



上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY



安泰经管学院
ANTAI COLLEGE
Economics · Management



上海交通大学
行业研究院

2025

中国候鸟式养老 夏季栖息地适宜度指数

上海交通大学行业研究院
智慧健康养老与银发经济研究中心
上海交通大学安泰经济与管理学院
2025年7月14日

联系方式

地址：上海市华山路1954号 上海交通大学安泰经济与管理学院19楼

邮编：200030

电话：+86-21-62933369 +86-21-52302520

电邮：iir@sjtu.edu.cn, sgluo@sjtu.edu.cn

网址：<http://www.iir.sjtu.edu.cn>



团队成员

首席专家

罗守贵
上海交通大学安泰经济与管理学院教授
上海交通大学行业研究院养老研究团队负责人

以下三类按姓名汉语拼音排序

指数研发 团队成员	陈广漪	陈金铭	方钰君	牟秋宇	杨邦燊
养老研究 团队成员	陈 孚	陈佳鑫	陈香汝	戴 芳	范纯增
	范琳琳	高金波	龚 纯	何雨含	侯 婷
	黄艺婷	李奕非	李雨桁	梁艳玲	刘海涛
	刘 敏	罗 津	邱绍华	任鸿梅	沈昕彦
	宋 星	孙金辉	唐锦玥	王爱民	王 青
	奚俊芳	杨昊天	姚 育	岳朗晴	詹燕萍
	张国安	张 含	张录法	张 引	郑育家
行政支持	安 毅	高志茵	何怡婷	黄淑娟	鲁 敏
	乔印羚	束 妮	孙 瑾	王 涵	薛相宜
	闫思楠	杨 喆			



一、背景

“冬季南北温差大，夏季全国普遍高温”，这是对中国气候特征的经典描述，但这只是整体的格局。事实上，由于中国南北跨越将近50个纬度，加上具有数量众多的高原和山地，垂直气候差异亦十分明显。因此，即使是炎热的夏季，也能找到许多清凉的避暑胜地。

在华南、华中和华北的大部分地区，夏季常常骄阳似火，酷热难耐。于是，每当盛夏来临，人们争先恐后地涌向山清水秀、凉爽宜人的城市。而由于退休后有比较充分的时间，一些老人更是选择整个夏季都在这些地方度过。

根据联合国的标准，一个国家或地区60岁以上老人达到总人口的10%，或者65岁老人占总人口的7%即视为进入老龄化社会。按照这一标准，我国1999年已进入老龄化阶段。

截至2024年末，我国60岁及以上人口达3.1亿，占总人口22%，其中65岁及以上人口为2.2亿，占总人口15.6%。3亿多老人相当于一个人口大国。庞大的老年人口退休生活丰富多彩，其中旅居生活倍受活力老人的青睐。



近年来，随着收入水平的提高和交通条件的改善，候鸟式养老在老年群体里成为一种流行趋势。尤其是60-69岁的一亿多低龄老人，是“候鸟”的主体。

许多临海城市、较高纬度或较高海拔的城市在炎热的夏季倍受关注，尤其是那些自然风光宜人、人文景观丰富，城市社会环境优越的城市，越来越受到“候鸟”们的青睐。他们通常在这些城市度过七、八两个月，部分则多达三个月——从六月中旬到九月中旬。这种候鸟式生活极大地提升了老人的生活品质，满足了老人对更高层次幸福生活地追求。

过去，承德、昆明、贵阳、青岛、烟台、哈尔滨、大连等是夏季候鸟式养老的主要目标城市，而事实上我国南北方都还有很多城市夏季凉爽宜人，适合老人们消夏避暑。但到底哪些城市适合夏季候鸟式养老，大多数人了解得并不全面。考虑到候鸟式养老在夏季以避暑为主要目的，本报告以最热的七月份日平均最高气温30℃为门槛（个别略高于30℃），在云南、贵州、青海、江西、宁夏、山



西、山东、河北、辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古、西藏、四川、湖北、新疆等十六个省区选择了76座城市进行评价。这些城市以地级市为主,兼有少量的少数民族自治州驻地所在的县级市或部分风景名胜城市。在此基础上,围绕候鸟式养老的特点建立指标体系对这些城市的自然和人文特征进行综合评价,并对部分代表性城市进行点评,为选择候鸟式养老的人群提供具有科学依据的参考。进行评价。这些城市以地级市为主,兼有少量的少数民族自治州首府所在的县级市或部分风景名胜城市。在此基础上,围绕候鸟式养老的特点建立指标体系对这些城市的自然和人文特征进行综合评价,并对部分代表性城市进行点评,为选择候鸟式养老的人群提供具有科学依据的参考。

二、评价指标与候选城市

1. 指标体系构建

根据异地养老的特点和需求,选取了17项评价指标,包括自然指标和社会经济指标两种类型。

(1) 自然指标

①七、八月日平均最高气温:即七月份31天最高气温和八月31天最高气温共62天最高气温。考虑到每年的七月和八月是避暑的主要时段,在七月门槛指标基础上,实际计算时取两个月共62天最高气温的平均值。

②七、八月气温月较差:即七月气温最高日均温与最低日均温的差值和八月份最高日均温与最低日均温的差值,反映气温波动情况。如果波动过大,就会降低候鸟老人的体验,实际计算时取两个月的均值。

③七、八月空气相对湿度(%):是人体舒适度的主要指标,过于干燥或潮湿均不适合养老,实际计算时取两个月的均值。

上述三项指标均使用历史平均值。

④气压适宜度:以海拔高度表示,当海拔达到一定高度后,较低的气压值会给非本地老人带来不适感。由于每个城市位置是固定的,所以该项指标值也是固定不变的。

⑤空气质量指数(AQI):又称空气污染指数,是根据环境空气质量标准和各项污染物对人体健康、生态、环境的影响,将常规监测的几种空气污染物浓度简化成为单一的概念性指数值形式。它是反映空气质量的重要指标,使用上一年度的七、八月均值。

⑥全年优良天气数:反映空气质量的另一指标,用于衡量空气质量的稳定程度。使用上一年度值。

⑦水体质量:综合反映可能的饮用水源质量和作为景观水体的质量。使用上一年度的均值。

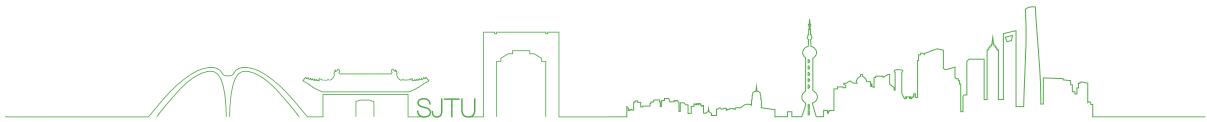


(2) 社会经济指标

- ①三甲医院数量：反映当地医疗条件尤其是医疗质量的重要指标。使用上一年度值。
 - ②每千人口医生人数：反映当地医疗条件指标之一，每千人口的医生数是国际上衡量人类发展状况的重要指标。这里的医生指执业医师，使用上一年度值。
 - ③每千人口病床数：反映当地医疗条件指标之一，床位是医疗卫生服务体系的核心资源，是国际上衡量卫生资源和服务能力的主要通用指标。使用上一年度值。
 - ④A级景区：反映当地核心景观质量的关键指标。为上一年度值。
 - ⑤区域整体自然风光和人文景观：作为对A级景区的补充，反映当地自然和人文景观的综合指标。由项目组和专家共同参与评价，每年一次。
 - ⑥交通便捷度：为候鸟式养老栖息地交通可达性的关键指标。使用上一年度值。
 - ⑦文明城市：综合反映当地社会环境友好程度。使用最新一次文明城市评选结果（本次为第七届文明城市）。
 - ⑧人均消费支出：反映候鸟式养老可能的生活成本，为反向指标。使用上一年度值。
 - ⑨养老社会环境：养老社会环境是当地对待老人的友好程度，对于候鸟老人而言，在一个对待老人友好的城市度过一段美好时光会终生难忘，相反则可能会留下种种遗憾。
 - ⑩平均预期寿命：平均预期寿命是反映一个地区居民健康水平的重要指标，它往往是一个地区的自然环境质量与医疗卫生水平的综合反映。
- 在上述所有指标中，气温是候鸟式养老的核心指标。

