

探寻中国“候鸟”人群轨迹里的健康密码



随着人口老龄化的加剧，越来越多的老年人选择“冬南夏北”的“候鸟”式生活方式。那么哪些人适合选择“冬南夏北”的“候鸟”式生活方式，哪些人不合适？老年基础病又跟哪些因素有关？如今，哈尔滨医科大学与海南医科大学联合开展中国“候鸟”人群健康队列研究，深入探究“候鸟”式生活对人群健康的影响，破解“候鸟”人群疾病难题，实现“候鸟”人群精准健康管理，提高人民健康水平，为促进健康中国建设提供科学依据，同时推动我国银发经济发展。

近日，《医师报》社就“‘候鸟’人群健康与疾病研究”项目执行的初衷和目的及开展情况，对哈尔滨医科大学校长季勇教授进行了专访。



关联阅读全文



有这样一群人，当北方冰雪覆盖时，他们南下越冬；当阳光唤醒北方草木，他们又北上消夏，这种通过季节性迁移实现避寒或避暑的，称为“候鸟”人群。不少“候鸟”表示，选择异地养老，主要是看重适宜气候给人带来的舒适生活，患有心脑血管、风湿、哮喘等疾病老人更希望借此改善病情。

访谈专家：季勇 哈尔滨医科大学校长
 对话者：张艳萍 《医师报》社执行社长兼执行总编辑
 撰稿：湘雪 黄玲玲 融媒体记者

聚焦 为“候鸟”生活提供科学指导

季勇认为，开展“候鸟”项目是天时地利人和的结果。2023年11月，他前往海南拜访海南医科大学校长陈国强院士，双方共同提出针对“候鸟”人群开展健康队列的研究，希望借助数据，探讨“候鸟”式生活是否有益于老年人健康，以及对患有心血管疾病、呼吸系统疾病等不同基础性疾病人群的影响差异。两校随后签订合作协议，项目正式启动。

季勇介绍了开展项目具备的系列优势：他到哈尔滨医科大学工作后，

在杨宝峰院士带领下，参与全国重点实验室答辩，成功获批东北三省第一家，也是唯一的医药相关全国重点实验室——寒地心血管病全国重点实验室。鉴于心血管病高发于60岁以上老年群体，而“候鸟”人群多为退休老人，以避寒避暑为主要生活方式，实验室为聚焦探究这种生活方式对心血管疾病预防与控制的影响提供了先天的条件。此外，海南医科大学凭借独特的地域优势，能够接触大量“候鸟”人群。“研究涉及多个维

度，包括气候对生活方式的改变、精神情绪、神经系统功能、代谢紊乱改善情况，以及呼吸、心血管疾病和肿瘤发病率等，紧扣慢性病综合管理与老年健康管理两大重点任务，致力于高质量开展中国“候鸟”人群健康对比研究。预计3到5年有初步结论，这些数据不仅能为老年人的生活方式提供科学指导，提升他们的平均健康水平和寿命，也能为健康保障政策制定提供建设性参考。”季勇表示。

期待 健康与经济的双赢

如今，“候鸟”式生活方式范畴早已突破传统“东北—南方”模式，不少老年人追寻四季更迭理想之地。这一现象背后，带来了健康产业、房地产以及银发经济的新机遇。

季勇表示，项目首期聚焦黑龙江与海南间的“候鸟”人群，涵盖黑龙江赴海南避寒、海南至黑龙江避暑的“候鸟”群体，以及两地未迁徙的对照组。目前数据显示，东北飞往海南的人数远超反

向流动。首先，这项研究的价值体现在为“候鸟”人群提供科学指引。无论研究结果是支持还是否定“候鸟”式生活的健康效益，都将为南北城市提供关键参考：若证实特定基础性疾病人群流动不利于健康，可帮助这部分人群做出不流动的选择；若验证其积极作用，则能为“候鸟”人群提供精准建议。研究若能证实患有呼吸系统基础病变的老

年人冬天适合到南方避寒，同样患有心血管疾病的老年人夏季适宜到东北避暑，有望改变“候鸟”流动格局，吸引全国相对暖和的地方居民，比如福建、湖北武汉的居民在夏季选择东北作为避暑目的地，促进南北经济互动。“展望未来，我们希望将研究范围从冬夏两季拓展至春秋，挖掘更多季节性流动潜力。”季勇以黑龙江为例，从

