

天数高达99%，是休闲疗养、旅游观光的胜地，被中国气象学会授予了“中国四季康养之都”的称号，是我国少有的能促进心肺功能和心血管自我修复的康养胜地。兴义也是黔西南州的州府，是隐匿在地球版图北纬25度之上，一座低调的“世外桃源”。

此外，贵州省会城市贵阳，其公共服务尤其是医疗方面要健全和优质些，也是老年人旅居的不错选择。

广西壮族自治区党校文旅专家何颖介绍，“广西的北海、防城港、巴马以及东兴，近些年已成为北方候鸟老人迁移和避寒之胜地。”

北海市（扩展到钦州、防城港）：优越的滨海资源，建成居家社区医养康养服务体系，著名的冬季“候鸟式”养老旅居地，北部湾国际滨海度假胜地。

巴马（瑶族自治县）：世界著名长寿之乡，“生态”与“长寿”融合，具有优质天然饮用水、长寿食品、健康医养、特色医药等资源产业，闻名的长寿养生旅游区。

桂林市：世界著名旅游城市，国家健康旅游示范基地，旅居与康养相融合，打造了融创国际旅游度假区、三千漓山水人文度假区等一批高端康养品牌。

贺州市：第一个“世界长寿市”，“中国长寿之乡”县域全覆盖地级市，长寿特色健康食品原料生产基地，药食同源康养产业示范区，打造特色长寿康养品牌。

南宁市：广西首府，有完整旅居养老产业体系，打造中国-东盟康养产业国际消费中心。

青海省社会科学院学者靳艳娥认为，青海同仁和甘肃夏河，可以成为旅居迁移地图里的另类选择。

青海省同仁县是黄南藏族自治州的州政府所在地。同仁，藏语称热贡，意为“金色谷底”。藏传佛教于14-15世纪传入同仁地区，位于同仁县城西北的隆务大寺是青海较古老的藏传佛教寺院之一。同仁也被称为热贡佛教艺术之乡。

甘肃夏河，这座小城藏着被称为“世界藏学府”的拉卜楞寺，也藏着最美丽的山川草原、最清澈的湖泊河流。这里不仅有有人间烟火气，还有唐卡之韵。

在世界一隅，安度日常。选择寺院旁旅居养老更倾向于精神安养。据靳艳娥介绍，很多藏族老人都选择在寺院旁边养老。夏河周围几乎聚集了整个甘南退休的老年人。青海同仁的隆务寺也是，这两年由于易地搬迁、生态移民、扶贫搬迁的关系，很多老年人搬到城镇，就在寺院旁边养老。

南京晓庄学院教授、旅游与社会管理学院原院长段继业曾在“青海玉树的社会治理”一文中，对青海牧区老年人的养老问题做过调研，他发现藏族老人的需求多

半和生命深层的一些问题联系在一起，精神需求重于物质需求，来生重于今生，信仰重于养生。他在自己的调研报告中写道：“在青海玉树的敬老院里，物质条件不一定比得过内地，但老人们的安详给我留下深深印象。在治多县幸福敬老院，老人们围坐在院里的嘛尼康周围，脸上写满了幸福安详。”

宁夏社会科学院学者师东晖推荐了宁夏的银川市、吴忠市和固原市。

银川市：这座现代化城市是老年人理想的旅居之选！这里四季分明、冬暖夏凉，老年人可以尽情感受舒适的氛围。银川拥有完善的医疗服务和社会设施，让老年生活更为便利。无论是漫步宁静的城市公园，还是参与社区丰富多彩的活动，都让银川这座塞上江南城市成为老年人欢乐生活的理想选择。

吴忠市：这里是老年人旅居的另一宜选！吴忠市拥有和谐宜居的环境，社区设施齐全，美食丰富，让老年人在这里找到温馨的家。季节分明，特别是秋天的金黄色调和春天的花海让人陶醉。老年人在吴忠可以尽情享受阳光、结交友善邻里，感受到这座城市的温暖和关爱。

固原市：如果老年人钟情宁静祥和，固原市是个不错的选择！这里的气候宜人，适合老年人在任何季节都能够舒适地居住。同时，固原社区环境宁静，悠然自得的生活方式正等待老年人的到来。固原市虽小，却充满人文历史底蕴，老年人可以在这里尽情感受宁夏的独特魅力。

新疆博州宣传部干部彭坤慧热情地推荐了博乐：来我们的博乐市吧！博乐是博尔塔拉州首府城市。这个安静的小城，整体的慢节奏，良好的生态，适宜的气候，还有就是大面积的绿色，各类无公害的食品，特别适合老人居住，我们正在大力发展康养产业。何况被称之为大西洋最后一滴眼泪的赛里木湖就在博州境内，它是大西洋暖湿气流最后眷顾之地，赛里木湖的蓝色，打动了无数游客的心。

上海交通大学行业研究院养老行业研究团队连续多年发布候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数和夏季栖息地适宜度指数，旨在为日渐盛行的候鸟式养老提供一个具有科学依据的城市选择手册。目前已经发布9次（冬季5次，夏季4次）。其中2023年7月该团队发布的《2023中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数》评价结果显示，第一到十名依次是六盘水、贵阳、呼伦贝尔、昆明、银川、乌兰察布、哈尔滨、西宁、大连、烟台。11月该团队发布的《2023中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》中，三亚、海口、琼海、广州、珠海、南宁、柳州、厦门、深圳、江门成为上榜前十的城市。