



“银龄九九”公众号

银龄

专刊

“候鸟老人”结伴南飞 开启暖冬生活模式



海南岛的天涯海角游览区

祁鹏 摄

12月的太原迎来寒潮，62岁的孙浩收拾好行囊，即将飞往海南三亚，开启为期3个月的“暖冬旅居”。连日来，记者采访了解到，在太原，越来越多的老年人选择南下，到温暖的南方过冬，这种“冬南夏北”的候鸟生活方式，正成为不少老年人养老的新选择。

“60后”成主力军

“以前冬天总在家‘猫冬’，这几年冬天，都是和老伴、老伙计一起去海南过冬，每天还能游泳、

晒太阳！”家住尖草坪区的孙浩是第三年南下，他们提前在海南租好两居室，还约上3对老友同住一个小区。“白天一起逛市场、跳广场舞，晚上轮流做饭，比在家热闹多了。”

在平阳路一家旅行社内，新推出的海南、广东、广西等过冬旅居的海报，成为市民前来咨询的焦点。“最近每天都有10多组老人来问‘南飞’线路，不少人直接下单订了12月的行程。”旅行社工作人员王女士说，“大家最关心住宿是否靠近医院、有没有同乡结伴，还有人特意问‘能不能自己做饭’，毕竟老人更习惯家常菜的口味。”

对此，中国康辉旅行社山西分公司徐志远经理分析称：“60岁左右的老人是‘候鸟旅居’主力，他们时间自由、经济稳定，而且大多数以家庭或朋友结伴出行。海南、北海等地的温暖沿海城市最受欢迎，旅行社也针对性推出‘机票+康养住宿’打包服务，还附加健康监测保障，让子女更放心。”

身心双重“焕新”

“在太原冬天，我支气管炎总发作，晚上咳得睡不着。”68岁的陈大爷说，去年在北海住了3个月，“气温20多摄氏度，空气湿润，咳嗽基本没犯过！”他每天早上到海边散步，下午参加社区书法班，“整个人都‘松’下来了，像年轻了5岁。”

65岁的武润花在海南旅居时，发现很多北方老人想租房却找不到靠谱信息。她凭借积累的人脉，开始帮老乡对接房源，“现在每天都有人找我咨询，还建了个‘海南旅居群’，大家一起聊租房、拼团买菜，忙得充实！”武润花笑着说，“以前在家就是带孙子、做饭，现在成了‘旅居顾问’，感

觉自己还有用！”

采访中，不少老年人表示，南方温暖气候不仅缓解了关节炎、呼吸道疾病等老毛病，更让心情变明朗了。正如市民范女士所说：“这不是换个地方住，是给身心‘充电’。”

让“南飞”更安心

对此，山西省社科院（省政府发展研究中心）副院长、山西省新时代老龄事业和产业研究院院长赵文江表示，“候鸟旅居不仅是‘避寒’，更是老人主动规划晚年生活的体现。他们在异地拓展社交圈、尝试新角色，重新找到价值感。这正是‘积极养老’的核心：让老人在流动中保持活力。”

采访中，不少业内人士提醒广大老年朋友，旅居要提前做好规划，做到“五要”：第一要健康先行，出行前做全面健康评估，随身携带常用药，了解旅居地附近三甲医院位置；第二，预算要清晰，明确住宿、交通、生活等支出，优先选择“长租优惠”的民宿或康养公寓；第三要选择靠谱机构，核实旅行社或康养机构资质，优先选择有24小时应急响应机制的服务方，避免“低价陷阱”；第四要短期试水，初次旅居建议以1-2个月为主，让身体适应气候，也能降低“水土不服”的风险；第五要主动融入，提前加入旅居地的同乡社群，或报名社区兴趣班，“抱团取暖”不仅能快速适应环境，还能让生活更热闹。

“候鸟南飞不是‘逃离’，而是老人对品质生活的追求。”赵文江说，“作好准备，才能真正享受‘暖冬+新生活’的双重快乐。”

记者 周利芳 见习记者 范婉璐



海南岛三亚美景 李玉锁 摄

市老年大学2026学年网上报名12月22日开启

本报讯（记者 李晓琳）12月22日上午9时，市老年大学2026学年网上报名通道将正式开启，有意向的老年朋友可关注“太原市老年大学”微信公众号参与报名。

据介绍，该校2026学年开设包括二胡基础、拉丁舞基础、中医养生等135门课程，其中，无人机摄影、非遗花馍、快乐学AI、篆书篆刻、声乐与合唱精品班以及人文旅游为新开特色课程。需要特别提醒的是，声乐与合唱精品班需要面试，时间为12月20日上午9时。

市老年大学工作人员介绍，本次招生对象为50至80周岁、身体健康且行动自理的老年人。其中，舞蹈类课程报名年龄限制在70周岁以下。报名需提交个人及家属联系方式，以及党员身份、退役军人等身份信息，每位学员最多可报3门课程，缴费方式为微信支付，缴费成功后需完成人脸识别注册方可入校。需注意，费用上缴财政专户不予退费转班。

该校一直秉持“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会”办学宗旨，践行“教、学、

乐、为”相结合原则，致力于培养新时代新型健康老人。目前，学校设有金刚里主校及三晋社区、尖草坪南寨等5所分校，覆盖太原多区域。有意者请登录官方微信公众号了解详情，或拨打各校区咨询电话咨询招生事宜，确保顺利报名入学。

2026学年主校及分校将于明年3月2日起陆续开学，户外班4月7日开学，具体上课时间需学员通过学校微信公众号查询。若报名班级未达招生数或不具备开课条件，将予以停办并按程序处理，课程变动将另行通知。