



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

2026 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
2026年7月

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>

更多免费行业报告

并购家

www.ipoipo.cn

鸣谢九如城集团！

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
------	---

以下按姓名汉语拼音为序

指数研发团队成员	包佳璇	韩静然	林汇昀	楼治辰	沈艾箩
养老行业研究团队	陈佳鑫 高金波 李奕非 罗 津 宋 星 信 艳 张国安	戴 芳 龚 纯 晋可真 马梓湔 唐锦玥 姚 育 张 含	董睿宁 何雨含 梁艳玲 邱绍华 王爱民 岳朗晴 张录法	范纯增 侯 婷 刘海涛 任鸿梅 王 青 詹燕萍 张 引	范琳琳 黄艺婷 刘 敏 沈昕彦 奚俊芳 张东红 郑育家
行政支持团队	安 毅 刘宸瑜 王 涵	高志茵 马文玉 薛相宜	何怡婷 乔印羚 闫思楠	黄淑娟 束 妮 杨 华	鲁 敏 孙 瑾 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，也有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2025年末，我国60岁及以上人口达3.21亿，占总人口22.86%，其中65岁及以上人口2.23亿，占总人口15.87%。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，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、大连等传统避暑胜地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。



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 and 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。使用最新一次全国文明城市评选结果(本次为2025年公布的第七届文明城市)。

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和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. 候选城市

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活动的时间仍超过十个小时。这个范围的主要城市在东北地区，仅包括少量零星的西北地区城市，如新疆的伊犁、阿勒泰等。



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，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%)。

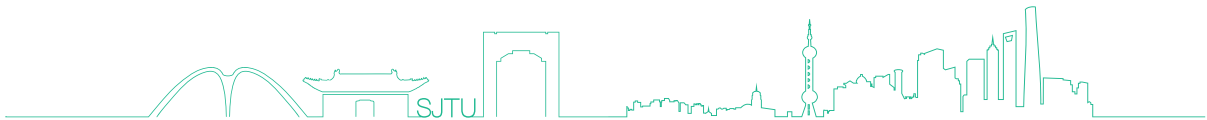
(9) 交通便捷度：百度百科(综合统计机场、高铁站、一般火车站、高速公路等)。

(10) 文明城市：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)。

(11) 人均消费支出：上一年度的《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。

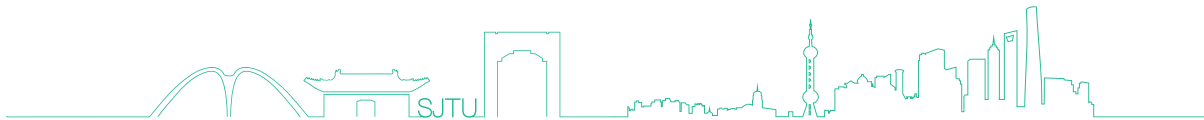


4. 指标意义说明

对17项二级指标根据指标属性分别用恰当方法赋值(表1)。

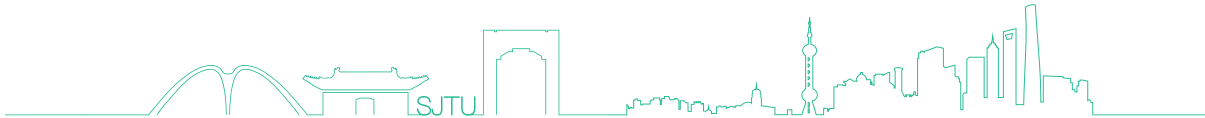
表1 候鸟式养老夏季栖息地评价指标体系及指标意义

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。
	七月和八月AQI指数均值	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。



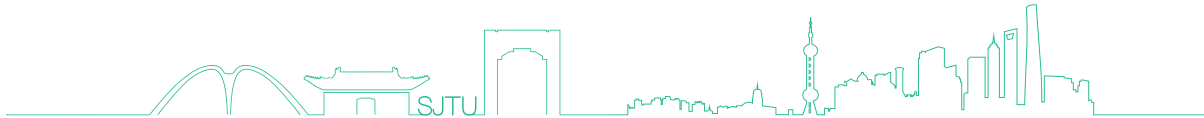
2026中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数

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	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。
	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。
社会经济 条件	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。
	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。



2026中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数

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	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。
	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

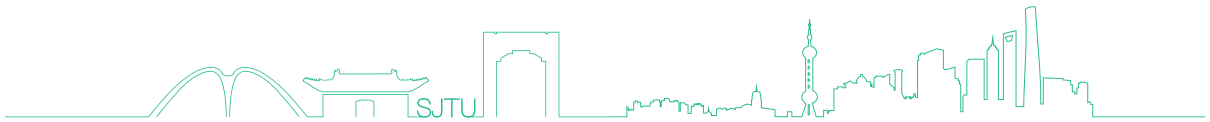
在构建上述指标体系的基础上,按如下步骤进行评价:

- (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 2026候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数排行榜

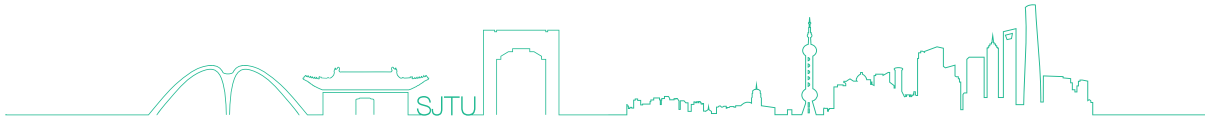
城市	所在省区	适宜度指数	排名	城市	所在省区	适宜度指数	排名
六盘水	贵州	124.47	1	贵阳	贵州	114.99	7
昆明	云南	120.49	2	普洱	云南	114.22	8
大连	辽宁	120.00	3	青岛	山东	113.14	9
楚雄州 (首府楚雄市)	云南	116.64	4	遵义	贵州	112.18	10
哈尔滨	黑龙江	116.03	5	通化	吉林	111.02	11
呼伦贝尔	内蒙古	115.12	6	威海	山东	110.97	12



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
烟台	山东	110.82	13	延吉 (县级市)	吉林	100.15	30
西宁	青海	110.04	14	阿坝州 (首府马尔康市)	四川	99.59	31
沈阳	辽宁	109.67	15	鄂尔多斯	内蒙古	99.01	32
保山	云南	108.60	16	承德	河北	99.01	33
乌兰察布	内蒙古	107.82	17	凉山州 (首府西昌市)	四川	98.27	34
长春	吉林	107.69	18	盘锦	辽宁	98.19	35
银川	宁夏	107.07	19	牡丹江	黑龙江	98.15	36
曲靖	云南	106.83	20	安顺	贵州	98.08	37
秦皇岛	河北	106.61	21	张家口	河北	97.87	38
大理州 (首府大理市)	云南	105.56	22	大同	山西	97.86	39
吉林	吉林	105.29	23	林芝	西藏	97.83	40
鞍山	辽宁	105.23	24	大兴安岭	黑龙江	97.63	41
临沧	云南	104.59	25	伊犁州 (首府伊宁市)	新疆	96.64	42
丽江	云南	102.27	26	昭通	云南	96.55	43
丹东	辽宁	102.19	27	甘孜州 (首府康定市)	四川	96.43	44
齐齐哈尔	黑龙江	101.07	28	佳木斯	黑龙江	96.21	45
黔西南州 (首府兴义市)	贵州	100.35	29	玉溪	云南	95.38	46



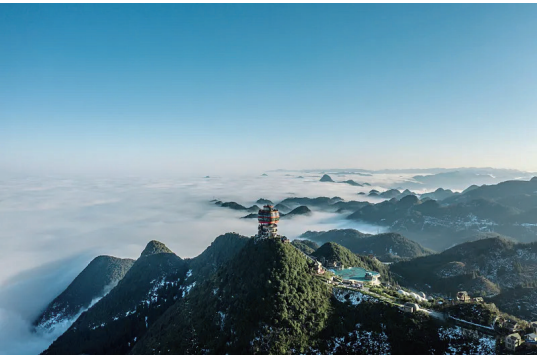
城市	所在省区	适宜度指数	排名	城市	所在省区	适宜度指数	排名
伊春	黑龙江	95.36	47	葫芦岛	辽宁	91.06	64
毕节	贵州	94.63	48	营口	辽宁	90.85	65
锦州	辽宁	94.61	49	白城	吉林	90.80	66
鹤岗	黑龙江	94.42	50	铁岭	辽宁	90.72	67
本溪	辽宁	94.29	51	庐山(县级市)	江西	89.94	68
黑河	黑龙江	94.24	52	松原	吉林	89.78	69
白山	吉林	93.77	53	辽阳	辽宁	89.77	70
神农架林区	湖北	93.03	54	阜新	辽宁	89.73	71
四平	吉林	92.55	55	阿勒泰地区(首府阿勒泰市)	新疆	89.57	72
呼和浩特	内蒙古	92.54	56	锡林郭勒盟(首府锡林浩特市)	内蒙古	89.21	73
大庆	黑龙江	92.44	57	包头	内蒙古	88.96	74
朝阳	辽宁	92.43	58	辽源	吉林	87.37	75
绥化	黑龙江	92.00	59	阿尔山(县级市)	内蒙古	86.48	76
双鸭山	黑龙江	91.82	60				
七台河	黑龙江	91.46	61				
抚顺	辽宁	91.29	62				
鸡西	黑龙江	91.09	63				