2. 城市选取

在我们的评价中，夏季候鸟式养老候选城市来自三个方面：一是纬度较高地区。在北纬40度以北地区，虽然夏季气温依然较高，但太阳辐射的威力已经不是很强。除了中午前后的三四个小时，一天中其它时间基本都适合户外活动。而由于北半球高纬度地区夏季昼长夜短，白天适合户外活动的时



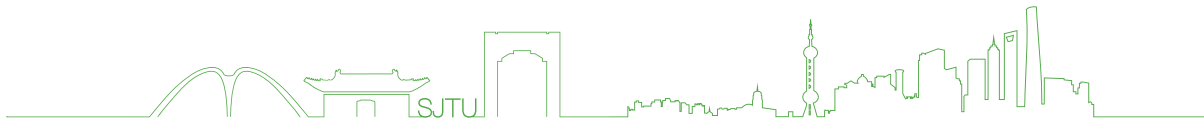
二是海拔相对较高地区。在对流层范围内，垂直方向上，海拔每上升一千米，气温就会下降大约6℃。我国的四大高原都有不少区域符合这样的条件，但考虑到因海拔太高而导致气压下降到较低水平以后，会影响到舒适感，我们基本排除了青藏高原（其东部边缘海拔稍低除外）。而黄土高原和内蒙古高原的西部比较干燥，大部分也被排除在外。因此，因海拔高度适合避暑的城市多集中于云贵高原和内蒙古高原的中部和东部。

三是部分“低温岛”，即东部和中部地区因特殊的地形地貌、或沿海洋流条件形成的夏季点状凉爽区。这些城市通常交通更便利，地处人口稠密的地区，自古以来多是避暑胜地。

在圈定上述三类城市的基础上，再按照门槛指标——七月日均最高气温30℃以下进行筛选。最终在云、贵、青、赣、宁、晋、鲁、冀、蒙、黑、吉、辽、藏、川、鄂、疆十六个省区选取了76座城市。

3. 数据来源

- 上述各项指标的数据来源如下：
- (1) 温度、相对湿度：国家气象信息中心、天气网。
 - (2) 空气质量指数、全年优良天气数：来源于空气质量历史数据查询网站（网址：<https://www.aqistudy.cn/historydata/>），为评价上一年的平均状况。
 - (3) 水体质量：高德地图，部分缺失值采用同流域临近断面值。
 - (4) 海拔高度：百度百科。
 - (5) 三甲医院数量：名医app和99健康网，同时结合本团队对每个城市的手工核实。
 - (6) 每千人口医生人数和每千人口病床数：百度百科/地区执业，结合各城市上一年度国民经济和社会发展统计公报进行核实。
 - (7) A级景区：百度百科。
 - (8) 区域整体自然风光和人文景观：评价团队和外部专家评分（50%:50%）。
 - (9) 交通便捷度：百度百科（综合统计机场、高铁站、一般火车站、高速公路等）。
 - (10) 文明城市：百度百科，由中央精神文明建设指导委员会测评，每三年一次，本评价采用最新一次文明城市名单（2025年第七届，2025年5月23日正式公布）。
 - (11) 人均消费支出：《中国统计年鉴》、各省市统计年鉴、各相关城市统计年鉴，各城市国民经济和社会发展统计公报等。
 - (12) 养老社会环境：来自正规媒体的正面或负面报道。
 - (13) 平均预期寿命：根据上一年度当地的统计年鉴或国民经济社会发展统计公报。

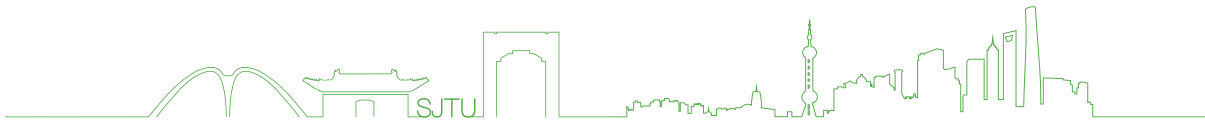


4. 指标意义说明

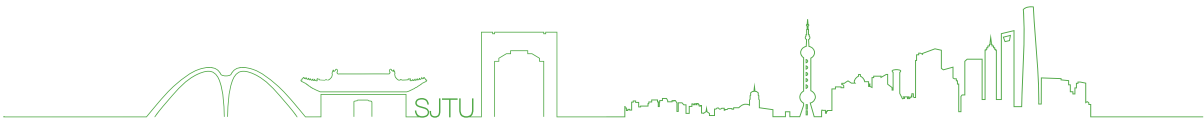
对17项二级指标根据指标属性分别用恰当方法赋值(表1)。

表1 候鸟式养老夏季栖息地评价指标体系及指标意义

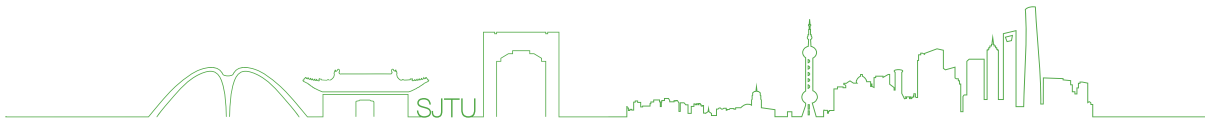
一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
自然环境 质量	七月和八月 日均最高气温	摄氏度	取七月和八月共62天日最高气温的均值。夏季气温为负向指标,先取倒数,然后用平均值法标准化。
	七月和八月 气温月较差均值	摄氏度	气温较差反映气温的稳定程度,气温月较差是指每月中气温最高一天和气温最低一天的温度差,最后再计算七月和八月两个月气温月较差的平均值。月较差越小越好,所以为负向指标。先取倒数,然后用平均值法标准化。
	空气相对湿度 (七、八月 相对湿度平均值)	%	最宜人的室内温湿度是:夏天温度为23至30℃,相对湿度为30%至60%。本项指标粗略评分方式为:相对湿度30-80%为100分,低于30%或高于80%每变化1%减2分,最低0分。
	气压适宜度	海拔高度 (米)	一般认为当气压在 7.4×10^{14} 帕时(相当于1500米高度),人体会产生一系列生理变化,但一般均能适应。本项指标评分方法为:海拔1500米及以下为100分,1500米以上每上升100米减2分,最低0分。



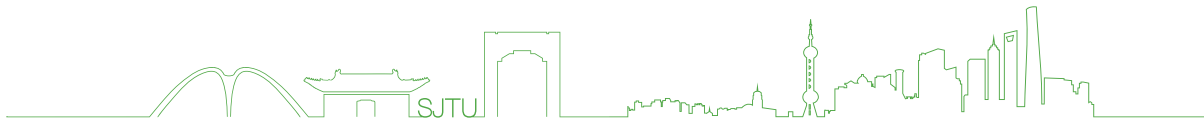
一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
自然环境 质量	七月和八月 AQI指数平均值	指数	为负向指标,先取倒数,然后用平均值法标准化。
	全年优良天气数	天	用平均值法标准化。
	水体质量	I-V级	地表水体质量被分为I-V级以及劣V级,其中I级最优,劣V级最劣。评分方法:如果一个城市有多个类别,对I级赋值200分,II级赋值150分,III级赋值100分,IV级赋值50分,V级和劣V级赋值0分,最后加总所有监测断面得出各个城市的综合得分,并用总得分除以监测点数量。然后用平均值法标准化。
社会经济 条件	三甲医院数量	家	根据地级市一般情况,1家为100分,每增加1家加10分,最高200分,最低0分。然后用平均值法标准化。
	每千人口医生人数	人/千人	按平均值法标准化。
	每千人口病床数	张/千人	按平均值法标准化。
	A级景区	A级景区 加权总分	对所有A级景区加权合计,其中每个5A级景区5分,每个4A级景区4分,每个3A级景区3分,每个2A级景区2分,每个1A级景区1分,最低0分,最高200分封顶,然后用平均值法标准化。



