

么事都管，只会照顾别人生活的，不叫老妈，叫老妈子。”女儿也希望她独立、舒心、快乐。

旅居后，红姐对女儿的未来也有了新的态度。过去虽然嘴上不催女儿结婚，但心里是着急的，现在，她打心眼儿觉得，“她结不结婚都可以，只要一个人也开心快乐。”

红姐说，“我们这代人都是年轻时白手起家，就为了这个家活着，等供完孩子，再抱孙子，这辈子就没有头了，所以还是要自私一点，退休后，为自己而活。”

女儿准备给红姐买张世界地图，鼓励她像自己说的那样，将去过的地方全部标红。红姐于是期待着：到老了走不动那天，拿出这张珍藏的地图，上面全都是红色。

红姐考察旅居第二站时去了山东乳山。

乳山是一个县级市，没有共享单车和出租，一个人住的话，出行不太方便。但那里消费低，景色美，她在乳山拍了视频介绍了当地的环境后，粉丝群里有十个人组成了小团，在乳山租了三个月的房子，体验抱团旅居生活。

一位在云南各地拥有5座客栈，还有两座客栈待落成的老板袁先生，针对的就是旅居老人群体。他对自己客户的画像是，“刚退休，有钱有时间，想体验生活、为自己活一把的人”，而且“80%都是女性”。

他观察到，刚步入老年生活的这一代人，相比他们的上一代，养老观念的确发生了一定转变，就是在保障生存需求的基础上，逐渐开始关注自己的精神文化需求。

虽然“银发市场”很大，但老年人与老年人之间的消费能力存在相当大的差异。红姐选惠州作为第一站，因为看中了这里的物价。她租的一室开间虽然离市区远，但胜在临海，每月交1000块，再拿出1000块采买食材做饭，一个月花费可以控制在3000元以内。

旅行也有两个方向。相比走马观花的旅游，旅居更接近一种内心的回归。去喜欢的城市住上几个月，深度体验当地的自然和人文景观，重新开拓与自己相处的时间和空间。

从时代变迁角度看当下的银发群体，能“做自己”的人是幸运的，而这份幸运往往伴随着几代的努力。

资深心理咨询师武志红说，太多人花了三代人的力量，换来“做自己”的机会。他把自己的父母那一代列为第一代。“第一代有严重的匮乏创伤，他们都是勉强地活着，所以你跟他们讲你要做你自己，这事太难了，他们也没有这个空间。”“到了我这一代，算抽了个中签。我现在终于有空间，可以表达自己。虽然到现在还不够自在，但至少活出可基本满足的这个状态，我知道



乳山风景区

我的下一代他们有充分的空间可以做自己，这已经是一个相对理想的状态了。很多人到第三代还没有做自己的空间。”尽管如此，他特别想说，“我们能看见一代比一代好就可以了。我们能否一天过得比一天好，或者人生整体在朝着好的方向去走，那我觉得就很棒了。”

红姐也是时代变迁中，幸运地能够做自己的“新老人”。

旅居地图3：海陵岛（广东）-乐东（海南）  
-北海（广西）-西双版纳（云南）

### 父母用低消费高品质的旅居养老生活 治愈了小暖的焦虑

2023年，小暖（化名）到海陵岛探访旅居在那里的父母，陪父母一起生活了两个月，她自己都不敢相信，两位近70岁的老人，能找到这么好的地方。

后面的阳台，望出去就是海。每天早晨6点钟，欣赏完一场壮美的日出，下楼到小区游泳池游个泳，回来在室外露台工作一会儿。中午和父母一起去渔村买海鲜，回来简单一加工就是一顿美餐。下午去海边玩，看爸爸钓鱼，她发呆。黄昏时分她会下海游泳，感觉自己在夕阳余晖的温柔里要慢慢融化了。天黑后，一家人踏着月光走向租住的“家”。

这种田园般的生活，深深治愈了小暖。那两个月，她觉得自己和大自然融为一体，都市的焦虑和压力一扫而光。就连自己的退休焦虑也一并治好了！

回北京后，她发了两个视频到网上：爸妈靠行动证明，中低收入也有奢华退休生活。

没想到视频一下子爆火。

网友纷纷留言：“有点感觉期待老了。”“差异化旅居现在开始规划中，准备冬天也不在北京待了！”