



异地养老

上海“银发族”生活在别处

安徽黄山 重回知青地 续写山海约



宋金祥

程向阳摄

门对青山，窗含绿水。朝听鸟鸣，夜拥风歌。安徽黄山，是上海游客眼中的“旅游胜地”，也是上海知青心里的“第二故乡”，吸引越来越多上海市民前去度假、康养和定居。

故土难离

大山连绵，茂林修竹，上海知青怀旧点——黄山区六队茶场，一处掩映在大山和竹林中的红瓦房，不时传来“上海闲话”。

房主孙丹泉年近70，一直在上海经商。2008年，他投资100多万元租赁了原黄山茶林场六队的队部、茶房、宿舍和300多亩茶山，并将六队原址改建成海派风格的民宿，如今也成了不少上海朋友来黄山度假的居所。“我和爱人每年在这里住上五六个月，一般是6月到12月，我觉得那是黄山最美的时候。”

“我是茶林场六队走出去的知青，这里有我们这代人共同寄托的情感。”孙丹泉的妻子徐美莉回忆，1973年从上海市五爱中学毕业，来到黄山茶林场。“分在六队，当时才17岁，在这里学会采茶、插秧、挖笋、砍柴等。”1984年，伴随着知青回城，徐美莉回到上海市黄浦区工作，直至2005年退休。

在民宿墙上，有不少年轻时在茶林场拍摄的照片。说起为何选择在黄山“安家”，孙丹泉直言：“我们在上海工作生活了大半辈子，年纪大了，觉得应该找一处心灵家园，茶林场就是最好的地方，这里是我们爱情萌发的地方，是我们青春时代的深刻记忆。”

“给自己寻找一处生活方式的同时，也为更多上海知青有个落脚地。”孙丹泉说，在上海的生意已交给子女

浙江长兴



林锐阳

从农家乐到画溪谷，“上海村”升级了

“阿拉这个岁数，还是习惯在乡下住，平时种种花花草草，这里空气清新，蔬菜瓜果新鲜，住上一阵子心情也开阔了。”大清早，浙江湖州长兴县水口乡顾渚村，64岁的林锐阳在农家乐庭院锻炼身体，一个月前他和老战友一起过来小住。在这个位于苏浙皖三省交界的小山村，前两年80%游客来自上海，也被称为“上海村”。

80%游客来自上海

“虽然这里没有上海那么繁华，但是我们喜欢这里安静舒适的居住环境。”林锐阳坦言，这里的生活很丰富，每天早上约上几个老朋友去农贸市场，买点自己喜欢吃的土特产。下午，就去大唐贡茶院喝茶聊天。“大家围坐在一起说笑，看看周边竹林环绕，不要太惬意。”

探路养老

如今，选择在黄山居住的上海人不在少数。黄山桃花岛、纳尼亚小镇、德懋堂、院藏徽州……不少高端社区可见上海人的身影，有些社区的上海住户达到四五百人。好山好水好空气，是选择黄山的首要原因。杭黄高铁开通后，上海到黄山最快的班次只要两个半小时。

“我父亲今年从卫生部门退休，母亲去年刚刚退休，他们已经商量好了，过了年就到黄山来。”方宇安在上海静安一家贸易公司工作，2011年来到黄山徽州区，被这里的山水和徽派民居吸引，“正巧有个楼盘租售，我一口气租了两套。”每逢节假日，方宇安和家人都过来度假，对这里的生活逐渐熟悉，在他看来，这也是给父母来黄山“候鸟式生活”探路。

近年来，黄山市发展旅游康养产业，围绕“医、药、养、健、游、食”六大领域，将生态康养、文化康养、温泉疗养、运动健身、中医养生等与民俗、徽菜美食、乡村休闲、红色旅游、研学旅游等产品结合发展。