一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
社会经济条件	区域整体自然风光和人文景观	0-100	本研发团队+专家综合评分,权重各占50%,分值介于0-100分。根据评价结果分为三档:A档100分,B档80分,C档60分。
	交通便捷度	0-100	机场+高铁+高速=100分;机场、高铁、高速有任意2项80分,有任意1项40分;仅有普通公路20分。
	是否文明城市	0/100	是最新一届全国文明城市100分。根据最近一次即第七届全国文明城市评选被授予的文明城市名单以及经复查保留文明城市荣誉的往年城市。被评为以往任意一届文明城市(本届未保留荣誉)的50分。从未被评为文明城市的0分。
	人均消费支出(负向指标)	元	为负向指标,取人均消费支出倒数,然后按平均值法标准化。大部分城市缺失该数据,转换方法是以各城市人均可支配收入除以该市所在的省份人均可支配收入,再乘以该市所在省份人均消费支出。



一级指标	二级指标	单位	指标含义及评分方法
社会经济条件	养老社会环境	0-200	采用过去一年评价城市在养老方面的媒体相关报道。每个城市的基础分值均为50分,每出现一次正面报道加5分,最高200分封顶;每出现一次负面报道减5分,最低零分为止。采用百度搜索前100条,主要采用大型门户网站和官方媒体新闻,不计自媒体和来源不明媒体。具体搜索词条为:城市名称+养老、老人、尊老、夕阳、侵害老人、虐待老人、欺骗(诈骗)老人等关键词。对于负面事件,如果由政府强力纠正,公正处理,补偿老人、严厉打击侵害老人的行为等方面的报道,作为正面新闻加分。加总后采用平均值法标准化。
	平均预期寿命	岁	最近一年(一般为评价的前一年)平均预期寿命,直接标准化。部分小城市数据缺失的,采用其所属的上一级城市数据。



三、评价方法及结果分析

1. 评价方法及过程

在构建上述指标体系的基础上,按如下步骤进行评价:

- (1) 搜集76个候选城市的所有原始数据;
- (2) 按照上述每项指标的评分方法对76个城市各单项指标赋值;
- (3) 对每项指标的得分进行标准化处理(采用平均值法去量纲);
- (4) 对各项指标加权求和(其中权重由本研究团队结合咨询专家意见后确定);
- (5) 为直观起见,将所有城市得分处理成平均分为100的分值;
- (6) 排序。

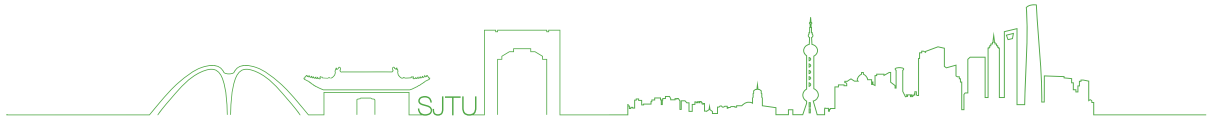
评价结果见表2。

表2 2025候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数排行榜

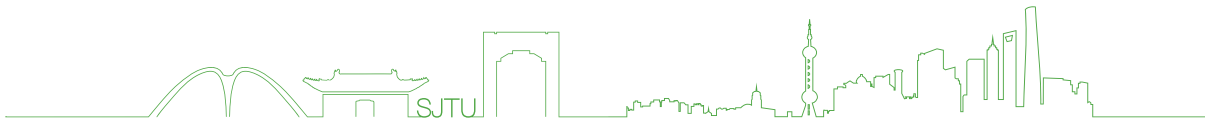
城市	所在省区	适宜度指数	排名	城市	所在省区	适宜度指数	排名
六盘水	贵州	127.39	1	哈尔滨	黑龙江	113.54	8
昆明	云南	115.98	2	烟台	山东	112.88	9
贵阳	贵州	115.74	3	呼伦贝尔(驻地海拉尔)	内蒙古	112.81	10
大连	辽宁	115.35	4	威海	山东	111.71	11
青岛	山东	114.89	5	银川	宁夏	110.77	12
遵义	贵州	113.90	6	楚雄州(驻地楚雄市)	云南	110.59	13
普洱	云南	113.61	7	通化	吉林	110.07	14



城市	所在省区	适宜度指数	排名	城市	所在省区	适宜度指数	排名
曲靖	云南	108.73	15	齐齐哈尔	黑龙江	101.81	31
保山	云南	108.47	16	伊犁州(驻地伊宁)	新疆	101.27	32
延吉(县级市)	吉林	107.69	17	安顺	贵州	100.49	33
沈阳	辽宁	107.45	18	阿坝州(驻地马尔康市)	四川	100.20	34
西宁	青海	106.76	19	凉山州(驻地西昌)	四川	99.21	35
乌兰察布	内蒙古	106.16	20	张家口	河北	98.55	36
长春	吉林	105.93	21	甘孜州(驻地康定)	四川	98.24	37
鞍山	辽宁	105.91	22	承德	河北	97.88	38
鄂尔多斯	内蒙古	105.34	23	玉溪	云南	97.28	39
大理州(驻地大理市)	云南	104.90	24	牡丹江	黑龙江	97.23	40
吉林	吉林	104.71	25	大兴安岭	黑龙江	96.80	41
丽江	云南	104.13	26	朝阳	辽宁	96.61	42
临沧	云南	104.07	27	毕节	贵州	95.99	43
秦皇岛	河北	102.84	28	大同	山西	95.94	44
黔西南州(自治州)	贵州	102.78	29	林芝	西藏	95.90	45
丹东	辽宁	102.74	30	佳木斯	黑龙江	95.82	46



城市	所在省区	适宜度指数	排名	城市	所在省区	适宜度指数	排名
庐山(县级市)	江西	95.58	47	七台河	黑龙江	91.23	63
鸡西	黑龙江	95.27	48	白城	吉林	91.04	64
锦州	辽宁	95.12	49	伊春	黑龙江	90.58	65
昭通	云南	95.04	50	绥化	黑龙江	90.55	66
辽阳	辽宁	94.21	51	葫芦岛	辽宁	90.46	67
盘锦	辽宁	93.86	52	大庆	黑龙江	90.42	68
鹤岗	黑龙江	93.78	53	阜新	辽宁	90.25	69
阿勒泰地区 (阿勒泰市)	新疆	93.77	54	营口	辽宁	90.03	70
神农架	湖北	93.33	55	包头	内蒙古	89.36	71
双鸭山	黑龙江	93.31	56	四平	吉林	89.04	72
铁岭	辽宁	92.95	57	松原	吉林	88.29	73
呼和浩特	内蒙古	92.73	58	黑河	黑龙江	88.00	74
本溪	辽宁	92.72	59	阿尔山(县级市)	内蒙古	82.68	75
白山	吉林	92.43	60	辽源	吉林	82.59	76
抚顺	辽宁	92.33	61				
锡林郭勒 (驻地锡林浩特)	内蒙古	91.98	62				



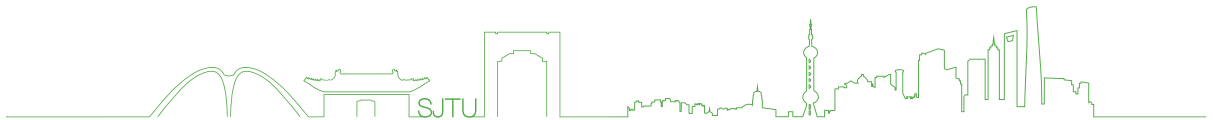
2. 部分城市点评

由于候选城市首先都经过气温等关键门槛指标的筛选,上述76个城市都可以作为候鸟式养老的夏季栖息地。但综合其自然和社会经济指标,各个城市之间仍然存在一定差异。从前十名城市看,排名靠前不仅是因为其夏季较为舒适的气温和空气质量,还得益于它们良好的交通、医疗和社会环境等。

