

进入12月份,天气越来越冷,气温越来越低,温暖宜人的南方城市成为不少人的首选旅游地。而最近几年,迁徙过冬成为一种悄然兴起的新潮流,不少老人选择像候鸟一样迁徙过冬。近日,市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者针对“老人迁徙过冬”进行了采访了解到,南方过冬因人而异,并非所有老人都适合迁徙过冬,心理专家还提醒,老人迁徙异地,千万别忽视心理问题。

■朱丽云 记者 马冰璐



# 过冬新时尚,“候鸟老人”迁徙忙

专家:南方过冬因人而异,迁徙异地莫忽视心理问题

## 老两口结伴去南方过冬

“听说在海南过冬特别舒服,今年我俩也要赶回时髦,去体验一把迁徙过冬。”家住合肥市沁心湖社区的吴奶奶和老伴准备在近期出发去海南越冬。

吴奶奶和老伴今年都60多岁,退休工资比较可观。吴奶奶患有有关节炎,一到冬天就关节疼,“一位老同事劝我去南方过冬,看看能不能缓解一下关节疼。”吴奶奶寻思着,总比吃药、理疗好,顺便还能旅游,看看风景,“我和老伴商量了一下,他也同意了。”

在征得女儿和儿子的同意后,两位老人随即前往旅行社咨询了相关事宜,“旅行社还真有这样的线路,专门为老人设置的老年公寓,住的时间越长越优惠,月租金从两三千元到五六千元都有。”吴奶奶说,自己以前也去海南游玩过,那里气候宜人、空气清新,十分舒适,“女儿和儿子还说,让我俩过年也别回来了,回头他们一道飞过去陪我们过年。”

## 既可旅行又可居家过冬

“在淡季,老年人是旅行社出游的主要人群,冬天前往海南等温暖地方过冬的老年人比较多。”合肥一家旅行社负责人告诉记者,老年人已经是在线旅游的重要客源。记者了解到,和一些常规行程不同,合肥一些旅行社不仅为老年人提供代订机票、客房的特色服务,还可以根据老人需求进行定制服务,让老人根据自己的时间和要求,既可以在海南居家过冬,又可以来一场“说走就走的旅行”。

老年人旅游,除了自身有一定的经济实力,儿女们也舍得花钱让父母外出旅游。前不久,从事建材生意的市民王女士专门拿出2万多元钱,让父母去海南玩了一趟,“父母为我操劳了一辈子,没享过几天福,现在我挣钱了,一定要让他们到全国各地逛逛,安享晚年”。

据了解,国内的老年人旅游市场正在不断扩大。在一些专为老年人设计的旅行团中,只要老人一进旅行团,领队就会给每位老人提供胸卡,记录联系方式、车号、既往病史等。在行程安排上,每次连续坐车不超过两小时,全程领队必须多次发信息给老人的子女报平安。

## “迁徙”旅游悄然兴起

据了解,这种“迁徙”过冬的旅游方式,被旅游业内称之为季节性休闲养老产品。昆明、南京、青岛、烟台、威海、厦门等全国多城市已经开始掘金该市场。据媒体报道,每年到海南越冬的“候鸟”人数,达到40万之巨。据2014年10月,三亚市异地养老老年人发布数据显示,2014年,仅东北三省就有20万老人奔赴三亚过冬。

面对商机,海南一些旅行社将“候鸟”市场作为关注的重点市场。与地产商合作整合海南闲置的房产资源,推出“分时度假”产品,并引入“候鸟”人群。同时,与越冬相似的迁徙方式还有度夏产品,如凉城利川就因适宜度夏出名。据当地旅游部门介绍,在利川夏季常住外来人口已超过5万人,外地人购房比例接近1/3,由此拉动相关行业达到20多个,新增就业岗位超过15万个,纳凉经济让利川收获了甜头。如今利川请来专业团队,开展以休闲型旅游为定位的城市规划,从单纯打旅游牌到全方位定位纳凉之都。

## 南方过冬因人而异

对于这种“候鸟式”的过冬方式,专家提醒,适不适合到南方过冬,不能一概地认为好或者是不好,应因人而异。患有心脑血管疾病、慢性支气管炎、关节炎等疾病的老人相对来说,到南方过冬对于病情控制还是有好处的。

据介绍,冬季寒冷的气候以及常见的雾霾天会对血管、气管造成影响,增加了这些疾病的诱发因素,到南方过冬因为可以避免这些诱因,所以对病情控制是有好处的。但要注意的是,虽然南方温暖,但是也会很潮湿,患有在潮湿环境下病情加重疾病的老人就不适合去南方过冬,比如过敏原为花粉、霉菌的哮喘等疾病。

不过,对于已经适应北方气候的老年人来说,到南方过冬会打乱养生规律,从这一点来说,到南方过冬未必是好事。从中医角度来说,阳气春季生发,夏季外泄,秋冬收藏,而南方气候暖和甚至炎热,在这样的气候下过冬,阳气得不到收藏,这样对身体是有一定损耗的。尤其是阴虚、湿热的热性体质的北方人更不适合到南方过冬。所以,从以上两种角度来说,是否适合到南方过冬,老人要根据自己的身体条件来选择。

## “候鸟式”养老模式或成为常态

国家二级心理咨询师周金妹表示,随着国家经济发展,国民收入增加、交通愈发便利;老人休闲的理念也发生了变化,带来了广阔的休闲养老市场。“过去以养老院养老模式为主,但随着经济的发展,休闲式养老被越来越多的人接受。休闲养老含多种方式,以夏天到长白山、利川等地度夏,冬季到南方越冬为例,老人们不是为了观光看景点而旅游,而是在一个地方待上数月,感受宜人气候和异地生活。”

她认为,“候鸟老人”选择的地方大多环境优美、气候宜人、适宜人居,并且物产丰富,尤其是水质、空气质量良好,这是老年人群体甘愿变成“候鸟”的主要原因。而这种“候鸟式”的养老模式现在看起来是一种时尚,今后也许会成为一种常态。

## 到异地别忽视心理问题

采访中,记者了解到,心理上的孤独是“候鸟”式过冬老年人需要面对的重要问题。“在老家,孩子们一到周末就来看我,平日也有一群老伙伴一起下棋、喝酒、闲聊,家乡的粗茶淡饭总感觉比海鲜香。”采访中,一些“候鸟”老人坦言,去南方过冬,生活圈子一下子缩小了,处处觉得陌生,偶尔遇到个口音相近的老乡都觉得很亲,“多年的老朋友们都还在老家,到南方过冬后少了朋友,平时只能靠看电视、出门遛弯儿打发时间,难免感到寂寞”。

对此,周金妹表示,一些老人兴冲冲地跑去南方过冬,并未多加考虑自己的饮食习惯、人际交往问题,反而出现一些副作用。严重情况下,可能使老人心理产生压力,甚至疾病没减轻反而加重,“老年人饮食结构已经固定,如果贸然改变,可能滋生新的疾病”。她建议,北方老人选择到南方过冬应该根据自身情况量力而行,不能忽视其中潜在的心理问题和生活的不适,否则会增添烦恼。