

康养环境好 生活成本低

降维养老

小城抢食大城“蛋糕”

降维养老或成趋势

“降维养老是一种选择。”中国老年学和老年医学学会副秘书长张劲松表示，京沪悄然向其他城市“疏解”老人的背景是，作为全国最早一批进入中度老龄化的城市，京沪目前60岁及以上户籍老年人占总人口比例均已超27%，城市养老服务供给面临巨大压力，“因此，不管是对于大城市来说，还是对于部分大城市的老人来说，降维养老都是一种不错的选择”。

当然，客观来讲，目前小城市各方面条件还比不上一线城市，养老机构从硬件、服务能力方面距离大城市老年人的需求还有差距。不过，多位接受采访的研究学者几乎都同时提到，为老年人降维养老搭建完善的政策体系，提供便利与支持，已成为部分城市管理者的必然选择。例如，北京要求，进一步推动养老项目向环京地区延伸布局。除此之外，北京一些地区也直接向老人发放现金补贴，以鼓励老人跨城养老。例如，早在2020年6月，北京市西城区就明确提出，入住天津、河北以及内蒙古自治区赤峰市和乌兰察布市等地养老机构的西城户籍老人，每人每月可享600元的补贴。与北京类似的是，上海采取的举措是将长护险结算逐渐延伸至长三角区域的养老机构。对此，张劲松表示，在大城市的新政激励下，选择降维养老的老人将越来越多。

早些年，在一线城市工作的年轻人被高房价劝退，将目光投向周边城市，这些城市往往房价较低、1小时左右通勤即可抵达位于大都市的办公楼，也因此得名“睡城”，地方房地产由此迎来一波热潮。如上海旁边的昆山、北京旁边的燕郊、广州旁边的佛山。

中国老年学和老年医学学会社区居家养老分会副会长郑志刚认为，和“睡城”类似，伴随着降维养老趋势愈显，大城市旁边的小城也迎来一波养老产业机遇，甚至有可能成为“养老之城”。

不同的是，降维养老的中老年人不必每日跨城通勤，对距离的要求更宽容，对自然生态的要求则相对更高，有潜力成为大城市周边“养老之城”的，往往要距离、生态、康养基建兼具。而地方生态优势具备足够特色的，甚至可以不用在乎距离，如上文提到的河池。

这对小城是考验也是机遇，当异地养老、降维养老流行，外地老人涌入，小城如何抓住机遇？

郑志刚建议，具备吸引旅居老人潜力的小城，不仅要成立养老方面的专业服务机构，面向长期居住、短期旅居等不同老年群体提供对应的旅游疗养产品，注重适老化建设，有条件的养老院、康养基地还应设置专门的医疗机构，及时应对老年人突发疾病。

与此同时，老年群体的社交需求和感情需求也应该被重视。郑志刚建议，热门养老地也要在当地社会打造欢迎外来老人的氛围，帮助外来老人获得归属感；另一方面，养老机构可通过加强线上线下亲属沟通渠道，鼓励老人子女常来探访，让老人身在异地也能较高频率和亲属互动。

政策方面的推进同样重要。事实上，城里老人出城享受自然条件更好且更低价的养老服务，同时缓解城市养老压力，异地养老也被视为一种更高效的资源配置，在政策层面得到诸多支持。

近年来，京津、长三角、珠三角等都在推进异地养老无障碍化，有城市还为本市区迁往外地养老的老年群体给予真金白银的补贴。

以京津冀为例，早在2016年，京津冀民政部门签署《京津冀养老工作协同发展合作协议（2016年-2020年）》，合力破解跨区域老年福利和养老服务方面的身份、户籍壁垒，形成“一省两市”养老服务发展新格局。

郑志刚认为，虽然当前异地养老、降维养老还面临小城医疗条件不及大城市、传统观念对入住养老院有误解、相关老年福利和养老服务异地办理不畅通等问题，但一个必然的趋势是，异地养老、降维养老的老年人将越来越多，政策层面也会给异地养老以更多支持。

对此他建议，当前政策层面对异地养老的推进，多局限在一定区域，跨区域、长距离的异地养老多为老年人自发，“未来的话，可能全国统一大市场，比如北京老人不仅去河北可以享受政策支持，去云南、广西同样可以享受，老年人自由出行更方便了，他们养老幸福感也会更高”。

综合时代周报、经济观察报、半月谈等

和大城市相比自然康养环境更好，与三亚、昆明等传统旅游名城相比生活成本更低，一批小城正在凭借更具性价比的异地养老方式出圈。

这些小城生态优势显著，大多坐落于大城市周边，凭借较高的性价比吸引大城市老年群体。如香港老人到深圳周边、深圳老人到惠州、上海老人到嘉兴、杭州老人到黄山……这种养老方式被网友形象地称为“降维养老”，不过养老成本和城市能级降下去了，养老环境和体验则是升起来了。

