

大健康观察 ▶▶▶

《中国健康老龄化发展蓝皮书(2023-2024)》发布

以健康老龄化应对人口老龄化

本报记者 卫庶熊建



日前，广东省广州市荔湾区金花街社区卫生服务中心医生上门为92岁的陈阿婆检查身体。新华社记者 卢欣欣摄

日前，由中国卫生经济学会老年健康经济专业委员会主任委员、北京大学医学人文学院教授王红漫主编的《中国健康老龄化发展蓝皮书——积极应对人口老龄化研究与施策(2023-2024)》(简称蓝皮书)正式发布。

蓝皮书历时2年成稿，收录了25篇研究论文和报告，重点探讨了我国健康老龄化研究与施策近年来的发展热点、核心特征以及未来走向，以理性、实践视角，全面而深入地探索健康老龄化新路径。同时，蓝皮书以“积极应对老龄化”为主题，剖析了积极应对老龄化面临的问题、机遇和挑战，提出了一系列理论观点和具有可操作性、可落地性的政策建议。

全面、客观地认识人口老龄化

人口老龄化是社会发展的趋势。当前，世界人口老龄化步伐加快，预计到2030年，世界60岁及以上人口将达到14亿人，比2019年增加34%；到2050年，全球老年人口将达到21亿人。

人口老龄化也是我国今后较长一个时期的基本国情。国家统计局数据显示，2023年底，我国大陆地区60岁及以上的老年人口总量为2.96亿人，占总人口的21.1%；预计到2050年前后，我国老年人口数将达到峰值4.87亿人，占总人口的34.9%，80岁及以上人口将达到1.5亿人。“这种人口结构的转变需要高度重视，精心规划，认真谋划建设相应的医疗保健和社会系统，以支持老年人随着年龄的增长而享有的福利。”王红漫表示。

“我们应当如何全面、客观地认识人口老龄化呢？我的观点是幸福中的忧虑和快乐中的烦恼。”原卫生部副部长高强说，“我们既要看到人类发展取得的巨大成就，也要看到人口老龄化带来的挑战，全面、客观地分析应对人口老龄化面临的目标和任务，不要将人

口老龄化看成一种负担，更不要希望改变人口老龄化的趋势，而应当正确认识人口老龄化的积极意义，因势利导、顺势而为，以积极向上和乐观进取的心态，应对人口老龄化带来的矛盾和问题，采取有效措施加以化解。”

实践证明，人口老龄化是人类社会发展的必然趋势，经济越发展、社会越进步、民生越改善、医疗卫生服务越优良，人们的健康状况就越好，生命周期就越长，人口老龄化的程度就越突出。这是人类社会发展的必然规律，不可避免也不可扭转。世界上经济发达、生活富裕的国家，人口老龄化程度都比较高；而经济不够发达、生活贫困的国家，人口老龄化程度则比较低。

对此，蓝皮书提出，健康老龄化，是实施积极应对人口老龄化国家战略成本最低、效益最好的手段和途径，是中国政府积极应对人口老龄化挑战的重要顶层战略举措，是推进健康中国战略的重要抓手。“健康老龄化，正是积极应对人口老龄化国家战略与健康中国宏伟蓝图的有机结合，两者间存在着天然的、不可分割的紧密联系，相互渗透，相辅相成。”高强说。

扩大优质服务供给、强化保障措施

当前，为推进健康老龄化工作，各地推动相关政策措施落地生效，强化健康促进，提升老年人主动健康能力、强化体系建设，扩大优质服务供给、强化保障措施。

比如，蓝皮书收录了北京市推进健康老龄化的实践案例。北京市卫健委一级巡视员王小娥介绍，近年来，北京市坚持“积极老龄观、健康老龄化”的发展理念，以老年人全生命周期健康服务需求为导向，积极构建包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护为主要内容的公平可及、综合连续、覆盖城乡、就近就便的老年健康服务体系。

其中的重点之一就是关口前移，



近年来，上海市杨浦区不断加快社区长者食堂建设，满足老年人多样化用餐的需求。图为在杨浦区区长白新村街道228街坊的社区长者食堂“熊猫饭堂”，一位居民正在取餐。翁奇羽摄(人民视觉)



不久前，第九届全国老年人体育科学大会在陕西省西安市开幕。本次大会的主题是“健康老龄化——中国式现代化进程中的老年人体育高质量发展”。图为与会人员在现场体验健康管理仪器。新华社记者 邵瑞摄

注重预防，提高老年人主动健康能力。一是聚焦老年人失能早期预防。在全市开展失能健康管理项目，截至2023年底，累计筛查重点老年人32.4万人次。

二是聚焦老年人口腔健康。在全市试点开展老年人“口福”项目。截至目前，已累计为6万余名老年人提供免费口腔健康检查。

三是聚焦老年人心理健康。选取全市70个社区(村)作为老年人心理关爱项目试点，开展老年人心理健康评估。

四是聚焦落实老年人基本公共卫生服务。全市社区卫生服务机构为65岁及以上老年人提供健康管理服务187万人。

此外，江苏省南京市江北新区普康健康养老服务中心，面向全体社区居民，将体育健身融入疾病预防、医疗保健、照护康复、精神慰藉之中，以健康促进的服务方式，对老年人的全生命周期进行全覆盖的、多层次健康服