六盘水今年再次蝉联中国夏季候鸟式养老第1名,自2023年以来,实现了三连冠。如此出色的成绩既得益于其得天独厚的自然条件,更离不开近年来当地政府的重视。从自然条件来看,乌蒙大草原是西南地区面积最大,海拔最高的天然草场。北盘江大峡谷两岸山峰高耸入云,由典型的喀斯特地貌塑造出雄奇壮丽的自然景观。明湖国家湿地公园湿地率达47.9%,可以有效调节城市气候。在气候方面,六盘水被中国气象学会授予“中国凉都”的称号,是低纬度,高海拔地区少有的避暑胜地。人文方面,六盘水是一个多民族聚居的城市,充满了浓郁的民族风情,拥有丰富的民族手工艺、特色饮食等非物质文化遗产,彰显其独特的文化魅力。



近年来,六盘水市委市政府高度重视旅居养老,《六盘水:念好“气候经”打造养老宜居地》报告中指出“将候鸟式养老、护理式养老、度假式养老融入养老机制”。除了升级医疗硬件条件以外,积极实施医养结合策略,所有养老服务机构均与周边医疗机构签订服务协议,为老年人提供完备的医疗康复护理服务,也为候鸟老人提供了安心的旅居环境。



昆明在今年的夏季候鸟式养老栖息地中位居第2。昆明属亚热带高原山地季风气候，冬季温和，夏季凉爽，年平均气温15℃，鲜花常年不谢，草木四季常青，是名副其实的“春城”。昆明景色优美，尤以滇池闻名。其四面环山，其中西山风景区最为出名，拥有华亭寺，太华寺，三清阁等历史古迹。到达山顶龙门，可以一览滇池的壮丽景色，湖光山色相映成辉。

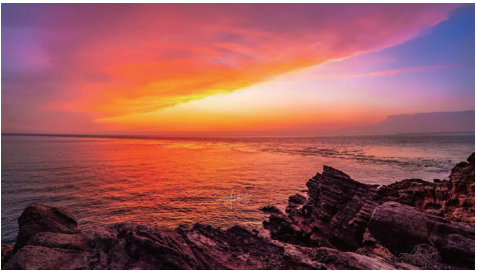
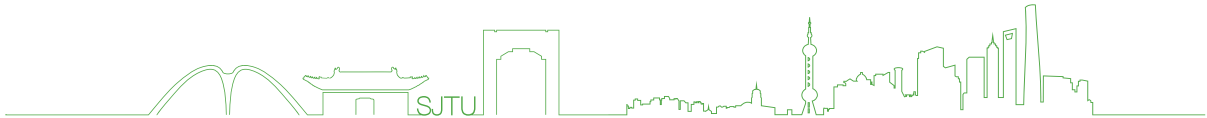


昆明市政府发布的《昆明市推进养老服务高质量发展三年行动任务分工方案(2024—2026年)》，对推进养老服务进行具体部署，将进一步提高养老服务质量。适宜的气候条件、优美的自然与人文景观、便捷的交通条件、完善的养老服务，奠定了昆明夏季候鸟式养老栖息地的优越地位。



贵阳位列今年候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数第3。贵阳气候条件优越，是夏季全国紫外线辐射最少的地区之一，是理想的避暑胜地，有着“上有天堂，下有苏杭，气候宜人人数贵阳”的美誉。贵阳的喀斯特地貌景观美丽奇绝，六广河峡谷，南江大峡谷两岸峰林密集，形态各异，河水蜿蜒其间，气势宏大。红枫湖将军洞，白龙洞钟乳石、石笋、石柱、石幔等形态各异，奇幻无比；天河潭、谷堡天生桥让人感叹大自然的鬼斧神工。

贵阳拥有较为完善的医疗服务体系，贵阳市公共卫生救治中心创办公卫医养中心，依托优质医疗资源，为老年人提供专业照护、医疗服务等7大专业服务为一体的医养新模式。在生活上，贵阳的饮食文化别具特色，有着“辣醇香浓”、“酸鲜可口”、“野趣天成”的特点，酸汤鱼，辣子鸡等全国闻名。美丽的自然景观，优质的医疗资源，特色的饮食文化使贵阳在夏季候鸟式养老栖息地中脱颖而出。



大连在今年的夏季候鸟式养老栖息地中排名跃居第4，大连属具有海洋性特点的暖温带大陆性季风气候，受海洋调节，夏季气温适宜。七、八月最高温均值为26.5度，且月温差较小，仅为5度，波动较小，适合老人暑期度假。大连地处辽东半岛南端，有着宽阔绵长的海滩和金色柔软的沙滩，又有大黑山，老铁山翠绿的山林，还有安波温泉，铭湖温泉等温泉度假区。

大连不仅对外交通发达，市内地铁、公交网也很完备，60岁以上老人还可享市内公交免费乘车服务。大连政府在养老方面采取了诸多具体措施，大力发展城市社区养老服务，复制推广“林海模式”升级版，在街道层面建设具备全托、日托等综合功能的居家社区养老服务机构，在社区层面建立嵌入式养老服务机构或日间照料中心，打造“15分钟养老服务圈”。大连凭借宜人的气候，美丽的自然景观，便捷的交通出行条件及日益完善的养老服务，成为今夏候鸟式养老栖息地的热门之选。

以独特海的滨风光和缤纷的城市文化闻名的青岛，在今年的夏季候鸟式养老栖息地中排名第5。**青岛**具有得天独厚的地理位置和优越的自然环境。青岛属于温带季风气候，由于流经青岛沿岸的黄海沿岸流的寒流性质，它自渤海湾起，沿山东北部向东，直达成山角，绕过成山角后进入黄海南部并流经青岛，显著降低了青岛的夏季气温，使其比纬度相当的城市济南凉爽很多。青岛海滨风景区别有韵味，具有百年历史的海上长廊——栈桥，其桥身从海岸深入如弯月般的青岛湾深处。登上回澜阁，整个青岛湾的美景尽收眼底。八大关有“万国建筑博物馆”之称，这里汇聚了20多个国家的建筑，风格各异，造型精美。



青岛市政府积极完善养老服务体系，出台了一系列养老服务保障。无论是漫步于细软的沙滩感受海风轻抚，还是在专业贴心的养老服务中安享晚年，青岛都因其独特魅力，成为养老生活的绝佳之选。



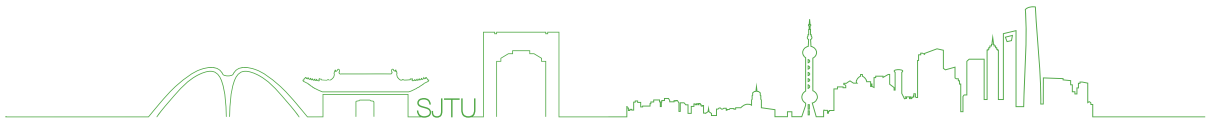
遵义在今年的夏季候鸟式养老栖息地中位居第6。这座位于贵州省北部的历史文化名城，以其优良的夏季气候和丰富的文化底蕴，逐渐成为众多长者的避暑胜地。遵义的红色文化旅游资源丰富，其中最为著名的便是遵义会议会址，这是中国革命历史的见证。遵义还坐拥绵延的赤水河谷，拥有丹霞地貌、千瀑飞泻的赤水大瀑布以及被誉为“天下第一古镇”的丙安古镇。



无论是清凉的山水还是浓厚的历史气息，遵义都能带给长者丰富的身心体验。选择遵义，既是在凉爽的夏日里享受自然的恩赐，也是在历史文化的长河中静静品味岁月。在这座红色文化之城，您尽管在夏日里悠然栖息。



