

GOLDEN AGE RETREAT GUIDE

乐龄品质 旅居参考手册

开启人生黄金第二季

这是一份专为活力长者定制的候鸟式品质生活指南。带您避开旅居陷阱，在舒适宜居的碧水蓝天间寻获理想家园。



第一章 · 挑选理想旅居地的四大标准

- 💡 **医疗黄金半小时：** 周边20分钟必有三甲医院，社区内设全天候紧急呼救与基础医疗站。
- 🏠 **无障碍适老居住：** 地面防滑、防磕碰圆角设计，充足的采光与通透的自然新风。
- 🍽️ **定制营养膳食：** 严选当地天然应季食材，营养师控盐控糖烹饪，美味与健康兼顾。
- 👥 **乐龄精神文化：** 丰富的社群沙龙、乐龄大学与文娱项目，让每位长者寻获同好伙伴。



第二章·四季候鸟旅居地推荐

☀ 冬季避寒圣地 · 海南三亚/西双版纳

长夏无冬，椰林海风。极佳的含氧量与温暖环境，对呼吸道及关节不适的长者尤为友好。

☞ 夏季纳凉天堂 · 贵州六盘水/山东威海

夏季均温22℃。依山傍海或被森林环抱，空气清新、凉爽宜人，是避暑静养首选。

🌱 春秋人文康养 · 成都温江/杭州桐庐

依山傍水，文化底蕴深厚。拥有顶级的医疗综合配套与极慢的生活节奏，宜居养生。



第三章·安心出发·准备清单对照表

必备证件与财务

身份证、社保卡/医保原件（建议出发前在国家医保小程序做好跨省异地备案）。

健康与常备药品

帶足至少30天日常慢病用藥（需保留原包裝及處方），備好近期體檢簡報復印件。



起居随身软装

两双透气防滑运动鞋，一件轻便防风防水外套，以及保温杯和个人专属寝具（如习惯枕头）。



共同探寻向往的生活

相约精彩的人生下半场

一个人旅居难免多一分顾虑，一群志同道合的同龄人同行便是绝美风景。我们已为您精选了多处品质基地，让每一次驻足都舒心如家。



请在此放上您的二维码

扫码进【乐龄旅居交流群】

💬 扫码加微信，一键获取本季度旅居基地底价与预订特惠！

Image Sources



https://cdn.bunniktours.com.au/public/gallery_images/Asia%202026/Discover%20Vietnam/Discover%20Vietnam_Hero%20Image%20-%20Vietnam%20-%20Halong%20Bay%20-%20Dennis%20Bunnik-feature.jpg

Source: www.bunniktours.com.au



https://www.aqua-dome.at/_next/image?url=https%3A%2F%2Fapi.aqua-dome.at%2Fwp-content%2Fuploads%2F2026%2F04%2F1-junior-suite-freiraum-aqua-dome-aspect-ratio-16-9-1.jpg&w=2048&q=100

Source: www.aqua-dome.at



<https://www.chinaxiantour.com/media/2025/12/sanya-tours.webp>

Source: www.chinaxiantour.com



<https://cdn.packhacker.com/2019/04/c67b7153-mens-full-flatlay.jpg?auto=compress&auto=format&w=1110&h=740&fit=crop>

Source: www.packhacker.com