

冷空气来袭！ 父母开启“候鸟式养老”，网友们不淡定了

冷空气真的要来了！凉爽劲儿说来就来。相对于北方冷酷的天气，大批“候鸟”老人已开始背上行囊，飞到气候温暖的南方过冬，开启长达5个月的“候鸟式养老”。

我们先来了解一个概念，啥叫“候鸟式养老”？

候鸟式养老，又叫候鸟式养游。这是一种特殊的养老生活，像鸟儿一样随着气候变换选择不同的地域环境养老，就是随着季节变化，选择不同的地方旅游养老。

然而南方那么多地方，都适合冬日旅居？答案当然是NO。

日前，上海交通大学发布了《2020中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》，通过气温、气压、湿度、空气质量、水体质量、医疗条件等15项指标评估，为日渐盛行的“候鸟式养老”，提供一个具有科学依据的城市选择。

令人惊讶的是，往年的热门地海口仅排第二，广州高居今年指数榜首，厦门位列第三。第四到十名的分别是，福州、南宁、三亚、柳州、昆明、深圳和佛山。

一些独具自然和人文风光魅力，生活成本较低的非主流候鸟式养老城市亦有不错的表现，比如黔南州（首府都匀）、北海等地。

除此之外，部分城市虽然综合排名相对靠后，但在气温和空气质量方

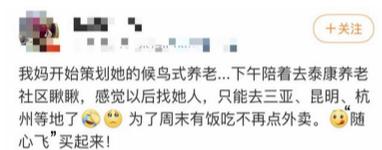
面有很大的优势，比如1月最低日均气温均在13℃以上，1月气温月较差均在8℃以下的广东湛江和茂名。

对此，有网友吐槽“这是专属于有钱人的生活”。然而，候鸟式养老一定是奢侈的吗？

我们来算一笔账：

在大中小城市，高中低档次的养老酒店和养老公寓、大型养老社区即分散在居民区的养老租赁住房，产品已经比较丰富，可以供各类老人选择，一些经济型养老社区两室一厅每月只需要1500-2000元；而交通同样可以选择不同的方式，以超长的哈尔滨到昆明为例，如果选择普通火车卧铺，只需要702.5元，硬座甚至只需要416.5元。从东北到华南、东南或西南地区，2位老人的交通费可算作3000元，每月房租(2人)2000元，住4个月就是8000元，再加上每月2人2000元的生活，按4个月计算也是8000元，再增加一些机动开销3000元，合计22000元。

“以3000元每人退休金收入计算，4个月2个人就是24000元，完全可以负担候鸟式养老。同时还节约了冬季2000-8000元的取暖费。”



办？于是乎，网友决定为了周末有饭吃，“随心飞”买起来……也是够拼的。家有“神兽”，父母去过冬，没人帮带了。大爷大妈打前站，孙女孙子过年再去。很多当地网友也纷纷参与讨论，比拼着自己家乡的优势。

房租8000元(2000元×4)+交通费3000元+生活费8000元(2000元×4)+机动开销3000元=22000元<退休金24000元。这么算算还是划得来的。

看着父母去南方过冬了，有些网友们却不淡定了，纷纷说道：也想去呀！父母去南方养老，吃饭肿么

“世界那么大，我想去看看”，不管怎样，无论是在南方还是北方过冬，老人们选择适合自己的方式，健健康康、平平安安，才是子女们最希望看到的，愿中国的老人们都老有所养，开开心心度过每一天。

(据新民晚报)

百佳产科快速反应团队 “云服务”贴心守护孕产妇健康

“无痛分娩真的不痛吗？”“麻药免疫，可以选择无痛吗？”“每个新生儿都会有黄疸吗？”……11月11日上午10点，无锡百佳妇产医院产科快速反应团队专家线上见面会如期举行，多位专家在线答疑解惑，开展“云服务”母婴知识宣教，全程2小时，吸引3864人次在线观看，互动点赞数超11000次，分享礼、互动礼、抽奖礼不断，直播间气氛十分活跃。

这场别开生面的知识“盛宴”伊始，由百佳产科、手术室、麻醉科、超声科、新生

儿科、产房等多个学科专家组建的产科快速反应团队集体亮相，分别进行了简短的自我介绍。随后在直播间里与大家交流孕期营养、孕期产检、分娩方式、产后康复、母乳喂养、婴儿护理等问题，并耐心解答孕妈妈提出的孕产相关问题，将自己积攒多年的丰富经验和专业知识分享给大家。

此次线上见面会，百佳专家们通过数十年临床经验的专业解答，



帮助孕妈们打消了即将面对分娩和产房本能的紧张和担忧，还为孕妈们提供了合理的建议和方法。针对大家关注的产后饮食问题，百佳在直播间特地准备了一份芳香四溢的产后营养餐，并在线征集孕妈妈来院品尝，营养餐直播链接一上架，便被大家迅速抢拍一空。

像这样线上能面对面与各科室主任和专家沟通交流的机会不可多得，大家都十分珍惜，直播间全程都听得十分认真，纷纷留言互动。

据悉，百佳自建产科快速

反应团队以来，不仅开展快速反应团队实战演练，而且与锡城孕妈妈开展多次线上线下面对面交流会。无锡百佳副院长许倩教授说，产科的工作特点是“急”和“快”。危急病人多，孕产妇、胎儿、新生儿病情变化快，医疗监护抢救和护理能否及时到位，关系到母亲和围生儿的安危。所以现在生孩子并不仅仅是产科的任务，其他科室也举足轻重。建立产科快速反应团队，完善接诊、救治、转诊等工作机制，对产后出血、子痫、胎盘早剥、脐带脱垂等急

重症孕产妇提供快速精准的救治服务至关重要。

除此之外，百佳还将产前评估—母体状况评估—麻醉评估—助产指导—营养指导进行整合，建设了锡城首个“一体化”围产医学门诊。许倩院长表示，无锡百佳所做的这些，不仅是为了方便顾客就诊，缩短就诊时间，也是为了促进多学科的合作，提高专科医生临床诊治水平，为高龄、高危孕妈妈平安分娩保驾护航。

(沙二俊)

