

避暑养老,贵阳何以稳居“第一方阵”?

盛夏,当全国很多地方被热浪裹挟时,在贵阳旅居的老人夜里却要盖一床薄被。

第四届中国康养大会发布“2025年中国康养城市排行榜百强”,贵阳康养指数全国第四、生态单项登顶;在上海交通大学行业研究院发布的《2026中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数》榜单中,贵阳从76座候选城市中脱颖而出,排名全国第七,连续七年稳居夏季候鸟式养老栖息地“第一方阵”……这座西南山城,凭什么受到避暑养老银发族的青睐?

从“消暑过客”到“安家定居”,让银发族留下来,贵阳的底牌远不止22.3℃的清凉。

因气候而来:住进22.3℃的夏天

重庆老人张毅东至今还记得第一次来贵阳的那个夏天:第一晚竟被凉意冻醒,连忙找出薄被盖上。张毅东说:“别处盛夏酷暑难耐,在贵阳晚上睡觉还要盖薄被。”这句话也成为无数老人对贵阳夏天的第一印象。

这份凉爽,是海拔与植被共同馈赠的礼物。这座平均海拔1100米的山城,凭借高原地势和全城超55%的森林覆盖率,把夏季平均气温稳稳锁定在22.3℃。更难得的是,贵阳环境空气质量优良天数稳定占比99.5%,连续八年达到国家二级标准,在全国168个重点城市中居第5、省会城市居第4,负氧离子浓度每立方厘米上万个,呼吸都成了一种养护。

生态优势从来不是远在景区的风景,而是抬脚就能抵达的日常。随着“千园之城”蓝图落地,全市47个A级景区、1000余座城市公园、225座口袋公园遍布街巷,人均绿地超过14平方米。

在乌当区、花溪区等旅居集中的片区,老人们的日子过得规律又舒展:清晨钻进环城林带打太极,午后在家门口的口袋公园摇着蒲扇下棋,傍晚沿着河岸慢慢悠悠散步,清凉与绿意就这样融进了日常。

因医疗而安:消除顾虑踏实住

凉爽能引来游客,但真正能让人放下顾虑长住的,是就医的便捷。这一点,患有高血压的73岁老人赵恒体会深刻。

刚决定来贵阳长住时,家人最担心的就



在贵阳,生态优势是抬脚就能抵达的日常。(资料图片)

是他的慢性病:日常拿药、做检查方便吗?异地看病报销麻烦怎么办?住了半年后,顾虑全消了。

作为全省医疗中心,贵阳有多家省级三甲医院。如今,全市标准化医养结合机构覆盖全域,从三甲综合医院到社区卫生站点,分级诊疗矩阵已经形成。

最让外地老人安心的,还是医保政策:省内就医无需备案,跨省门诊、药店购药免备案,跨省住院线上自助备案即可。赵恒拿着社保卡尝试后发现,不管是门诊拿药还是住院检查,都能实时直接结算,不用自己垫钱再跑回老家报销。“慢性病有人管、急症有处治、康复有保障,住下来心里格外踏实。”赵恒说。

因物价而留:从容度日底气足

如果说气候和医疗解决了“能不能住”的问题,那么物价就回答了“能住多久”的问题。对于很多靠退休金生活的银发族而言,日子过得从容不迫,才是长期留下的底气。

从深圳到青岩古镇长住的一位老人算过一笔账:自己的退休金在深圳,扣掉房租和日常开销,几乎剩不下什么,日子过得紧巴巴。到了贵阳,吃住玩全算上,还能时常到周边逛逛,月底反倒有结余。

乌当区的统计显示,当地约40%的旅居

长者,每月吃住行游购娱全部加起来,花费稳定在3000至5000元。这个价位,能住上千干净舒适的民宿,吃上生态新鲜的农家菜,还能参与各类文娱活动。

此外,贵阳房价更是旅居城市里的“价值洼地”:一手房均价约9607元/平方米,二手房约7975元/平方米。租房同样友好,花果园这样配套成熟的核心地段,两室一厅月租金也就一两千元,轨道交通、商场、公园一应俱全。

贵阳的旅居养老,从来不是富人的奢华享受,而是普通人触手可及的舒适。亲民的生活成本,让越来越多老人从“住一两个月”,变成了“住上半年、甚至年年都来”。

因人文而融:他乡终成故乡

当身体的舒适全部就位,最终留住人心的,永远是精神的归属感。

上海老人郑振在青岩古镇长住了三年。每天清晨,他都会沿着石板路走一圈,摸着斑驳的城墙,六百年的屯堡岁月仿佛就在指尖,他总说:“每天走在古镇里,感觉自己也是历史的一部分。”

这样的地方还有很多。修文龙场、阳明祠成了老人静心读书的好去处;甲秀楼、文昌阁飞檐翘角,藏着明清的文韵;“九门四

阁”的古城格局里,老贵阳的烟火与新城市的生机撞在一起,厚重又鲜活。

民族风情则给旅居生活添了别样的色彩。56岁的赵宁先是住进了花溪龙井布依寨,六百多年的古寨围着一口清冽的龙井泉,染坊、银坊、非遗酒坊散落在巷子里,每天逛一逛,身心都跟着静下来。后来他搬到偏坡,发现民宿里处处是蜡染、木工的非遗元素,笑称自己“住进了非遗里的家”。逢上“六月六”“三月三”这样的民族节庆,老人们也跟着喝拦门酒、跳民族舞,从站在一旁看的游客,变成了乐在其中的参与者,慢慢融进了这片土地。

更动人的是跨越年代的精神共鸣。贵州省工委旧址、图云关抗战纪念馆里藏着波澜壮阔的红色记忆;贵安新区170厂等三线建设旧址,还留着“艰苦创业、无私奉献”的时代印记。对银发一族来说,这些不是陌生的景点,而是他们共同经历过的岁月。站在这些旧址前,陌生的城市忽然就多了一份熟悉的亲切。