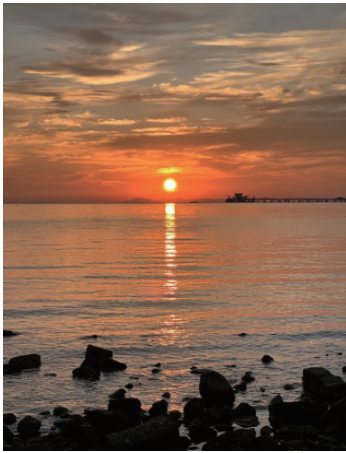
普洱位列今年夏季候鸟式养老栖息地第7。虽然位于云南省南部，但普洱七、八两月最高气温均值仅为27.5℃，夏季天气通常保持在清爽舒适的范围内。普洱不仅气候适宜，生态环境也极为丰富。这里的森林覆盖率达68.8%，被誉为“天然氧吧”。从无量山、哀牢山的连绵山脉，到景迈山古茶林的万亩茶园，普洱的每一片绿意都散发着自然的清新。普洱国家公园拥有原始森林和多样的动植物资源，是生态旅游和康养度假的理想之地。而普洱的千年茶文化更是为这片绿意盎然的土地增添了深厚的文化底蕴。作为中国著名的茶叶之乡，普洱茶以其浓厚的香气和独特的陈香闻名于世。喝一杯普洱茶，既是对身心的滋养，也是对历史文化的品味。无论是悠然漫步在茶园间，还是驻足品味醇厚的普洱茶香，您都能在这片青山绿水中，度过一个宁静而舒适的夏天。



哈尔滨位列今年候鸟式养老夏季栖息地第8。因其独特的气候，哈尔滨被誉为“冰城夏都”。哈尔滨属于温带大陆性季风气候，夏季凉爽舒适，平均气温在20-25℃之间。与南方的湿热相比，这里的夏季清爽而宜人，空气中充满了北方的清新气息。哈尔滨不仅气候宜人，还是一座中西文化交汇的城市。中央大街上保留了大量欧陆风情建筑，巴洛克、拜占庭和文艺复兴风格的建筑交织其间，让人仿佛置身于欧洲小镇。圣索菲亚大教堂则是哈尔滨中西文化交流的象征，浓郁的宗教气息与悠久的历史底蕴在这里交融。

每年夏季，哈尔滨国际啤酒节吸引了来自全国各地的游客，欢声笑语和冰爽啤酒为这座城市增添了无限活力。选择哈尔滨，选择一个清凉、文化交融的避暑天堂。在冰城夏都，长者们既可以在松花江畔散步纳凉，也可以漫步在中西交汇的街巷，感受悠久历史与现代活力交织的独特魅力。

烟台位居今年候鸟式养老夏季栖息地第9。这座位于山东半岛东部的千年古城，宛如一颗明珠镶嵌在渤海之滨。这里地处北纬37度，属温带季风性气候，夏季凉爽宜人，平均气温在25℃左右，清风徐来，海浪轻拍，带来阵阵清爽，是长者们避暑消夏的理想之地。烟台三十多处细沙绵延的海水浴场如明珠般散落在金沙滩、养马岛、蓬莱和长岛。最为闻名的蓬莱阁，便是“海市蜃楼”传说的发源地，千百年来，水天相接，雾霭缭绕，似梦似幻。沿海岸线漫步，既能听到海浪的呢喃，也能感受到悠久历史的沉淀。



“天高海阔，万物生灵”，烟台还拥有艾山国家森林公园、长岛国家森林公园，森林覆盖率高，空气清新。无论是在昆崙山中漫步，还是在长岛的清新海风中徜徉，这里的一山一水、一草一木，都能带给人们一种舒适宁静的身心体验。在烟台，候鸟式养老不仅仅是避暑，更是与自然和历史对话的过程。栖居于这片仙境海岸，长者们可以在阳光中沐浴，在海风中舒心，享受一段清凉而诗意的夏日时光。



呼伦贝尔位列今年候鸟式养老夏季栖息地第10。呼伦贝尔位于内蒙古自治区东北部,被誉为“北国碧玉”。这里属于温带大陆性季风气候,夏季凉爽,七八月平均气温在15-22℃之间,蓝天白云下,清风拂面,是长者们避暑消夏的天堂。呼伦贝尔拥有世界四大草原之一的呼伦贝尔大草原,茫茫绿野一望无际,绘就一幅“天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊”的壮丽画卷。广袤的草原上,河流蜿蜒,湖泊点缀,呼伦湖与贝尔湖如碧玉镶嵌其间,波光粼粼,清凉沁心。这片草原不仅风光秀美,更是北方游牧民族的摇篮。蒙古包中飘出的奶茶香气,悠扬的马头琴声,草原上的那达慕盛会,马术表演、摔跤竞技,都是草原文化的生动体现。长者们在这里可以体验草原风情;也可以徜徉湖边,静听风声,品味岁月静好。

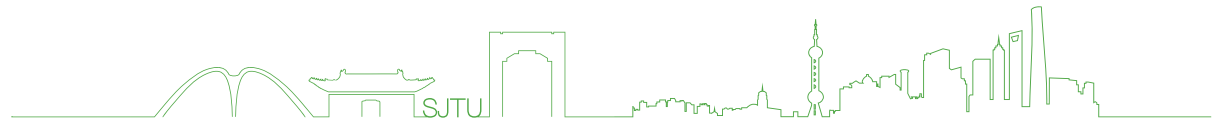


在呼伦贝尔,候鸟式养老是一种与自然相融的生活方式。天高地阔,草原无边,长者们可以在这里远离城市喧嚣,感受广袤草原的宁静与清新。无论是清晨的朝霞,还是暮色中的牛羊,呼伦贝尔都能为长者们带来一段无忧无虑的避暑时光。



在今年中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数评选中,**威海**位列第11。这座山东半岛最东端的海滨城市,属温带季风气候,年温适中,海风温润。自然禀赋上,威海属起伏缓和、谷宽坡缓的波状丘陵区,拥有985.9公里海岸线生态长廊。威海拥有多个A级景区,包括刘公岛和华夏城两个5A级景区。

除此之外,威海的历史悠久,是中国近代第一支海军北洋海军的发源地、甲午海战的发生地。同时,它拥有丰富的非物质文化遗产,如威海剪纸、渔民号子等等。由于海陆文化在这里广泛交融,威海风尚习俗多样,体现出各类文化兼容并存的特点。作为第一批中国沿海开放城市、中国第一个国家卫生城市以及第一批国家农产品质量安全城市,威海是夏季候鸟式养老的理想选择。



银川作为宁夏回族自治区的首府,在2025候鸟式养老夏季栖息地评选中位居第12,是西北地区排名最领先的城市。这座拥有“塞上湖城”美誉的国家园林城市,属于典型的中温带大陆性气候。由于水源充足,水质良好,使其成为名副其实的“生态绿洲”。孕育古老黄河文明的银川,承载着多元文明碰撞的基因,拥有多样的饮食文化,其中包括西北菜、正宗的清真菜肴和地道的回族小吃。

作为中国优秀旅游城市和国家历史文化名城,银川的交通便捷,拥有丰富多样的A级景区,吸引了来自全国各地的游客。银川的医疗条件较好,三甲医院数量和每千人口执业医师数量排名都较为靠前,是夏季候鸟式养老的理想目的地。

楚雄州位于云南省中部偏北,属亚热带低纬高原季风气候,在今年夏季候鸟式养老夏季栖息地榜单中位列第13。楚雄州气候宜人,冬无严寒,夏无酷暑,为舒适的旅居生活提供了良好的天然环境。楚雄州具有数个4A级景区,风景宜人,地方特产琳琅满目,比如丝绸、豆瓣酱、松茸等等。在这里,活态传承的彝族文化同样璀璨,大量关于天地万物、人类起源的神话传说和史诗,都是中华民族文化宝库中的珍品。



同时,汉文化亦受当地自然环境和民族文化的影响,具有明显的地方特色,而彝族等少数民族传统文化也被保留下来,形成了多元一体的独特风格。各种独具魅力的节日,如“火把节”、“插花节”等也为这里的风土人情添上一笔绚烂的色彩。凭借较为便利的交通和独特的地方文化,楚雄州是夏季候鸟式养老的合适选择。

