

关注候鸟老人·老有所乐篇

地处祖国最南端的海南，每年都吸引着为数众多的“候鸟”老人来过冬。对于他们而言，海南温暖的气候、和煦的阳光、漫长的海岸线以及金色的沙滩，对于身体乃至内心，都是自在且舒服的。一些“老候鸟”直言，能在海南度过晚年，做着让自己快乐的事，是走在人生后半程的一件“幸事”。如今，海南也通过实现跨省异地就医结算全覆盖，让“候鸟”老人就医有保障，让海南成为老有所乐的“安乐窝”。

南国都市报记者  
林师堂 王洪旭 王子遥 文/图



罗九如(右)和其他“候鸟”老人一起开展公益活动。

人到晚年在海南

阳光沙滩长相伴

身心均是“大不同”

# 候鸟老人的海岛生活： 老有所乐 自在随心

## A 故事

### 国家海洋局水产研究所原研究员罗九如： 三亚成为她的“福地” 热心于环保公益事业

今年85岁的罗九如，曾经是国家海洋局水产研究所研究员。2002年，退休后的她来到三亚定居，这位将毕生所学都投入到中国海洋事业中的老专家仍然没有停下脚步。17年来，她奔走在三亚海岸线上的步伐，随着年龄的增长越来越慢，却越来越坚定，能在晚年依旧行走在海南的海岸线上，是她对自己“老有所乐”的最好定义。

2001年，罗九如的老伴得肺癌去世后，她便成了一名空巢老人，由于做完心脏搭桥手术后，罗九如的身体一天不如一天，最终，她选择独自一人，背上背包，寻找一座可以供她养老的城市。

罗九如走过秦皇岛、北戴河、威海、青岛、大连、深圳、珠海等城市，不是房价太高，便是气候寒冷，这些因素都不利于患有心脏病的她长久居住。2001年12月份，罗九如搭车前往三亚，汽车驶入牛岭隧道，短暂的黑暗后，阳光重新出现，蒸发了车窗上的水汽，仿佛寒冬的心情也被阳光照耀着。罗九如决定留在三亚养老。

罗九如祖籍江西南昌，作为海洋局的研究员，跟随考察船出海是她的工作内容之一。繁忙的海上工作和生活，让她的身体出现问题，她患上了心病，肾脏上也长了瘤。医生警告她，不做手术就活不了几年。

“我相信自己不会这么脆弱。”罗九如拒绝手术，她强撑着。2002年来到海南后，奇迹悄悄发生，罗九如再没有去过医院。“2007年回到天津，在当年的医院进行了上百项检查，原先的肿瘤不见了，心脏也很有活力。”医生目瞪口呆。

“是三亚、是大海的自然条件和人文环境救了

我。”罗九如身体逐渐恢复，她也一直没有停止过保护海洋生态环境的努力。

2011年，一次在海边散步，罗九如听到了久违的声音，仅仅是一只从海面划过的海鸥，足以让她激动万分，“原来三亚还有海鸥！”

罗九如要为这座岛屿唤回真正的候鸟。为了找到召回海鸥的方法，她几度出省。一位专家告诉她，海鸥只在无人小岛上繁殖，她又开始了无人小岛的调研。“海南一直有海鸥的踪影，特别是三沙和三亚。可是三亚沿海40多个小岛中不少是无人岛，水电不通硬件没有，怎么去找海鸥的繁殖基地？”去了三亚的东罗岛和西鼓岛，都不合适，罗九如有些心灰意冷。

就在这时，有志愿者帮忙联系了青岛的海鸥专家，对方不仅搜集了海鸥蛋，还会孵化和喂养海鸥。“很多海鸥产完蛋之后就飞走了，海鸥蛋被遗弃，这是一种浪费和破坏。”罗九如这才有了种预感，海鸥召回计划有了实现的契机。当阔别多年的海鸥真实地出现在眼前，对这位白发老人而言，这就是“多磨”之后的好事。

现在，每天上午，罗九如都会在家附近的三亚河边散步，看着两岸的红树林茂密、白鹭纷飞，河水也变得清澈，环境越来越好，她觉得自己的努力总算没有白费。

“感恩海南，感恩三亚，给了我再一次生的希望，我要以自己的方式回报她。”三亚“巩固”期间，罗九如也参加了志愿者队伍，但凡关于保护环境的志愿活动，罗九如都积极参与其中。像许多“候鸟”老人一样，她已经把三亚当成了自己的家。

### 七旬“候鸟”老人周舟： 一边过冬一边搞发明创新

今年74岁的候鸟老人周舟，因为家中有事，比往年来海南晚些。他说：“在海南过冬很舒服，很快乐！我还推介了很多朋友到海南过冬养老。”

“早上买菜顺便到美舍河走一走，晚饭后和老伴、朋友等去万绿园散步。”在海南养老的生活，周舟感觉惬意且快乐。前几年他在海口市海府路附近买了一间房，用于冬天到海南生活，他直言已经习惯了海口的生活，如今远在老家的他十分想念。

“大年初一，我穿着短裤下海游泳，在老家的亲戚朋友十分羡慕。”周舟说，海南气候温暖令他身心健康，虽年过七旬但生活充实而快乐。

周舟是浙江海宁人，喜欢搞发明创新。在海南过冬养老期间，也在进行“无臭厕所”的研究。他发明了一种大小便分离免冲洗且分别收集的厕所，即无水无臭厕所，目前已经获得国家实用新型专利证书，可以在城市推广，方便管理和保洁。

12月5日，周舟开心地告诉记者，现在无臭厕所升级为“滴滴厕所”，他将无水无臭厕所放置在一辆三轮车上，内急又一时找不到厕所的人，可以通过微信或电话联系到“滴滴厕所”，然后厕所就开到需求者身边。目前，在海南已经生产了样品。

此前，为了预防老人早晨起床缺氧晕倒，周舟通过鱼缸改造了一种床头供氧机，可为睡眠中的人供氧。为了控制饮食，周舟又发明了一种会报警的筷子，吃饭七分饱，如果一顿饭吃15分钟，那么这双筷子在吃饭12分钟左右，就亮灯提示甚至抖动，让人们自觉放下筷子，从而“管住嘴”，实现合理膳食的目标。