

老龄化是城市的挑战也是机遇

昨天下午，第九届全球健康促进大会举行“健康老龄化”论坛。与会的海内外官员、专家表示，随着老龄化的不断深化，社会各部门都需要行动起来，积极面对老龄化带来的机遇和挑战。

政策推动 应对老龄化的中国经验

截至2015年，我国65岁及以上人口数量达到1.38亿，占比超过10%，面临着人口老龄化的严峻挑战。青岛是全国老龄化发展速度快、基数大、程度高、高龄化态势突出的少数城市之一。2012年，青岛在全国首创长期医疗护理保险制度，2015年实现全覆盖。该制度荣获2015年中国政府创新最高奖“最佳实践奖”。青岛市副市长栾新表示，在基本医疗保险框架下，将失能老人在医养结合机构或居家发生的医疗护理费用纳入护理保险基金报销范围。根据参保患者的不同需求，青岛市分别实施医院“专护”模式、护理院“院护”模式、社区“家护”模式、镇村“巡护”模式四种医疗护理模式。

齐齐哈尔市在2011年被世界卫生组织评为“国际老年友好城市”，这是中国唯一获此殊荣的城市。齐齐哈尔市副市长曲秀丽介绍，重点推进社区居家养老服务设施的建设，如社区医疗服务站、居家养老服务中心、改善养老机构环境等，突出“老年友好”的特征；市区内的医院、银行、公交车站点、浴池、图书馆、旅游、法律援助等公共为老服务窗口，坚持为老服务标准，设置为老服务标志，不断扩大优待服务范围。

他山之石 “治疗未病”倡健康生活

日本是全世界老龄化程度最高的国家，而神奈川县是日本人口第二大县，是世界上人口老龄化速度最快的地区之一。神奈川县国际战略和健康促进办公室执行主任金井信隆表示，以“治疗未病”作为重要工作之一，采用先进的健康医疗技术，给老年人提供适当的帮助，提高人均寿命。同时提倡健康的生活方式理念，创造新的产业和市场。

日本大和市市长大木悟表示，为建设“老年友好城市”，大和市提出了两个宣言，一是“不把60岁以上的人称为老人”，如今60岁的老人和过去相比更加健康了。所以，他们不愿意被成为“老年人”。二是“将老年痴呆人口控制在一万以内”，随着人口的老龄化，根据预测，2025年大和市的老年痴呆症患者将达到10800人，所以他们提出这个宣言。

产业升级 老龄产业迎来发展蓝海

据《中国老龄产业发展报告（2014）》预测，2014年至2050年间，中国老年人口的消费潜力将从4万亿增长到106万亿。目前，欧洲、美国养老产业占GDP比重分别是29%、22%，而中国只有7%，相较发达国家相差甚远，因此也带来了巨大的养老产业蓝海。

其中，适老辅具产业具有巨大的发展潜力。2016年10月27日，国务院印发《关于加快发展康复辅助器具产业的若干意见》指出，到2020年，康复辅助器具产业规模突破7000亿元。国家康复辅具研究中心总工程师罗椅民表示，适老辅具是老年人获得安全、便捷、舒适的适老环境的保障，是减轻护理强度，提高护理效率的唯一选择。我国已成为世界上失能老人最多的国家，而且数量仍在增长，适老辅具能满足超过95%的失能老年人适配需要和功能设施需要。罗椅民预测，未来适老辅具应具备智能化、系列化、体系化、中国元素化、家具化的特点，开发健康辅具、中医养生类辅具。随着大数据、物联网、智能家居的发展，物联网“大脑”将最大效率完成辅具衔接融合，互联网将形成“人机融合”的高效辅具体系。

本报记者 左妍

全球百余市长达成“健康”共识

本报讯（记者 施捷 左妍）昨天下午，来自全球100多个城市的市长相聚上海，就协同推进健康与城市可持续发展展开讨论，并达成《健康城市上海共识》。世界卫生组织总干事陈冯富珍在市长论坛上感谢各地对建设健康城市所做的贡献，同时呼吁所有的市长，都应积极参与健康城市建设，为健康做出积极的政治决策，并承诺朝着共同的目标努力——建设我们能力所及的最健康城市。

莫斯科副市长佩恰特尼科夫介绍，2010年起，俄罗斯做出了一系列健康投资。比如莫斯科在2010年和2011年投入30亿欧元，增设更多健康服务中心。过去3年，莫斯科成功降低了总体死亡率，特别是孕产妇死亡率和婴儿死亡率，预期寿命则增加到77岁。

古巴卫生部部长奥赫达介绍，古巴健康

城市运动主要从流行病学角度，建立了健康城市网络，在社区的广泛参与和跨部门的合作下，采取了一系列改革措施，同时还建立了健康项目，共同推进促进健康的目标和行动。

在中国，一张涉及全民的健康网络也已建成。不久前，中共中央国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，开启了建设健康中国新征程。国家卫生计生委副主任王国强在论坛上谈到，我国38个健康城市试点中，正积极推进健康社区、健康机关、健康企业、健康家庭等健康细胞的建设，以铸牢健康中国的微观基础。