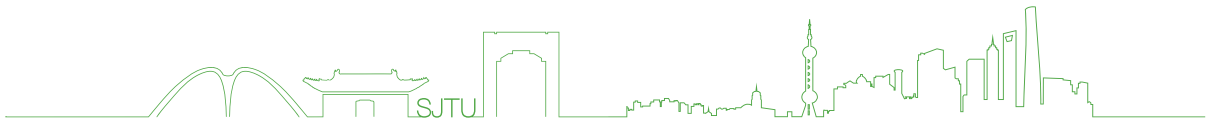


通化在2025候鸟式养老夏季栖息地中排名第14, 有着“北国山城”的美誉。它坐落于吉林省东南部, 属北温带大陆性季风气候, 夏季平均气温22℃, 三分之二以上面积为山区, 境内有河流千余条。这里山色优美, 水体质量上佳, 可谓好山好水好风光。除此之外, 通化市还是高句丽文化、萨满文化的发源地, “丸都山城”被列为国家重点文化保护单位, 而高句丽遗址已被联合国教科文组织列为世界文化遗产。作为“中国历史文化名城”、“中国最具幸福感城市”以及“中国十佳宜游城市”, 通化是候鸟式养老的合适选择城市。



曲靖位于云南省东部, 处珠江源头, 云南、贵州、广西三省区交界处, 在今年候鸟式养老夏季栖息地榜单中位列第15。这座珠江源头第一城拥有宜人的气候, 夏无酷暑, 冬春季则拥有良好的光照。曲靖拥有多个A级景区, 其独特的地方文化, 如爨(cuàn)文化, 为这座城市增添了历史的韵味。除此之外, 其独具魅力的地方特产也吸引了源源不断的游客, 其中, 宣威火腿、陆良板鸭都广受好评。

曲靖境内居住着汉、彝、回、苗、壮、布依、瑶、水等8个主体民族, 每个民族都有自己独特的语言、服装、风俗和信仰, 节日活动琳琅满目。先后六次荣登“中国十佳宜居城市”榜, 曲靖还拥有“国家森林城市”、“国家卫生城市”称号, 无疑是夏季候鸟式养老的理想选择之一。



保山位列今年候鸟式养老夏季栖息地榜单第16。这座被徐霞客赞誉为“入滇第一胜”的滇西名城, 静卧于云贵高原西南部, 恰似一颗镶嵌在群山之间的璀璨明珠。大自然在此慷慨挥洒笔墨, 绘就了一幅绮丽多姿的山水长卷。保山地跨巍峨的横断山脉, 怒山、高黎贡山横亘全境, 雄伟磅礴; 澜沧江、怒江、龙川江似三条玉带, 奔腾不息。高黎贡山国家级自然保护区被联合国教科文组织批准为“世界生物圈保护区”, 区内物种丰富, 生态系统完整, 被誉为“世界物种基因库”。

保山自古便与花结缘, 繁花似锦的盛景久负盛名。“春时, 群花竞放, 凭高望之, 满城皆花如锦如云, 极为佳丽。”如今的保山花木业蓬勃发展, 繁花依旧。一年一度的端阳花街, 更荣膺“云南省第一民间展会”的美誉。每逢花街活动, 各色花卉争奇斗艳, 八方宾客云集, 热闹非凡, 成为保山一道独特而亮丽的风景线。作为滇西区域的交通要冲, 保山坐拥保山、腾冲两大机场, 航线与国内众多城市紧密相连。踏上保山的土地, 扑面而来的不仅有秀丽的自然风光, 更有淳朴热情的民风。这里物价亲民, 消费友好, 让每一位长者都能卸下负担, 尽情享受旅行的惬意, 在人文与自然交织的画卷中, 感受保山的无限魅力。



延吉位列今年候鸟式养老夏季栖息地榜单第17。延吉市位于中朝边境，长白山脉北麓。作为中国最大朝鲜族聚集地延边州的首府，延吉拥有浓郁且独特的朝鲜族风情。朝鲜族的民俗文化在此熠熠生辉，朝鲜族农乐舞和朝鲜族摔跤等非物质文化遗产，承载着民族的记忆与传承。



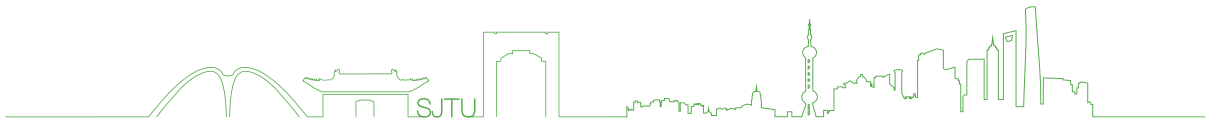
这里尤其要介绍朝鲜族花甲礼，它是中国朝鲜族专为60岁老人举办的传统庆典仪式，属于国家级非物质文化遗产（编号 X-89），主要流传于吉林省延边朝鲜族自治州及东北三省朝鲜族聚居区。该习俗融合了尊老敬老的传统美德与家庭伦理观念，通过隆重的庆典形式体现对长辈的尊敬与感恩。

延吉的帽儿山国家森林公园内林木葱茏，长白山珍稀植物点缀其间，山顶石塔承载着登山者的足迹与期许，在蓝天白云下诉说着岁月的故事。延吉的美食和小吃兼具朝鲜菜的独特风味和东北菜的量大生猛，同样令人神往。不仅如此，延边作为俄罗斯海产进口的要道，自然成为中国吃帝王蟹、大型贝类最便宜、最新鲜的地方。漫步在延吉，眼前是保留着歇山顶的朝鲜族民居，你或许会发现，延吉不是一座东北城市的标准答案，却总能给你带来新的惊喜。



沈阳位列今年候鸟式养老夏季栖息地榜单第18。这座横跨辽河平原的北方重镇，如同一部厚重的历史典籍，翻开扉页便是渤海湾的风与长白山的雪。它是清王朝的龙兴之地，是重工业文明的摇篮，更是一座在古今交融中迸发活力的现代化都市。大政殿的八角飞檐藏着满蒙文化的交融，清昭陵的古松见证着王朝兴衰。中街步行街从明代延续至今，老字号店铺与现代商厦并肩而立，诉说着四百余年的商贾传奇。铁西工业博物馆里，巨型机床与泛黄的生产计划表，定格着“共和国长子”的工业荣光，工人村的苏式建筑群则封存着产业工人的集体记忆。

山水形胜间，浑河穿城而过，蒲河湿地万鸟翔集。浑河西峡谷的“城市田园”景观带，向日葵花海与稻田画在夏日里交相辉映，是骑行野餐的秘境。这些自然笔触，为沈阳的硬朗底色添上了一抹灵动的青绿。这座“一朝发祥地，两代帝王都”的城市，用重工业的底色与市井的温情，勾勒出北方都市独有的豪迈与浪漫。候鸟老人尽可以在这里步态从容地慢慢品味吧。



西宁位列今年候鸟式养老夏季栖息地榜单第19。这座被古丝绸之路亲吻过的高原名城，静卧于青藏高原东北部、湟水河畔。当内地暑气蒸腾，这里的夏风却裹挟着祁连山的雪意，兑现着“中国夏都”的千年邀约。湟水穿城而过，将西宁切割成东西延展的谷地，南北群山如屏。清晨的朝阳掠过东关清真大寺的穹顶，礼拜声与市井的叫卖声此起彼伏；傍晚的暮色浸染青唐城遗址，残垣与霓虹交织，诉说着“西海锁钥”的千年沧桑。

