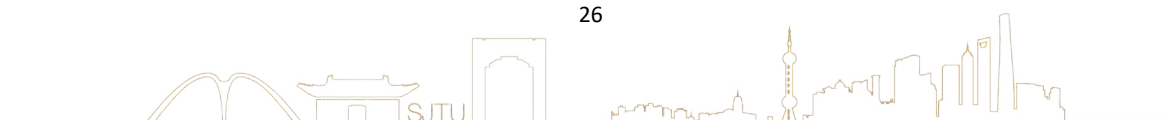
### 黔西南州（首府兴义市）：

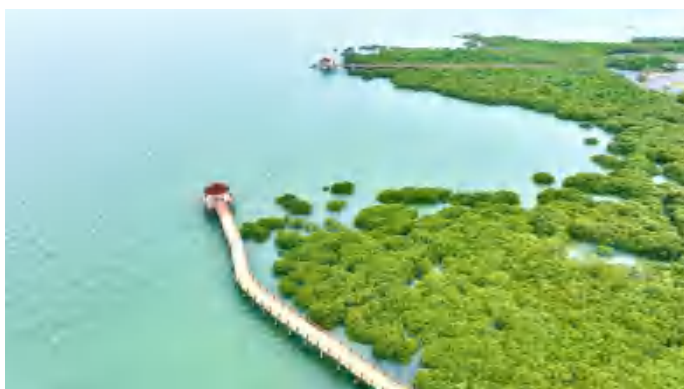
全称黔西南布依族苗族自治州，位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第十九。这个位于贵州省西南部的少数民族自治地区，与云南、广



西交界，历史上一直是西南地区的商贸重镇，被誉为“黔桂锁钥”。这里的冬季气温适宜，空气质量优良，以高达 99% 的全年优良天气比例，成为休闲疗养和旅游观光的优选城市，被中国气象学会冠以“中国四季康养之都”的美誉。该州的岩溶地貌遍布，自然风光多姿多彩，既有万峰林的层峦叠嶂、蜿蜒起伏，也有马岭河谷瀑布群的飞瀑流泉、壮观无比。

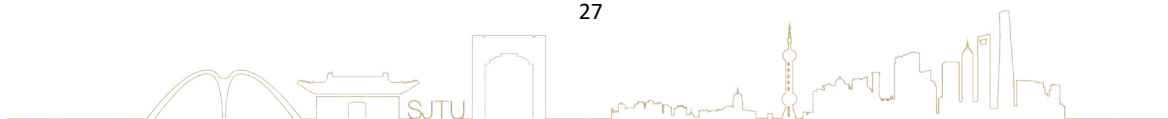
最为宝贵的是，黔西南的油菜花一般在 1 月底就开始绽放，花期持续到 3 月上中旬。黔西南州独特的气候条件使这里的油菜花成为全国最早盛开的地方之一，通常在农历春节前后就开始绽放。兴义市万峰林景区是观赏油菜花的最佳地点之一，这里有近 5000 亩的油菜花田，金黄色的油菜花与山峰、村舍相映成趣，构成一幅美丽的乡村画卷，吸引了大量游客前来观赏。





**湛江市：**湛江市位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第二十一。作为中国大陆最南端的城市，湛江市地处北回归线以南的低纬地区，

属于属热带和亚热带季风气候（部分），终年受海洋气候的调节，冬无严寒，一月平均气温  $14^{\circ}\text{C}$ - $20^{\circ}\text{C}$ ，二月平均气温  $15^{\circ}\text{C}$ - $20^{\circ}\text{C}$ ，气候条件十分优越。湛江市境内生态资源丰富，全市共有 49 个自然保护区，其中有湛江红树林国家级自然保护区、徐闻珊瑚礁国家级自然保护区、广东雷州珍稀海洋生物国家级自然保护区等国家级自然保护区 7 个，有“天南重地，生态半岛”的美称。作为广东农业大市，湛江是重要的热带水果和南菜生产供应基地，拥有众多特色优质农业品牌，被列为“国家海洋经济发展示范区”。壮美的滨海景观、密集的人文史迹、浓郁的渔家风情，共同组成了这座魅力无限的海滨城市。



