

基于适老城市建设的海南候鸟老人生活适应机制研究

符雅

三亚学院, 海南 三亚 572022

DOI:10.61369/ETI.2025050029

摘要： 在人口老龄化加剧背景下，海南因气候优势吸引大量候鸟老人，但他们面临诸多生活适应问题。本文从适老城市建设视角，分析适老城市理论基础，探讨海南候鸟老人群体特征与需求、适老城市建设现状，构建政府支持、社会参与、个人适应的生活适应机制。研究表明，需多方协同完善海南适老城市建设，提升候鸟老人生活质量与幸福感。

关键词： 适老城市建设；海南；候鸟老人；生活适应机制

Research on the Life Adaptation Mechanism of Elderly Migratory Birds in Hainan Based on the Construction of Elderly-Friendly Cities

Fu Ya

University of Sanya, Sanya, Hainan 572022

Abstract： Against the backdrop of an increasingly aging population, Hainan attracts a large number of elderly migratory birds due to its climatic advantages, but they are facing many problems in adapting to life. From the perspective of elderly-friendly city construction, this article analyzes the theoretical basis of elderly-friendly cities, explores the characteristics and demands of the elderly migratory birds group in Hainan and the current situation of elderly-friendly city construction, and constructs a life adaptation mechanism with government support, social participation and individual adaptation. Studies show that multiple parties need to collaborate to improve the construction of elderly-friendly cities in Hainan and enhance the quality of life and sense of happiness of elderly migratory birds.

Keywords： construction of elderly-friendly cities; Hainan; old migratory bird; life adaptation mechanism

引言

随着我国人口老龄化程度的不断加深，养老问题已成为社会关注的焦点。海南作为我国著名的旅游度假胜地，凭借其独特的气候条件和自然环境，吸引了大量“候鸟老人”前来越冬养老^[1]。因此，基于适老城市建设的视角，研究海南候鸟老人的生活适应机制具有重要的理论和实践意义。

一、适老城市建设的理论基础

（一）适老城市的内涵

适老城市是指在城市规划、建设和管理过程中，充分考虑老年人的生理和心理特点，以满足老年人的生活需求、保障老年人的生活安全、提高老年人的生活质量为目标，营造适宜老年人居住、生活和活动的城市环境。它不仅包括城市基础设施的适老化改造，如住房、交通、公共服务设施等，还涉及社会文化、社会保障、医疗健康等多个方面的建设^[2]。适老城市强调城市对老年人的友好性和包容性，致力于让老年人在城市中能够独立、自主、有尊严地生活。其核心在于通过系统性的规划和设计，减少城市环境对老年人生活的障碍，为老年人提供全方位的支持和保

障，使城市成为老年人安享晚年的理想之地。

（二）适老城市建设的理论支撑

适老城市建设的理论支撑涉及多个学科领域。从社会学角度来看，社会老龄化理论揭示了人口老龄化对社会结构、经济发展和文化变迁的影响，为适老城市建设提供了社会背景和需求依据。老年学理论则关注老年人的生理、心理和社会需求，强调老年人在生命周期中的特殊地位和权利，为适老城市建设中如何满足老年人需求提供了理论指导^[3]。在建筑学和城市规划学领域，无障碍设计理论是适老城市建设的重要基础。该理论主张消除建筑和环境中的障碍，为包括老年人在内的各类人群提供平等、便利的使用条件。宜居城市理论则强调城市环境的舒适性、安全性和可持续性，与适老城市建设的目标高度契合，为适老城市的空

间布局和环境营造提供了理论框架。

二、海南候鸟老人群体特征与需求

（一）候鸟老人的定义与规模

候鸟老人是指那些由于气候、环境等因素，在不同季节往返于常住地和异地之间生活的老年人。他们像候鸟一样具有季节性迁徙的特点，通常在寒冷的冬季前往气候温暖的地区居住，待气候转暖后再返回原居住地。在海南，候鸟老人主要来自我国北方省份，如黑龙江、吉林、辽宁、北京、天津等^[4]。随着海南国际旅游岛和自由贸易港建设的推进，以及海南独特的气候和生态环境优势，吸引了越来越多的候鸟老人前来越冬。

（二）候鸟老人的生活方式与习惯

海南候鸟老人的生活方式与他们在原居住地的生活方式既有一定的延续性，又因海南的环境特点而有所改变。在日常生活方面，许多候鸟老人保持着较为规律的作息习惯，清晨喜欢到公园、海边散步、晨练，参与太极拳、广场舞等活动；白天则可能会选择去菜市场买菜、与其他候鸟老人交流聊天，或者前往景点游玩；晚上则喜欢在小区内或广场上休闲娱乐^[5]。在饮食方面，由于海南气候炎热潮湿，候鸟老人的饮食往往会偏向清淡、易消化，同时也会尝试海南的特色美食，如文昌鸡、加积鸭、和乐蟹等。但他们也会保留一些原居住地的饮食习惯，如北方候鸟老人可能仍然喜欢面食。

