上海老友安吉『短候鸟式』休闲康养

一年要来四五次，山里和城市『交替想念』

在上海，有这么一群潇洒的老年人，退休后有闲心、闲时，还有点闲钱，繁华的大都市待久了，总想着去山清水秀的地方，他们找到了浙江安吉。

家在静安区的老李和老伴从10年前开始，成了安吉的常客。过去的年份，他们一年要来四五趟。这里的上海人很多，哪个区的都有，相识或不相识的齐聚一堂，仿佛回到校园过起了“同窗”生活，大家吃住在一块，一起听讲座、做锻炼，甚至还一起做眼保健操。

上海老友到安吉休闲康养，更多是“短候鸟”式回归自然的需求。习惯了大都市的一切，会想念“山里的清净”，山里待久了，便想念上海的繁华。

晨报记者 徐妍斐 摄影报道

满山翠色令人心旷神怡

4月春浓，在安吉的群山环抱之中，一座清幽的康养中心静静地坐落在苍翠之间。这里四周环绕着茂密的树林，空气中弥漫着清新的花香。远处的山峦隐约可见，在蓝天白云的映衬下显得格外秀美。

清新的空气，洁净的庭院，精心修剪的花草树木，都让人感到身心愉悦。在这里，人们可以远离城市的喧嚣，享受宁静的生活。

75岁的老李和老伴对这里很熟悉，“以前一年要来四五次，每次待一个星期起步。最近三年来的少，今年这是第一次。”

10年前，老李第一次来到这里，就被山里的风光给吸引住了：“感觉像天然氧吧，放眼看出去都是绿色，好像心胸也变得很辽阔了。”

在这里的日子，清净又热闹。早晨从整洁舒适的双人标间中醒来，洗漱之后就可以去餐厅吃饭。许多同样来自上海的老友们济济一堂，每个人的餐盘里都有两荤两素一个汤，确保营养均衡饮食多元化，大家一边吃一边聊天。

离开校园半个多世纪，感觉又回到了“同窗生活”。老李说，这里来自静安、宝山、长宁、虹口、黄浦等各个区的人都有，大家都退休了，年纪差不多，也很喜欢交朋友，不出一两天就都变熟脸，一个星期下来就变好朋友了，还可以互相约着下次一起去哪里玩。

除了住得好、吃得好，这里还有着非常丰富的康养活动，将老友们的积极性都调动起来。比如，一起锻炼、听中医讲座、做理疗、检查身体……甚至还做眼保健操。“以前听孙女说在学校里做，没想到后来我和她奶奶也做起来了。”老李笑着说。

退休后找到“梦中情地”

老李说，自己以前是一名工程设计师，已经退休十多年了，老伴曾经是中学老师，退休快二十年了。两人还在恋爱的时候，就经常去外省市游玩，全国许多知名景点都留下过他们的身影。后来结婚生子，工作和生活的双重繁忙让他们停下了游山玩水的脚步，即使在黄金周或者春节假期携家带口出游，也更像是完成任务，和自己喜欢的旅游方式差得有点远。

“以前一旅游就去景点，人山人海，又累又玩不到什么，后来就喜欢悠闲一点，去人少、风景好的地方。”老李的老伴何老师回忆，两个人都退休后，他们重拾了旧日的快乐，开始重新往上海之外跑，专门找不是那么热闹的去处。“自由行、半自由行、跟团游，我们都试过的。”

大约在10年前，他们从朋友那儿知道了安吉这个“秘境”，就喜欢上了这里，“好山、好水、好吃、好玩。”

老李用四个“好”字形容在这里的生活，他举了个例子：“以前我的老家，门口有一条很宽的溪，在我小的时候非常清澈，水可以直接喝，小孩子都会到上游去抓鱼。后来这个溪变窄了，水流小了很多，而且不是很干净。”童年时溪水的变样让老李耿耿于怀了很多年，但后来，他很欣喜地看到，康养中心外面从山上淌下来的溪水也很清澈，“这么多年，我看到溪水就会盯它是不是干净，如果干净，我心里就觉得很舒服。”

清澈的溪水也是老李认可这里、爱上这里、常来这里的理由之一。这次，老李的朋友经他推荐，先到这里来短期“考察”，住在隔壁的“幸福城”，400元一夜，同样可以餐厅就餐，在整个康养基地活动。

多数人不会长时间居住

在安吉的山里，除了有来自上海的老友，还有不少来自杭州、苏州或湖州本地的。

与东北老人去三亚“候鸟式”养老有所不同，北方人到三亚常常一住小半年，来躲避家乡动辄零下几十摄氏度的寒冷冬天，而去安吉康养的老年人更多是一种亲近自然、回归自然的需求，因此他们中的大多数人不会选择长时间居住，更像是一种“短候鸟”之旅。在康养中心，这个长度通常在几天到半个月。更久些的，则来自一些“需求”与“供给”的不谋而合。有的村落由企业出资给村民翻修新建“小别墅”，再由附近省市的老人来入住，形成了颇有规模的异地养老村落，夏季避暑时期为最旺季。

