

# 2016 新民健康(上海)养生节暨第三届新民健康论坛 专家解读 2030 年的“健康中国”究竟怎么样? 一觉醒来健康数据告诉你身体状况

吴瑞莲

【中共中央、国务院近日印发了《“健康中国 2030”规划纲要》,在老百姓的眼里,到 2030 年,“健康中国”究竟啥模样? 由新民晚报、新民传媒、上海保健品行业协会等联合召开的“2016 新民健康(上海)养生节暨第三届新民健康论坛”上,专家们描绘了这样一幅“健康中国”画面:一觉醒来,指尖轻触遥控器,后背靠枕自动抬升,打开智能床悄悄记录下的血压、心跳、睡眠等参数,一系列健康数据清晰地告诉你身体状况,并在不知不觉间纠正你不良睡姿……随着健康教育广泛普及,市民的健康素养水平再获提升,人均健康寿命不断延伸,个性化科学养生将成为大众的自觉行为。

## 中医在健康养生产业发展中大有可为



范金成  
浦东卫生计生委主任

目前,随着人们对健康需求的增加,包含医疗卫生、疾病预防和健康保健的健康产业发展潜力日益显现,健康产业已经被国际经济学界认为是“无限广阔的兆亿美元产业”。而中医药作为中国独具特

色的健康资源,在发展健康产业中,尤其是养生保健方面,将大有可为。中医药健康产业的发展必须要解放思想,创新发展模式,丰富和发展服务技术,才能充分释放中医药健康服务的潜力和活力。

作为全国首家中医药发展综合改革试验区,浦东新区曾对中医药新剂型、新服务形态进行过研发与推广试点,主要围绕“一人一方一剂型”的施治理念,进行酒剂、茶方和散剂等新型中药饮片服务形态的拓展和开发,将临床经验组方以应用便捷的新型中药服务模式提供患者使用,共开展了 5 种组合酒和 22 味单剂酒、4 种组合茶和数十种单剂茶以及 8 种单剂散的工艺研究和预试验,酒剂、茶方已在临床开展使用,患者反响良好。

为了探索中医药健康产业发展新模式、丰富中医药健康服务手段,中医药还与养老、康复、旅游、文化、移动互联网等产业有机结合。在浦东新区试点的“中医养生旅游”项目中,已完成常规、亲子、外籍人士三条旅游路线的设计,部分路线已开始运行,游客反响热烈。

如今,中医药理念逐渐被世界各国所接受,全球对中医药产品的需求也日益增加,将对我国走向世界的中医药产业战略将形成一股巨大的推力。随着大健康产业理念的普及和中医药现代化进程的加快,中医药大健康产业势必迎来一个前所未有的良好发展时机,引领我国大健康产业发展的趋势与未来,为提高我国人民的健康水平以及拉动国民经济发展做出重大贡献。

## 中医三个“同治”契合个性化养生需求



唐靖一  
主任医师、博士  
上海中医药大学医院管理处处长

今年里约奥运会上,世界游泳名将菲尔普斯身上的暗红色大圆印,让中医外疗法“拔罐”一时爆红。而一年前,中医学家屠呦呦因受中医典籍启发,研发出抗疟药物青蒿素获得诺贝尔奖。这些事件均反映

出中医在海外的传播度和地位正在提升。新时代下,中医的临床思维中三个“同治”,即病体同治、身心同治及针药同治,十分契合如今充分强调个性色彩的养生需求。

中医是真正体现个性化精准治疗的典范,宋代以前治疗侧重在病,宋代以后侧重在体,现代看来应当病体同治。此前上海中医药大学高血压普查课题和国家人类基因组南方研究中心合作,就高血压辨证论治方面找到了基因学证据。前不久,上海中医药大学与美国 INOVA 医院集团签署合作意向书,双方将在美国共同建立“爱诺华上海中医药大学研究治疗中心”,开展中医药诊疗、教育培训和临床研究等活动,为美国民众服务。这表明西方主流医学逐渐认识到了中医“病体同治”的优势。

身心同治是中医临床思维的精华,讲究诊疗的对象兼顾机体与心理。为了探索“医养结合”新模式,公共卫生三年行动计划项目调研本市 11 个区县 6421 名老人、100 家养老机构,开展中医医养结合服务标准制定、校企合作。在多方努力下,1 家大型养老院年底开业,6 家即将开业;2 家长者照护之家已经运营,8 家即将开业,届时中医医师、护士、营养师、心理咨询师、康复师、照护师、志愿者、管理者等都将参与其中。

针药同治则是中医综合手段防治疾病的精华,体现了中医整体观。目前,美国已设立美国空军针灸中心,美国海军针灸中心,针灸已作为美国部队的标配。而加拿大渥太华要求家庭医生规范化培训到上海中医大培训一年。