务与管理，形成“体育+医疗+养老”三位一体的养老服务模式。

黑龙江则大力推进老龄化中医康养模式，构建中医药特色康复标准，设立中医药特色的养老机构，大力推进“南病北治、北药南用”工作，开发中医药健康旅游养老路线，将黑龙江省打造成中国北方中医药养生目的地。

健康老龄化呈现出显著的时代特征

在蓝皮书中，高强著文表示，当前，对于人口老龄化带来的挑战，应当研究有效对策积极应对。

有观点担心老年人医疗服务得不到有效保障。“解决的有效途径就是实施健康老龄化，提高老年人的健康素质和水平。这是积极应对人口老龄化最重要的措施。”高强说，“长寿应当是健康的长寿，养老应当是健康的养



日前，北京市朝阳区青年路社区一处老旧小区内的居民在楼内体验“爬楼机”。新华社记者 李欣摄

老。健康养老，不仅要关心现在处于健康状态的老年人，更应当关心已经失去健康的老年人。有关服务机构应当组织老年人参加健康养老行动，努力保障老年人的正常生活能力，不失常或者晚失能，尽量延长老年人的健康寿命，使这些老年人有尊严、有质量、有心情、有乐趣地享受养老生活，以减轻国家和家庭的负担，增进社会和谐稳定。”

今年以来，相关部门推出一系列举措，推动健康老龄化向深度发展，既有对“实施积极应对人口老龄化国家战略”的宏观部署，又有对关系千家万户的老年人健康福祉方方面面工作的具体要求。“这是我国经济社会发展、老龄化趋势、全体人民对美好生活向往之背景下的产物，体现了我们国家对老年人群需求的系统化、多维度考量。”王红漫表示，当前中国健康老龄化发展呈现出显著的时代特征，展现了许多新的发展面貌和趋势，突出体现在如下几个方面。

首先，不管是广为人知的“9073”“9064”，还是“99”养老服务模式，都显示居家养老在其中占据主要比例。供给侧事业和产业双轮驱动，医养和康养物理空间和数字空间与服务项目相结合，居家养老服务网的建设，成为更好满足老年人居家服务需求、不断提升老年人的获得感和满意度的方向和着力点。

其次，中国经济社会的发展与数字时代的来临高度重合，数字技术的发展和广泛应用也为探索构建中国式老年照护模式提供更多契机，不仅在工具和技术层面丰富了照护的内容、方式和手段，还在深层次的价值层面与中国传统文化发生新的互动。

第三，保障基本养老服务提供多样化服务相结合，政府、社会力量公益组织多元供给服务，服务提供商品化、连锁化、规模化，线上平台、线下服务、智能产品相结合，智慧养老、智慧适老、智慧康复、智慧医疗、智慧健康等多领域多层次多场景渗透。

健康中国，一个都不能少

——来自2024罕见病合作交流会的观察

新华社记者 李恒

“针对罕见病多为先天性、遗传性疾病的特点，要实现关口前移，降低罕见病发生率和远期健康损害。”中国人民解放军总医院第一医学中心儿科副主任医师孟岩说。

由于缺少相关流行病学数据，我国对一些罕见病发病患病情况了解仍然有限。《2020中国罕见病综合社会调研报告》显示，42%的罕见病

患者都曾被误诊，常常需要辗转多家医院。

“诊断罕见病所需的技术门槛较高是罕见病确诊的一大关键因素。”国家卫生健康委罕见病诊疗与保障专家委员会副主任委员兼办公室主任、全国罕见病诊疗协作网办公室主任李林康说，研究这一“小众”群体，需要临床医生、科学家等

投入更多努力和精力，支持更多罕见病诊断和治疗方法产出，不断完善罕见病诊疗协作网，提升罕见病识别诊断能力。

罕见病用药难也是横亘在患者面前的一座“大山”。部分罕见病药品价格昂贵，不少患者止步于用药“最后一公里”。

为此，最新版国家医保药品目录调整新增15个目录外罕见病用药，覆盖16个罕见病病种，一些长期未得到有效解决的罕见病，如戈谢病、重症肌无力等均在之列。目前超过80种罕见病治疗药品已纳入国家医保药品目录名单。

清华大学药学院研究员、国家药品监督管理局创新药物研究与评价重点实验室主任杨悦认为，要从罕见病药物的国内需求出发，聚焦创新药研发本质，推动相关政策改

进。同时，要鼓励我国制药企业积极投入罕见病药物研发，建立持续研发机制，而不仅仅是依赖跨国药公司研究药物。

一些社会组织也在积极行动。比如，北京病痛挑战公益基金会与中华社会救助基金会等发起罕见病医疗援助工程，搭建“多方参与”的罕见病“多方共付”平台。截至2023年底，罕见病医疗援助工程项目共援助患者超3200人次，累计拨付善款超3770万元，覆盖全国30个省份，涉及病种88个。