如今的贵阳,旅居服务的骨架早已搭实:全市建成乡村旅游村寨273个,盘活旅居农房客房2.2万余间、床位3.6万余张,等级民宿数量占全省近三分之一;中龄大健康生命养护中心、贵阳市药用植物园康养中心等重点项目陆续落地,田园疗养、森林疗愈、运动疗养等多元产品不断丰富。

从为消暑而来的匆匆过客,到为医疗安心的长居住户,再到为物价从容的定居者,最终成为被文化浸润的“本地人”……贵阳的银发经济密码,从来不是某一项的一枝独秀,而是气候、医疗、物价、人文的层层递进、环环相扣。

也正是这份扎实的诚意,让越来越多“候鸟”停下了迁徙的脚步,把他乡活成了故乡。

贵阳日报融媒体中心记者 王芳



贵阳贵安高中阶段学校招生 网上志愿填报今天开始

7月11日,贵阳市教育局、贵阳市招生考试管理中心组织开展了2026年贵阳贵安高中阶段学校招生志愿模拟填报,正式的志愿填报将于7月13日至15日进行。

届时,考生可通过贵阳市教育局官网、贵阳市招生考试管理中心官网,登录贵阳贵安高中阶段学校招生管理服务平台进入志愿填报系统。

网上填报志愿网址

贵阳市教育局网址: <https://jyj.guiyang.gov.cn/>

贵阳市招生考试管理中心网址: <http://www.gyzkzx.cn/>

贵阳贵安高中阶段学校招生管理服务平台网址: <https://zk.gyzkzx.cn/>

考生及家长请注意,7月11日为模拟填报并非正式填报,模拟志愿填报时间结束后,考生在此期间所提交的模拟志愿将被清空,请考生于7月13日至15日进行正式志愿填报。7月17日至24日,按照考生志愿进行各批次录取,并公布录取结果。

填报志愿注意事项

为确保考生志愿顺利提交,请考生在有摄像头的电脑上完成志愿填报。如电脑无摄像头或摄像头不符合要求,请在电脑端弹出二维码后通过手机微信扫描二维码完成身份验证。

如身份核验不成功,不影响考生已保存的志愿。请考生核实本人中考报名时姓名、身份证号等信息是否有误,检查摄像头是否正常,或更换设备重新登录后进行身份核验,完成志愿提交。

如考生姓名、身份证号等基础信息有误或其他异常情况,请考生联系就读学校,经学校核实,报辖区招办复核无误,报市招考中心备案后,考生重新操作提交志愿。

市教育局特别提醒,各位考生及家长要保管好准考证和密码,不要轻信“包升学”“包进好班”等虚假承诺,或把准考证和密码交给别人,请别人代填报志愿,一旦志愿锁定以后是不能退档重报的,一定要提高警惕。同时,考生和家長要根据贵阳贵安2026年高中阶段学校考试招生录取工作日程表,在指定的时间内登录系统,进行志愿填报,确保在志愿填报系统关闭前成功提交志愿。为避免临近截止时间前网络拥堵、停电、断网、计算机损坏等意外情况,建议考生适时填报志愿,以免错过时间。逾期未提交志愿的考生,视为自动放弃。

如果大家在填报志愿的过程中,有任何问题,可以拨打贵阳市招生考试管理中心的电话0851-85519677进行咨询。据贵阳市教育融媒体中心

学生流引爆贵阳铁路暑运第一轮高峰

本报讯 今年铁路暑运7月1日零时启幕,8月31日24时结束,共62天。自7月1日暑运以来,贵阳铁路客流启动早、来势猛、上升快、规模大,以放假回家的大中专院校学生、出游的中小学生和旅游、探亲、商务等客流为主。

贵阳火车站客运统计数据显示,7月1日至7月11日,贵阳三大站累计发送旅客149.36万人次,日均发送13.6万人次。从单日客发量来看,以7月11日(周六)三大站客发量17.33万人最高。预计未来一段时间,三大站单日客发量

或突破20万人大关。

在出行火爆的同时,7月1日以来,乘坐高铁动车抵达“多彩贵州”“爽爽贵阳”避暑旅游的到达旅客也持续保持高位。7月1日至7月11日,抵达贵阳三大火车站的外省旅客达157.1万人次,日均14.28万人次。

贵阳火车站预计,本轮客流高峰将持续到7月中旬末,其间,贵阳北、贵阳东和贵阳三大火车站日均发送学生旅客或超过3万人。

(贵阳日报融媒体中心记者 曾秦)

贵州开磷精细磷化工有限公司新建60万吨/年湿法磷酸净化项目 环境影响报告书征求意见稿公示

一、项目环境影响报告书征求意见稿

网络链接: <https://pan.baidu.com/s/18Nqlis-Ju8aKd7bwkuiaADg> 提取码: 68fq

查阅纸质报告书的方式和途径: 请以电话、书面信函或直接面谈方式咨询本项目环评文件编制单位: 贵州理工学院, 联系人: 廖工 0851-84732896; 地址: 贵州省贵安新区党武镇博士路

二、征求意见的公众范围: 受项目直接影响或间接影响, 以及关注本项目的单位和个人

三、公众提出意见的方式和途径: 可

通过电话、书信、电子邮件、填写公众意见表等多种方式向建设单位提出意见, 联系人: 罗主任 0851-87319777

四、公众意见表的网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/13Nu9i-rqaIb9U5p-67WhRQ> 提取码: wt4t

五、公众提出意见的起止时间: 本公示之日起10个工作日内

贵州开磷精细磷化工有限公司
2026年7月13日