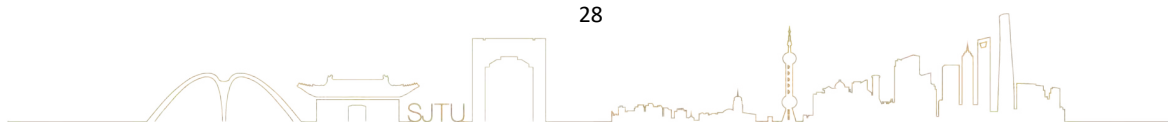
**漳州市：**在今年候鸟式养老冬季栖息地排行榜中位列第二十一，这座城市位于福建西南部的城市以其优越的自然条件和深厚的文化底蕴，成为老年人冬季栖息的又一



理想选择。漳州市自然和人文景观丰富，拥有世界遗产南靖土楼、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。作为国家历史文化名城、全国文明城市、国家级文化生态保护区、国家卫生城市和中国优秀旅游城市，漳州不仅拥有丰富的历史文化资源，还致力于保护和传承文化遗产，为老年人提供了一个充满文化氛围与和谐友善的生活环境。

漳州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，这使得漳州的冬季气温波动较小，非常适宜冬季候鸟老人旅居。在这里，老年人可以享受到和煦的冬日阳光，度过一个惬意的冬天。

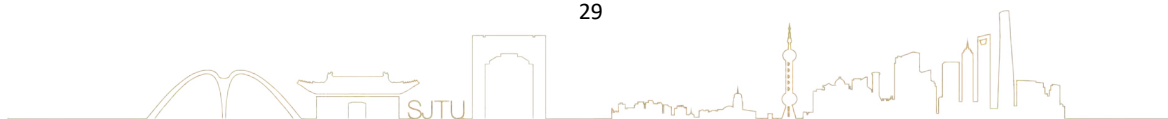
此外，漳州还是著名的“水仙花之乡”，水仙花盆景雕刻技艺独步天下，被誉为“天下第一花”。每年春节期间，漳州市都会举办盛大的水仙花文化节，不仅为老年人提供了丰富的文化娱乐活动，也让他们有机会与来自世界各地的游客共同欣赏美丽的水仙花盆景和精湛的雕刻技艺。





**防城港市：**位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第二十四。防城港被誉为“西南门户、边陲明珠”，是中国氧都和中国长寿之乡。防城港市属于亚热带季风气候，冬季气候温和，为防城港市的旅

游业提供了得天独厚的条件。十万大山国家森林公园中分布着原始状态的亚热带雨林，山清水秀，植物种类繁多，成为自然爱好者的天堂；江山半岛作为广西最大的半岛，海岸线绵长，沙质细软，林带葱郁，是滨海旅游度假的理想场所，被誉为中国的夏威夷。不仅如此，这座城市融合了京、壮、瑶等多元民族文化，各民族在长期广泛的交往交流交融中，共同创造了底蕴深厚、丰富多彩的集“边、山、海、民”于一体的特色文化。京族哈节、高跷捕鱼、壮族“三月三”歌节、瑶族盘王节等节日各具特色，候鸟老人可以在这里感受当地独特的民族风情。