“翠山绿水，鸟声啼啭，一湖翡翠碧蓝倒映着疏密有致的群山，浮华和喧嚣都被抽离。在这里，仿佛与自然万物共呼吸……”在微信朋友圈，方宇安如是写道。

特约记者 程向阳

林锐阳在上海住处是一室一厅，平日朋友聚会只能选在公园，住在顾渚村体验的不仅是农家乐生活，更能联络朋友之间的感情。他印象最深的是顾渚村的巷子，一条巷子走进，左邻右舍挨得紧紧密密，让人想起小时候住的弄堂。

老年乐园带动产业

从一个名不见经传的“小山村”，成长为长三角的休闲旅游乡村，不得不提上海人吴瑞安，多年前他想要一个山清水秀、适合低收入老人的康养养

长三角的“银发族”有多庞大？据统计，截至2020年底，长三角地区户籍总人数为**2.16亿**，其中60岁及以上的老年人口超过**4746万**，老年人比例为**22.03%**，高于全国**18.70%**的平均水平。

叶落归根，是中国人的传统风俗，但在地缘相近、文缘相通、人缘相亲的长三角地区，“异地养老”成为一种选择。生活在别处，上海“银发族”缘何选择异地定居，生活体验如何？记者走进江苏盐城、浙江湖州、安徽黄山，听听他们的故事。



江苏
东台市

上海

安徽
黄山市

浙江
长兴县

▲ 茶林场六队上海知青怀旧点

▲ 湖州长兴县水口乡风貌园

老宜居之处，走访很多地方最后看中了顾渚村，自筹30余万创办“老年乐园”申兴康养疗养中心，“申”为上海，“兴”指长兴。

很快，这所疗养院接收的上海老年人越来越多，床位渐渐紧张，吴瑞安联系几家床，帮忙接待老人，这便是农家乐的前身。“现在全村2700多人，500多家农家乐，其中不乏优质者，90%的村民都从事相关产业。”顾渚村旅游办主任陈杨阳介绍，一传十，十传百，每到中秋、国庆和春节长假，这里俨然成了“小上海”，来来往来的公交车上听到的，都是一口地道的上海话。

从住个三五天十来天，到呼朋唤友常住养老，不间断上海客源的光顾，使顾渚村可供吃饭住宿的农家乐达到

了三五步便有一家的密度……顾渚村有一套“定制”的经营模式，所有农家乐包吃包住，房价按每人每天计算，当天入住第二天离开算两天。如果团队人数达到10人，村里有专门的车队直接到顾客所在的城市小区上门接送，也催生了村里的运输行业发展。

萌生乡愁亟待转型

这里也有不少上海人的“乡愁”。入冬以来，疫情防控压力升级，水口乡500多家农家乐也受到冲击，但上海“爷叔阿姨”的支持，让村民在农产品销售上打开一个新窗口。“我要5捆猪头糕、毛竹笋10斤、

紫笋红茶3盒。”视频这边，顾渚村宇凯农家乐老板娘胡燕记下来上海浦东新区曾阿姨的订单，视频另一端曾阿姨告诉记者，今年10月来过顾渚村，原本计划元旦期间带上亲朋好友再来游玩，现在因为疫情取消了原本的行程，但心里却忘不了这些土特产。“带回去些，朋友们吃了都说好，等到疫情过去了，还是要去顾渚村的。”

近年，顾渚通过提升整体环境面貌，经历了农家乐-民宿的迭代共生过程。如今，顾渚“画溪谷”正式启动，作为湖州市“五谷丰登”的一部分，“画溪谷”地处G60科创走廊、杭宁生态经济带和环太湖生态文化圈三大战略叠加地带，总面积49.6平方公里，森林覆盖率达到90%，将会成为长三角乡村旅游旅游首道地之一，吸引更多人感受“画里”风情。

本报记者 唐闻宣 通讯员 许旭

江苏东台 依放心，这里老适意额！



包岳群

杨毅摄

“从小住变成了定居”

包岳群和丈夫卢家平都是上海浦东新区高桥镇人，2011年因居住地拆迁，在亲戚的建议下，他们借住到了东台市安丰镇。当时夫妻俩不会想到，原计划的一次“小住”，会彻底改变他们的生活模式。

