

共话健康养老 探讨生态旅游 畅谈发展路径

——第二届鄢陵国际健康峰会主旨演讲专家观点摘录

编者按

3月30日上午,第二届鄢陵国际健康峰会隆重开幕。国家部委、省直有关部门负责同志,国内外健康与生物医药领域的领军人物,知名企业家,专家学者,全国康养、投资机构负责人,全国城企联动普惠养老专项行动试点城市和企业、全国首批健康旅游示范基地、全国森林康养试点建设县和首届全国十大养生城市代表等千余人相聚花都鄢陵,共话健康养老、生态旅游产业发展。康养产业蕴含拉动经济发展的巨大潜力,一头连接民生福祉、一头连接经济社会发展。在主旨演讲中,8名与会专家围绕生命医学科技、医养结合、森林康养、康养旅游等,对许昌、鄢陵的健康养老、生态旅游产业发展进行了交流发言,提出了许多很好的理念、思路、意见、建议。本报特对专家在主旨演讲中的精彩观点进行采访整理,供大家一起研究探讨,为推进康养旅游产业发展、创建国家健康养老示范区而共同努力。

中央保健委员会副主任、原卫生部副部长黄洁夫:

器官移植的“中国模式”

器官移植是临床医学“宝塔尖上的明珠”,它的发展往往代表了一个国家或地区的发展水平。我国在2006年以前没有器官捐献体系,移植器官来源长期依靠死囚,严重影响了国家的形象。

2007年《人体器官移植条例》颁布,明令禁止了器官买卖,明确不得收取所移植器官费用,使我国器官移植事业走上法治化道路。2010年,原卫生部和中国红十字会总会启动了公民捐献试点;2013年,向全国推广;2015年1月1日,开始禁止使用死囚器官,公民捐献成为唯一的器官移植来源。

如今,中国已成功实现移植器官来源转型,所有移植器官均来源于公民自愿捐献。当生命不可挽救时,自愿无偿捐献器官让生

命以另外一种方式延续,正在成为越来越多人的选择。2015年,我国实现2775例器官捐献,远超过去死囚器官的数量和质量;2018年,器官捐献6302例,加上2545例亲属间器官移植,182家具备器官移植资质的医院共完成器官移植手术20201台,较2017年增长21%,器官捐献、移植数量均位居世界第二。

如今,无偿自愿的器官捐献成为中国器官移植的唯一合法来源,新的器官分配政策和系统也变得更加公平和安全。鄢陵县拥有良好的健康养老事业基础,我们也会为许昌、鄢陵的大健康产业发展提供力所能及的帮助和支持。

(本报记者武芳采访整理)



黄洁夫



陈虹

民政部原副部长、国家民委原常务副主任陈虹:

增强全面健康管理意识

健康养老不但要生态好、风气好,还要有健康管理意识。老龄化已成为我国面临的一个重大战略问题。中国的老龄化有三个特点:一是老年人数量大;二是比例高;三是增速极快。

这三个特点带来两个方面的问题:一是挑战;二是机遇。面对中国老年人数量增长来势之猛,我国养老事业已初步形成以居家养老为主,社区养老、机构养老和社会保险多种形式的养老保健体系。其虽然已经积累一些经验,但是还有两个难点:一个是高龄老人养老问题。90岁以上老人甚至百岁老人,有一部分已经失能,或者部分失能,生活能力受到了限制。如何使这一部分老人能够有健康的晚年、

体面的晚年,是养老方面的一个重要课题。另一个是院外急救。老人在医院里可以得到很好的保障,在疗养院也可以得到很好的照顾,但是如果在院外发生紧急情况怎么办?现实情况是,尽管急救箱分布较广泛,但是会用的人很少,敢用的不多,还需要加大普及力度。

打造健康养老产业,鄢陵县有良好的生态环境。健康之本,是发展康养产业的基础。鄢陵县具有尊老爱老敬老的良好社会风气,全社会关心、爱护老人蔚然成风。下一步,鄢陵县要健全医疗保障体系,完善对高龄老人、失能老人的医疗服务和人文关怀;同时,要提高老人自身的健康知识和技能水平,努力实现“健康中国”目标。

(本报记者武芳采访整理)

中国科学院院士唐守正:

促进森林康养产业发展

“吸天地之精华,壮民族之体魄。”在人口老龄化加剧、城市生活压力大、空气污染严重的当下,在森林里静心、养肺成为人们摆脱城市病的绝佳选择,森林旅游由游山、看水、赏景向健康养生转变,森林康养也开始受到关注。

城市钢筋水泥隔断了人类与自然之间的联系,随之而来的是各种各样的城市病。随着科学的发展,人们越来越认识到自己是自然的一部分,只有回归自然,才能更好地保证健康。森林康养就因此而生,这一健康理念起源于德国。19世纪40年代,德国创立了世界上第一个森林浴基地,形成了最初的森林康养概念。目前,这一概念在我国仍然处在初期发展阶段。

2016年以来,国家和各级政府多次举行森林康养研讨会,成立研究中心,出台政策和意见,积极推动森林康养产业发展。截至目前,中国林产协会已经选出了四批全国森林康养基地试点建设单位,其中在第四批全国森林康养基地试点建设单位中,河南省入选了15家。

发展森林康养事业不仅是要利用森林,还要回馈森林,建设好森林生态系统。如今,森林康养逐渐成为“健康中国”的组成部分,同时也是林业产业发展的新模式。这一集旅游、养老、医疗等健康服务于一体的全新模式逐渐受到人们的重视和关注。

(本报记者武芳采访整理)



唐守正



郝福庆

国家发展改革委社会发展司副司长郝福庆:

把握大健康养老产业发展机遇

养老不是衣来伸手、饭来张口,这样养得越多、老得越快,很不科学。老年人应该积极参与社会生活,做到老有所为很重要。

根据国家卫健委发布的《2017年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,我国现在人口预期寿命76.7岁。而数据显示,健康寿命只有68岁左右。也就是说,8年左右是处于不健康或者亚健康状态,这不是健康养老的内涵。

联合国倡导的“老年人五项原则”分别是独立、参与、照顾、尊严、自我实现。健康养老的理念可以被概括为积极老龄化,强调社会参与、贡献社会,所谓老当益壮、老有所为。老年

人要能够在退休后找到自己在社会生活中的合理位置,正确面对老去这件事情,积极参与社会生活,努力做到老当益壮、老有所为,真正实现“优雅地老去。”

人口老龄化不是“洪水猛兽”,要推进参与社会、贡献社会的积极的老龄化;要把握“贯彻新发展理念、以人民为中心、推动高质量发展”的原则,积极扩容提质、创新融合,市场推动、政策扶持,规划引领、顶层设计,把握并融入大健康养老产业的发展机遇,并借助政策将城企联动普惠养老专项行动落到实处。

(本报记者武芳采访整理)

台湾海峡两岸医学交流协会理事长黄毓龙:

养生是管理生活的态度

养生就是管理自己生活的态度,有了良好的生活习惯和饮食习惯,一定会得到强壮的体魄和健康的心灵。

追根溯源,疾病产生的根源正是“三浊与二害”。“三浊”,包括油气、浊水、浊便,统统都是在肠胃。肠胃主导了人体70%的健康,许多疾病常常由口而入,要想维持健康的生命状态,必须牢牢把握饮食这一关。“二害”,则为不正确的生活习惯、负面思维过多的心态。

恐怖、忧愁、嗔恨、踊跃都是情绪,任何一个起心动念,人都会感到压力。没有解决好这些心理伤害或者心理压力,时间久了,就会导致身体出现不良的症状,若不处理就会出

现疾病。

清静心,无上法。当一个人的心情不愉快,感到不舒服的时候,是可以通过身体的一些动作把它转变回来。比如,当一个男生跟一个女生吵架的时候,这个女生很生气。但她做两件事情就开心了,一是大量地采购,二是尽量吃她喜欢的东西。这是心灵和身体相辅相成、互相影响的结果。

养生不是玄妙的中医理论,没有一劳永逸,不可一蹴而就。养生是生活的点点滴滴,更是日日不懈的坚持。养生是相伴一生的生活习惯,更是一种理性的生活态度。

(本报记者冯子建采访整理)



黄毓龙



麦考·派克

美国DSF医疗大数据咨询公司联合创始人麦考·派克:

整合医疗资源 提升康养水平

在美国,养老床位很紧张,也是一床难求。整合医疗、替代医学与中医的结合,必将进一步推动健康管理和养老医疗的发展壮大。

整合医疗不但让健康产业发挥更大效益,而且能够使员工的健康投入获得更多回报。通过2.3万个案例调查发现,64%的人表示,由于对整合医疗健康的关注,自身的健康状况得到很大改善。

对于西方医学来说,非常需要借助中医的智慧来改善西方人的身体健康。在美国,38%的成年人表示,愿意接受或乐于尝试中西医结合的健康管理和医学治疗。目前,美国80岁以上的老人逐年增加,老龄化社会已经提前来临,养老机构出现了一床难求的局面。研究表

明,美国是世界上癌症高发的国家之一,西医和中医的联合治疗,促使癌症患者的5年成活率提高了60%,人们的健康水平也得到了很大提高。

我们的目标就是投资健康,让人身心健康。在美国的医学院,营养课程的教学时间仅有19.6小时,这样就造成了学生营养学知识的欠缺。然而,整合西医、替代医学与中医的结合,必将大大促进健康管理和养老医疗更好的发展。希望有一天,我们可以达到身心的健康平衡,大家只做保健,不生病不去医院。希望这一天早日到来。

(本报记者冯子建采访整理)

本慧玛雅(香港)医疗酒店管理有限公司

董事长欧拉夫·舒茨·罗贝克:

吃得太多太快是文明病

我们在解决健康问题的时候首先是通过身体的清理,避免我们的身体变差和形体变化。形体变化实际上是由于人们在日常生活中忽视饮食健康造成的,吃得太多太快、吃得太晚太甜会损害人们的消化系统,影响身体健康。这些问题实际上都是社会的文明病和城市病,也是现在中国人所说的富贵病。

那么,怎么改善人体健康呢?本慧玛雅(香港)医疗酒店管理有限公司(以下简称本慧玛雅)的运营模式首先要做肠道的自身排毒。在日常生活中,我们经常会患上胃肠综合征,就是因为微生物的感染和繁衍,导致肠道不健康,从而让肠道疾病影响到人体的整个免疫系统,之后促使神经系统发出错误信

息并传给大脑。这些错误信息的源头正是小肠内部的细菌。

康养场所的设计标准就是要让客人感觉到舒服,调养计划周期是10到12天。

目前,中国有很多地方不能够吸引人,就是因为那里有很多怪模怪样的建筑,让人心里很不舒服,不是修身养性和身心放松的理想场所。因此,康养场所的选址十分重要,有山更要有水。本慧玛雅运营模式之所以大获成功,就是因为它选择依山傍水、生态环境优良又能聚集能量的地方,在这里休息和疗养,可以让人们得到身体机能的恢复和心灵的放松。

(本报记者冯子建采访整理)



欧拉夫·舒茨·罗贝克



冷晓

美国约翰·霍普金斯大学医学院教授冷晓:

发展现代老年医学势在必行

目前,在中国和美国,老年人的比重日益增大,大力发展现代老年医学势在必行,任重道远。健康管理这一概念首先由美国提出,作为美国综合性老年医疗模式的代表,约翰·霍普金斯大学医学院老年医学中心为各个年龄段的老年患者提供全面合理的医疗和预防保健服务。

举个例子,一位髌关节骨折的老年病人,还患有高血压、高血脂等多种老年性疾病,以前这种情况都是由骨科医生治疗,结果是骨折修复完美,人却死掉了。这是因为没有同时管理好老年性疾病。如果老年科医生与骨科医生密切合作,全面负责患者的术前评估、手术期处理和术后亚急性期的诊疗与康复,既可以减少并能及时处理术后并发症,还能缩短病程

和住院时间,加速患者康复,降低医疗费用。

事实上,老年患者是一个特殊和复杂的患者群体,老年医学需要从传统的亚专科单纯诊疗模式转向以患者为中心的个体化医疗,为老年患者提供全面合理的医疗和预防保健服务,最大限度地维持和恢复患者功能状态和生活质量。

老年医学搞得不好,不仅是为社会、为人类作贡献,老年人的家人也会受益。我的母亲今年春节后刚刚去世,去世的时候102岁。我们的目标就是人们不仅要活得长,而且要活得健康。面对人口老龄化如此严峻的形势,发展现代老年医学势在必行。

(本报记者冯子建采访整理)

(以上图片由本报记者乔利峰摄)