## 营养治疗成为控制慢性病的關鍵



朱惠雄  
上海保健品行业协会秘书长

当下国人的健康情况令人担忧,中国 18 岁以上成年人每 4 人中就有一个高血压人,血脂异常人数高达 1.6 亿,糖尿病患者达到 9840 万人,高尿酸患者达到 1.2 亿,平均每 30 秒就有一个人罹患癌症,平均每 30 秒就有一个人罹患糖尿病,平均每 30 秒就有一个人死于心脑血管

疾病。专家预言,未来十几年,慢性病在中国将呈“井喷式”爆发。

原卫生部长陈竺曾提出,未来医生必须会开两张处方:一张是针对病情开具的药方;另一张是膳食营养处方。未来的医生必须具备营养学的知识,针对慢性病,特别要发挥营养治疗的作用。将来,让我们的健康取决于每一天均衡的营养,营养保健食品是时代的需求,也是必然的产物。

营养治疗将成为控制慢性病的关键。正如在一场战役中,只有经过炮兵的攻击,不断摧毁敌方的火力、攻势后,步兵才能在炮兵的掩护下冲锋,取得战斗的最后胜利。如果说一场战斗的胜利中炮兵起到了关键作用,那么步兵起到的便是决定性的作用,治病、防病也是如此。药品好比炮兵,保健食品就好比步兵。人体生病后,通过药物进行治疗,但在此后很长一段时间里,还需要借助保健

食品进行调养,尽量日后少生病、晚生病、生小病,这与步兵的功能不谋而合。

此次的《健康中国 2030 规划纲要》提出到 2030 年中国健康产业市场规模达到 16 万亿,成为国民经济支柱性产业。这表明未来健康养生与养老、旅游、体育、休闲和日常保健等方面结合的项目将会雨后春笋般的出现,不但能得到国家政策的大力支持,还将成为产业资本青睐的“富矿”。

上海是一个拥有 2300 多万人口的特大城市,又是我国经济、金融中心。健康产业市场发展潜力巨大,仅目前营养保健食品,滋补品所构成的保健品达到 200 亿市场规模。据有关部门统计,未来 10 年保健品市场将以每年 15-20% 的速度增长,预计到 2020 年中国保健品市场规模达到 1800 个亿。中国正处于健康与财富交叉点,未来中国保健品行业将会成为全球最大市场。

## 大数据时代,打造智能家居生态圈



唐国海  
嘉兴市裕福电动床有限公司董事长

早晨七点,房间内准时响起悠扬的音乐,十分钟后,智能床将自动抬起扶你起床,与此同时,窗帘也慢慢拉开,阳光洒进房间,智能系统开始汇报你昨晚的睡眠情况,美好的一天自此开始……在我看来,也许 5 年后,我们的生活就会是这样,智能家居发展到成熟阶段,人们过着更加健康、便利与智能的生活。我们每天都需要睡眠,良好的睡眠能够让人迅速恢复体力和精神。如果每个人一天睡 8 小时,那么在床上时间就将占去人生的三分之一。世界卫生组织调查显示,全球约有 10%—49% 的人患有不同程度的失眠,每年近 8.6 亿人患失眠障碍。在我国,失眠人数占总人群的 20% 左右,且比例逐年上升,年轻化趋势明显,20—40 岁是主要人群,女性比例略高于男性,高压、脑力劳动强度大的人群更容易出现失眠现象。

在未来智能化的家居生活中,环境、健康的重要性毋庸置疑,而通过智能家居设备,还能开启另一个智能生态圈,为你的健康保驾护航。当智能床感应到你打鼾时,床头

会自动升起,以有效缓解或阻止打鼾。当鼾声停止,床头便会自动降下。与此同时,通过收集睡眠时心率及呼吸率等生命体征数据,可以看出人体健康的变化。一旦当心率、呼吸率等出现异常状况时,或当用户长时间卧床且生命体征微弱时,电动床还会自动告警。

智能家居作为一种全新的生活理念,彰显了在科技引领生活的时代下,人们对健康、绿色的新生活方式的追求。

长三角区域的老龄化程度远超全国平均水平,老年人口规模持续扩大,发展不平衡,高龄老人增速快于老年人口增长,纯老家庭人口持续上升,失能老年人口占比较高,尤其健康问题更为突出。

根据《“健康中国 2030”规划纲要》要求,到 2020 年,人均预期寿命达到 77.3 岁,2030 年达到 79 岁。2030 年,居民健康素养水平提升至 30%。《规划纲要》强调,制定实施国民营养计划,开展食物营养功能评价研究,建立健全居民营养监测制度。

老年人群面临着功能降低,即多脏器功能退化,出现水分减少,消化能力衰退的情况。除此之外,很多老年人还会遭遇丧偶、空巢、退休而导致的心理问题。营养不良或营养过剩、紊乱都有可能加速衰老的速度。老年人群作为健康行动的重点人群,合理营养是加强老年保健、延缓衰老进程、防治各种老年常见病的必要条件。

## 合理营养是加强老年保健的必要条件



张艳  
长三角营养保健产业联盟执行主席  
浙江省保健品化妆品行业协会常务副会长兼秘书长

延缓衰老进程、防治各种老年常见病,达到健康长寿和提高生命质量的必要条件。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。