（三）候鸟老人的需求分析

海南候鸟老人的需求是多方面、多层次的，主要包括以下几个方面。在居住需求方面，他们希望居住的房屋能够满足适老化要求，如楼层较低、有电梯、室内布局合理、采光通风良好、配备防滑地板、扶手等安全设施。同时，对居住环境的安全性、便利性和舒适性也有较高要求，如小区周边有完善的生活配套设施，如超市、菜市场、医院等。医疗健康需求是候鸟老人的重要需求之一，由于老年人身体机能下降，容易患上各种慢性疾病，他们希望在海南能够享受到便捷、优质的医疗服务。包括就近有综合性医院和专科医院，医院的诊疗水平高、设备先进，就医流程简便，能够提供慢性病管理、康复护理等服务。此外，还希望有丰富的健康养生知识宣传和健康体检服务。在社会文化需求方面，候鸟老人渴望融入当地社会，参与各种文化娱乐活动。他们希望社区能够提供丰富的文化活动和场所，如图书馆、老年大学、活动中心等，组织开展各类文化、体育、娱乐活动，满足他们的精神文化需求^[6]。同时，也希望能够了解和体验海南的地域文化和民俗风情，增进与当地居民的交流和融合。交通出行需求方面，候鸟老人希望出行方便，公共交通线路发达，能够便捷地到达各个景点、商场、医院等场所。同时，交通工具的安全性和舒适性也备受关注，如公交车上有专门的老年人座位，出租车方便叫车等。此外，一些候鸟老人可能还会有自驾出行的需求，

因此对停车场的建设和管理也有一定要求。

三、海南适老城市建设现状

（一）住房适老化建设

海南在住房适老化建设方面取得了一定的进展。近年来，随着候鸟老人数量的增加，海南一些房地产开发商开始关注适老化住房的开发。部分新建小区在规划和建设过程中，考虑到了老年人的居住需求，如设置了电梯、无障碍通道、防滑地面等基本的适老化设施。一些养老社区和老年公寓还配备了专门的服务人员，为老年人提供生活照料、医疗保健等服务。然而，海南住房适老化建设仍存在一些不足之处。一方面，许多老旧小区缺乏适老化改造，楼梯没有电梯，公共区域没有扶手，地面不防滑等问题普遍存在，给老年人的生活带来了不便和安全隐患^[7]。另一方面，现有的适老化住房在设计上还不够完善，如室内空间布局不合理，厨房、卫生间的设计不符合老年人的使用习惯，缺乏紧急呼叫系统等。此外，适老化住房的供给量还不能满足候鸟老人的需求，尤其是在冬季旅游旺季，适老化住房供不应求的现象较为突出。

（二）医疗健康服务

海南的医疗健康服务在近年来得到了一定的发展，为候鸟老人提供了基本的医疗保障。海南拥有多家三级甲等医院，如海南医学院第一附属医院、海南省人民医院等，这些医院的诊疗水平和设备条件在不断提升，能够为候鸟老人提供较为全面的医疗服务。此外，海南还在一些候鸟老人集中的地区设立了社区卫生服务中心和诊所，方便老年人就近就医。在医疗健康服务方面，海南也存在一些问题。首先，医疗资源分布不均衡，主要集中在海口、三亚等大城市，而一些市县和乡镇的医疗资源相对匮乏，候鸟老人在这些地区就医不便^[8]。其次，医疗服务的专业性和针对性不足，缺乏专门针对老年人的慢性病管理、康复护理等服务。此外，医疗服务的信息化水平不高，候鸟老人在异地就医时，医保报销流程繁琐，给他们带来了一定的经济负担和时间成本。

（三）社会文化环境

海南在社会文化环境建设方面为候鸟老人提供了一定的支持。海南拥有丰富的自然和文化资源，如三亚的亚龙湾、天涯海角，海口的骑楼老街、海瑞墓等，这些景点为候鸟老人提供了丰富的旅游和文化体验机会。此外，海南的一些社区和社会组织也积极开展针对候鸟老人的文化娱乐活动，如文艺演出、书画绘画展览、棋牌比赛等，丰富了候鸟老人的精神文化生活。然而，海南的社会文化环境建设还存在一些需要改进的地方。一方面，候鸟老人与当地居民之间的交流和融合不够深入，由于语言、文化、生活习惯等方面的差异，候鸟老人在融入当地社会过程中可能会遇到一些障碍。另一方面，针对候鸟老人的文化服务设施还不够完善，如老年大学、图书馆、博物馆等设施的数量和

