

当夏日的热浪席卷全国多数城市时，清凉的贵州迎来一批批特殊的“候鸟”。他们带着对舒适生活的向往，从四面八方奔赴而来，在这里开启长达数月的避暑康养生活。

近年来，凭借得天独厚的气候条件、优质的生态环境和不断完善的养老服务，贵州已成为候鸟式养老的热门目的地，让无数老人在此找到了属于自己的夏日天堂。

气候禀赋 清凉贵州的天然引力

8月2日，在六盘水中国凉都生态养生苑里，一场热闹的聚会正在进行。来自四川南充的73岁老人何永禄，正与近百名四川友人欢庆八一建军节。他们中不少人已在六盘水购置房产，每年5月至国庆前后，这里便成为他们的避暑家园。

作为最早一批迁徙到贵州的“候鸟”，何永禄至今仍记得2017年第一次踏上这片土地的震撼：“电视里说这里是中国凉都，我带着怀疑来，结果一下火车就被19℃的风留住了。”

这位来自四川南充的老人，如今已是六盘水的“荣誉市民”，不仅在当地购置了房产，还成了贵州候鸟式养老的义务宣传员，每年都要组织数十位同乡前来避暑。

“这里的夏天不需要空调，晚上睡觉还要盖薄被，要我说，夏季养老到贵州，真是顶呱呱。”何永禄的话，道出了贵州吸引“候鸟”的核心密码——全省夏季平均气温23℃，森林覆盖率63.3%，9个中心城市空气质量优良天数比例达98.6%。这样的气候条件在全球同纬度地区极为罕见。

这份清凉，让贵州在《2025中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数》中大放异彩：六盘水蝉联榜首，贵阳、遵义跻身前十，全省6个市州上榜，占比近两成。

上海交通大学行业研究院养老行业研究团队首席专家、教授罗守贵指出，云贵高原1000至2000米的海拔，恰好形成“天然空调”，既避免了高海拔的缺氧，又规避了低纬度的闷热。这份得天独厚的自然馈赠，让贵州成为全国唯一以“气候”为核心竞争力的康养目的地。



老人在贵阳市观山湖公园休闲纳凉。 刘朝能 摄

清凉一夏引「候鸟」催生百亿康养经济

从单一避暑到复合型养老

贵州日报天眼新闻记者 李莎

医养融合

从避暑到疗愈的全链条服务

正是这样舒适的环境和“候鸟”们的亲身体验传播，让更多老人选择来到贵州。而贵州不仅有宜人的气候，在医养服务上的贴心周到，更让老人们住得安心。

在六盘水康伦医养中心的中医理疗室，65岁的浙江老人张黎霞正接受中医疗疗。她患有甲状腺结节多年，往年夏天只能困在空调房里，如今却能在贵州的青山绿水间接受系统治疗：“这里有专业的老中医坐诊，中药泡脚、针灸推拿等项目都有，比在老家方便多了。”

理疗结束后，张黎霞沿着回廊散步，感受着六盘水夏天的惬意。康伦医养中心是一家集“一级医院、中医理疗、康复治疗、营养餐厅、康养酒店”于一体的现代化“医养康”综合体机构，该机构与水矿总医院建立了医联体，依靠专业医疗团队运营医养模式。

该模式正是贵州医养融合的一个缩影。在这里，老人们既能享受专业的医疗服务，又能在舒适的环境中疗养，真正实现了“医”与“养”的无缝衔接。

据统计，截至去年，贵州已累计创建全国医养结合示范县2个、全国医养结合示范机构1家、省级医养结合示范县21个、省级医养结合示范单位76个。便捷的医疗服务，将为老人的康养生活减少更多后顾之忧。

与此同时，2022年，贵州正式发布《贵州省大健康产业“十四五”发展规划》，明确要求全省康养项目需融合医疗、养生、文旅等至少3类服务，标志着贵州以系统化布局推动候鸟式养老服务全面升级。