2. 部分城市点评

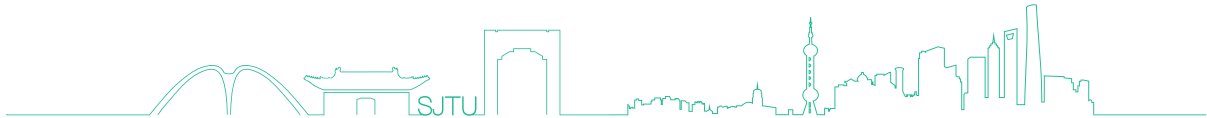
由于候选城市首先都经过气温等关键门槛指标的筛选,上述76个城市都可以作为候鸟式养老的夏季栖息地。但综合其自然和社会经济指标,各个城市之间仍然存在一定差异。从前十名城市看,排名靠前不仅是因为其夏季较为舒适的气温和空气质量,还得益于它们良好的交通、医疗和社会环境等。

六盘水:今年再次蝉联中国夏季候鸟式养老栖息地榜首,自2023年以来实现四连冠。这座被中国气象学会授予“中国凉都”称号的城市,七八两月平均气温20.2℃,森林覆盖率达62%,以“凉爽、舒适、紫外线适中”的独特气候,为老年人打造了天然“空调房”。



自然景观方面,乌蒙大草原是西南海拔最高的天然草场,云海佛光令人神往;北盘江大峡谷喀斯特地貌雄奇壮丽;明湖国家湿地公园湿地率近半,有效调节城市气候,是城中的“绿肺”。

人文景观方面,六盘水因“三线建设”而生,建有国内首个“贵州三线建设博物馆”,记录激情岁月。水城古镇始建于清雍正十年,形如荷叶浮水,故有“荷城”之雅称。全市49个少数民族孕育了彝族火把节、苗族跳花节等多彩非遗,民族风情浓郁。在养老服务方面,六盘水探索“候鸟式养老+医养”“护理式养老+农旅”等创新模式,所有养老机构均与周边医疗机构签约,为旅居老人提供安心的医疗康复保障。近年来,外地“候鸟”老人逐年增多,这座清凉之城正成为越来越多长者的第二故乡。





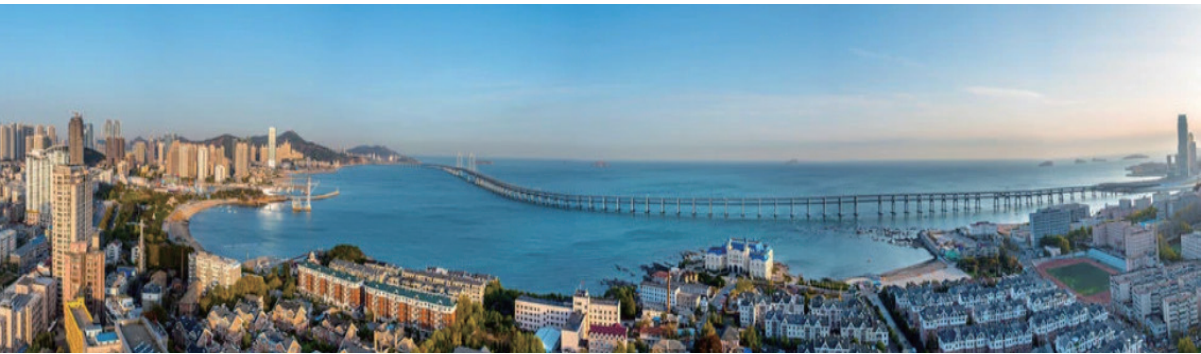
昆明：在今年的夏季候鸟式养老栖息地中排名第2，是我国最具代表性的避暑康养城市之一。从指标表现看，昆明七八月最高气温均值仅25.5℃，拥有22家三甲医院，医疗资源位居西南地区前列；平均预期寿命达到80.36岁。

别名“春城”的昆明，名如其城，属低纬度高原山地季风气候，年平均气温15℃，夏无酷暑，冬无严寒，鲜花常年盛开，气候宜人。

昆明不仅有得天独厚的气候，更浸润着两千年的厚重文明。城中的金马碧鸡坊、大观楼、圆通寺等地标，历史底蕴深厚。大观楼长联以一百八十字纵论古今，被誉为“天下第一长联”，成为昆明文化精神的重要象征。

作为云南的文化与交通门户，昆明向外可揽大理、丽江之胜，市内则坐拥石林、滇池、世界园艺博览园等百余个A级景区。优越的气候条件、完善的医疗体系、丰富的文化资源与宜人的生态环境，共同构成了昆明长期稳居全国养老城市前列的重要基础。

大连：在今年中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数评选中跃居第3。这座被黄海与渤海共同托举的城市，依山傍海，海风长驱直入，将盛夏的燥热消弭于无形。七、八月最高气温均值仅26.5℃，月较差仅5℃，气温平缓如静水，体感舒爽宜人。



大连的气质，是海与山共同书写的诗行。星海湾的潮声日夜不息，金石滩的奇石在海浪中诉说亿万年的故事，棒棰岛的海湾如碧玉镶嵌，静谧深邃。登临大黑山，满目苍翠，回望海天一色；漫步老铁山，灯塔矗立，远眺黄渤分界。安波温泉与铭湖温泉氤氲的水汽，更为长者的夏日平添一份舒缓与温柔。

作为东北地区重要的中心城市，大连的医疗资源足以令人安心——三甲医院13家，执业医师数每千人4.84人，床位数每千人8.81张，保障体系坚实完备。大连市政府着力打造“15分钟养老服务圈”，将全托、日托等综合功能嵌入社区，长者在享受海风的同时，亦可感受无微不至的照护。在每一个清爽的夏日里，大连都在静静等待候鸟老人的到来。

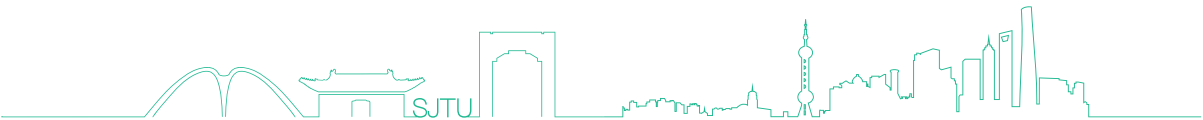


楚雄彝族自治州：地处云南省中部，在2026年候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数中跃升至第4位。楚雄市海拔1773米，七八月最高气温均值仅27℃，全年空气质量优良天数达363天。

楚雄素有“世界恐龙之乡、东方人类故乡、中国绿孔雀之乡、

世界野生菌王国”之称。禄丰世界恐龙谷内，一条长83米、高15米的中侏罗纪地质剖面上裸露着20余具恐龙化石，坡面下还掩埋着上百具，场面颇为震撼。元谋土林经千万年风雨雕琢，土柱如林，形态或如屏风、或如古堡。登高远望沟壑纵横，近观则奇巧多变。黑井古镇因盐而兴，红砂石板路光滑温润，飞檐黛瓦、古盐井与煮盐灶仍保存完好，透着千年盐都的岁月痕迹。

