



银龄

专刊

这个冬天，到海南安个“家”

——太原康养集团推出“冬南夏北”旅居新模式

在我国老龄化进程加快与康养需求多元化的今天，如何让老年人的晚年生活更有品质、更有温度。近日，太原市康养产业集团有限公司（以下简称“太原康养集团”）与海南伙伴携手，在海南省澄迈县盈滨半岛共同打造“国安海岸康养旅居基地”，创新推出“冬南夏北”旅居康养新模式。这对许多北方的老年人而言，旅居康养不再是一个遥远的概念，而是晚年生活里一份真切可盼的温暖。

南北携手，共绘康养新景

太原康养集团作为一家肩负社会责任的国企，始终致力于为老年人开拓更优质的养老生活图景。

我国南北气候迥异，资源各擅其美：太原夏日，尽享“唐风晋韵，文脉悠长”的文化清凉——晋祠园林千年古韵，天龙山石窟佛影静寂，更有太山龙泉、蒙山晓月点缀其间，是避暑静心的绝佳去处；海南冬日，则拥有“海韵抚心，绿意延年”的生态温暖——盈滨半岛双湾环抱，澄迈富硒水土滋养，负氧离子充盈，俨然天成颐养福地。

“冬南夏北”模式的精髓，正是将自然禀赋与人文关怀相融合，让长者在季节流转间，始终安享身心俱宜的康养生活。

福地择善，安顿冬日暖阳

国安海岸康养旅居基地的选址，寄托着对老年人的关怀。它坐落于“世界长寿之乡”澄迈县盈滨半岛，不仅交通便利，更是一方被自然与人文共同滋养的净土。

当北方万里冰封，这里依然暖阳和煦、空气清新。老年人可漫步于17公里黄金海岸，观潮起潮落；亦可探访美榔双塔、永庆寺，在千年人文与咖啡清香中，感受时光的静谧与从容。这里所给予的，不只是一处居停，更是一种有温度、有质感的生活方式。



服务贴心，旅居舒心无忧

远行最惧烦琐，康养贵在省心。入住南北通透、设施齐全的公寓，如归自家；一日三餐营养均衡，少盐低糖，吃出健康。室外泳池、健身空间、兴趣活动……每日皆可充实有趣；从接机送机、管家跟进，到周边游览推荐，每一处细节皆致力于让长者彻底放松，尽享惬意旅居时光。

安心相伴，国企温情守护

安心，是子女放心的前提，更是长者舒心的基础。作为国有企业，太原康养集团以坚实保障兑现承诺。

签订正式合同、投保高额旅游险、配备药

品与应急团队——多重措施织就一张严密的安全网，让探索新生活的旅程无后顾之忧。此举不仅体现了国企的担当，也为行业制订了有温度、可信赖的范本。

太原康养集团的这次探索，是一次关于温暖的南北对话。它不仅仅是提供了一处避寒的居所，更开启了一种自主、优雅的晚年生活选择。期待这份“暖冬之约”能播洒更多希望，让更多老年人选择属于自己的季节诗意，安享幸福安康的金色年华。

记者 张慧

海南旅居预报名
微信扫码识别

立冬将至 老年人如何科学养生

11月7日立冬，立冬后，老年人因身体调节能力下降，寒冷刺激易诱发心脑血管意外和呼吸道疾病。11月3日，太原市第七人民医院急诊科主任吴海军在接受采访时表示，60岁以上老年人尤需谨记“暖、食、动、防”四大养生要点，平安过冬。

“冬季寒邪侵袭是诱发血栓、心梗、脑梗的‘隐形杀手’。”吴海军指出，老年人保暖需“分层穿衣”，尤其注意头部、颈部、足部三大关键部位。“头部受凉易引发头痛头晕，颈部保暖可预防颈椎不适，足部保暖能避免寒气从脚底入侵。”他特别提醒，清晨和夜间是保暖“高危时段”：“半夜或清晨醒来时，不要立

刻离开被褥，可在被窝里活动四肢，适应温度后再缓慢起身；夜间如厕时务必穿厚睡衣，避免受凉。”

谈及冬季饮食，吴海军建议，应遵循“温补养阳、均衡易消化”原则，做到“三多三少”：多吃羊肉、牛肉等温热性食物，搭配红枣、核桃等坚果补充热量；多摄入新鲜蔬果如柑橘、菠菜，补充维生素和膳食纤维；多喝温水或淡茶，避免口干舌燥。同时，少吃生冷食物、油炸食品及高盐高糖饮食，“尤其要避免空腹吃柿子、过量吃腌菜，以防胃肠不适或血压波动。”

“冬季运动以‘养藏’为原则，不宜过早或过量。”他建议，老年人选择太极拳、散步等轻

柔运动，时间以上午10时后或下午3时前为宜，避免在零下5℃以下或大风天气外出。运动时若出现胸闷、心慌，应立即停止，运动后及时更换汗湿衣物。

“有高血压、糖尿病史的老人，冬季需每日监测血压血糖，按时服药不可擅自停药。”吴海军指出，寒冷天气会导致血管收缩、血压升高，若出现头晕、胸痛、呼吸困难等症状，需立即就医。

“冬季养生如‘文火慢炖’，需循序渐进。”他说，老年人应保持规律作息，早睡晚起，心态平和，“子女多陪伴、常问候，也是对父母最好的‘保暖’。”

记者 周利芳