退休之前，包岳群在供销社上班，身体一直不太好，心脏和胃总是不舒服。“到这里住了一个月，感觉身体什么毛病都没有了，胃也不痛了，心脏也好多了。”包岳群回忆，因拆迁有些事需要处理，不久后又回到上海，可不到两个礼拜，身体又有些不舒服。“抱着试试看的心里，我们又来到安丰，过了两个月，那些不适的症状又消失了。”

就这样，在上海、安丰来来回回了好几趟，最终与家人商定，搬到安丰定居。2012年，夫妻俩花了50多万元，在安丰镇民主居委会购置了一套近200平方米的两层小洋楼，从此定居安丰。

“长寿之乡”智慧养老

让包岳群期待的是，去年12月，沪苏跨区域合作、总投资700亿元的长三角（东台）康养小镇项目签约。项目总占地17.1平方公里，规划人口15万人，定位于长三角区域康养服务一体化示范区、跨行政区划康养政策协同试验区。在沪苏两地政策叠加下，东台今后将导入上海瑞金医院、华东疗养院等优质资源，实现医疗、疗养、教育等资源共享。

位于黄海之滨，东台是江苏省面积最大的县级市，以世界自然遗产盐城黄海湿地闻名，空气质量位居江苏前列。而包岳群所在的安丰镇，是盐城市首批“森林小镇”之一，也是著名的长寿之乡。据统计，当地5万常住人口中，90岁以上的老人多达240余人，百岁老人16人，最高寿的是106岁。

“上海邻居越来越多”

为了更好地服务“银发族”，东台正构建智慧养老模式。今年10月，东台市城市社区智慧养老服务中心正式面向老年群体，不仅设有助餐区、助浴区、理发区等生活区，还设置精神关爱、活力文苑、智慧养老等功能板块。同时，服务中心通过设置“智慧养老”呼叫中心，构建一站式、一体化、线上线下互通的智慧养老模式，让老年人在家门口获得方便快捷实惠高效的养老服务，让智慧养老更有温度、更具品质。

“在上海我住在世博园边上”“我家在外高桥，原来是浦东人呀”……上周六，江苏盐城东台市安丰镇，61岁的包岳群见到了同样来自上海的陈宗锦夫妇，瞬间切换到“上海闲话”模式。异地遇见老乡，倍感惊喜与亲切。包岳群和丈夫卢家平，在东台生活已近10年。看到镇上又来了上海人，她忙不迭“现身说法”：“依放心，在这里生活，老适意额！”

彻底换了生活环境，但包岳群夫妻俩很快就和当地人熟络起来。新房买好后，他们打算将屋前搭建的一个小棚改造成阳光房，莳花弄草。住在前面的邻居知道后，主动提出把两家之间的空地让出来给包岳群家使用，如此一来，阳光房的面积比原先计划宽敞了不少。

一到冬天，邻居们就来包岳群家的阳光房里，喝茶、聊天。现在，包岳群把每天的时间表都安排得满满的：早晚两场舞，下午打打牌，再去镇上买点菜。说到这里，包岳群笑得合不拢嘴：“真的便宜，这两天上海的野荠菜要18元一斤，这里3.5元一斤就已经不得了！”

包岳群还享受着在上海少有的田园时光。大白菜、蚕豆、青菜、萝卜……在离家不远的农田里，夫妻俩“承包”了一块菜园，“自己种的蔬菜，绿色无公害。家里有亲戚过来玩，我都让他们带点回上海吃。”

但她并未打算马上入住，“我在上海还有个店铺要打理，一个月一次往返是少不了的，我准备再‘发光发热’几年，之后再老老实实地定居下来。”

虽然没法立刻享受安逸的养老生活，但对王朝芬来说，自己和老伴接下来的生活就更有盼头了。巧的是，王朝芬的新家，离包岳群家并不远。得知又有来自家乡的新邻居，包岳群很高兴。“以后啊，来这里养老的上海人，一定会越来越多的！” 本报记者 吕倩雯