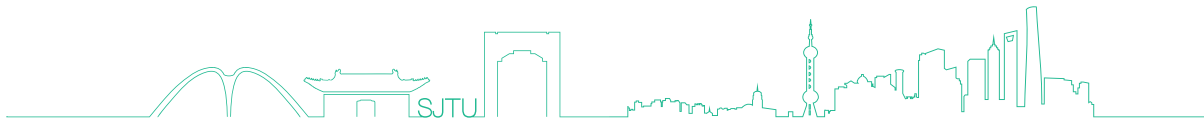
彝族文化则是这里最鲜活的人文底色，火把节的热烈、歌舞的韵律与集市的热闹，共同编织出浓郁而质朴的地方生活。夏季在楚雄栖息，可以在恐龙遗迹、土林奇观与古镇街巷之间从容穿行，在清凉的高原风中体会云南不急不缓的日常节奏，是长者安顿身心、静享夏日的理想之地。

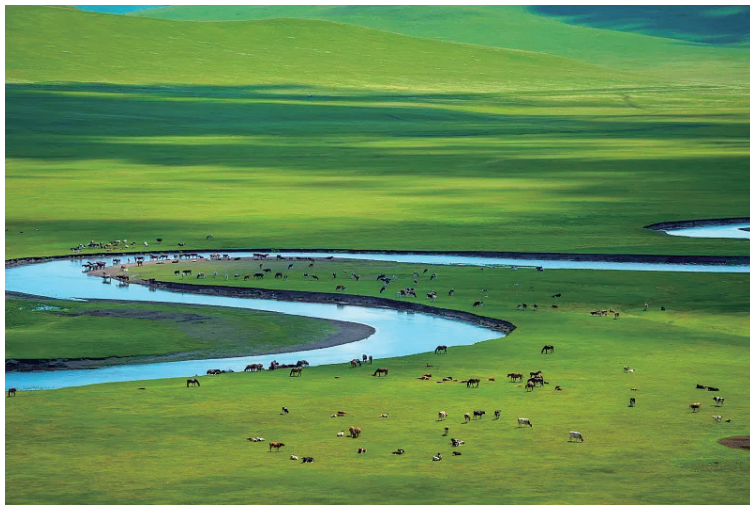


哈尔滨：位列今年候鸟式养老夏季栖息地第5，素有“冰城夏都”的美誉。夏风裹着松花江的湿润漫过整座城市，20-25℃的干爽气温褪去了夏季的溽热，清凉舒展是这座北国之城写给长者的夏日请柬。松花江畔的斯大林公园沿江铺展，绿树荫里藏着本地人的日常闲趣，长者可缓步江堤，听江风与手风琴声交织，看落日铺陈江面，尽得松弛自在。隔江的太阳岛林木清幽，俄罗斯风情掩映其间，无需奔波赶路，慢行便是静养。作为中西文化交融的百年名城，中央大街的欧陆建筑与圣索菲亚教堂的穹顶承载着厚重过往，漫步街巷如同翻阅一本立体的城市史书，人文底蕴在步履间缓缓浸润。清凉的气候、舒缓的节奏与多元的城市气质相融，让哈尔滨成为长者夏日避暑养心的理想栖居地。



来吧，到太阳岛上与来自全国各地的长者一起合唱那首《太阳岛上》和《浪花里飞出欢乐的歌》，重温八十年代老电影《哈尔滨的夏天》，回望自己年轻的岁月。

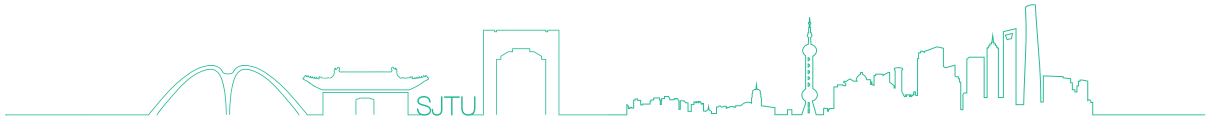




呼伦贝尔:位列今年候鸟式养老夏季栖息地第6, 被誉为"北国碧玉"。这里七八月平均气温在15-22℃之间, 清风拂面, 是避暑消夏的天堂。呼伦贝尔的自然风光举世闻名, 世界四大草原之一的呼伦贝尔大草原一望无际, 绘就"天苍苍, 野茫茫"的壮美画卷。呼伦湖与贝尔湖如碧玉镶嵌, 波光粼粼, 清凉沁心。这里也是北方游牧民族的摇篮, 2006年那达慕被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。悠扬的马头琴声、激情的赛马与摔跤, 都在广袤草原上传承千年。丰富的绿色食品资源, 让长者们尽享源自天然的健康饮食, 每一口都是大自然的馈赠。

在呼伦贝尔, 候鸟式养老是一种与自然相融的生活方式。呼伦贝尔市民政局推出"颐享·呼伦贝尔"服务品牌, 开发了2条旅居养老精品路线, 打造10家高品质旅居养老机构。全市36家养老机构建立医养协作机制, 开展"中(蒙)医+西医+心理健康"特色服务。2025年以来, 通过"知青返乡、京蒙协作、冬南夏北"三大模式, 已吸引超万人次来此旅居。

天高地阔, 草原无边, 长者们可以远离城市喧嚣, 在蓝天碧草间感受岁月静好——无论是清晨的朝霞, 还是暮色中的牛羊, 都能让人找回内心深处的宁静。

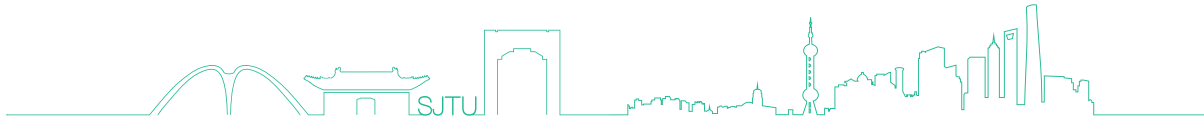


贵阳:在2026中国夏季候鸟式养老城市排行榜中位列第7, 是兼具避暑、康养与旅居价值的候鸟式养老优质目的地。贵阳七八月最高气温均值28.5℃, 拥有13家三甲医院, 平均预期寿命达80岁, 在西南地区具有较强的综合竞争力。

贵阳全市平均海拔1000米左右, 气候凉爽, 紫外线不强, 有"中国避暑之都"的美誉。贵阳别称林城, 全市森林覆盖率达55.5%, 形成了"城在林中、林在城中"的自然山水格局。位于市中心的黔灵山公园依山而建, 森林茂密、风景秀丽。这里拥有丰富的喀斯特地貌资源, 六广河峡谷、天河潭等景点等具有山奇、水秀、石美、洞异的特点。

民族文化绚丽多彩、历史底蕴深厚, 是贵阳的一大特色。多民族文化交融形成丰富的节庆活动和社区生活氛围, 为旅居养老人提供了独特的人文体验。甲秀楼始建于明代, 寓意"科甲挺秀"; 青岩古镇为明清两代军事重镇, 是贵州省四大历史名镇之一。

贵阳生态环境优良、生活节奏舒缓, 凉爽的气候、丰富的民族文化和浓厚的人文氛围, 使其成为近年来云贵高原上夏季候鸟式养老的重要目的地。

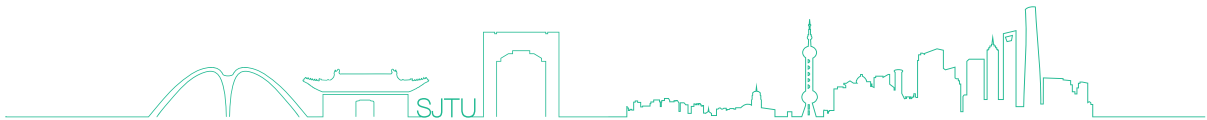


普洱：在今年中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数中位列第8。这座静卧于云南西南部的边地之城，被横断山余脉的苍翠环抱，低纬度高海拔的地理格局赋予了它与众不同的清凉——七、八月最高气温均值仅27.5℃，暑热被层层绿意过滤，只余山风拂面的清爽。全年优良天气数362天，AQI均值26.5，空气纯净如洗。



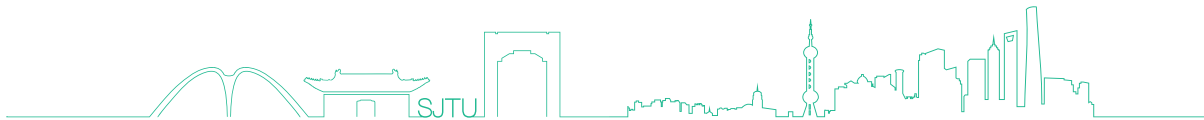
普洱的灵魂藏在一山一山的茶林里。景迈山的古茶林在云雾中静立千年，每一片茶叶都承载着岁月的滋味。漫步茶园，指尖拂过茶树新芽，鼻尖萦绕清冽茶香，远处青山连绵，近处采茶人的山歌悠扬。普洱国家公园的原始森林里，溪流潺潺，鸟鸣啾啾，长者们尽可以放慢脚步，在自然中寻回内心的宁静。