规模还不能满足候鸟老人的需求。此外，海南的地域文化宣传和推广不够，候鸟老人对海南的历史文化、民俗风情了解不够深入，影响了他们在海南的生活体验和归属感。

四、海南候鸟老人生活适应机制构建

（一）政府支持机制

构建海南候鸟老人生活适应机制，政府的支持作用至关重要。政府应加强对适老城市建设的规划和引导，将候鸟老人的生活适应问题纳入城市发展规划和养老服务体系建设中。制定相关的政策法规，明确各部门在适老城市建设和候鸟老人服务中的职责和义务，加强部门之间的协调与合作。在住房适老化建设方面，政府应加大对老旧小区适老化改造的投入，出台相关的扶持政策，鼓励房地产开发商和社会资本参与适老化住房的开发和建设。加强对适老化住房建设的标准制定和监管，确保适老化住房的建设质量和服务水平。在医疗健康服务方面，政府应优化医疗资源配置，加强基层医疗卫生机构建设，提高医疗服务的可及性和便利性。加大对老年医学和慢性病管理的投入，培养专业的老年医疗服务人才，提高医疗服务的专业性和针对性。推进医疗保障制度改革，简化异地就医医保报销流程，为候鸟老人提供便捷的医疗保障服务^[9]。此外，政府还应加强对候鸟老人的社会保障和公共服务供给，完善社会救助和福利制度，为困难候鸟老人提供必要的帮助和支持。加强对城市交通、公共服务设施的适老化改造，为候鸟老人的出行和生活提供便利。

（二）社会参与机制

社会参与是构建海南候鸟老人生活适应机制的重要组成部分。应充分发挥社会组织、企业、志愿者等社会力量的作用，形成政府主导、社会参与、多元共治的局面。社会组织可以在候鸟老人的生活适应中发挥重要作用。如老年协会、候鸟老人联谊会等组织可以为候鸟老人提供交流和沟通的平台，组织开展各类文化娱乐活动，帮助候鸟老人建立社交网络，增强归属感。社会工作机构可以为候鸟老人提供专业的社会工作服务，如心理辅导、

生活照料、社会融入等，帮助候鸟老人解决生活中遇到的问题。企业可以积极参与适老城市建设和候鸟老人服务。房地产企业可以加大适老化住房的开发和建设力度，提供更加优质的适老化住房产品和服务。医疗健康企业可以开展老年医疗健康服务，如慢性病管理、康复护理、健康咨询等，满足候鸟老人的医疗健康需求^[10]。旅游企业可以开发适合候鸟老人的旅游产品和线路，为候鸟老人提供丰富的旅游体验。志愿者服务是社会参与的重要形式，应建立健全志愿者服务机制，鼓励和引导志愿者为候鸟老人提供志愿服务，如陪伴聊天、生活照料、文化娱乐等。通过志愿者服务，为候鸟老人提供情感上的支持和帮助，营造关爱老年人的社会氛围。

（三）个人适应机制

候鸟老人自身的适应能力和主观能动性也是构建生活适应机制的关键因素。候鸟老人应积极调整心态，树立正确的养老观念，主动适应海南的生活环境。在生活方式方面，候鸟老人可以积极融入当地的生活，了解和尊重海南的地域文化和民俗风情，尝试接受新的生活习惯和饮食文化。参与当地的社区活动和社会事务，拓展社交圈子，增强与当地居民的交流和互动。在健康管理方面，候鸟老人应注重自身的健康保养，养成良好的生活习惯，如合理饮食、适量运动、规律作息等。积极参加健康知识讲座和体检活动，了解自身的健康状况，及时预防和治疗疾病。此外，候鸟老人还应提高自身的社会适应能力，学习和掌握一些必要的生活技能和知识，如使用现代通讯工具、了解当地的交通和公共服务设施等，以便更好地在海南生活。同时，候鸟老人之间也可以相互帮助、相互支持，形成互助小组，共同应对生活中的困难和问题。

五、结语

综上所述，本研究基于适老城市建设，剖析海南候鸟老人生活适应机制。虽海南适老城市建设有进展，但仍存不足，需政府、社会、个人协同，以提升候鸟老人生活质量与幸福感。

参考文献

- [1] 孙宇超. 面向海南候鸟老人的体卫融合健康管理系统设计研究 [J]. 包装与设计, 2024, (06): 172-173.
- [2] 钟慧鸣. “候鸟式”旅居养老服务满意度及优化策略研究 [D]. 贵州大学, 2024.
- [3] 朱文鹏. 社会支持视角下促进候鸟老人社会融入的实务探索 [D]. 海南热带海洋学院, 2024.
- [4] 杨汶桐. 基于候鸟养老人群视角的城市公共医疗设施公平性及优化研究 [D]. 海南师范大学, 2024.
- [5] 朱文鹏, 孙凡懿. “候鸟老人”如何更好适应社会发展 [J]. 人力资源, 2023, (12): 132-133.
- [6] 杨桂华. 海南海花岛候鸟老人社会适应中的媒介使用 [D]. 海南师范大学, 2023.
- [7] 闫明喆. 三亚市天涯区“候鸟老人”异地养老生活质量研究 [D]. 云南师范大学, 2022.
- [8] 张曼雨. 短期内气压、湿度变化与海南“候鸟老人”急性脑梗死的发生相关性研究 [D]. 海南医学院, 2021.
- [9] 申辉. 短期内气温变化与海南“候鸟老人”急性脑梗塞发生的相关性研究 [D]. 海南医学院, 2020.
- [10] 田浩博. “候鸟老人”与海南旅游经济建设 [J]. 东方企业文化, 2019, (S1): 162.