

爱上南方过冬



早早动身,开启“候鸟式”养生之旅

“现在海南的阳光格外明媚,满眼都是绿色,我们每年最期待的就是来海南过冬!”70岁的胡仕国和老伴儿陈爱珍在海南的居住地散步时接到记者的电话,这样说道。这已经是夫妻俩第四年在海南过冬了。他说,“海南空气好,我们每年都格外期待这样的养生之旅。”

以前他们也到过海滨城市,但“赶鸭式”的旅游常常会使体力跟不上,很多景点人多也烦躁,儿女们为了照顾老人,也玩得不痛快。但在海南的感觉完全不同,住的地方离海边步行不到20分钟,早上可以看日出,呼吸新鲜空气、散散步或者钓鱼。白天可以在老年大学看看书报电视,还可以和其他老人下下棋、聊聊天。

“每年冬天,我妈妈会感觉很冷,水银体温计的最低刻度是35℃,我妈妈的体温度数有时会无法显示,让我们很着急。”在朋友的建议下,胡颖华鼓动父母去海南过冬,“但是起初我妈妈无论怎么说都不答应,她说‘海南哪有宁波好,不像宁波要啥有啥,那边配套设施肯定跟不上’。”

那边可以吃到更多的海鲜

“3年前的春节前夕,从机场驱车半个小时,抵达在北海的小区后,妻子抬头看到满天的繁星,差点惊叫出来!”至今,王先生还记得第一次去北海过年时的场景,“湛蓝的海水,温暖的气候,还有比宁波低不少的物价,让我们第一次去就喜欢上了那里。”

2010年,王先生和朋友一起在广西北海银滩旁买了一套房子。从2012年起,王先生已经和家人,连续在北海过了三个春节。

早上在汽笛声中起床,吃完早茶,漫步北海银滩,在温暖清新的海风吹拂下,仅穿一件衬衫加外套就可以了,即使偶遇寒潮,也只要加一件薄的羊毛衫。“冬天,我们在海滩边上,可以看到不少游泳的人,还有光屁股的小孩,还有人恶作剧,将穿着衣服的人推向海里。”回忆起当时的场景,王先生在电话那头发出了声。

80后小家庭体验海边慢生活

2月10日,记者朋友圈里看到邵女士在晒照片,穿着短袖裙装,正和老公、孩子在海南三亚晒太阳。

“我听说了,最近宁波最冷都零下5℃了。就是因为冬天宁波太冷,一家人就带着6个月的宝宝,选择来三亚过冬。”接到记者电话,80后邵女士有些兴奋地说,这里气温冬天基本在15℃至28℃,体感非常舒适。

和很多宁波老年人选择在海南买房置业不一样的是,邵女士这样的年轻家庭来海南过冬会选择租酒店式公寓。2月初通过宁波旅行社的朋友联系了三亚湾的一家酒店式公寓,开启“宁波人的海南生活”。公寓在三亚湾,不到100米就是大海,这大大满足了邵女士和老公“面朝大海,春暖花开”的小情怀。因为地段好又是旺季,公寓拿了折扣价每天价格也要360元,面积大概40多平方米,一室一厅,还有开放式厨房和餐桌,邵女士向公寓管理方租借了锅碗瓢盆等全套厨具。

对于爱旅行、讲究舒适的邵女士来说,他们家庭在海南过冬生活比较单一。没有各处跑景点,多数时候在

“不料我父母一去就喜欢得不得了,温暖湿润的海风,让我妈妈的体温恢复到了正常,热情的邻居也让他们很快融入了当地的社区生活。我父母2014年12月1日去的海南,现在我每天都跟父母通一个电话,从他们的声音中可以听出,他们在那边玩得很开心!”胡仕国的女儿胡颖华女士高兴地说,“他们用手机加入了小区QQ群和论坛,交了很多朋友,即使回到了宁波,仍然跟浙江、山西、山东等全国各地的老人们聊得火热。这不,冬天到来前,他们又惦记着这帮朋友了,于是去年11月初就跟我说明要去海南了,在我们的劝说下,好不容易熬到12月1日动身去了海南。”

胡颖华说,年纪大了,或多或少都有一点慢性病,一些北方老人有慢性支气管炎,到了海南症状就减轻了许多。宁波冬季寒冷,老年人最怕心血管疾病,到了那边,风险也降低了。“只要在宁波提前申请好,宁波医保卡在海南也能用,看个病配点药很方便!”胡仕国说。

