

江门上榜《2024中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》榜单 吸引“候鸟”来栖息 让侨乡变家乡

“这是我理想的养老生活”

11月12日上午10点多，江门恩平泉都运动中心乒乓球馆内热闹非凡。多位身穿运动服的中老年人手持球拍，身姿矫健，与对手展开竞技。这群中老年人都是从北方来到江门过冬的。他们来自东北、内蒙古、新疆、陕西等地，有的已经在江门定居。

候鸟式养老正成为潮流，每年冬季来临前，许多北方老人打点行装，选择去气候温暖的南方城市躲避严寒。海南三亚、海口等城市是候鸟式养老老目的地的“顶流”。近年来，江门也受到众多北方老人的青睐。

2024年11月7日，上海交通大学安泰经济与管理学院发布《2024中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》榜单，为今冬的候鸟式养老提供目的地参考。其中，江门上榜。

当前，中国有庞大的老龄群体，这为候鸟式养老创造了潜力巨大的市场。那么，“候鸟栖息”为何偏爱江门这座城市？江门又该如何打造候鸟式养老目的地？对此记者进行多方采访。

文/图 江门日报记者 李银焕

2019年12月，新疆克拉玛依人塔依尔第一次来到江门。听说恩平良西镇有一个乒乓球家园，全国各地的乒乓球爱好者齐聚这里，作为乒乓球爱好者，他兴致勃勃地来这里看一看。没想到，这一来便与江门结下了不解之缘。

谈起对江门的印象，塔依尔用了多个“不可想象”来形容。“江门的气候太宜人！那时是12月底，我竟然能穿着短袖，这在新疆是不可想象的。”塔依尔表示，在朋友的介绍下，他去看了当地的房子，结果特别喜欢，很快就在这里买房了。

2023年12月底，那时新疆气温在零下二三十度，非常寒冷，塔依尔一家便计划来恩平过冬。原计划是待1个月，但这里的生活实在是太舒服了，于是一待就是3个月。“我的老丈人一来到恩平就特别喜欢，这里的冬天到处绿油油的，一片生机盎然，这在北方是不可想象的。”塔依尔回忆起来去年在江门过冬的情形依然十分激动。他们有时在小区的乒乓球家园和其他球友打球，有时就去泡泡温泉，生活过得非常惬意。

今年，塔依尔又准备到恩平过冬了。“我已经订好11月16日的机票，飞到广州，再坐车到恩平的房子，今年继续在这边过冬。”塔依尔兴奋地说。

与塔依尔候鸟式来江门过冬不同，今年78岁的王安丽则选择在江门恩平定居。王安丽是西安人，先生是北京人，两人在北京工作了30多年，后又到广州工作多年。2019年年底，爱打乒乓球的王安丽来到江门恩平泉都运动中

心。一来到，她就惊呆了，没想到在江门一个乡镇竟然有这么好的地方：像公园一样环境优美，空气很好；周边建有欧式建筑，像到了国外一样；运动中心特别高大上，乒乓球场馆很大，球友是来自全国各地的高手。“居住环境好，能打乒乓球，还能泡温泉，这就是我理想的养老生活！”王安丽惊喜地说道。

当即，王安丽和家人就决定在这里买房定居下来。住了几年，她自觉身体也好了不少，过去她常常吃药才能入睡，现在她基本不用再靠药物助眠了，“心里挺踏实的”。她还提到，虽然这附近只有乡镇医疗，但水平不差，此前她在上海看了许久仍未痊愈的胳膊疼问题，在乡镇卫生院很快就看好了。

在采访中，这位老人中气十足，谈笑风生，完全看不出已是78岁。除了打乒乓球，这位闲不住的老人还在小区里组织同样来江门过冬的老人，一起唱歌、跳舞、练瑜伽等。“在江门养老，真是太舒服了！”王安丽说道。

江门恩平泉都运动中心负责人王世庄告诉记者，该中心以北方客户为主，大多是来江门避寒养老的北方人。光是打乒乓球这个群体就有四五百户，加上其他预计超千户，以候鸟式养老的北方老人为主，他们通常会在十月底到次年的五月底来江门，一般是北方最冷的时候。

