

# “候鸟老人”结伴南飞过冬

本报记者 崔圣驰

天气愈渐寒冷，家住铁西区的张秋凤夫妇不找冬衣，不交暖气费，却忙着准备单衣和常用药品，计划与几对老年夫妇一起结伴“迁徙”到海南三亚度寒冬，住到明年4月初天气暖和了再“北飞”。东北老人每年定期迁徙南方过冬，俗称“候鸟老人”，我市多年前就已出现这样的情况，而今年记者在调查中还发现了一个新现象：“候鸟老人”从个别发展成为团体行为，几位老人结伴租下当地的民房或别墅，既能相互照料又能聊天解闷。

## 时尚老人 每年冬天都“南下”

“我们已经三年没有穿棉衣了，过两天我们老两口就‘南下’了，那里暖和，空气好。”张女士告诉记者，每年一到10月底11月初，她和老伴就“迁徙”到三亚过冬，租上一个房间，一住就住到来年3月底4月初，有时春节孩子还会直接飞过去和他们一起过节。

在采访中记者了解到，张女士家中只有一个孩子，常年在外地工作，家里只有她和老伴。张女士笑着说：“反正在哪里都是我和老伴两个人，在四平虽然有暖气，但每年冬天刮风下雪

的时候就不敢出门，还经常感冒，腰腿疼，倒不如去南方舒服。”张女士告诉记者，在三亚，他们平时自己买菜做饭，闲暇时就到海边晒晒太阳、散散步，和当地人学学当地菜肴，唱唱歌，娱乐一下。

在她看来，海南的冬天十分舒适，除了穿着轻便，还有阳光、沙滩、海水以及吃不完的海鲜和水果。“我每年回来就和老年大学的朋友们说三亚过冬多惬意，这不今年鼓动了三对朋友夫妇，和我们一起去，过两天就出发了。”

## 休闲娱乐 闲暇时逛逛景点

董先生一行6人，都已经退休。在海南，他们每天的生活就是买买菜、做做饭，或者出门转转。记者联系他的时候，他刚

转，我们几个就在那打太极拳。”

据了解，董先生居住的小区，多是老年人，大家也很容易相处。除了聊天，老人们还会在一起打牌、下下棋等。闲暇时，董先生一行人会坐公交车

到三亚市区，或去知名景点逛一逛。

“去年，四平这边冰天雪地，我们几个穿着裙子在三亚的海滩上玩，拍的照片发到微信群里，引来很多人羡慕。”董先生说。

## “候鸟老人”南飞要注意什么？

寻找一个舒适过冬的避风港，许多老人却容易陷入误区，忽视了健康隐患。医生提醒，“候鸟老人”在旅居期间需特别关注健康问题，采取科学的管理方式。切忌擅自停药。在南飞之前，老人可先到医院进行全面的身体检查，并在医生的指导下携带必要的药品；避免过度劳累。有心脏病史的老年人在运动时注意做好防晒和补水，避免紫外线过敏和血管脱水等问题。此外，游泳时要注意出水后的保

暖措施，以免感冒引发其他疾病；警惕静脉曲张。中老年人在乘坐交通工具时，每坐一个小时就起身走动一下。出行期间，衣着及鞋袜要宽松舒适，保证腿部有充足的活动空间。同时，适当补充水分；注意饮食调养。老年人多有脾胃虚弱，运化无力等情况，应谨慎选择食物，避免贪凉喜冷和饮食习惯的突然改变。榴莲、芒果等热带水果虽美味，但对于脾胃湿热、口中黏腻的老人来说尽量少吃，以免滋生湿热。

