

老人适宜在海南过冬

罗大伦：

1968年生，辽宁沈阳人，北京中医药大学中医诊断学博士，原任北京电视台《养生堂》节目主编。曾在CCTV《百家讲坛》栏目主讲《大国医》《名医是这样成名的》系列。

导读

我是一个实际主义者，我重视实际情况甚于理论，我之前询问过很多来海南过冬的老人，得到的答案是身体基本上是越来越好。

再谈老人在海南过冬的得与失

前两天，我偶尔听到母亲对别人说：“在海南的这半年，是我一生中最幸福开心的半年！”

母亲这么评价，我很欣慰。从去年十月份从东北去海南过冬，到现在我的父母已经从海南回到东北一个月了，再过几个月，又要出发去海南了。

1. 去海南养老，最大的好处，是有温暖纯净的空气。

在北方冬天开始变得寒冷的时候，我们普通人没什么问题，但是老人呼吸系统适应能力下降，很多老人不断患上外感，有的人甚至因为外感引起更加严重的反应，比如心肺功能出现问题。所以，到了海南，温暖的空气，让老人减少了这种压力。

在海南，很多老人已经做了十几年的“候鸟族”，我遇到一位老人，他说之前在北方，冬天就是不断的抢救，现在在海南住着，身体一点问题都没有，特别适应这里。我的分析是：有些老人的呼吸系统有宿疾，难以恢复，每到冬天都是危险的季节，可是在海南却让他们躲避了危险。我想，如果能够在海南适当调适，应该会对健康大有好处。

2. 躲避污染。

这个理由和前面是一样的，在北方，冬季会取暖，所以空气污染严重。而海南不需要烧煤取暖，全岛没有工业，四面都是大海，绿色植物繁茂，天晴的时候，看到碧蓝的天，我觉得，除了肺部得到滋养，心情也是一片大好。

3. 除了空气温暖纯净，老人来海南，最大的好处是心情会变得开心。

这是心理调适，我估计与其他因素同样重要。

我父母每天都去海边。我母亲参加了跳广场舞的团队，参加了合唱团。我妈参加的这个团队大约二百来人，一起跳起来，阵势很大。我说，这是建立了强大的精神共同体，每个个体融入整体，使自己心理变得强大起来，这是对老人极大的心理安慰。跳完舞，你会看到，每个人都精神抖擞，意气风发。这和孤独地自己在家闷着的老人截然不同。

另外，就是老人们的互相感染。我发现一个非常有趣的现象，就是能够不远千里来海南过冬养老的，都是已经想开了，放下了，觉得此时生活健康是最重要的。我在海南观察身边路过的老人，都是比较放松愉快的。

4. 好的风景会让情绪愉快。

我以前多关注海南的空气，后来发现，其实周围满眼绿色，一年四季鲜花盛开，有大海、蓝天、白云，一个人的情绪，在这样的环境里，会慢慢愉快的。

我的切身感受是，在海南，人会变得愉悦一些，会变得非常放松，就像是吃了疏肝解郁的药一样，似乎烦恼烟消云散了。我觉得老人对此是非常敏感的，我母亲在海边散步的时候，面对着碧蓝的大海、蓝天、白云、椰子树、鲜花，她最常说的话就是：“我太幸福了！”“这就是天堂啊！”我觉得这反映了她的愉快心情，所以，我想，在一个局促逼仄、钢筋水泥的城市里，和在海南这样的环境里，心情确实会有很大差异。而这会影响到老人的健康。（罗大伦）

团购海南养生房可享 三大优惠

- 一、报名即由本报统一组织到海南参观体验，岛上食宿全免，成功购房后机票免单。
- 二、跟着本报购房可享独家优惠。
- 三、成功购房，免费赠送购房大礼包。

参与方式：

- 1、扫一扫，关注“瑞安日报微地产”
- 点击“看房团”子菜单即可线上报名
- 2、报名电话 66888080
- 报名地址 瑞安日报大楼401室



地处海口西侧的“长寿之乡”临高，楼盘得天独厚，拥有2条海湾，270°的观海效果。项目总占地约1100亩，吸纳国外生态度假旅游理念，融合海南本土文化特色，规划SPA观海星级酒店、滨海公园、海景酒吧、大型室外泳池、天然温泉泡池、度假休闲中心等一站式度假、运动休闲配套。著名的红色经典景区——海南岛解放公园处于长岛蓝湾楼盘内，为业主们奉上一席文化大餐。



儋州市地处海南岛的西北部，风景优美、气候干爽宜人，人文、自然景观资源丰富，有千年古盐田、东坡书院、石花水溶洞、松涛水库等。中南·西海岸社区位于儋州市核心打造的滨海新区。因为紧贴正在打造的“中国迪拜”——海花岛，这里引起世人瞩目，引来购房热潮。



历史名城文昌位于海南东北部，三面临海，气候宜人，年均温度23.9℃。拥有椰子之乡、华侨之乡、排球之乡、文化之乡、国母之乡、航天之乡等九乡美誉。作为中国第四代航天发射中心，文昌将建成世界第二大航天主题公园。中南·森海湾社区位于4A级景区高隆湾的轴心位置，绿地率高达50%，是真正的一线海景大盘。