多民族文化在此交融，孟连梯田、拉祜芦笙、佤族木鼓，共同编织斑斓的人文画卷。长者们可以在传统村寨中品尝地道美食，在节庆篝火旁感受质朴热情。生活舒缓如溪流，不疾不徐，恰是养老最适宜的节奏。在这片被茶香浸润的土地上，每一位候鸟老人都可以放下尘世喧嚣，回归生命本真的恬淡。



青岛：位列2026年候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数第9。这座城市最特别之处在于，它是华东沿海少有的真正意义上的夏季避暑地，受黄海冷流影响，七八月平均气温比同纬度的济南低约10℃，海风常年吹拂，气温月较差仅5℃，极少出现闷热天气。

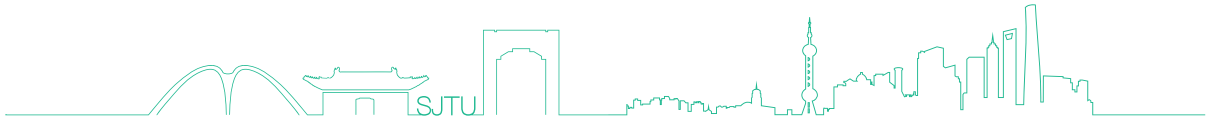
青岛的城市样貌由两个时期叠加而成。20世纪初留下的欧陆建筑至今保存完好，八大关聚集了俄式、英式、法式、德式等20余国风格。花石楼与公主楼在浓荫中各自成景，沿街缓步而行，几乎每一条巷口都能遇见不同的立面轮廓。栈桥自1892年探入青岛湾，鲁迅、沈从文、梁实秋等文人曾在此留居创作，这座城市因此与中国现代文学结下深厚渊源。金沙滩沙质细软，延展宽阔，在此踏浪颇为惬意。崂山直扑入海，山间太清宫隐于古松奇石之间，登顶可观海上日出。小鱼山公园地势高敞，站上观景台，红瓦屋顶层层叠叠铺向海湾，蓝色海面与天际相接，是俯瞰青岛轮廓最佳的地方。对于夏季来此旅居的老人而言，日日有海风送凉，随时可穿行于建筑、山色与文学记忆之间，这样的清凉与丰饶，正是理想中的夏日居所。





遵义：位居今年夏季候鸟式养老栖息地第10。坐落黔北群山环抱间，满城苍翠裹着温润凉意，遵义是一座浸满茶香与红色记忆的康养之城。这里夏季清凉无酷暑，山风裹着草木清气消解了盛夏燥热，山水养身，文脉养心。湄潭万亩茶海叠翠连天，茶香漫过层层茶垄，长者可沿平缓步道缓行，在茶舍静坐品茗，把日子过成田园诗般的悠然。黔北古刹金鼎山松涛阵阵，步道平缓易行，既可缓步健身，又能静心礼佛，在山林禅意中安顿身心。遵义会议会址镌刻着过往的峥嵘岁月，丙安古镇的吊脚楼守着赤水河畔的千年烟火，长者们无需刻意寻访，平日里慢逛街巷便能触摸历史的温度。

山水为骨，文脉为魂，遵义以其清凉的气候与厚重的底蕴，成为候鸟老人夏日安居的优选之地。



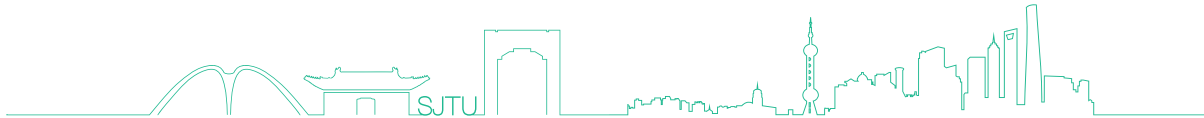
威海：在今年中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数中位列第12。这座山东半岛最东端的海滨城市，三面环海，受海洋性气候调节，夏季平均气温仅23.9℃，较内陆低3至5℃，体感清凉舒适。威海坐拥近千公里海岸线，刘公岛与华夏城两大5A级景区闻名遐迩。历史文化底蕴同样深厚——



这里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，见证了中华民族的觉醒与奋起。威海剪纸、渔民号子等非物质文化遗产传承至今，海陆文化交融，形成了开放包容的城市气质。

近年来，威海全力打造“幸福威海·康养福地”品牌。全市已建成那香海、爱莲湾、五渚河等12处高端康养社区，提供“医、护、康、乐”一体化服务，每年吸引来自北京、东北、长三角等地的客群超过十万人。威海构建了“1+3+X”医养联合体模式，全市医养结合机构签约率达100%；建成全省首个市级综合养老服务信息平台，整合154家养老机构和3389家养老服务组织。

在威海这座山海相拥的城市里，长者既能凭海临风、追忆历史，又能享受完善的康养保障，让“养老”真正变为“享老”。

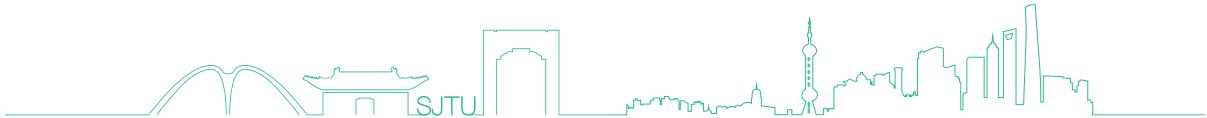


烟台：地处山东半岛东部，依山傍海、四季分明、景色秀美，位列2026中国夏季候鸟式养老栖息地第13。

贯穿山东半岛的烟台濒临黄海与渤海两大海域，得益于温和的海风调节，相较于多数内陆城市，其夏季体感更加清爽舒适，空气洁净。

烟台历史悠久，古称芝罘，传说中“八仙过海”的故事就发生于此。蓬莱阁是“中国四大名楼”之一，以“人间仙境”著称，古建筑群规模宏大，文化底蕴厚重。这里海天一色，云雾缭绕，仿佛置身仙境。

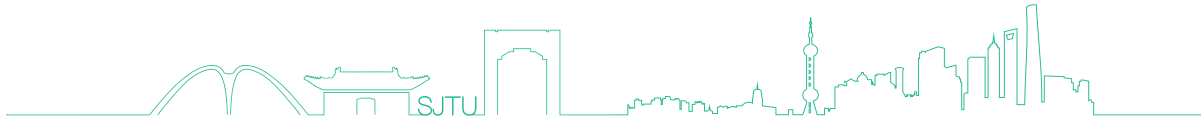
作为享誉海内外的旅游度假胜地，烟台拥有一望无垠的金沙碧浪与长岛、养马岛、烟台山等众多优质旅游资源，既可观海赏景，也可体验胶东文化和渔家风情。对于偏爱滨海生活环境的长者而言，这里既拥有现代城市服务体系，又保留着悠闲从容的海滨生活方式，是北方滨海养老城市中的代表性城市。拥有11家三甲医院和90处国家A级旅游景区，体现出这座滨海城市良好的养老品质。



西宁：在今年中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数中位列第14。这座被祁连山雪水滋养的高原名城，静卧于湟水河谷，海拔两千余米的台地之上，夏风裹挟着高原的凉意，将暑热隔绝在外。七、八月最高气温均值仅24.5℃——如此清凉的夏天，足以让炎热地带的长者心生向往。

西宁的美，是大开大合的壮阔。湟水河穿城而过，两岸绿意盎然；北山土楼观悬于崖壁，尽显古风遗韵；南山凤凰台可俯瞰全城，远眺雪山连绵。塔尔寺金顶熠熠生辉，酥油花的芬芳与转经筒的低语交织成虔诚的诵唱。长者们可以在这片高天厚土之上，感受自然与文明的磅礴力量。

西宁的医疗资源也可以令长者安心，其拥有三甲医院14家，执业医师数每千人4.96人，床位数每千人9.64张，均处全国前列。藏、回、汉等多民族和谐共生，手抓羊肉的香气与酥油茶的醇厚在空气中交织。当全国被热浪笼罩，西宁却以最清爽的姿态，静候每一位渴望清凉的候鸟老人。