“罕见病患者及其家庭诉求多元且迫切，回应罕见病群体需求和建立系统性解决问题的长期机制至关重要。”北京病痛挑战公益基金会创始人王奕鸥呼吁更多人关注罕见病群体，多方携手合力推动罕见病防治工作。

健康体重科普传播大会举办

航空总医院举办乳腺癌诊疗论坛

烟雾病健康科普巡讲启动

本报北京电(记者熊建)日前，在国家卫健委医疗应急司、中国健康教育中心、中国记协办公室共同指导下，中国健康促进与教育协会联合多方共同举办“中国健康知识传播激励计划——2024年健康体重科普传播大会”。

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝表示，体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，过高或过低都会对健康造成不利影响，任何一个时期的体重异常都会对健康造成不良影响。

中国医学科学院阜外医院生活方式医学中心常务副主任冯雪表示：“减肥≠减‘重’。若将体重设为唯一的减肥目标，很有可能导致精力不足、营养不良等情况发生，从而身体‘提出抗

议’，导致减重无法坚持，健康也受到损害。减肥重要的是减去身体多余的脂肪，同时腰围、体脂、体重均保持在健康范围。”

冯雪提醒公众要树立减肥的“三体”目标：体重目标即成年人BMI控制在18.5—23.9、体脂目标即成年男性体脂率控制在10%—20%和女性为15%—25%、体型目标即成年男性腰围小于85厘米和女性腰围小于80厘米。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长刘爱玲表示，在控制体重方面，很多人往往更关注“减糖”和“减油”，却忽视了“减盐”。国内外多项研究发现，盐摄入量与BMI以及其他肥胖指标如腰围和身高比之间关系密切，较高的盐摄入量会增加肥胖的发病风险。

本报北京电(杜佳昕)日前，航空总医院举办首届中航乳腺癌规范化诊疗学术论坛，与会专家从外科手术治疗、术后乳房重建、术后放疗、内分泌治疗、超声病理诊断等方面综合讨论了乳腺癌规范化诊疗领域内热点及难点问题，就新诊疗理念和临床经验进行了讨论。

航空总医院院长、大会名誉主席王建表示，近年来，恶性肿瘤已经成为严重威胁人民群众生命健康的重大疾病，我国乳腺癌患者的总体诊疗状况仍有较大提升空间。

航空总医院乳腺外科主任耿凤勇表示，乳腺癌已超过肺癌成为全球新发病例最多的恶性肿瘤，严重影响着人民的健康。而乳腺肿瘤治疗是一项系统工程，只有做好每一个环节才能

让患者获得更长的生存期和更好的生活质量。

“为解决乳腺癌术后疤痕难题，我们团队不断精进技艺，整合肿瘤学、外科学、整形美容学等多学科的专业优势，创新性提出隧道式环乳晕美容切口入路手术方案，在为患者解除病痛的同时，进行乳房修复与再塑。”耿凤勇说，无论是对良性肿瘤还是恶性肿瘤(恶性肿瘤不能侵及皮肤)，抑或是男性乳腺发育或浆细胞性乳腺炎肿块期，采用整形技术理念进行缝合，基本可做到不出现局部皮肤凹陷畸形，也不会损伤腺体或影响女性患者日后哺乳。其团队还结合内科学、心理学、营养学、社会学等学科知识，为乳腺癌患者提供手术治疗、放疗、出院后随访等全流程服务。

本报电(魏嘉馨)近日，2024年烟雾病普英论坛在山东烟台举办，烟雾病健康科普巡讲活动也同步启动。论坛上，来自解放军总医院、天坛医院、宣武医院、长海医院和南方医院的神经科学领域专家，聚焦烟雾病早期诊断、治疗方式选择以及认知障碍评估技术进行交流，旨在推动烟雾病前沿技术发展和诊疗进步。科普巡讲活动将在下半年有针对性地在全国开展烟雾病诊疗及健康教育科普，提升大众对烟雾病的认知程度。

“烟雾病引起的脑卒中危害极大，是成人致残、致死的重要原因，我们在处理这类严重问题的同时，更重要的是通过科普宣传做到早发现、早诊断、早治疗，改善患者脑功能，使患者尽早拥有社会独立生活和正常工作能力。”

解放军总医院神经外科医学部教授韩聪说，“我们目前的工作方向一方面是要大力开展烟雾病等缺血性脑血管病的科普宣传活动，使更多患者得到规范化诊疗；另一方面要集合国内多领域医学专家的力量，开展一系列高质量的基础和临床研究，在驱散烟雾病迷雾的道路上再攀高峰。”

烟雾病是一种慢性进展性脑血管病，过去被认为是一种罕见病，且缺乏有效治疗手段。解放军总医院神经外科医学部派第五医学中心神经外科段炼、韩聪教授团队2002年在国内率先系统开展了烟雾病的诊断治疗工作，20年间完成了首个中国烟雾病大样本临床特征分析、首个中国烟雾病分子流行病学研究、首个中国烟雾病全基因组扫描组研究。