

“候鸟”老人 “迁徙”贵阳

停留一两个月，畅享筑城清凉夏天

本报讯 “觅一方清凉，享一夏清欢。”眼下正值三伏时节，在国内众多省市忍受高温炙烤时，“爽爽贵阳”以凉爽的天气、满眼的绿色、便捷的交通等自然禀赋和资源优势，吸引了一批批“火炉”省市的居民尤其是老年人前来旅居避暑，贵阳成为全国“候鸟”老人们避暑的热门地。

“贵阳夏天气温才20℃左右，太舒服了！这次我们一家有8口人来贵阳。”7月28日上午，在贵阳工商养老公司营盘路养护院，来自河北石家庄68岁的李正光老人告诉记者，石家庄今年5月上中旬气温就接近40℃，热得受不了。经过网上搜寻，发现贵阳是“中国避暑之都”，便决定到贵阳避暑度夏。他和老伴加上女儿女婿和外孙、弟弟、弟媳及他们的孙女，一行8人5月25日乘坐高铁列车抵达贵阳。

“在贵阳的两个月，我们感到非常满意。”李正光说，“从大环境来看，贵阳不仅气候凉爽，空气清新，交通便利，为老年人避暑休闲和调养身心提供了很好的条件，而且贵阳市民对外地人很友好；从养护院小环境来说，全体员工对老年人很关心，经常给我们解决各种实际问题，比如我们北方人不能吃辣，餐厅师傅就在菜肴中不放辣椒或放一点不辣的二荆条等，饭菜做得较软，容易消化；服务人员耐心推荐出行线路、美景美食，经常询问我们有什么需求等，让我们觉得很温馨。”

“我们计划住到8月底才回去，也会推荐更多的亲戚朋友到贵阳避暑纳凉。”李正光说。

营盘路养护院负责人介绍，7月15日入伏以来，每天都会接到湖南、广东、重庆等地“候鸟”老人的咨询电话。

73岁的温兆东来自广东深圳，去年来花溪镇山颐养中心住了一个月，今年7月10日又来到贵阳。“除了西藏，全国各地我都去过，经过比较，还是觉得贵阳最适合我。”老人说，贵阳夏天凉快，空气好，环境佳，饭菜适合老人胃口，有宾至如归的感觉。

“重庆夏季气温超过40℃，一天24小时都离不开空调。在贵阳花溪，我们房间根本不用开空调，光是吹自然风就很舒服了。”来自重庆市渝中区61岁的刘建军老人介绍，他们一行4人是7月15日乘坐动车到达贵阳的。

刘建军的同事郭静说，在花溪镇山村，能吃到香甜可口的糯包谷和绿色有机蔬菜，可以去花溪水库旁漫步，体验布依族扎染非遗文化，观看丰富的民族文化演出……让老年人在不知不觉中得到放松休息，对老年病的康复也有好处。

“我们明年还要来贵阳避暑，并介绍同事朋友过来。”两位老人表示，“大自然赋予贵阳优良的禀赋，希望贵阳的旅居康养文章越做越好。”

(贵阳日报融媒体记者 曾秦)



“候鸟”老人在花溪镇山颐养中心体验扎染非遗项目

相关链接:

中国候鸟式养老夏季栖息地 贵阳连续5年名列前茅

进入夏季以来，贵阳市花溪、南明、乌当、白云、观山湖、修文、开阳等地迎来了众多“候鸟式”避暑居住的外省老年人。他们住在养老机构、民宿或租住小区房，畅享贵阳夏季22.3℃的清凉，畅游贵阳贵安景区景点，成为口碑宣传“爽爽贵阳”的重要力量。

7月11日，上海交通大学行业研究院发布《2024中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数》，以17项指标对全国符合条件的16个省(自治区)76个候选城市予以综合评价，我省六盘水、贵阳等6个城市上榜，其中贵阳位列第四。自2020年该指数发布以来，贵阳市连续5年上榜，其中，2020年位列第三名；2021年至2023年，均位列第二名。

近年来，依托凉爽的气候、多彩的文化、优良的生态、便捷的交通等资源，贵阳贵安旅游养老、森林康养、温泉疗养、

田园养老、文体康养等各类养老业态竞相迸发，为全国各地不同需求、不同身体状况的老年人提供了丰富的“候鸟式”养老选择。

采访中，部分老人建议：对于离贵阳中心城区较远、“候鸟”老人集中的养老机构或民宿，希望能开行季节性公交车，方便老人们出行；加大贵阳旅居宣传力度，打造统一的贵阳“候鸟式”养老服务品牌，便于外省老年人咨询选择等。

专家表示，“候鸟”老人纷至沓来，为老年人提供了高质量的晚年生活，给贵阳避暑季增添了更多热度，促进了养老服务和旅游业服务水平提高，推动了各地文旅产业、乡村旅游的发展。对于激活市场创新、吸引投资、拉动经济增长、促进产业结构调整、提升就业等方面也具有积极作用。

贵阳日报融媒体记者 曾秦

中国南方电网 CHINA SOUTHERN POWER GRID

95598 万家灯火 南网情深 24小时供电客户服务热线 | https://95598.gz.csg.cn/

温馨提示：一周停电早通知

为了提高电网供电质量，贵阳市2024年8月5日—8月12日将对以下线路进行计划检修停电，请广大客户做好停电准备，对此给您造成的不便，我们表示深深的歉意。

Table with 4 columns: 区域 (Area), 停电日期及停电时间 (小时) (Outage Date and Time (Hours)), 停电线路 (Outage Line), 停电影响的主要路段及客户 (Main road segments and customers affected by outage). Rows include areas like 两城区, 观山湖, 小河, 花溪, and 修文.

南方电网贵州贵阳供电局