## / 记者手记 /

乡村旅游模式、酒店公寓模式、异地养老社区模式、旅居换住模式……这些不同的旅居养老形式，都为老年人提供了多元化的选择，为老年人打开了一扇旅居养老的大门。

旅居养老的兴起，不仅仅是社会经济发展的产物，更是老年人对高品质生活的追求与向往。



近日，市退役军人志愿者协会组织人员为梨树县榆树台镇第一中学开展为期10天的军训，退役军人艺术团在军训闭幕式上为学校师生献上一场慰问演出。

本报记者 刘莉 摄

## 社区 那些事

### 情系特扶老人 关爱溢满温情

师大社区携手吉林师范大学博达学院开展敬老活动



本报(记者 张宪双)为弘扬中华民族敬老、爱老的优良传统，近日，铁西区英雄街道师大社区联合吉林师范大学博达学院数学学院共同开展“情系特扶老人，温暖重阳佳节”慰问活动，组织大学生志愿者走进辖区特扶老人家中，为老人们送上节日的温暖与祝福。

活动前期，师大社区工作人员提前摸排辖区特扶老人的生活情况与需求，带着牛奶和水果走进老人家中。活动当天，社区工作人员与博达学院的志愿者分成多个小组，逐一走访特扶老人家庭。每到一户，大家都主动与老人拉家常，关切询问老人的身体状况、饮食起居，耐心倾听老人的心声，叮嘱

老人注意秋冬季保暖和日常健康防护。同时，志愿者们还主动帮忙他们打扫房间、整理杂物，用实际行动为老人营造整洁舒适的生活环境。

“谢谢你们记挂着我，这水果吃在嘴里，甜在心里！”家住师大社区的梁爷爷脸上露出了欣慰的笑容。此次活动不仅为特扶老人送去了物质上的关怀，更给予了他们精神上的慰藉，让老人们在重阳节感受到浓浓的温情。

师大社区相关负责人表示，将继续加强与高校的联动合作，常态化开展敬老爱老活动，用心用情做好特殊群体关爱服务，让辖区老人切实感受到社区大家庭的温暖，助力构建和谐友爱的社区氛围。

### 中兴社区 开展敬老志愿服务活动

本报(记者 刘莉)10月29日，铁西区站前街道中兴社区组织“星火之光”志愿者到87岁老党员王尊文家开展“情暖重阳”敬老志愿服务活动，用实际行动为老人送去节日的关怀与温暖。

王尊文有46年党龄，在社区关工委工作岗位上默默奉献20余年，主动为社区建设建言献策，踏实肯干。如今老人年事已高，子女不在身边，家中日常清洁和整理成了难题。社区得知这一情况后，特意将老人列为重阳节志愿服务的重点对象，提前与老人沟通确定服务内容，确保活动能切实解决老人的实际需求。

活动当天，志愿者来到王尊文老人家，与老人亲切交流，并送上节日祝福。随后，志愿者们帮助老人整理房间，逐一清扫客厅和卧室，擦拭地板缝隙的灰尘和窗户玻璃上的污渍；另一组整理厨房，大家仔细清

洗油烟机滤网，擦拭橱柜门板，还帮老人将杂乱的餐具、调料分类摆放整齐。还有几位志愿者陪着老人坐在沙发上聊天，倾听老人讲述过去的工作经历和社区的变迁故事，客厅里回荡着阵阵欢声笑语。看着窗明几净的屋子、摆放整齐的物品，王尊文老人眼中含泪不停道谢，说道：“党和社区一直记着我们这些老党员，我心里特别温暖。”

此外，志愿者们还专门为老人检查了家中的水电设施，提醒老人秋冬季节注意用火用电安全，并留下了联系电话，告诉老人有任何需求都可以随时联系。中兴社区相关负责人表示，将继续常态化开展敬老志愿服务，关注辖区老年人尤其是老党员、空巢老人的生活需求，让他们切实感受到社区大家庭的温暖，不断提升老年人的获得感和幸福感。

### 共赏金秋雅韵 弘扬敬老美德 西园社区举办重阳节文艺演出



本报(记者 王明纯 通讯员 王继鑫)为弘扬中华民族尊老、敬老、爱老的传统美德，丰富社区老年人的精神文化生活，10月29日，铁西区地直街道西园社区在社区养老服务中心举办“我们的节日·重阳”文艺演出。