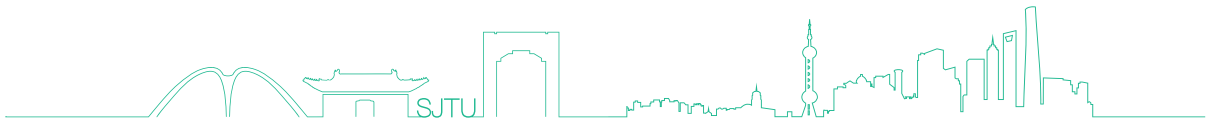




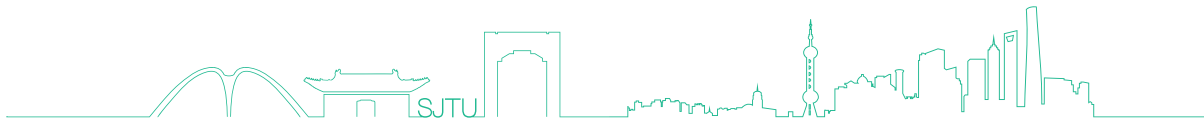
保山：位列2026年候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数第16。这座滇西古城古称“永昌”，地处高黎贡山南段，七八月平均气温约26.5℃，山地气候清爽宜人。全境自然景观层次丰富，边地古城的历史底色与森林、峡谷、湿地、火山、温泉交织在一起，形成了独特而多元的滇西风貌。

高黎贡山是保山最重要的自然坐标，这条横贯全境的山脉被联合国教科文组织列为“世界生物圈保护区”，原始森林绵延不绝，珍稀动植物资源丰富，行走山中，满目苍翠，鸟鸣溪声不绝于耳。山脉西侧的腾冲，火山群与地热田并存，热海景区沸泉腾涌，非常适合温泉疗养。北海湿地由火山堰塞形成，浮毯草甸随水起伏，景观别致。和顺古镇依山傍水，明清侨乡建筑保存完好，图书馆、宗祠、老宅仍延续着当地生活气息，步调从容。城中青华海、太保山等休闲空间，日常散步观鸟、登高远眺都很方便。

与以往不同，如今的保山交通较为便利，大理至保山动车已开通，区域内医疗资源在滇西处于较好水平。夏季的保山，气候清凉，节奏舒缓，候鸟老人可以安心住下，细细感受这座滇西小城。



乌兰察布：位居今年夏季候鸟式养老栖息地适宜度指数第17，素有“中国草原避暑之都”的美誉。北国的风掠过无垠草甸与古老火山，把20℃的夏日铺展成开阔治愈的自然长卷，干爽清凉的气候最适合颐养身心。辉腾锡勒草原散落着九十九处天然湖泊，野花漫坡、牛羊信步，长者可沿木栈道缓步穿行，看云影在草甸上缓缓移动，辽阔天地间心境也随之舒展。苏木山森林公园林海幽深，负氧离子充盈其间，是天然洗肺胜地，林间慢行便觉神清气爽。战国赵长城遗迹在山林间静默无言，红石崖古寺与高山温泉藏着岁月静谧，乌兰哈达火山群诉说着大地远古记忆，自然与历史交织出北国独有的厚重与澄澈。没有都市的喧嚣拥挤，只有草原辽阔与山林清新，这座北国宝藏之城，静候长者前来安放夏日时光。

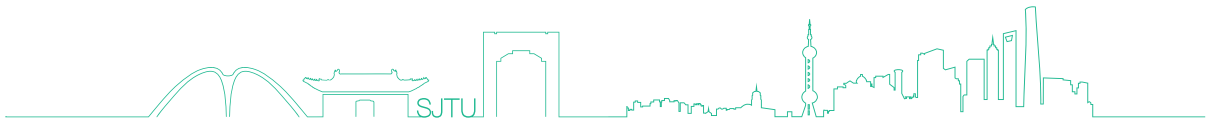


长春：位居今年夏季候鸟式养老栖息地适宜度指数第18。这座坐落于东北地理中心的“北国春城”，盛夏平均气温仅22℃左右。当南方多地突破35℃时，长春依旧保持着25℃左右的宜人温度，宛若一台天然空调。城市东南方向，净月潭国家森林公园以近百平方公里的面积和96%的森林覆盖率，被誉为“亚洲第一大人工林海”。



长春更是一座镌刻着时代记忆的城市——第一汽车制造厂是“一五”期间156项重点工程之一，被誉为新中国汽车工业的摇篮。长春电影制片厂创造了新中国电影工业的七个“第一”，累计创作拍摄译制影片3600多部。一汽早期建筑与长影旧址均被列为全国重点文物保护单位，工业遗产的厚重与银幕光影的流转在此交融。

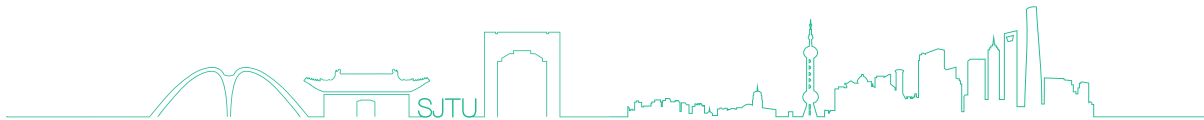
医疗方面，长春拥有三级甲等医院16家。2025年，长春出台53条措施培育银发经济，新增普惠性养老床位1800张，培育国色天莲康养度假小镇、国信南山康养社区等旅居养老资源。全市构建了养老服务“1+4”发展框架。这座将工业遗产、影视文化与生态资源熔铸一体的城市，既有机械齿轮的铿锵、银幕光影的流转，也有林海松涛的私语。在长春，候鸟式养老不仅是一场追逐清凉的迁徙，更是一段与城市记忆共生的沉浸之旅。



银川：位居今年夏季候鸟式养老栖息地适宜度指数第19。地处贺兰山东麓、黄河西岸的银川，境内湖泊湿地众多，在西北地区独具生态优势，被誉为“塞上江南”。这里夏无酷暑，体感舒适度高。

作为国家历史文化名城，银川历史悠久，文化底蕴深厚。不仅拥有距今三万四千年的水洞沟旧石器时代文化遗址，也是古西夏国的都城，境内更遍布着古城池、宫苑、清真寺、佛塔、古长城等60多处人文名胜。

在旅游资源方面，秀丽的塞上风光与古老的黄河文化交相辉映。银川不仅拥有镇北堡西部影城、贺兰山国家森林公园、西夏王陵等特色景区，也汇聚了高山、大漠、黄河、草原等多种自然景观。对于喜爱塞外风光和历史文化探索的长者而言，银川展现出不同于东部城市的独特康养价值，是西北地区极具吸引力的高品质候鸟式养老目的地。

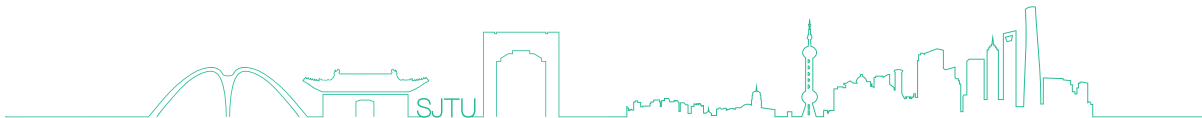




秦皇岛：位居今年夏季候鸟式养老栖息地适宜度指数第21。它依燕山、临渤海，长城在此入海，海风在此拂面，暑热在此消解。受海洋调节，秦皇岛夏季热而不燥，清爽宜人，是华北地区久负盛名的避暑胜地。北戴河的海滩沙软潮平，清晨赶海拾贝，傍晚凭栏观涛，日子在潮起潮落中变得柔软从容。登临山海关，长城如巨龙入海，千年的烽火硝烟散尽，只剩海天一色的壮阔与宁静。鸽子窝公园湿地水鸟翔集，联峰山林海苍翠——一座城中竟能容纳如此多样的景致。