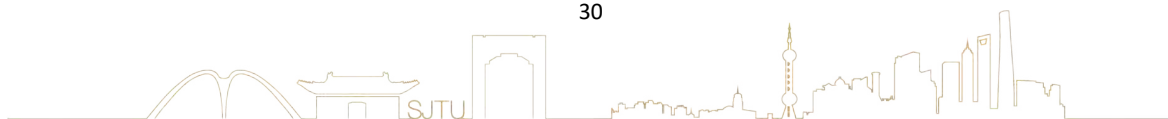
### 佛山市：位列今冬候鸟式养

老栖息地适宜度第三十一。

佛山地处珠江三角洲腹地，属亚热带季风性湿润气候，冬季气候温和。佛山是岭南广府文化的发源地和兴盛地



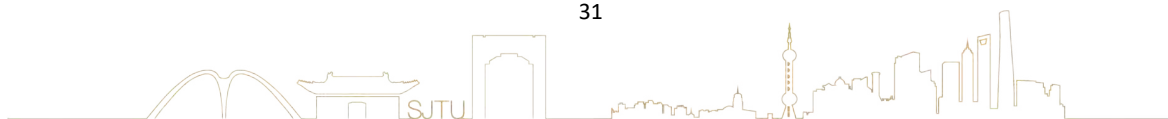
之一，也是中国“四大聚”、“四大名镇”之一，有粤剧、陶瓷、剪纸、秋色等传统文化，同时也是国家历史文化名城，有陶艺之乡、武术之乡、粤剧之乡之称。佛山市的旅游资源丰富，如西樵山风景名胜区、南风古灶等，这些地方不仅能让老年人享受到宁静的自然环境，还能体验到深厚的文化底蕴。同时，佛山市的医疗服务设施完善，为老年人提供了必要的健康医疗保障。总之，佛山市以其温和的冬季气候、丰富的文化旅游资源、完善的医疗服务，成为候鸟老人冬日旅居的理想选择。







**中山市：**位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第三十五。这座历史文化名城以其深厚的文化底蕴和现代化的城市设施，成为候鸟式养老的优选之地。位于粤港澳大湾区的心脏地带，中山市冬季气候宜人，一月份最低气温 12 摄氏度，同时享有优质的空气和水体环境。中山市基础设施完备，人均预期寿命高达 81.1 岁，这得益于其先进的医疗卫生条件。此外，中山市还是著名的侨乡，拥有遍布全球八十多个国家和地区的海外侨胞和港澳台同胞超过 80 万人，这种文化的交融使得中山成为一个开放和包容的城市。作为两度荣获全国文明城市称号的城市，中山的城市风貌和精神面貌为选择这里作为冬季栖息地的老人提供了一个和谐文明的生活环境。

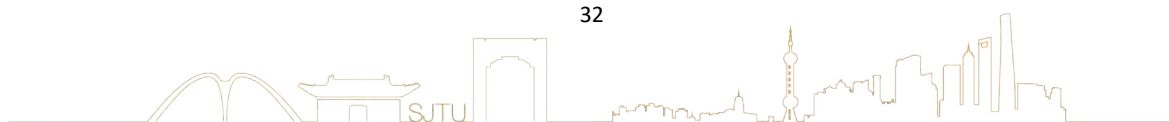




**江门市：**位列今冬候鸟式养老栖息地适宜度第三十七。江门别称五邑、四邑，是粤港澳大湾区重要节点城市，处于“承东启西”的位置，是大湾区通向粤西和大西南的枢纽

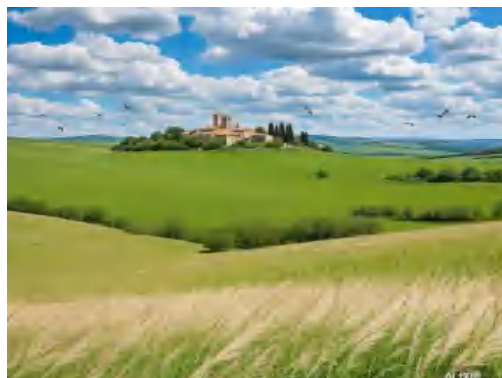


门户。江门历史悠久，文化底蕴深厚，五邑文化和侨乡文化独具魅力，素有“中国侨都”美誉，是重要的广府人聚集地之一，也是广府文化的代表城市。市域内旅游资源丰富，拥有世界文化遗产开平碉楼与古村落，国家森林公园圭峰山，入选广东省“十大美丽海岛”的上下川岛，“中国历史文化名镇”赤坎古镇，岭南乃至全国难得一见的古劳水乡等特色景区。江门市属亚热带季风气候，冬季温和宜人。依托粤港澳大湾区发展优势，江门市基础设施完备，交通便捷，医疗保障水平较高，是冬季候鸟老人旅居的理想城市。



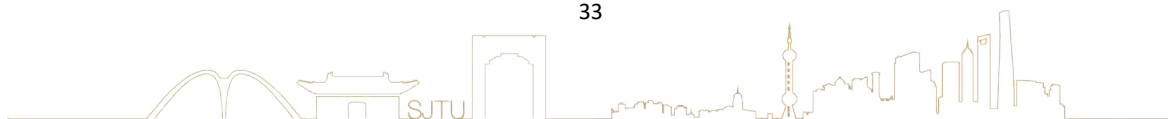
### 四、结语

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，促进栖息



地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》的第六次发布，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！





## 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>