演出汇集了舞蹈、歌曲、戏曲、魔术、情景剧、武术表演等多种艺术形式。既有经典老歌联唱唤起岁月记忆，也有活力四射的现代舞展现青春风采，更有传统

戏曲二人转表演展现独特的文化特色，传递了对老年人的敬意与祝福，增进邻里情谊，营造和谐美好的社区氛围。

此次活动不仅为社区老年居民带来了一场精彩的文化盛宴，更营造了尊老、敬老、爱老的浓厚氛围，增强了老人们的获得感与幸福感。西园社区相关负责人表示，将继续以文艺为媒，以温情为线，共同筑造一个充满爱与关怀的社区大家庭。

## 社区花园中的城市“存量账”

### 街谈巷议

社区楼边院角的闲置角落，如何有效利用？建设社区花园，串联邻里温情，是北京市和上海市两地共同的探索方向。

北京市朝阳区华彩社区微花园建造之前，技术人员与居民一起现场考察，共同讨论设计方案。花园建成后，居民一起维护，社区环境得到了显著改善。

上海市徐汇区徐家汇街道有个“空中社区花园”，其设计灵感很多来自上海交通大学附属小学孩子们。模仿积木搭出花箱，将徐家汇天际线融入花园设计……随着奇思妙想一落地，花园的人气也越来越旺。

建社区花园，有哪些启示？从提供更优质的服务，到打造更宜居的环境，再到建设更完善的设施，各地城市都在探索内涵式发展的新路子。北京

市和上海市的社区花园建设中，能看到眼下城市发展一笔明白的“存量账”：相比于追求规模扩张，注重存量提质增效，通过盘活闲置资源，推动功能提升、空间优化，效益更高。

问题的关键还在于，如何让存量成为发展的增量、提升城市的质量？挖掘存量，既要见物，更要见人、见生活。

城市之美，不仅体现在建筑的设计上，也彰显于烟火气、邻里情。四川省成都市西南街社区老年居民数量多，一直盼着有个休闲的地方喝茶、下棋、听戏。当地利用闲置地块规划建设邻里会客厅，修花廊、建茶座、搭舞台，居民的期盼逐一变为现实。湖北省当阳市的长坂小区由37个单位宿舍组成，楼间围墙随处可见，缺少停车位、健身器材、运动场地等。街道协调拆掉违建围墙，新建一系列配套设施，方便居民群众共享“15分钟便民生活圈”。实践证明，城市建设和更新中，立足群众需求，在规划上听民声，在细

节中解民忧，盘活存量就能“盘”到群众心坎里。

挖掘存量，三分靠建，七分靠管。社区花园、运动场地、养老中心、儿童图书馆……民生工程建设完成后，谁来打理？运营由资金谁出？两大问题，一直是基层治理的难点。山东省青岛市市北区，跨海大桥高架桥下的苗圃被改造为体育公园，改造后，市民有了休闲游憩、亲近自然的好去处，公园也开拓了部分营利项目，可以逐渐覆盖成本，让运营更可持续。市场化的运营机制，促使服务不断优化、项目持续更新，既方便了市民，也让存量资源得到充分利用。

每个城市民生需求、服务资源禀赋不同。做好存量挖掘工作，一方面要因地制宜，探索个性化、多元化运营方案，提升公共设施运营水平；另一方面也要深化改革，充分运用市场手段，促进有效市场和有为政府良性互动、紧密配合。惟其如此，城市存量资源才能持续转

化为群众的获得感。

挖掘存量，需要激发居民的“参与与增量”。

老旧小区改造怎么定方案？重庆市九龙坡区民主村社区内，一张桌子、几把椅子，党员干部、设计师与居民代表围坐在一起，改造的蓝图就在一次次院坝会讨论中愈加清晰。

挖掘存量难度并不小，或因利益多样，众口难调；或因头绪繁多，缺少抓手；或因资源有限，力不能及。因此，做好存量挖掘工作，更应创新机制，鼓励共建共治共享，尽最大努力凝聚共识、统筹协调，增进民生福祉。

《中共中央国务院关于推动城市高质量发展的意见》提出：“激活城市存量资源潜力。”面向未来，树牢“人民城市人民建，人民城市为人民”的理念，改革创新、实干笃行，让存量资源释放活力，向存量资源挖潜效益，我们必能更好绘就“幸福之城”的美好画卷。

(新华社)