事实上，上海在健康城市的建设中也积累了不少经验。上海市常务副市长应勇谈到，2015年，上海市民的平均期望寿命提高到82.75岁，主要健康指标达到发达国家和地区的水平。2003年以来，上海先后组织实施了

五轮建设健康城市的三年行动计划，实践中始终坚持从市民的健康需求出发，坚持政府引导、多方合作、市民参与的推进机制。上海积极致力于提高全体市民的健康素养，致力于推动医疗卫生服务向以健康为中心转变，致力于改善城市生态环境和居住环境，努力为市民营造更加安全、更加健康的工作和生活环境。上海愿意与国内外城市加强交流合作，在建设健康城市的进程中携手努力，为增进人类健康福祉贡献力量。

参与论坛的嘉宾认为，“健康”应成为城市发展的优先考量因素，健康更应当融入所有城市发展的政策和规划当中。世界卫生组织总干事陈冯富珍表示，城市管理者的直接影响在改善城市健康要素中发挥了重要作用。“我非常赞赏中国政府能够在今天由上海、北京这些城市带头做出努力，我也敦促各位市长，在中国其他城市也应该学习这些先进的榜样。”



代表听会全神贯注

本报记者 陈梦泽 摄

吸烟是最不健康的生活方式

当前影响健康生活方式的种种因素中，哪个危害最大？昨晚，在第九届全球健康促进大会“健康生活方式”论坛上，来自国内外的专家学者均表示，吸烟是危害健康生活的首要因素，排在其后的是不合理膳食和缺乏运动。

健康杀手

“不同的国家、不同的城市，人们都有各自的生活方式，在你们城市中，最不健康的生活方式是什么？”论坛主持人白岩松在现场抛出这一问题。中国著名心血管专家胡大一、中华预防医学会副会长孔灵芝、菲律宾巴朗牙市长Francis Garcia、青少年无烟草运动负责人Matt Myers几乎异口同声将答案指向——吸烟。

孔灵芝表示，中国男性吸烟率一直在全球排名比较靠前，尽管近年来有所降低，但是降低的速度较慢。同时，经常性体育锻炼人口比较少和不健康膳食这两方面，作为不健康的生活方式可以并列排在吸烟之后。

胡大一认为，烟草在中国可能是第一位的不健康生活方式。目前中国的心肌梗死和心脏猝死呈现年轻化趋势，吸烟排在危险因素第一位。

“吸烟是影响全球健康的大问题，各国都在为改变这一问题努力。去年中国烟草销售量十年来第一次下降，所做的控烟工作值得世界肯定。”青少年无烟草运动负责人Matt

Myers强调，“从来没有安全的香烟，所谓的口味或者将它变得更加细，包括低焦油，可能是人类历史上最严重的商业欺诈。”

政府何为？

论坛现场，主持人白岩松打了一个有意思的比喻：一个城市是否“健康”，要看路上的“三辆车”——自行车，说明城市运动条件好；残疾车，说明人性化设施完善；婴儿车，代表城市道路安全、空气指标好。那么，在建设健康城市的过程中，政府可以为民众提供什么？国内外专家、城市管理者肯定了以政府为主导、社会共同参与，将健康城市建设融入政府公共政策的管理模式。孔灵芝认为，健康生活方式是可以自己选择的，但作为城市管理者也应该要提供相应的政策、环境。

日本横滨市副市长渡边巧教介绍了横滨推广的“健步积分计划”，获得国内外专家肯定。这项计划开始于2014年，鼓励18岁以上市民通过每天多走路来提升健康水平，今年已经拓展到18岁以下市民。参与该计划的市民每个人可以得到一个计步器，根据步数获得积分，可获得一些奖励。项目的评估显示，90%的人比以前走路多了，40%的人觉得比以前更加健康，且交到了更多朋友。“通过健康生活方式的倡导，能够延长居民的健康寿命，健步积分计划使居民能够与同一个社区的邻居交流，整个社区变得越来越好。”本报记者 左妍

昨天中午，第九届全球健康促进大会的开幕仪式举行完毕。上海国际会议中心7层上海厅内，千余名中外代表站起身来，跟随台上一名年轻的女老师学做三分钟健康操，缓解久坐的不适与疲劳。

转肩开肺、转颈明目、理气排浊、叉手指节、敲击掌根……健康操的动作简单，幅度不大，易学易做，参会的中外代表们一丝不苟地做着学着每个动作。还有人举起手机，一边跟着点头耸肩，一边将老师的动作全程录制下来。短短三分钟后，代表们脸上的紧张表情不见了，以充满活力的姿态投入下一环节。

带领大家做健康操的，是上海中医药大学的美女体育老师梅婷婷，已任教7年。梅婷婷接到这个“领操”的任务，显得既紧张又兴奋。她连夜编排了五节保健操动作，以锻炼肩、颈、手部为主，同时教会了学校里的数十名大会志愿者，在开幕式后的茶歇时间，带领代表一起动起来。这种三分钟健康操是一项简单、轻松、短时间可以达到很好放松效果的运动，能帮助练习者预防或减轻酸痛的症状，改变人的精神面貌，提高工作效率。

本报记者 左妍 施捷

开会间隙千名嘉宾齐做健康操