

秦岭腹地小城何以打造银发旅居的诗意栖居？

2025年06月12日 15:05 来源：中国新闻网



“推开窗便是苍翠的秦岭，整个人都通透起来。望着层层叠叠的绿意，心头的褶皱就被熨帖得平平展展。下次我定要邀上三五老友，再来这‘绿色福地’住上些日子！”86岁的游客余庆华近日结束了为期七天的留坝康养之旅，言语间洋溢

着对留坝山水的赞叹。

作为“国家生态文明建设示范县”，留坝县森林覆盖率超92%，年均环境空气质量优良天数达360天以上，是名副其实的“天然氧吧”。在旅居养老逐渐成为晚年生活新潮流的当下，留坝凭借生态底色、适老细节与人文温度，绘就旅居康养新画卷。

春可踏青赏烂漫山花，夏宜避暑享清凉世界，秋能登高览层林尽染，冬可围炉品雪韵悠然。四季流转，皆成风景，为银发族提供沉浸其间的康养之境。而这份养眼的风景，只是留坝魅力的起点。

留坝的吸引力更蕴藏于“舌尖上的康养”中。步入紫柏康养旅居中心的餐厅，老人们的餐桌上，西洋参炖土鸡氤氲着温润的滋补气息，天麻炖排骨释放出山野的精华……就地取材、匠心烹制的养生佳肴轮番登场，不仅是味蕾的盛宴，更暗藏“食疗养生”的智慧密码。

紫柏康养旅居中心负责人梅润介绍，自今年4月营业以来，该中心已接待逾千人次的中老年游客。从餐桌上的养生美味，到琳琅满目的本地特色深加工健康产品，“食疗养生”的理念体现于旅居生活的点滴日常。

如果说得天独厚的自然禀赋与滋养身心的健康饮食，是留坝吸引银发族的“硬实力”，那么一套精心设计、精准落地的“适老组合拳”，则是让人流连忘返的“软温情”。

近年来，留坝紧扣银发旅居市场的脉搏，在景区设施、民宿空间的适老化改造上深耕细作。

紫柏山景区内，便捷的无障碍索道与平缓延伸的观景栈道无缝衔接，专为长者开设的线下售票窗口、半山腰静候休憩的雅致凉亭，以及那些随处可见、随时准备伸出援手的志愿者身影，将登山观景调和成一份轻松惬意的山林漫步。

而在幽静雅致的楼房沟民宿集群，每一栋独立小院都完成了细致的适老化改造。智能呼叫系统如同管家，为安全保驾护航；免费提供的血压仪、助行器等适老器具照拂着长者的健康所需。这些看得见、摸得着、用得顺心的细节落地生根，让“适老”不再是悬浮的口号，而是化作丝丝缕缕的暖意，浸润于旅居体验的方方面面。

今年6月初，一支30余人的“山西旅居康养首发团”，在携程度假农庄经理张强的引领下，漫步山水之间，沉浸式感受着留坝的独特韵味。张强介绍，该农庄不仅为老年客群量身定制个性化的旅游线路，还推出了非遗竹编体验、古法土窑烤制等丰富活动，让旅居不再是简单的“停留”，而是“玩得尽兴”“乐得开怀”。

“我们希望提供的不仅是一处安睡的居所，更是在用心创造一种有温度、有质感的旅居生活方式。”张强谈道。

留坝官方表示，该县正精心编织一张覆盖全域的“15分钟养老服务圈”，远道而来的银发游客，不仅能在此享受高标准的配套服务，更能轻松自然地融入当地温暖的社区生活圈。

单词：	tōngtòu 通透	zhězhòu 褶皱	yángyì 洋溢	zàntàn 赞叹
	fùgài 覆盖	píngjiè 凭借	dǐsè 底色	cénglínjìnǎn 层林尽染
	yīnyūn 氤氲	xiūqì 休憩	qièyì 惬意	zhìgǎn 质感

讨论：1. 留坝县的康养旅居中心提供了许多就地取材、匠心烹制的养生佳肴，你认为这种“舌尖上的康养”对老年游客的吸引力在哪里？它如何帮助老年游客更好地享受旅居生活？

2. 景区在各项设施上应该如何做好适老化改造？你有什么建议？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/06-12/10430909.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202507071751874663.mp3>