京津冀的便捷交通让这里成为北方长者的后花园，不过一两个小时便可从都市喧嚣切换到海边悠然。滨海步道上行人从容，海鲜市场活色生香，一切都散发着“适合生活”的踏实

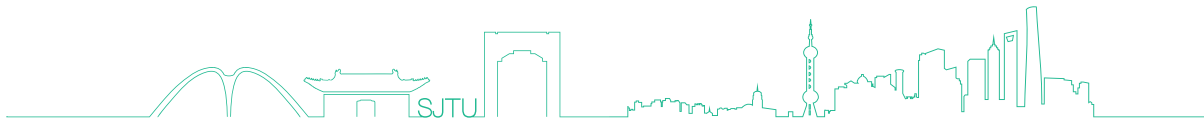
气息。在每一个海风温润的夏日里，秦皇岛都以它山、海、关、城交融的独特气质，成为夏季候鸟式养老的理想城市。



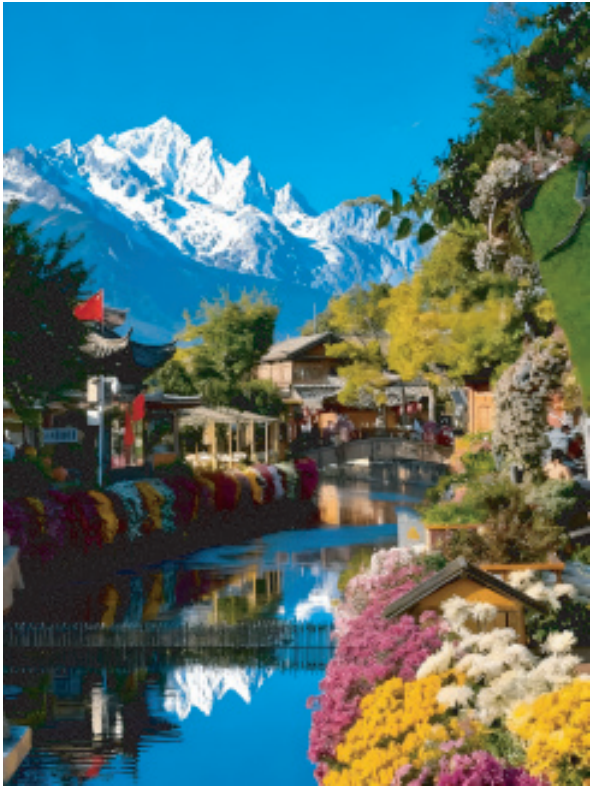
大理：位列2026候鸟式养老夏季栖息地榜单第22。大理古城坐落在苍山与洱海之间，“下关风、上关花、苍山雪、洱海月”四绝既是人文意象，也道出了这里夏季的气候底色——海拔2019米的高原位置使七八月均温不过25.5℃，是上榜城市中最为凉爽的城市之一。



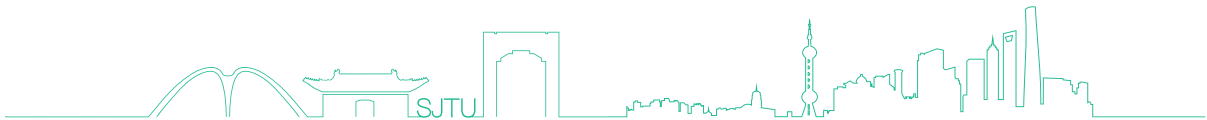
大理是南诏国与大理国的故都，历史绵延逾千年。崇圣寺三塔巍然矗立，见证了大理国22代帝王的兴衰沉浮。白族三坊一照壁的民居格局至今完好，青石板街道纵横，古城生活气息浓郁。扎染、银器等传统工艺在街巷间脉脉传承，乳扇、米线等地方饮食自成风味。苍山十九峰终年积雪，山间溪流沿峡谷奔涌而下。洱海波光如镜，渔船点点，得益于近年来卓有成效的生态保护，水质持续向好，沿湖骑行已成为旅居者的日常。大理人文积淀深厚，气候凉爽宜人，是云贵高原夏季候鸟养老的重要选择之一。



丽江：位居今年夏季候鸟式养老栖息地第26，这里地处滇西北高原，是滇川藏文化交汇处的康养明珠。高原日光澄澈明亮，却无盛夏酷暑，雪山的清冽与古城的温婉相融，把日子晕染得舒缓又丰盈，是养身亦养心的宜居之地。黑龙潭公园古木参天，潭水映着雪山与古建的倒影。沿潭边步道缓缓而行，水光山色与纳西古韵扑面而来，清幽环境最是静养心神。拉市海湿地湖光潋滟，田园村落环绕四周，泛舟观鸟、沿湖漫步，尽得田园闲趣。八百年丽江古城青石板路蜿蜒，东巴象形文字仍在街巷间流转；纳西族的烟火日常藏在每一处院落里，慢逛便觉岁月悠长。



近年来，丽江的普惠养老配套日趋完善，让旅居养老更显安心从容。抬头见雪山，低头品文脉，丽江以独有的高原气质与人文温度，成为长者安享晚年的理想栖息地。



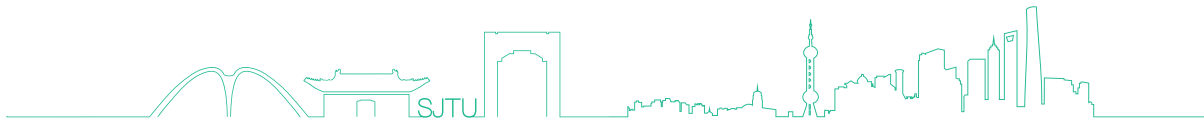
齐齐哈尔：是达斡尔语“天然牧场”的意思。这里夏季凉爽宜人，6至8月平均气温仅21.7℃左右。世界最大的芦苇湿地——扎龙国家级自然保护区坐落于此，总面积达21万公顷，栖息着260多种鸟类。全世界野生丹顶鹤仅3000只左右，扎龙就有近300只，人工

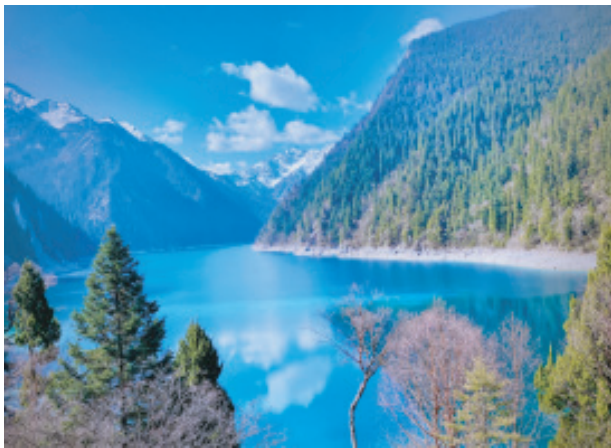
繁育近600只，累计野化放归380余只，齐齐哈尔因此被誉为“鹤城”。

在人文底蕴上，齐齐哈尔有着7500年的早期人类文明史、333年的建城史和255年的省会史，2014年被国务院批准为国家历史文化名城，是中国最北端的国家历史文化名城。全市有192处文物保护单位、不可移动文物1400多处、市级以上非物质文化遗产191项。昂昂溪文化遗址、中东铁路建筑群、罗西亚大街等历史遗存，共同讲述着这座北疆名城的千年故事。

近年来，齐齐哈尔将“候鸟式养老”融入城市发展战略，将养老融入旅游康养产业，作为全市现代化产业体系大力推动。全市现有养老机构218家、养老床位2.5万余张、社区养老服务设施1055处。

长者们可以在扎龙湿地观鹤赏苇，在明月岛风景区漫步嫩江江心，在水师森林温泉度假区放松身心。这座鹤舞翩翩、历史厚重的北国名城，正张开双臂迎接每一位向往清凉与安宁的长者。



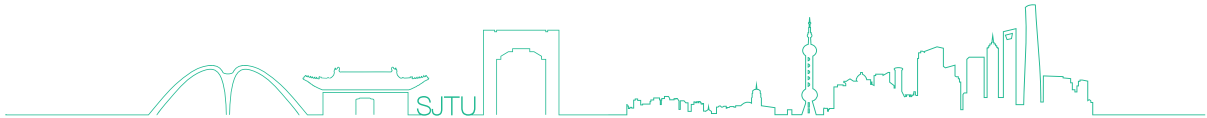


阿坝藏族羌族自治州:位于四川省西北部,七八月最高气温均值26.5°C,A级景区达112个,旅游资源位居全国前列,是候鸟式养老的优质目的地。作为首府的马尔康市海拔2600米,夏季平均最高气温25°C,盛夏时节仍保持凉爽宜人的天气。

