

海南「轻养老」地图

滨海小城有诗意，雨林乡野可栖居

■ 海南日报全媒体记者 黄婷



嘿！年轻人，你也在海南“轻养老”吗？

海风与椰影之间，这股风潮正沿着海岸线，漫过中部山脉，悄悄铺满海南全岛。

万宁山海治愈，浪花翻涌，落日熔金，让紧绷的心弦放松；琼中雨林蔽日，负氧离子浓得化不开，让每次呼吸都清新自由；琼海则在国际论坛的热闹与千年渔港静谧间，挤出一片适合发呆的留白；文昌烟火升腾，糟粕醋的鲜香与火箭发射的轰鸣交织，把日常与星辰一并揽入怀中……一幅日渐清晰的海南“青年轻养老”地图，正在向每一个疲惫的人徐徐展开。

万宁市南燕湾，游客体验崖降运动。
王蕤溪 摄

烟火日常 在星空下寻回生活本味

琼海与文昌，是海南“轻养老”地图上的温情坐标。它们没有惊心动魄的风景，却用深厚的本土底蕴与平实的烟火气，为年轻人提供了一种“向内扎根”的生活可能。

琼海的魅力，在于一种奇妙的叠合。博鳌亚洲论坛国际会议中心年年迎来全球目光，可走出会议中心，来到海边渔村，就可以看到老人蹲在树荫下补网的日常。国际视野与本土生活交融，让这座小城多了一层包容的底色——你可以关心世界，也可以只关心今天渔船几点靠岸。

阿宇是从杭州辞职来琼的媒体人，在琼海窝了整整两个月。他的日常近乎“无聊”：早晨去潭门码头看船归港，看日光一寸寸铺满海面；下午在出租屋里冲一杯咖啡，翻几页闲书；傍晚沿着万泉河散步，听水声叮咚，看老人对弈。“在杭州的时候，手机声音一响我就心跳加速。在琼海，手机响了我就看着它响，等它自己挂掉。”他说。

如果说琼海是静谧的，那文昌的烟火气则是立体而热闹的。这里有糟粕醋和椰子鸡，酸鲜的香气从老街巷口一路飘到东郊椰林；这里也是航天发射基地所在，火箭腾空而起时，火光照亮整片夜空。灶台旁升腾的炊烟与发射塔架旁迸发的烈焰，仅隔着一片椰林遥遥相望——地气与天际线，在这里挨得如此之近，意外地成为自由职业者的“低成本快乐基地”。

“90后”插画师小鹿租住在文昌的老街，月租不到一千元。“在深圳，我每天都在焦虑房租和稿子。在文昌，我的烦恼变成了明天去吃哪家的海南菜？”她每天早上到海边看日出，下午在椰林里画画。“这种‘廉价’的快乐，反而让我灵感爆棚。”她说。

“青年人轻养老，无关身体机能的退化，而是指向精神的疗愈与放松。”海南省乡村度假旅游协会执行会长孙相涛表示，这些年轻人因疲惫而来，不为颐养天年，只为安顿身心。而海南得天独厚的气候与各县差异化的自然资源，正如一张包容万千心绪的疗愈之网，恰好为他们留出了对应的角落。

海浪之间 让自由在日子中长出翅膀

万宁与陵水，则是海南“轻养老”地图上最灵动的音符。它们同处东南海岸线，共享一片蔚蓝，却各自演绎着“向外的疗愈”。

万宁是当之无愧的“山海治愈系”。日月湾的浪花不仅吸引着全世界的冲浪爱好者，更成了都市人释放压力的天然出口。在浪尖上与自然博弈，肾上腺素的飙升能迅速冲淡职场的焦虑；夕阳下的沙滩瑜

伽、海边的篝火晚会，则让年轻人在律动中找回内心的平静。

“在万宁，我不是在冲浪，就是在去冲浪的路上。”来自广州的小林已在万宁旅居三个月，“这里的氛围很纯粹，没人关心你的KPI，只问你今天抓住了几道好浪。”他说。

如果说万宁是激昂的交响乐，陵水更像是一首舒缓的民谣。这里节奏更慢，配套却一点不差，还保留着独特的黎族文化底蕴。更特别的是，凭借自贸港政策红利的加持，陵水海风小镇正悄然变成“边晒太阳边创业”的试验田——在这里，松弛与效率并非对立，而是一种新的平衡。

