

冬季养老哪里最适宜？

《2020中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》发布

冬季养老哪些城市更适宜？候鸟式养老一定是奢侈的吗？日前，《2020中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》在上海交通大学发布。通过气温、气压、湿度、空气质量、水体质量、医疗条件、交通便捷度、区域自然风光和人文景观、是否文明城市、生活成本等15项指标对位于海南、广东、福建、广西、云南、贵州等南方6省区的56个候选城市进行综合评价，旨在为日渐盛行的候鸟式养老提供一个具有科学依据的城市选择。

哪些城市最适宜

广州高居今年指数榜首，紧随其后的是海口，第三位是厦门，第四到十名的分别是福州、南宁、三亚、柳州、昆明、深圳和佛山。值得关注的是，除海南、广东等热门城市外，广西、贵州、云南一些独具自然和人文风光魅力、生活成本较低的非主流候鸟式养老城市亦有不错的表现。例如贵州的排名第14的黔南州、排名第20的黔东南州、排名第24的黔西南州，在广西的第18名的北海、第25位的防城港、第28的崇左，云南省排名第27位的玉溪。

除此之外，部分城市虽然综合排名相对靠后，但在气温和空气质量方面有很大的优势，如广东的湛江和茂名1月最低日均气温均在13摄氏度以上，1月气温月较差均在8摄氏度以下；广西的玉林和百色、云南的红河州、文山州和西双版纳州冬季都比较温暖。这些规模较小的城市因社会经济条件方面优势不明显，综合排名才相对靠后，但对于健康活力老人而言，都是比较理想的越冬城市。

候鸟式养老不一定是奢侈

“中国幅员辽阔，近年候鸟式养老在国内已经成为一种潮流。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。”上海交大安泰经济与管理学院教授、博士生导师、行业研究院养老行业研究团队首席专家罗守贵介绍，在许多人的传统印象中，三亚、海口等城市是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、东南地区的部分城市进行冬季养老适宜度的测评，为潜在的冬季候鸟式养老人员以及相关产业（旅游、养老）等等提供具有科学依据的参考。

候鸟式养老一定是奢侈的吗？罗守贵算了一笔账：在大中小城市，高中低档次的养老酒店和养老公寓、大型养老社区即分散在居民区的养老租赁住房，产品已经比较丰富，可以供各类老人选择，一些经济型养老社区两室一厅每月只需要1500—2000元；而交通同样可以选择不同的方式，以超长的哈尔滨到昆明为例，如果选择普通火车卧铺，只需要702.5元，硬座甚至只需要416.5元。从东北到华南、东南或西南地区，2位老人的交通费可算作3000元，每月房租（2人）2000元住4个月就是8000元，再加上每月2人2000元的生活按4个月计算也是8000元，再增加一些机动开销3000元，合计22000元。“以3000元每人退休金收入计算，4个月2个人就是24000元，完全可以负担候鸟式养老。同时还节约了冬季2000—8000元的取暖费。”罗守贵说。

候鸟式养老群体作为巨大的潜在客户群，可以带动房地产、住宿、餐饮、娱乐等产业的发展，拉动就业，促进旅游城市经济的长期健康发展。“候鸟式过冬的老人‘潮汐’带来机会也带来挑战，以什么样的经营模式来抓住机会也需要我们一起去研究。我们不仅希望给老人一些参考，也给相关城市机构带来参考。”

来源：新民晚报



本版图片来自网络

九个坏习惯让家越住越乱

收纳是艺术活，打造井井有条的居住环境有套路可循。在追求技巧前要改掉九个陋习，否则怎么整理收纳都白搭。

东西堆玄关

玄关是家的门脸，回家换下的鞋子、购物带回的东西不知不觉铺了一地，简直无处下脚。建议换下的鞋随手摆整齐，给衣服和包固定存放位置，给玄关一个清爽的环境。

餐桌成杂物桌

“吃饭了，快把桌子收拾一下！”很多家庭就餐前会冒出这句话，明明一张大餐桌吃饭时只有半个桌面可用。给餐桌多点留白吧，饭毕立马收拾整齐，非就餐时间桌上物品不超过3件，其他物品有餐边柜就放餐边柜，没有的话强烈推荐层架车。

衣服扔在椅子或沙发上

有些衣服不会每天都洗，过渡衣物堆满椅子或沙发。这时可以买个落地衣架，或在墙上钉几个挂钩，通过这些衣架挂钩控制衣服的量。

厨余垃圾与普通垃圾不分类

很多家庭厨余垃圾和普通垃圾混放在一起，看起来是省事了，但家里的味道就难以形容了。建议厨余垃圾用小垃圾桶，一天一清，定期消毒，没扔前把袋口拧起收拢（或选择带盖垃圾桶）减少空气接触。

积攒塑料袋当垃圾袋

买菜买水果的袋子、超市购物

袋、纸袋等，很多老人无论大小材质，都留下来当垃圾袋，但很少有人会折叠好，码整齐，大多是随手一团塞在各个角落。其实成卷的专用垃圾袋环保可降解，更适合用来装垃圾。

东西随处放，要用时找不着

整理时，很多人遇到杂物随手放在抽屉或柜子里，没过多久，要用此物时想不起来在哪，到处翻箱倒柜。建议尽量将物品收纳在对应功能空间，同类物品集中管理，如食材、烹饪工具放厨房，修理工具统一放置等。

逢打折必囤货

有些人遇到电商做促销，不买好像会吃亏，尤其喜欢囤积日用品。建议衣物类进一件出一件或进一件出两件，常用物品有1至2件备份即可，现在的电商配送能半日达、次日达，需要时随时可买。

杂物都往阳台楼道堆

孩子不再喜欢的玩具、几乎难用到的旧电器、闲置多年的健身器材、花草死后空置的花盆等弃之不舍的物品，若在楼道、阳台长期放置，会显得家里凌乱。

家务攒起来做

有些人喜欢把家务攒起来做，或动不动抱怨家人的“破烂太多占用了地方”，这种抱怨，不但使对方不愉快，也会让人产生消极态度，成为整理家务路上的绊脚石。

来源：快乐老人报