阿坝山川秀丽、生态优美。这里地处青藏高原东缘,森林、草原、雪山、峡谷和高山

湖泊共同在这里勾勒出蔚为壮观的自然画卷。九寨沟的碧水彩林、黄龙的钙化彩池、四姑娘山的雪峰群落,共同构成中国最具代表性的高原生态景观体系。在人文历史方面,阿坝州是藏羌文化的重要发祥地之一。松潘古城自唐代以来便是“茶马古道”上的重要节点,连接中原与藏区的商贸往来。卓克基土司官寨见证了土司制度的发展历史。

凭借无与伦比的自然景观与天然的凉爽气候,阿坝州适合夏季短期旅居和康养休闲,在西部高原型候鸟式养老目的地中具有鲜明特色。

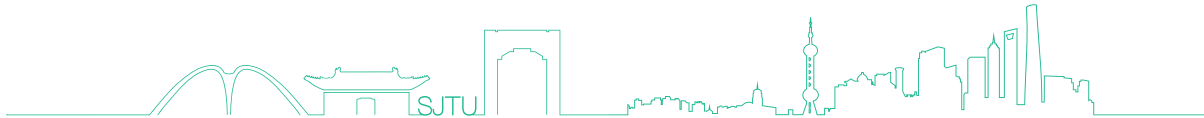


鄂尔多斯:蒙古语意为“众多的宫殿”,安卧于黄河“几”字弯的怀抱。这里夏季降水较多,空气湿度恰到好处,天蓝得深邃,云白得纯粹,大地铺展出无边的辽阔。响沙湾的沙丘在风中鸣响如歌,七星湖的碧水映着蓝天芦苇,鄂尔多斯草原一望无际,风吹草低见牛羊——草原、沙漠、湖泊、温泉



在此汇聚。A级景区资源丰富,包含响沙湾和成吉思汗陵旅两个5A级景区,景观类型之丰盛令人赞叹。长者们可以在草原看万马奔腾,也可静坐湖边,体味天高地阔的自由。

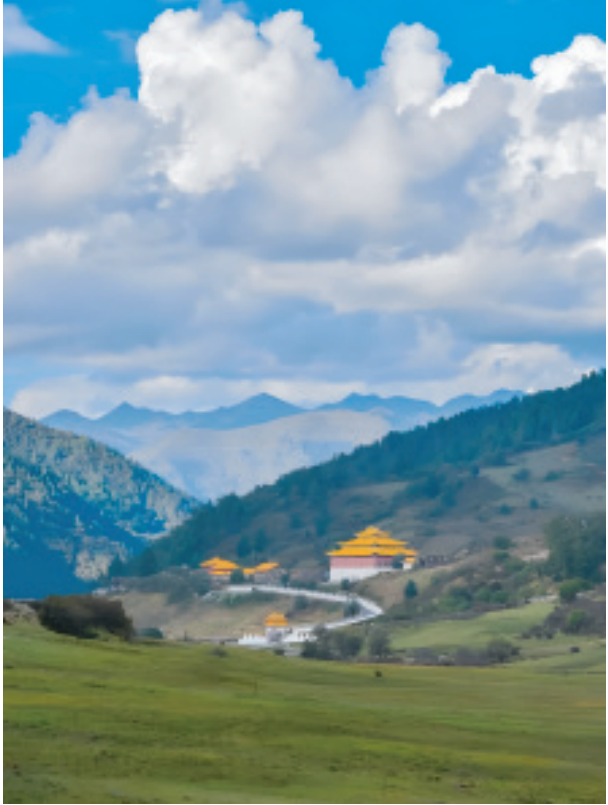
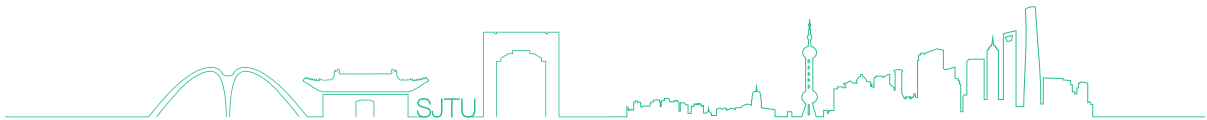
鄂尔多斯的经济实力为养老服务提供了坚实支撑,文明城市荣誉加身,“暖城颐养”品牌持续深耕,公共服务日益完善,综合宜居品质良好。蒙古包的炊烟袅袅升起,奶茶的香气在草原上飘散,成吉思汗陵前的星空格外明亮。在这里,长者们既能领略大漠孤烟的苍茫,也能体验草原牧歌的悠扬。鄂尔多斯正以它独有的豪迈与温情,为候鸟老人营造一处开阔而自在的夏日家园。



承德：地处燕山山脉腹地，自康熙年间便是清朝皇帝每逢盛夏移驾之地，避暑山庄由此而来——历经三朝，耗时89年建成，至今仍是现存最大的古典皇家园林。它占地 564 万平方米，面积几乎是北京颐和园的两倍。



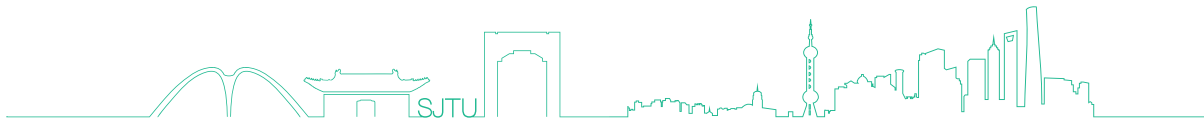
山庄内康熙三十六景与乾隆三十六景融北方雄阔与江南秀雅于一体，湖区、平原、山峦各成格局；外围十二座外八庙仿西藏、蒙古、新疆各地风格建造，普宁寺、普陀宗乘之庙气势恢宏，与山庄共同构成承德独特的皇家气象。武烈河穿城而过，棒槌山孤峰挺拔于市区一侧，山城格局在北方城市中颇为少见。城外的塞罕坝曾是荒漠，数代林场人将其营造成百万亩林海，夏季碧野连天，是承德近年来吸引旅居者的另一张名片。从皇家园林到山城风貌，从外八庙到塞罕坝林海，承德的清凉不只来自气候，也来自深厚的历史积淀与开阔的自然景观，是华北地区颇具代表性的夏季旅居目的地。



凉山彝族自治州：位于四川省西南部，首府西昌素有“小春城”的美誉。攀西高原的阳光终年眷顾这片土地，1500米的宜居海拔与冬暖夏凉的气候，让山、湖、城共同酿成了适合康养的温润模样。邛海与环湖湿地是西昌的生态绿肺，34平方公里水域涵养着清新湿润的空气。沿湖步道平缓舒展，晨起看朝霞映水，傍晚赏落日熔金，缓步间便与自然相融。泸山与邛海隔岸相望，千年古刹掩映在密林间，石阶平缓易行，登山吸氧、礼佛静心两相宜。六百年历史的建昌古城守着南方丝绸之路的过往，青石板街巷里藏着老城烟火与文脉，彝族风情与航天文化交织出独特的城市气质。便民养老政策加持，让长者

的日常起居更加便捷暖心。

阳光充足，山湖相伴，文脉悠长，西昌是西南地区不可多得的阳光康养宜居之城。

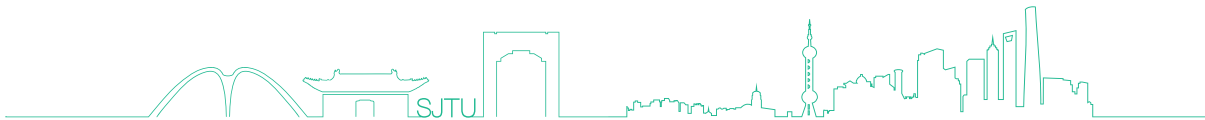




张家口：地处内蒙古高原与华北平原的过渡地带，拥有“全国避暑旅游十强城市”称号。独特的地理纬度与海拔高度使其夏日平均气温仅21℃左右，白天均温25℃，夜间更降至11℃，是华北地区难得的避暑胜地。自然风光方面，323.9公里的

“草原天路”横亘坝上，被誉为“中国最美公路”；2022年冬奥会后，崇礼太子城冬奥村已转型为高端度假与康养旅居社区，“雪如意”等场馆成为赛事、观光、研学综合体。历史文化同样深厚，大境门是“万里长城第一门”，也是传奇商道“张库大道”的起点，见证着草原文明与中原文明的交融。全市拥有76家A级景区，其中4A级景区22家。