上海退休人群就是这类村落的最主要顾客之一，甚至会形成“上海村”。吃应季的蔬菜，看山道边的茶田菜田，享受“森林氧吧”的纯净空气，还可以在山里转悠观光。比起大肆做广告招揽客人，这里多是口口相传介绍而来。

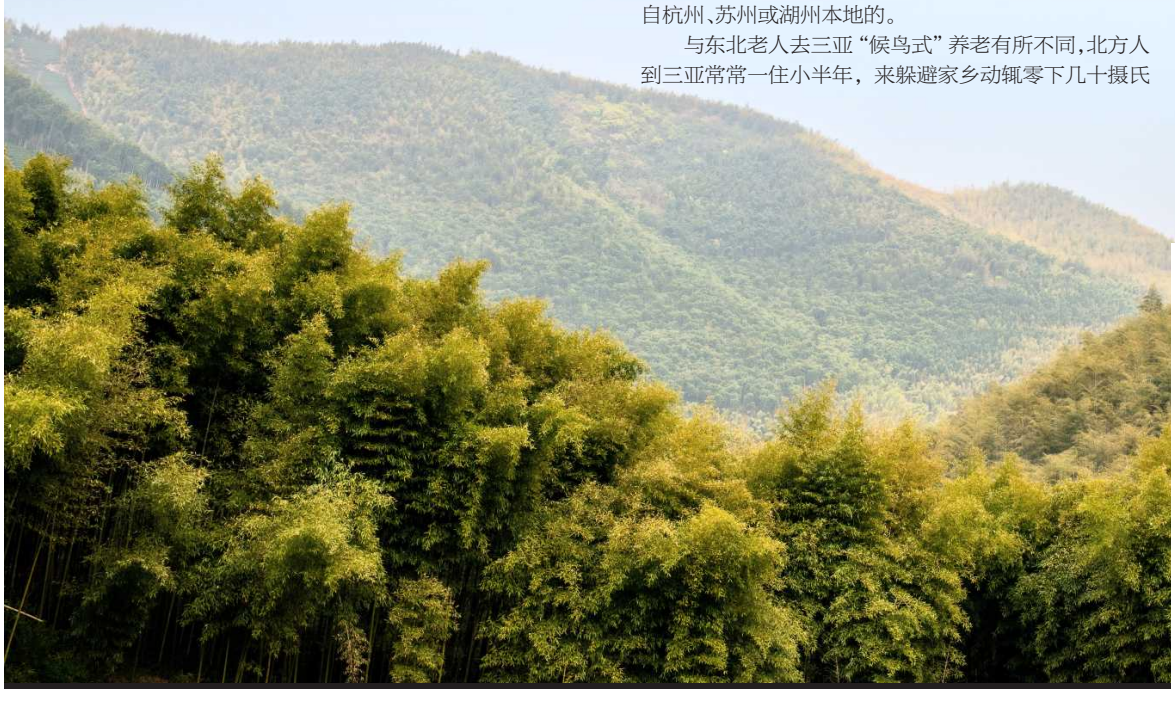
来自虹口区的张阿姨退休后一直想到“乡下”找间房子，曾一度和姐妹走访老家的山村，看过不少房子，但没有找到特别满意的，直到被人推荐了安吉。“很多上海人退休后都有这种需求，能够暂时离开城市生活，离开原来的生活轨迹。”张阿姨如是说。

这里有些老人可以一住两三个月，期间子女周末会过来度假加看望，于是老人也能安心住得更久些。在这里，有上海住宅里难见的大院子，院子里有树还有鸡鸭，清晨随着鸡鸣醒来，在院中站着看看远山，看看花草，是多少城市人的“梦中家园”。

但只要冬天来临，还是要走的，毕竟山里太冷。

就像老李说的，虽然在安吉很快乐，每次要走时总有点不舍，但如果一直住在这里，也会不习惯。“毕竟这里没有小菜场，没有商场，没有生鲜超市送货上门，最重要的是我还要回去带孙子呢。”

习惯了大都市的一切，会想念“山里的清净”，山里待久了，便想念上海的繁华。



物资回收

高价收旧书
画银元家具
淮国旧大正堂高价收旧瓷器.玉器佛像.香炉.印章.砚台.旧扇子竹木牙雕.古纸币.旧箱子像章.小人书.旧旗袍.旧被面.布料.文学书籍等免费上门估价
南昌路611号近襄阳南路
汤经理 52733361 13564330778

《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告
投放热线：22895373