西宁的灵魂藏在山水之间：塔尔寺的酥油花在佛前绽放，酥油与矿物颜料的香气里，沉淀着宗喀巴大师的传奇；青海藏文化博物院的《中国藏族文化艺术彩绘大观》长卷，用618米的笔触绘尽藏族文明史诗；登上海拔两千余米的南禅寺，俯瞰湟水如带，穿城而去，远处日月山的轮廓若隐若现，仿佛还映着文成公主和亲的车队剪影。这座城市最迷人的，是烟火气与神性的交织。身着藏袍的老人转着经筒走过郁金香花田，时尚青年捧着甜酷奶茶穿过人民公园——传统与现代在此无缝衔接，如同湟水与黄河的交汇，奔涌着多元共生的力量。西宁是避暑的凉都，是文化的驿站，更是触碰高原秘境的起点。这座“海藏咽喉”之城，用海拔的高度丈量文明的厚度，用四季的流转书写着高原上的诗意生活。来吧，候鸟们，这里的夏季一定不会让你失望！



乌兰察布宛若一幅绚丽多彩的自然画卷，位列今年候鸟式养老夏季栖息地榜单第20。这里既有广袤无垠、苍茫雄浑的草原风光，又有巍峨挺拔、气势磅礴的山脉奇景。“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，这里的辉腾锡勒草原堪称一绝。“辉腾锡勒”在蒙古语中意为“寒冷的高原”，这片草原上星罗棋布地分布着99个天然湖泊，仿若天上繁星坠落人间，故有“九十九泉”的美称。每年六月至八月，漫山遍野的鲜花五彩斑斓，与蓝天白云、成群牛羊构成诗画般的美景，让人沉醉其中，流连忘返。乌兰察布还有一处令人称奇的自然景观——乌兰哈达火山地质公园。这里集聚着草原火山群、熔岩地貌及堰塞湖景观，被誉为天然的“火山博物馆”。

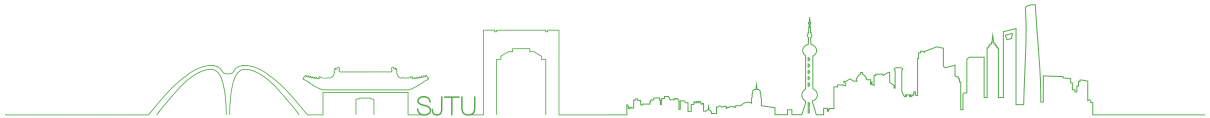


乌兰察布的夏季凉爽宜人，平均气温显著低于周边区域，最热月均温一般在20℃左右，“中国草原避暑之都”的美誉实至名归。无论是想要寻找一处清凉避暑的胜地；还是渴望探索大自然的奥秘，领略独特的火山地貌与草原风光，乌兰察布都能满足你的需求。这座北疆的宝藏城市，正静候候鸟老人去发现她的无限美好。



长春坐落于东北的地理中心，属于温带季风气候，夏季凉爽宜人，被誉为“北国春城”。作为东北老工业基地，长春的钢铁筋骨中镌刻着时代印记。第一汽车制造厂、中东铁路等工业遗存建筑入选国家级遗产保护名录，它们记录着这座城市厚重的历史，展现着新中国建设进程中波澜壮阔的历史景象。在铁与火的交响之外，长春也滋养着柔软的文化基因。长春电影制片厂是中国电影工业的起点，孕育出《五朵金花》《上甘岭》《英雄儿女》《刘三姐》等经典影片，长者可以在这里追寻年轻时的影视记忆。自然景观方面，长白山余脉环抱中的净月潭国家森林公园，以119平方公里的森林覆盖面积与4.3平方公里的水域，形成亚洲最大人工林海，是疗愈身心的好去处。

这座将工业遗产、影视文化与生态资源熔铸一体的城市，既有机械齿轮的铿锵、银幕光影的流转，也有林海松涛的私语。在长春，候鸟式养老不仅是追逐清凉的迁徙，更是一场与城市记忆共生的沉浸之旅。



鞍山位于辽东半岛腹地，得名于市区南部一座形似马鞍的山峰。7月日均气温25℃，凉爽舒适。

鞍山将工业史诗与自然馈赠熔铸成独特的城市气质。鞍山因钢而立、因钢而兴，鞍钢公司素有“新中国钢铁工业摇篮”的称号，是中国最早建成的钢铁生产基地。南京长江大桥的桁架、港珠澳大桥的沉管，皆镌刻着“共和国钢铁长子”的基因密码。这座充满钢铁元素的城市，见证了中国工业从零到强的峥嵘岁月。漫步鞍钢博物馆、钢都文化主题公园，处处能发现淬火锻造的鞍山骨相。

鞍山不仅有钢铁洪流，还有山水清音。千山风景区被誉为“辽东第一山”，千山山脉以连绵的莲瓣状峰峦绘就生态长卷，五大禅林古刹在云雾中若隐若现。鞍山地热资源丰富，汤岗子温泉以72℃地热水与45℃火山矿泥打造成“双温疗愈体系”。这里水质上乘，在温泉的氤氲水汽中，游客可以舒缓压力、驱散疲惫。鞍山孕育出刚柔相济的生活美学。长者可以在千山的天然氧吧里疗愈身心，在汤岗子温泉中缓解疲劳，享受轻松惬意的候鸟式养老生活。

鄂尔多斯蒙古语意为“众多的宫殿”，其位于黄河“几”字弯内侧，是内蒙古自治区少有的深入到内地的城市。鄂尔多斯市属北温带半干旱大陆性气候区，但因降水集中于7、8、9月，夏季相对湿度合适，气候舒适宜人。



鄂尔多斯作为候鸟式养老目的地之一，最大的优势在于其出色的医疗和旅游服务能力。2024年，鄂尔多斯市人均地区生产总值高达28.53万元，遥遥领先于中国大陆其他城市。良好的产业基础和强大的财政实力为鄂尔多斯市发展养老服务业和相关的旅游产业提供了坚实的支撑。近年来，鄂尔多斯市政府持续构建“暖城颐养”养老服务品牌，致力于为老人提供优质、高效、多元化的养老服务。

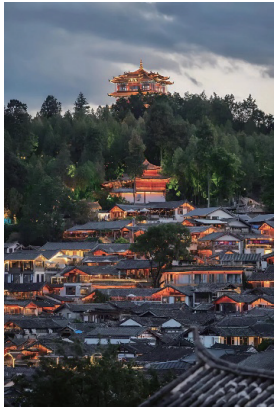
鄂尔多斯市汇集了沙漠、草原、湖泊、湿地、温泉、峡谷等众多自然风貌，旅游资源丰富多样。在鄂尔多斯，既能在响沙湾、七星湖、鄂尔多斯草原饱览沙漠与绿洲的景色，瞻仰成吉思汗陵、秦直道、阿尔寨石窟等历史人文瑰宝，还可以体验独特的蒙古族文化，品尝当地奶茶、奶豆腐、烤羊肉等特色美食。



大理，古南诏与大理国的都城，历史沉淀与自然美景交相辉映。其位于云贵高原之上，市区平均海拔接近2000米，但尚不会引发高原反应。大理属于低纬高原季风气候，七、八月日均最高气温约25℃，凉爽宜人，是理想的避暑胜地。

大理的山水是一卷自然与人文交织的千年长轴，其中，“风花雪月”四绝是最灵动的笔触。下关镇的山谷卷起四季长风，带着洱海的湿润掠过青瓦白墙；上关花甸坝的花海在春天苏醒，将海拔2900米的高山草甸染成锦绣；苍山十九峰披着皑皑雪冠，在云端投下玉龙般的剪影；洱海的月轮穿透澄澈湖水，将银辉洒向渔火点点的归舟。大理古城便镶嵌在这山水之间，青石板街巷与崇圣寺三塔，与“风花雪月”共同构成了一副水墨长卷。

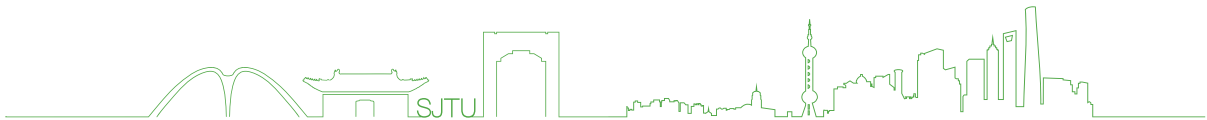
近年来，大理注重生态保护与绿色发展，洱海治理卓有成效，水体、空气质量不断提升。同时，大理正不断提升医疗服务水平，并积极推动旅居养老服务的发展，为候鸟老人的康养提供了保障。