除了温泉景区，位于江门台山的那琴半岛度假区每年也会接待许多来自外地的游客。台山那琴半岛旅游度假区副总经理吴福响表示，去年11月至今年3月期间，该景区接待康养门票游客有2万人左右，以四川、重庆、贵州的游客居多。

“候鸟栖息”为何偏爱江门？

候鸟式养老，指的是为了回避老家住地的气候环境，老人们前往更适合自己的地方进行旅居等。随着冬天的来临，中国不少老人又开始寻找新的“栖息地”。

“候鸟栖息”为何偏爱江门这座城市？中国策划研究院执行院长陈荣彪分析称，其一，气候条件适宜。北方冬季气温低，而江门冬季气候温暖，平均气温为15—20℃，这种气候条件对北方人而言，尤其是有慢性疾病的北方人来说，是非常好的选择。

其二，生活实惠。虽然这些来江门过冬的北方人经济条件还是不错的，但他们更倾向于实惠舒适的生活方式，而不是奢侈浪费。江门地处粤港澳大湾区，比起深圳、广州等城市的生活成本和房价相对便宜，很适合他们的需求。

其三，江门区域内及一小时生活圈内整体自然风光和人文景观丰富，岭南文化深厚，交通便捷度高，城市和乡村文明程度高，自然对北方人有着不错的吸引力。北方人来到江门过冬，绝不仅仅是吃饭睡觉，更多的是来享受生活，这种和北方没有的山山水水，感受不一样的人文风情。

其四，江门伴随着梁启超这位近代历史名人的影响力，巴金笔下小鸟天堂的渗透力，电视剧《狂飙》和相关历史文化街区等的持续火爆，加上今年初江门小醒狮在哈尔滨冰雪世界的亮相与亲和力，都给北方人留下了深刻的印象，这种印象在一定程度上转化为他们来江门过冬的实际行动。

其五，江门医疗卫生条件日趋完善，医疗服务水平越来越高，加上广东人讲究药食同源，其饮食、居住等生活条件都对北方“候鸟式养老”人群有着最实际的吸引力。

青山隐隐，绿水迢迢。在江门，阳光海岸碧波千里，西江潭江浩浩荡荡，天露圭峰秀甲岭南，小鸟天堂独木成林、万鹭齐飞。充满诗意的大美江门，描绘了一幅人与自然和谐共生的生态画卷。

江门山清水秀、生态优美、民风淳朴，这里常年气候温和，空气质量良好，十分适合长者休养身体、旅居养老，“全国文明城市”“国家森林城市”“中国人居环境范例奖城市”等称号，是绿美江门的生动注脚。

吸引更多北方人来江门过冬

诚然，作为候鸟式养老目的地，江门的优势明显，但在发展中也存在一些问题。

在江门恩平定居的日子，王安丽的养老生活过得很舒适。但同时，她也感到了一些不便。比如，小区里没有餐饮店、食堂，来这里过冬的老人还要自己买菜做饭，有点不方便；小区很大，对于没有车的老人来说不是很方便，如果小区里配置接驳电瓶车就好了；从广州机场到小区没有直达交通，不能快速直达……

王安丽表示，如果这些问题能得以解决，相信对于来江门过冬的老人来说会更方便些。

吴福响直言，江门各方面条件都不错，但是感觉缺少一个大的IP。滨海是北方人向往的康养首选，但是纵观江门，目前滨海旅游依然没有大的酒店群。这样不利于组织方去宣传和收客，也导致康养的性价比不高。与此同时，江门各个景区之间的串联交通仍有待加强。因为北方人过冬并非只是躺着康养，得让旅程有意思起来，才能吸引更多人来江门过冬。

有专家表示，候鸟式养老从旅游的角度来讲，是旅游供给的一个新产品，打造康养基地，发展候鸟式养老，能够拉动房地产消费、生活服务业消费、旅游消费，特别是对“吃、住、行、游、购、娱”和“商、养、学、闲、情、奇”等综合消费具有较强的拉动性。