数字游民陈硕原本在北京打拼，来陵水旅行后，他果断把公司迁到了海风小镇。“这里租房有政府补贴，成本比北京低很多，而且产业底座、技术支持、市场推广各方面都有扶持。”如今他每天睡到自然醒，在小院里养花戏鱼，去海边赶海拾贝，傍晚在椰林里看夕阳余晖缓缓沉入海面，一天中抽出一两个小时专注工作。“松弛下来之后，反而想得更清楚，公司业绩不降反升。”他说。

“自贸港政策带来的创业与就业机会，进一步增强了海南的吸引力。”孙相涛表示，在政策红利持续释放下，澄迈国际青年城、三亚NCC数字游民社区、海口龙华动漫产业园等新园区、社区也在加速发展，正吸引越来越多数字游民来到海南旅居创业，形成集聚效应。

雨林深处 在“绿肺”中完成一场自我修复

如果说沿海市县的“海风疗法”是一种向外舒展的疗愈，那么以琼中为代表的海南中部山区，则可提供一场向内的静默修行。

作为海南的“绿肺”片区，琼中的热带雨林遮天蔽日，负氧离子沁人心脾。这里没有海浪拍岸的浪漫，却有一种沉静而磅礴的力量——足以让人卸下所有防备的绿意。

29岁的程序员小周，来琼中前已被焦虑症困扰了大半年。辞职后，他独自住进黎母山脚下的一间民房。“前半个月我几乎没怎么说，只是每天在雨林里不停地走。巨树、藤蔓、苔藓，还有鸟叫虫鸣，有时会走到村里看黎族苗族老人织锦刺绣。”他说，这片雨林有股神奇的力量，能把脑海里那些嗡嗡作响的杂音一点点洗净。一个月后，他开始动笔写下观察笔记，而非敲代码。小周坦言，不确定未来是否重返程序员岗位，但他清楚地知道，琼中把那个“快要碎掉”的自己重新拼了回来。

“海南各县资源各异，为‘轻养老’提供了多元而互补的栖居场景。”孙相涛介绍，海口作为省会，以城市文化、演艺会展和成熟配套，营造出兼具活力与松弛感的都市慢生活空间；三亚依托热带滨海资源，将高端度假、海上运动与共享办公相结合，满足年轻人对阳光、浪花与身心平衡的向往；儋州则以产业新城为依托，融合火山海岸、千年古盐田等自然人文景观，为追求工作与休憩平衡的青年提供另类探索地……“各县错位发展，围绕各自优势构建协同共生的

“全岛轻养老网”，并不断完善配套设施，才能让年轻人真正留下来、慢下来、重新出发。”他说。

大海之南，椰树婆娑、海浪阵阵，每一朵浪、每一片叶，都好像在对说：累了，就停在这里，歇一歇。图



游客在陵水分界洲岛旅游区体验潜水运动。
岳伟江 摄

海南部分 “轻养老” 旅居地

万宁

日月湾冲浪、兴隆南洋风情与温泉，数字游民社群成熟，山海兼具。

文昌

绵长椰林海岸，可观赏火箭发射，品尝本土美食，生活成本亲民。

琼海

侨乡温润小城，杂粮美食丰富，城市干净宜居，松弛安逸。

陵水

优质沙滩海湾，山海风光出众。

澄迈

长寿之乡，咖啡文化兴盛，可便捷共享省会海口的资源。

五指山

中部山林秘境，空气负氧离子浓度高，气候凉爽，适合静心独处休养。

琼中

海南中部生态“绿肺”，黎苗风情浓厚，溪流、古村遍布，适合各类人群雨林静心。

东方

西部海岸，干燥少雨，渔港烟火气息浓厚，物产丰饶，生活节奏平缓。

（文字/侯赛 制图/杨千懿）



三亚一家酒店内，一位青年旅客在海景阳台拍照打卡。

海南日报全媒体记者 王程龙 摄