丽江地处青藏高原东南缘、滇西北高原、金沙江中游，是滇川藏文化的交汇处，宛如一颗散发着独特魅力的璀璨明珠。丽江属于低纬暖温带高原山地季风气候，夏季无酷暑，而且日照丰富，充足的光照为人们的生活增添了诸多温暖与活力。自然美景是丽江引以为傲的名片，玉龙雪山“日照金山”的壮丽美景令人叹为观止；泸沽湖澄澈湛蓝，如一块蓝宝石，被群山环绕；老君山作为世界自然遗产“三江并流”的八大片区之一，有着奇绝的丹霞地貌；黎明景区能看到太阳“三起三落”的奇景。

丽江的交通网络也日益完善，丽江三义国际机场航线四通八达，铁路也加强了与周边城市的联系，市内还有旅游专线连接各个景区，方便游客畅游丽江。

丽江人文风貌独具魅力，丽江古城是世界文化遗产，始建于南宋，已有800多年历史，东巴文化源远流长，是世界上唯一“活着”的象形文字。纳西古乐被誉为“中国古典音乐活化石”，使用古老乐器演奏，曲目古朴典雅，让人沉醉其中。丽江市政府从多维度推出系列政策举措，发展普惠型养老机构，发展助餐服务于居家养老，促进多行业融合，提升智能化水平。这些举措让丽江不仅是令人向往的旅游胜地，更成为老年人安享天伦的栖息地。



伊犁州，这片位于新疆西部的“塞外江南”，因其温暖湿润的气候和如诗如画的自然风光，成为长者们避暑消夏的理想之地。伊犁州属温带大陆性气候，夏季平均气温在22-25℃之间，清凉宜人。每到盛夏，伊犁大地便化身五彩缤纷的花海。那拉提草原如碧绿地毯般铺展，昭苏的油菜花海灿灿一片，如同金色波浪在微风中起伏。

而最具浪漫色彩的薰衣草花田，则将紫色的芬芳洒满天山脚下，仿佛一片紫色海洋。长者们可以漫步于花海中，嗅着淡淡花香，感受身心的放松与愉悦。

伊犁不仅有如画的自然风光，这里还是多民族文化交融之地。哈萨克族、维吾尔族、蒙古族等多个民族在此和谐共处，传统歌舞、特色美食和独特的民俗风情为这片土地增添了丰富的文化内涵。长者们可以在毡房中品尝哈萨克族的奶茶和烤肉，也可以在市集上选购精美的手工艺品，感受异域风情。

在伊犁州，候鸟式养老不仅是享受清凉的避暑时光，更是沉浸在草原花海和多元文化中的悠然之旅。无论是骑马穿越草原，还是漫步紫色薰衣草田，伊犁都能带给长者们一段清新而充实的夏日时光。

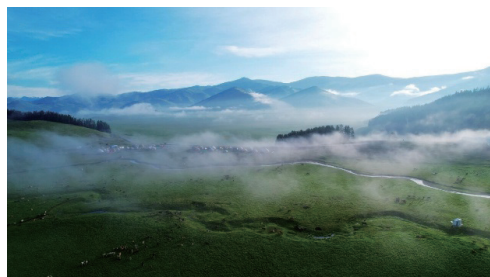
大兴安岭地处黑龙江省西北部、大兴安岭山脉东北坡，是中国最北端的地级行政区，属温带季风气候，拥有丰富的矿产资源、动物资源以及良好的水体质量。在气候特征方面，大兴安岭气候湿润，夏日昼长夜短。漠河下辖的县级市漠河市是祖国的最北端城市，其夏至当天的日出时间约为3:23，日落时间约为20:20，白昼时长约17小时。加上天文晨昏蒙影——曙暮光，几乎没有夜晚，所以被称为“不夜城”。



受益于得天独厚的自然风貌，大兴安岭具有多个A级景区，还发展了独具特色的生态旅游，如圣诞村、民宿生态园等项目，吸引了众多游客。大兴安岭拥有极佳的生态环境，可以为候鸟老人提供良好的夏日体验。



阿勒泰，在中国版图上宛如雄鸡尾羽。《我的阿勒泰》的爆红将这块遗世璞玉展示在世人眼前。“阿勒泰”蒙语意为“黄金”，这里不仅蕴藏着金山宝藏，更孕育着天地大美与多元文明。阿勒泰旅游资源极为丰富，5A级景区喀纳斯湖，湖水随光线变幻色彩，神秘而迷人；可可托海拥有独特的地质景观，奇峰怪石林立；还有禾木风景区的宁静村落、五彩滩绚烂奇幻的日落美景，每一处都令人流连忘返。



历史长河中，阿勒泰是多民族迁徙的走廊。沉默千年的切木尔切克石人墓群保存着文化变迁的痕迹；吉木乃县石城景区的刻字奇石暗藏草原文明密码。如今，哈萨克族的毡房散布草原，冬不拉弹唱着《黑走马》的奔放图瓦；白哈巴村原木小屋保留着原始民居风貌，长者吹奏的苏尔笛呜咽如诉。每年“阿肯弹唱会”上，游唱诗人们尽情施展才华，马奶酒的醇香混着篝火气息，勾勒出边疆的热烈与豪迈。

当你踏上这片土地，目之所及是雪山环抱的草甸、澄如明镜的湖泊，耳畔萦绕的是牧歌与风声的和鸣——这便是阿勒泰，一个让时间慢下来，让心灵回归本真的地方。



黑河，古称瑗瑋，地处中国东北边陲，隔黑龙江与俄罗斯相对。黑河位于北纬47-51°，属寒温带大陆性季风气候，年平均气温仅为-1.3至0.4℃，夏季平均气温约20℃，是绝佳的避暑胜地。

黑河与俄罗斯远东第三大城市——阿穆尔州首府布拉戈维申斯克市隔黑龙江相望，两城最近处仅750米，因而被称为“中俄双子城”。连续举办十四届的“中俄文化大集”每年盛夏在两城共同开幕，通过文化展演、跨境体育赛事、商贸洽谈等多元载体，持续深化两国人文经贸纽带。

黑河市有独特的自然景观。五大连池景区内14座火山群巍然耸立，800多平方公里熔岩台地与数百处自涌冷矿泉，完整展示火山地貌演化史诗，被誉为“天然火山博物馆”。同时，黑河毗邻大小兴安岭，孕育出嫩江高峰森林公园与大沽河国家森林公园的生态秘境，植被茂密，空气清新。

黑河市正全力打造主客共享的宜居之城，将旅游发展融于城市建设全过程，让市民和游客置身“天蓝江清、花海林田、人在画中”的全域旅游环境。长者定能在黑河获得宾至如归的体验。

黑河市正全力打造主客共享的宜居之城，将旅游发展融于城市建设全过程，让市民和游客置身“天蓝江清、花海林田、人在画中”的全域旅游环境。长者定能在黑河获得宾至如归的体验。



四、结语

中国幅员辽阔且气候多样，中国老人不出国门就可享受美好的候鸟生活，大大增加了退休生活的幸福感。这是上海交通大学行业研究院献给三亿老人的候鸟式养老手册，同时也希望给适合作为候鸟式养老栖息地的城市 and 各类养老机构提供参考。亿万候鸟老人异地生活，无疑给相关养老机构带来无限商机，也给相关城市的社会经济发展带来新的机遇，银发经济的前景十分广阔。

这是我们第五次发布中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数。我们还将不断完善评价方案，还可能不断挖掘新的栖息地。今后每年冬夏两季将分别发布《中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》和《中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数》。不仅为候鸟式养老，也为年轻人候鸟式度假乃至候鸟式工作提供参考。

（本报告部分选用了相关作者、机构或网站的图片或文字，在此一并感谢！）