当前，深江铁路、深中通道、黄茅海跨海通道正在重塑区域经济发展新格局，四通八达的综合立体交通网，将为江门高质量发展注入源源动力。陈荣彪建议，江门应加强交通便捷的宣传，让更多候鸟式养老老人了解江门。同时，各县(市、区)不妨设专线，方便往返，让交通留人，让这些人留在江门的生活动更加丰富多彩。

“江门还应该站在全市角度统筹安排，做到有针对性，切忌遍地开花。”陈荣彪表示，北方候鸟式养老人群向往南方不假，但绝非只有江门。南方人向往冰雪世界，北方人向往星辰大海。江门有很长的海岸线，有不少渔港、海岛，不妨以海岛+渔港为特色等来打造北方候鸟式养老人群的目的地。

候鸟式养老人群通常在江门度过春节，此时江门有着非常多的民俗文化活动。陈荣彪建议，不妨将这些市内的民俗文化活动纳入北方候鸟式养老人群服务范畴，专门组团热情接待，让沉浸式的体验令他们在江门期间的文化生活目不暇接，让丰富多彩的生活替代孤单寂寞。

在陈荣彪看来，要更好地吸引更多北方人前来江门过冬，并成为北方候鸟式养老目的地，江门有关部门和相关从业者要深刻地理解到，退休才是享受生活的开始这一理念，应不断更新升级养老设施以吸引更多越来越多的候鸟式养老群体青睐，打动北方候鸟式养老需求者的心。



解锁多种玩法 冬季游江门

不像北方冬天的冰天雪地，此时江门天气适宜，依然是可以穿短袖的气温。吃羊肉、泡温泉、赏鹭鸟、摘新会柑、海岛游……冬天在江门可以解锁多种玩法。

江门文旅资源丰富、独特性强，已形成“碉楼、温泉、海岛、生态、美食”五大旅游资源和品牌，拥有世界文化遗产、国家5A级旅游景区开平碉楼与村落。这个冬天，开启一场“江门3.3精彩之旅”吧！

文/图 江门日报记者 李银焕

吃 在江门

美食推荐：杜阮羊肉、新会陈皮、甜水萝卜

北风往复几寒凉，疏木摇空半绿黄。11月7日，迎来冬季第一个节气——立冬，此时正是进补滋养的好时候。此前，广东省文化和旅游厅公布9条线路为广东省四季美食旅游精品线路(冬季主题)，江门市“非遗羊肉”——杜阮冬季美食之旅入选。

这条线路包括叱石风景区(观音寺/叱石缆车)——杜阮凉瓜田综合体——杜阮凉瓜非遗美食名店——上巷村——兰石公园——松园羊肉街等地点。

江门蓬江杜阮羊肉深受五邑群众、华侨喜爱。其中，杜阮松园村的松园羊肉街历史悠久，在这条街上能品尝到颇具特色的羊肉菜肴，其种类丰富，吃法多样，是人们冬季爱吃的美食之一。推荐打卡点有：帮记羊餐馆、寻味中、中尾队、御香园大酒楼、邑家人、山水四合院、蓬菜酒家、相思林特色山庄、和园美食。

除了杜阮羊肉，新会陈皮、新会甜

水萝卜咸汤圆也是江门冬季的特色美食。

讲究“不时不食”的新会人会在入冬后以新会陈皮入汤。广东“三宝”之一的新会陈皮药用价值高，具有解表、温中散寒的作用，冬季寒冷时节煮饮，暖脾胃，有驱寒暖身作用。推荐打卡点有恒益烧腊(陈皮村店)、陈皮家宴、雍雅轩等。