“小时候父母围着我们转,退休后,又围着我们的女儿转,现在才算拥有了他们的生活!”胡颖华说。

当时,有报道说,北海是全国空气质量最好的城市之一,原因之一是空气之中的负氧离子浓度很高。这种被誉为“空气维生素”的负氧离子浓度高低,是空气是否清新的标志。

相比起宁波,北海的物价偏低,也是吸引王先生的一大原因。“品种丰富的早茶,5个人吃仅100元左右。”王先生还举了一个例子,“即使在春节这样一年中物价最高的时段,我邀请朋友到北海过年,自己买菜烧饭,买了五六种海产品,100元够了。”

从小在宁波长大,王先生对海鲜并不陌生,但到了北海,种类繁多的海产品,尤其是贝壳类水产,让他大开眼界。“可以这么说,如果你2张大圆桌放贝壳,摆满2桌,贝壳都可以不重复。”王先生告诉记者,“我们坐在涠洲岛,吹拂着海风,身边的商贩会给你端上新鲜烤制的扇贝,只有1元一个,价格低到你都不敢相信。”

公寓附近像海南本地人一样生活。

在三亚的这几天,邵女士都是睡到自然醒,然后去菜场买菜、回公寓做饭。市场里的海鲜价格和宁波差不多,但品种更丰富,也更新鲜,鱼的眼睛都是发亮的,虾都活蹦乱跳的。

有时候,邵女士和丈夫也会去租辆车,开到海棠湾、亚龙湾逛逛。三亚有条环岛快速路,和宁波的机场高架有点像,都是不收费的。亚龙湾的海水更蓝,潜水可以看到海底的珊瑚和各种颜色的漂亮热带鱼,这个在宁波是体验不到的。

一家人吃完饭,邵女士就和老公带着孩子下楼到海边逛逛。沙滩很干净,沙子是白的,海也是清爽的蓝色,邵女士很喜欢这种蓝天白云细沙的感觉:“喝喝椰汁,晒晒太阳,整个人心情都会明媚起来。在宁波要天天考虑工作,生活很紧张。三亚的生活节奏很慢,不用担心雾霾和冷空气,可以和老公带着孩子在舒适的天气里,过着悠闲的生活。”

记者手记

精彩背后 有不便与隐忧

冬天从湿冷的宁波飞到温暖的海南,来年春暖花开再飞回家。近年时兴的“候鸟式生活”,在宁波人中间掀起一股浪潮。

“候鸟式”过冬,听着就挺高大上的,当然想舒舒服服做“候鸟”,至少得具备两个条件:资金比较宽裕,不说甩手在海南买套公寓用来度假,就是租房在冬季旅游旺季也不是个便宜事;时间也得宽裕,上班族想悠闲个把月得七拼八凑假期,当然这对退休的老年人来说并不成问题。

总体上,除了海南本地人和旅游的,在海南“候鸟式”过冬的还是以退休老人为主。细数海南的各种好后,一些在海南住得久的退休老人还是发现了不少问题。

受访的多数退休老人,大部分家庭经济条件相对较好,文化层次和素质都比较高。但同时,相对陌生的城市对老人而言,很难满足精神需求,旅游资源丰富但周边文化娱乐设施不多。

两地气候差异,也给不少贸然去海南的老人带来一些身体上的负担。有的老人冬天刚到海南,因炎热出现“中暑”、“水土不服”也很常见。此外,海南四季都花草茂盛,不少对花粉过敏的老人容易引起哮喘和鼻炎等病症。

对于选择在海南过1个月甚至3个月冬天的退休老人而言,医疗资源是一项刚需,为了方便异地就医,建议退休老人去异地度假前,在宁波的医保经办机构办理好异地就医手续。

另外,旅居养老项目火热的背后,仍然暴露出不少问题。例如目前市场上的各种分时度假、候鸟式养老等旅居养老产品,缺少规范和标准约束。有些地方甚至出现虚假服务事件,蒙蔽、欺骗老年群体,造成恶劣影响和信任危机,严重影响了产业发展。

所以,“候鸟式生活”毕竟不是“五日游”、“七日游”,这种日趋热门的生活方式也要因人而异,不宜盲从。合适的经济条件、合适的身体条件、合适的环境条件,才能做得好的“候鸟”。