作为京津冀养老需求的重要承接地，张家口正着力打造环京养老“五区一带”。全市现有养老机构183家、区域日间照料中心373个，每年能为12万人次提供养老服务。北京养老助残卡在张家口实现异地支付，北京参保人就医可直接结算，全市已有10家二级以上养老机构与北京实现等级评定互通互认。蔚县九宫峪康养度假区、怀来天保京北健康城等一批优质项目已投入运营，初步形成以“冰雪康养”“草原旅居”“温泉疗愈”为特色的服务体系。仅年来，来张家口康养旅居的京津老增长迅速。长城脚下，清凉徐徐，这座“北京后花园”正张开怀抱，让每一位长者在历史与自然的交响中安享岁月静好。

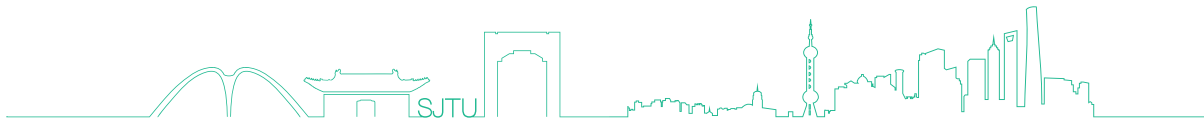


大同：地处晋北高原，是一座底蕴深厚的国家历史文化名城，也是理想的夏季候鸟式养老目的地。这里四季分明，夏季气候凉爽宜人，七八月最高气温均值约27℃，七八月空气相对湿度均值约60%，温湿配合良好，整体体感干爽舒适。

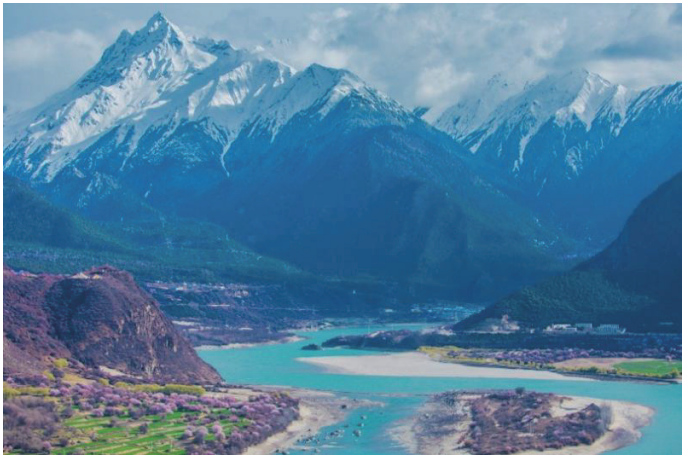


大同历史悠久，是中国十大古都之一，曾是北魏京都，辽金陪都，明清重镇。云冈石窟作为世界文化遗产，东西绵延约1公里，造像气魄雄伟、内容丰富多彩，被誉为中国石窟艺术的杰出代表。华严寺、善化寺、悬空寺等古建筑群则体现了中国古代的建筑艺术精华。

作为晋北的文化与交通门户，大同不仅有人文之盛，更坐拥北岳恒山、大同火山群、桑干河国家湿地公园等独特景观。凉爽的气候条件、厚重的历史积淀与多样的自然景观，让大同在北方夏季候鸟式养老城市中展现出独特的魅力。

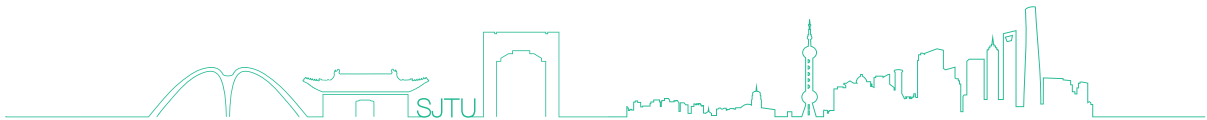


林芝：素有“西藏江南”之称，来自印度洋的暖湿气流沿雅鲁藏布江河谷长驱直入，将这片土地滋润成青藏高原上独一无二的温润绿洲。七、八月最高气温均值仅23.5℃，盛夏时节别处骄阳似火，这里却满目葱茏、凉风习习。全年优良天气数365天，AQI均值33.5，空气纯净如洗。



林芝的美，是震撼与柔美的交织。雅鲁藏布江在峡谷间奔腾咆哮，南迦巴瓦峰终年积雪，日照金山时如燃烧的金炬；鲁朗林海的冷杉高耸入云，巴松措的湖水碧蓝如翡翠，倒映着雪山与森林的倩影——既有高原的辽远，又兼具江南的灵秀，仿佛一幅活的水墨长卷。

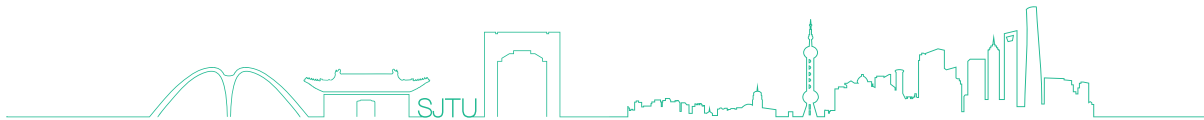
散布山水间的藏式村落，经幡在风中猎猎作响，玛尼堆上的六字真言被岁月磨得圆润，寺院金顶闪着温润的光。长者们可以在清晨的薄雾中漫步林间，在傍晚的余晖里静坐湖畔。随着交通条件改善，林芝与外界越来越近，但纯净与美好始终未变。对于渴望在夏日远离尘嚣、回归自然的候鸟老人，林芝是值得奔赴的诗与远方。



伊犁：位于天山西麓，素有“塞外江南”之称，夏季草木葱茏，气候温润凉爽，是西北地区难得的避暑之地。

那拉提草原绿浪连天，山坡上牧草丰茂，溪流穿行其间，毡房散落草甸，骑马穿行其中，远处雪山与近处牛羊同入眼帘，是天山腹地最典型的夏牧场景观。喀拉峻草原地势开阔，夏季

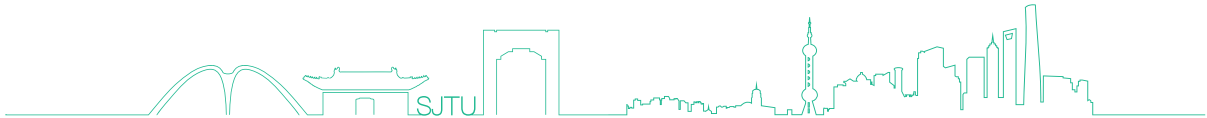
野花遍地，连片花海与皑皑雪山同框，景观壮阔，被列为世界自然遗产。霍城县与法国普罗旺斯地理气候条件相近，每年盛夏大片薰衣草竞相盛开，紫色花浪绵延数里，香气随风飘散，是伊犁夏季最具辨识度的风景之一。伊宁城内，林则徐纪念馆、伊犁将军府等历史遗迹诉说着这片土地的厚重往事；古城街巷间，哈萨克族毡房、维吾尔族集市、锡伯族民俗各具风情，多元文化在此自然共存，为旅居生活增添了丰富的人文层次。夏季到伊犁，草原辽阔，花海绚烂，古城沉静，正适合候鸟老人短暂停留，在西北的旷野与花香里消磨一段时光。





毕节：坐落于乌蒙山腹地，被誉为“中国花海洞天避暑福地”。云贵高原的清凉在这里沉淀，满城苍翠与喀斯特秘境交织，夏季平均气温适中，是一座藏在深山里的天然生态氧吧。拱拢坪国家级森林公园林海幽深，森林覆盖率超 95%，负氧离子充盈其间。平缓步道穿梭在林间溪畔，漫步其间便可洗肺疗养，尽得山林野趣。百里杜鹃绵延百里，花期漫山锦绣，非花期苍翠如海，穿行其间步步皆景，四时皆有不同的治愈感。古夜郎文脉在可乐遗址静静流淌，化屋基苗寨的非遗技艺传承千年。红色旧址镌刻着长征的峥嵘岁月，多元人文底蕴也为康养生活增添了厚重底色。山幽、水净、林密、气凉，毕节以得

天独厚的生态与人文，成为候鸟老人避暑养老的宝藏之选。



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多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和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。

这是我们第七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持续分别发布《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片段，在此一并感谢！）