六盘水中国凉都生态养生苑里，两位从外地来贵州避暑的老人在唱歌。 贵州日报天眼新闻记者 李莎 摄

社区共生

候鸟与乡土的双向奔赴

完善的医养服务让老人们在贵州住得安心，而与当地社区的深度融合，则让老人们的养老生活充满了温暖滋味。

在安顺市西秀区双堡镇大坝村，70岁的林英捷与朋友在散步，这位来自湖南长沙的退休老人，已连续13年在安顺避暑。

“现在长沙已经快40℃了，这里太凉爽了。”林英捷介绍，早晨起床后还要穿一件外套才行。

这些年，在林英捷的介绍下，已有300多位长沙老人到大坝村避暑。而大坝村也在“候鸟经济”的带动下，通过“民宿+农业+文旅”模式，将闲置农房改造成康养民宿，带动村里经济发展，增加村民收入。

2023年，发展康养产业首次写入《贵州省政府工作报告》，贵州明确重点发展避暑康养、医药康养、温泉康养、运动康养、旅居康养、森林康养六大产业。

在政策催化下，各市州打出特色品牌。贵阳市和安顺市靠着黔中城市群，建成黔中国际康养中心和全省的康养集散地；遵义市重点发展红色文化和森林康养；黔东南州发展运动康养；六盘水市侧重避暑旅游和气候康养；黔南州、黔东南州则发展民族医药康养和生态康养……

数据显示，去年贵州避暑康养产业带动消费超百亿元。

在贵州，候鸟式养老已从单一避暑功能迭代升级，形成集自然疗愈、文化沉浸、社群共建于一体的复合型养老生态。未来，随着更多智慧康养设施的落地、跨区域服务网络的完善，相信会有更多“候鸟”老人发出“到贵州养老顶呱呱”的赞叹。

▼今年7月，上海交通大学发布《2025中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数》，六盘水市蝉联榜首。

贵州日报天眼新闻记者 尚宇杰 摄

2025年世界青年攀岩锦标赛

贵州小将夺金摘铜

本报讯（记者 彭芙蓉）在8月3日至4日于芬兰赫尔辛基举办的2025年世界青年攀岩锦标赛中，中国国家攀岩队共收获3金3银2铜，其中，贵州选手蒙世雪为UI9速度攀岩项目卫冕冠军，王春优璇获得女子UI7速度攀岩铜牌，两名女将以优异表现展示了贵州攀岩梯队建设成果。

在UI7女子速度预赛中，王春优璇以排名第二的成绩闯入决赛并晋级四强，但在二分之一决赛中出現失误，将争夺冠军的资格让给来自美国的对手埃维·阿尔布雷希特，最终，在小决赛中战胜队友李潇飞，摘得铜牌。

而UI9女子速度比赛，中国队蒙世雪、王宇婷、白玉美、史娇钊4名选手均闯入决赛，除史娇钊未能进入8强外，其余3人都顺利进入最后的奖牌争夺战。经过一番激烈竞速，蒙世雪稳定发挥，以6.79的成绩成功卫冕。

来自贵州罗甸、由贵阳市培养输送的小将蒙世雪，一年来频频亮相各大赛事，斩获了2024亚洲攀岩锦标赛、2025年第十五届全国青年攀岩锦标赛等赛事的冠军。“下肢爆发力强，在攀岩中具有较大优势。”国家攀岩队速度组教练王铨曾这样评价蒙世雪，并对她日常训练展现出的稳定性和刻苦精神赞赏有加。

近年来，贵州攀岩梯队建设成果显现，一批优秀青年选手陆续亮相国际赛场，贵州小将的潜力正在释放。据悉，2025亚洲攀岩青年锦标赛和2025国际攀联世界杯攀岩赛（中国贵阳）将分别于8月20日和9月12日在贵阳开幕，届时，贵州小将也将在家乡主场展示最佳状态。

贵阳地铁二号线

“三献”主题专列焕新上线

本报讯（记者 黄军）盛夏时节，贵阳地铁二号线迎来一列特殊的“生命之约·大爱传递”主题爱心专列。由省红十字会打造的“三献”公益宣传再度登陆贵阳地铁，主题爱心专列焕新出发，以更鲜活的态度开启生命接力新征程。

此次专列在视觉呈现上全面升级，打破传统公益宣传的严肃风格。车厢采用明快色彩、灵动线条与萌趣吉祥物卡通元素，“捐献造血干细胞 再造生命奇迹”等标语巧妙融入设计画面，瞬间拉近与乘客的距离。