伴随着一大批外地老人涌入，这些小城也迎来一波产业机会。

大城老人涌入河池

今年5月，年过六旬的老钟决定去个山好、水好的地方旅居，一番打听后，他从广州家中出发，辗转两趟动车和一趟大巴，抵达广西河池三门海景区。

在当地，像老钟一样外来旅居、养老的老年人不在少数。韦欣（化名）是老钟的房东，经营着一栋长租公寓，她告诉记者，“长寿”的属性叠加养老基建日益丰富、养老成本更低，当地成为一大批外地老人的养老选择，“当地公寓的租客超九成都是外来老人，东南西北过来的都有”。

在老龄化背景下，像老钟这样的老年人越来越多，像河池一样被外来老人带热的小城也陆续涌现。

韦欣认为山好、水好、空气好、当地长寿老人多，是老人们选择这里的原因。三门海景区是典型的喀斯特地貌，且坐拥规模大、景观奇特的天窗群，被国内外专家学者称为“世界之窗”，旅游观赏价值颇高。从宜居和康养属性看，这里气候宜人，年均温度19摄氏度，负氧离子含量高，有天然氧吧之称。

旅游康养优势之外，这里的旅居成本同样吸引人。韦欣介绍，当地房租多是600元~1500元的范围，家具电器齐全，拎包入住即可入住。每位老人每月房租、水电花费大约1000元，租住在这里的老人大都自己买菜做饭，“身体健康不需要长期用药或请陪护的话，来这里旅居或养老的老人月生活成本3000元就能搞定，5000元算开销大的了”。

距离三门海40公里之外，河池巴马县名气更高，凭借颇高的长寿老人数量，巴马被国际自然医学会认定为长寿之乡，近年来康养投资项目接连落地，每年都有一大批“候鸟”人群前来旅游和养生，生态旅游康养也成为当地主导产业。

在全市层面，河池于2016年被评为中国首个地级“世界长寿市”称号，宜居、长寿属性显著赋能旅游业，地方旅游和康养业动作频频。

2022年，当地文旅部门提出要将河池打造为全国康养旅游首选地。2023年，河池全年接待国内外游客5000多万人次，实现旅游总消费527.7亿元，当年河池GDP为1163.43亿元。

今年初，《康养蓝皮书：中国康养产业发展报告（2023）》发布中国康养可持续发展20强市和百强县名单，位列其中的市县都是既有先天生态优势也有后天康养产业布局。

以位于20强市榜首的黄山为例，近年安徽聚力打造“大黄山”，一个重要方向就是发展康养产业，凭借自然环境和后天康养建设吸引各地老年人，尤其是相距不远且消费水平更高的长三角游客群。



游客在山东威海市王家疃村游玩



养护中心入住老人在娱乐室打乒乓球 新华社

康养带热一批小城

当前我国60周岁以上老年人口近3亿、银发经济规模在7万亿元左右，专家预测这一数字在2035年将破4亿，彼时我国银发经济规模将有望达到30万亿。

银发经济规模空前的另一面，是颇高的养老压力。在这样的背景下，异地养老也被视为缓解区域养老压力，提高老年人养老水平的重要方式之一。

在北京人住普通养老院，月支出动辄七八千元起步，卧室合住、共用卫浴是常态；拿这个钱到不远处的河北燕郊，同样的价格可以住进更好养老院。

京津地区，越来越多老人将养老方式从前者转向后者。从数据来看，河北省正在着力构建环京24县市区养老核心区，目前京津两地到河北康养的老年人超过12万人，其中北京9.6万人、天津2.6万人。

这样的趋势不仅发生在京津，还有香港老人到深圳、深圳老人到惠州、上海老人到嘉兴、杭州老人到黄山……

值得注意的是，降维养老其实是异地养老的一种，异地养老包括旅游养老、度假养老、回原籍养老等，而降维养老倾向于指向上述异地养老类型中降成本的类型。

当前选择降维养老群体可分为两大类，一种是大城市活力老人（多指60岁及以上，且身体健康、活动自如的老人）四处旅居养老，如上文到河池旅居的老钟，这类群体带旺的多是具备生态优势和特色的小城，如森林、气温、空气、气候；另一种是城市老人面对高额养老成本，转向附近小城，花更低的价格住进更好的养老院。

上述两类老年群体，前者规模显著高于后者。