冬至吃汤圆是我国的传统习俗，寓意团团圆圆。新会人巧妙地将冬至的本土特产——甜水萝卜，融入这一传统中，制作极具新会特色的“新会甜水萝卜咸汤圆”。新会崖门镇甜水萝卜是国家农产品地理标志产品，也是崖门镇的名优产品，其表面光滑，肉质雪白，口感清甜爽口，滑嫩无渣。一碗用甜水萝卜制成的咸汤圆，既代表着团圆，也承载着家的温暖。冬至前后一周正是吃甜水萝卜的最佳时间。推荐打卡点有腾成酒楼、宝悦酒楼、长虹酒楼。

玩 在江门

玩法推荐：摘新会柑

新会柑生长一般分为小青柑、大青柑、二红柑、大红柑等阶段。其中，大青柑、二红柑、大红柑阶段适合制作新会陈皮。目前，新会开始进入“二红柑”采摘期。每年10月起至农历冬至前，是新会采摘茶枝柑用于制作陈皮的季节。上个周末，在江门多个新会柑种植园，迎来了一批又一批市民游客。

从广州来的游客黄女士表示，新会

陈皮药用价值很高，每年她都会开车过来新会采摘新会柑，自己晒陈皮。在会城街道大洞村一处种植园，郁郁葱葱的柑林硕果累累，绿中带黄的新会柑缀满枝头，柑农们在采摘中感受着丰收的喜悦。

种植户赵先生种植新会柑已有30多年了，他告诉记者，自二红柑上市后来摘果的人特别多，有江门本地人，也有来自广州、东莞等周边城市的人。

看 在江门

赏鸟地推荐：小鸟天堂、古劳水乡

随着北方地区天气变冷，候鸟陆续飞往南方过冬。

新会小鸟天堂国家湿地公园优越的自然生态环境，为候鸟提供了舒适的栖息地。每年9—10月，都有大量的迁徙候鸟飞到这里，在温暖的南方过冬。

近距离游览小鸟天堂最好的方式是游船观赏，沿着河道水流的方向，深入小鸟天堂的外围。约一公里的观鸟长廊可以让游客从不同的角度观赏野鸟百态。登观鸟塔则能饱览鸟岛全貌及天马水乡田园风光、鸟语花香的景色。古榕、湿地、飞鸟构成了一幅和谐美丽的自然生态画卷。

在距离小鸟天堂55公里的江门鹤山古劳水乡，这里位于西江畔，拥有得天独厚的独特地貌，养育了无数的生灵，有游弋在荷塘间的鱼儿，有痴缠于荷花间的蝴蝶、蜻蜓、蜜蜂，也有活跃在水面上的野鸭子，还有随处可见的水乡精灵——白鹭。

古劳水乡景区内成群结队的白鹭展翅高飞，仿佛风吹梨花漫天飞舞，让我们感受到它们的灵动素雅以及古劳水乡的惬意与闲适。

冬季是与白鸟亲密接触的好时机，快来古劳水乡，乘着凉风与这里的白鸟挥手吧！

泡 在江门

温泉推荐：新会古兜温泉、台山颐和温泉、康桥温泉、恩平泉林温泉、山泉湾温泉、锦江温泉、佳源帝都温泉

如果说秋天的仪式感是藏在一杯奶茶里，那入冬的仪式感或许就藏在一趟温泉之旅里。江门有不少温泉，恩平还是全国首个“中国温泉之乡”、全国首个“地热国家地质公园”、全国首个“中国避寒宜居地”。一起到江门“泡个靓汤”吧！

其中，新会古兜温泉、台山康桥温泉、恩平山泉湾温泉、恩平锦江温泉等是国家4A级旅游景区，这一池温泉成为人们寒冬休闲度假的宠儿，更是不少北方“候鸟”游客避寒康养的热门目的地。

如今天气逐渐转凉，江门多个温泉景区迎来了众多游客，他们泡温泉，暖意融融。市民吴小姐趁周末和家人一起到恩平泡温泉，她说，泡温泉有很多好处，趁着天气微凉，泡个温泉，感觉身心都舒畅了。温泉之水，触之温柔，贴心贴心。江门的温泉，让你的冬季养生之旅变得简单、舒适。

目前，新会开始进入二红柑采摘期，吸引了众多市民游客前来摘果。