车厢内，科普插画与简洁文字相得益彰，生动呈现“三献”即无偿献血、造血干细胞捐献、人体器官捐献的意义、流程及科学常识，让乘客在通勤途中轻松获取公益知识。

互动体验成为今年亮点。乘客可领取特制“三献”主题手提袋，内含冰贴贴和宣传折页，将公益理念带入家庭，让生命教育从地铁延伸至千家万户。

作为传播“三献”知识、弘扬红十字精神的移动阵地，志愿者还会在专列上开展宣传活动。持续创新形式，提升公众对生命关怀的认知，以更亲民方式拉近与市民尤其是年轻群体的距离，让公益更可感、可及，为“三献”事业注入温暖力量。

黔东南州台江县

志愿服务队防范未成年人溺水

本报讯（通讯员 邵江涌）为有效防范暑期未成年人溺水，黔东南州台江县积极探索推行“1+4”志愿服务机制，充分调动基层社会力量参与，围绕防范未成年人溺水广泛开展志愿服务工作。

“1”即以行政村为单位，组建一支由各村（社区）“两委”牵头的暑期防范未成年人溺水志愿服务工作队。每支队伍由10至20人组成，成员包括党员、退役军人、妇女及返村大学生等。目前，台江县71个村（社区）已组建防溺水志愿服务工作队71支，队员1100余人。

“4”即推进四项志愿服务工作。以村级防范未成年人溺水志愿服务工作队为主体，分别开展防溺水安全知识普及宣传、家庭监护提醒走访、隐患水域日常巡查值守、重点儿童动态关爱志愿服务四项志愿服务活动。志愿服务队建立“日记录、周汇总”制度，定期汇总本辖区志愿服务开展情况。

暑期以来，台江县各村级防范未成年人溺水志愿服务工作队共开展防溺水安全知识普及宣传56场次，入户走访提醒未成年人家庭1520户，对全县162处危险隐患水域开展巡查563次，劝阻未成年人到危险水域游泳100余人次，从源头筑牢未成年人防溺水安全防线。

本版主编：李纁 本版责编：曹源麟 版式设计：侯刚 张睿

贵阳市白云区开通“响应式”惠农公交专线 村民进城卖菜有了“专车”

贵州日报天眼新闻记者 杜高富 摄影报道

7月31日早上6时20分，贵阳市白云区牛场乡牛场村，“响应式”惠农专线正式发车。31名村民挑着满筐新鲜蔬菜，搭乘惠农公交前往贵阳市云岩区瑞金北路口。

清晨6时左右，村民们或背或挑着蔬菜，陆续来到惠农专线起点站候车。6时10分，公交车准时抵达，车门开启后，村民们从前后两个车门有序上车。公交车驾驶员及工作人员主动帮忙搬运菜筐，提醒大家注意安全。

“这趟公交车太好了，只花2元钱就把菜拉到贵阳市中心。”71岁的牛场村村民余秀珍坐在车上高兴地说。她有老年公交卡，乘车免费，只需为携带的一筐蔬菜支付2元运费。

罗刀村村民徐兴明家有7亩地，种植香葱、大豆、萝卜、茄子等蔬菜，过去没有专门的运输车辆，他常与其他三人合租出租车运菜进城去卖，每趟要支付15元车费。“现在开通了惠农公交，连人带货才收3元，经济负担减轻了很多。”徐兴明感激地说。

“响应式”惠农专线票价也充分考虑

了村民们的运输成本，从牛场乡（蓬莱仙界）至北京西路口，乘客票价为每人2元；货物方面，背篓、箩筐、提篮按照数量收费，1个3元，2个5元，最多不超过7元。

“公司开通这条‘响应式’惠农专线，就是为了降低菜农的运输成本，让新鲜蔬菜更快运到市中心。”贵阳公交中部营运分公司市场运营科主管罗松表示，平时牛场乡至贵阳市北京西路口的支214路公交车最早一班是7时30分，若6时20分这趟“响应式”惠农专线运力不足，将视情况增开车次，全力满足村民出行需求。



村民乘坐惠农公交进城卖菜。

公益广告

参军
服兵役
报国

爱国防

助强军