个人体感来说，虽然冬季室外体感寒冷，但室内恒温环境与夏季相近。而春秋季节气候宜人，具备吸引“候鸟”人群的独特优势。今后“候鸟”人群也可以选择春天和秋天宜居的城市，这种四季维度的拓展，不仅能丰富“候鸟”式生活的内涵，也有望为不同地域开发特色康养资源提供依据，助力各地在银发经济浪潮中找准定位，实现健康与经济的双赢。

实践 跨地域协作与多学科融合加速推进

项目是如何推进的？“探究‘候鸟’式生活对人群健康的影响，以跨学科融合和跨地域协作模式稳步推进。”季勇介绍，黑龙江与海南两地建立对称式研究体系，由哈医大与海医大专家联合组成秘书处，并成立联合管理办公室。通过每月定期召开视频例会和及时沟通机制，实现数据共享与研究进展同步。同时，两地“候鸟”门诊从机构架构到运行模式均保持一致，确保采集数据的统一性和可靠性。

在学科整合与专家协作方面，哈医大以附属二院为核心，联动附属一院、附属四院成立“候鸟”工作办公室，筹建40张床位的“候鸟”病房，并搭建

线上线下一体化服务体系。研究团队汇聚心血管、重症、老年等多学科专家，通过交叉协作，全方位覆盖“候鸟”人群的健康诊疗与研究需求。

目前志愿者招募反响热烈，“候鸟”人群主动报名参与。志愿者体检挂号费用由项目承担，他们将配合完成问卷及生物学样本采集。研究还引入可穿戴设备，重点监测“候鸟”人群心脑血管指标。人工智能技术深度参与，未来将基于AI研究成果，为基层百姓提供规避极端气候的健康生活指导。如哈医大二院心血管病中心通过设备实时预警异地患者术后异常，并开展远程手术指导，可为研究提供技术支撑。

破局 找出全国适宜避寒避暑地区

该研究还有一个目标是试图找出全国适宜避寒避暑地区。季勇表示，“候鸟”人群年龄大多在60岁出头，该年龄段正是心脑血管疾病、代谢性疾病以及肿瘤疾病的高发期。因此，在观察疾病相关终端事件变化时，最先可能看到显著改变的应是心脑血管疾病，其次是代谢和肿瘤相关病症，再是心理和神经系统相关问题。除了3~5年的短期计划，从长期来说，期望依托研究数据，助力患有不同基础病

变的老年人精准选择适配的生活方式，找出全国适宜避寒避暑地区。改善医疗保障康养条件，强化医院及医疗机构管理部门间的协作，致力于提升百姓尤其是老年人的健康水平与预期寿命。同时充分发挥引领作用，激发地区经济活力，促使各地区结合自身特色，为银发老人打造优质生活，提供经济、物质层面的坚实保障，涵盖社区服务等多方面，实现经济发展与民众健康的双向提升。

赋能 为健康管理提供科学依据

季勇表示，无论是国际研究领域，还是国内研究领域，针对“候鸟”人群的相关探索并非空白，但大多局限于小样本研究。

这项研究的必要性和独特价值，可从国际健康现象的差异中窥见一斑。以瑞士为例，作为寒冷地区，其心脑血管疾病发病率却远低于我国东北地区。这背后的原因值得深思。他提出“体表平均感受温度”概念，黑龙江有暖气，所以并不低于江苏，在江苏冬季将空调开到最大，也会感到冷。这说明单纯的气温因素不足以解释差异，高油高脂的饮食习惯、长期形成的生活方式或许才是关键诱因。季勇还以江苏的苏州和徐州居民饮食结构进行分析，苏州人

嗜甜，徐州人喜咸，但两地糖尿病、高血压发病率并无明显差异。这表明遗传因素、早期形成的表观遗传特征，可能在健康影响中扮演着比饮食本身更重要的角色。由此延伸，对于在黑龙江生活60年、退休后前往海南避寒的“候鸟”人群，其长期形成的遗传特质、生活微环境，突然脱离冬季气候，是否会对特定身体系统产生影响？这不仅是中国“候鸟”人群研究的核心问题，更是全球气候适应与健康领域尚未充分解答的课题。研究正是希望填补这一空白，探索气候、生活方式与遗传因素间的复杂关联，为“候鸟”人群及全球类似群体的健康管理提供科学依据。