

“人老了，儿女们很孝顺，但心里总是空落落的。”这是很多老人常说的话，他们感到精神孤独。第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查数据显示，中国空巢老年人（包括老年夫妇和独居者）占老年人口的比例为51.3%，其中很多老年人精神孤独问题尤为突出，有的成了忧郁症、痴呆症患者。为此，国务院办公厅近日发布的《国务院办公厅关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》提出，大力扶持专业服务机构并鼓励其他组织和个人为居家老年人提供精神慰藉等服务。

“养老要从养心开始。”多名受访专家表示，随着中国老龄化社会到来，在加强机构、居家、医疗等养老服务管理水平的时候，还应该加强文化养老，丰富老人精神生活，让老人感悟到生命真谛。



自己的摄影作品。
居住在北京恭和苑养老社区的老人正在学习用手机上传
李锦明摄

养老，从养心开始

本报记者 石畅 彭训文

文化养老新尝试

这两天，在北京恭和苑养老社区居住的孔文海老人在社区里待不住，经常外出拍照片，“我要参加一个手机摄影比赛，想出去找找灵感。”原来，他前些天看到社区里张贴出一张“大美中国——寻找最美的风景”的海报，今年82岁、喜欢摄影的孔文海老人便约了住在社区的几个老人，开始到北京各个植物园取景。

最终，孔文海挑了一张朋友们站在鲜花绿树丛中的照片投稿，作品介绍写着：“我的老伴儿，特别精神的九零后。”看着很多人在微信页面上为自己投票，老人整天都笑呵呵的。

孔文海参加的这个比赛由大美枫林（北京）文化发展有限责任公司主办，协办单位则是为老人提供养老照料服务的乐成老年事业投资有限公司。这个比赛是两家公司合作打造的“壮心苑”项目的首个成果。

“‘壮心苑’是践行文化养老的新尝试，是面向老年人开放、为丰富老年人精神文化生活而打造的文化活动品牌。”大美枫林（北京）文化发展有限责任公司总经理史建国表示，该项目通过开展讲座式、分享式、参赛式的读书活动、保健知识宣讲、诗歌大赛、书画和摄影作品展览、比赛等各类文化活动，吸引更多老人参与进来，更快乐地享受晚年生活。

晚年生活。

“这种模式有利于养老照料服务变得更加专业化、精细化。”乐成老年事业投资有限公司总经理高峻松表示，乐成以往更关注为老人提供专业的生活照料服务，和专注文化养老的大美公司联手，有利于实现优势互补、资源共享。

自我认可出问题

史建国认为，随着中国进入老龄化社会，老人的心理健康问题逐渐凸显。很多老人的心理问题有一个演变过程，退休后是一种失落感，随后演变为认为自己被冷落、被闲置、被边缘化。到了七八十岁，很多老人变得怕孤独、怕衰老、怕生病，“老年人如果心态不好，心理健康就会出问题。”

中国科学院心理健康重点实验室的一个统计佐证了史建国的这种担忧，数据显示，中国城市社区老年人抑郁情绪问题的检出率为39.86%。

北京听雨静心教育咨询中心主任李璐认为，从心理学角度来说，所有人都渴望被爱、被认可、被尊重和被接纳。相对来说，很多人自我认可意识较差，就非常追求外在的认可。因此到了老年，很多老人会出现没有价值感、感觉被抛弃的心理状态。

李璐介绍，通常情况下，老人由于

独居、与子女分离、退休后交际圈缩小等原因，容易产生孤独感和不安全感，如果情绪无法做到有效控制，就可能产生心理健康问题，共性表现是老人总是不停地抱怨和指责他人，很难站在他人立场上看待问题。

让老人内心平静

不仅要让老人住得舒心，内心也要感到开心，这是很多养老机构的共同愿望。

高峻松介绍，老人住进养老社区时，工作人员会对其重点关注，让老人和大家交朋友，快速建立生活圈子，融入社区。同时，针对老年人不同的兴趣，工作人员会帮助他们组建各种圈子、办展览等活动，“例如，对于一些绘画功底好的老人，我们会邀请名家给他指点，很多老人非常高兴。”

“养老贵在养心。”在史建国看来，这些精神文化活动对于老人来说非常重要，有助于提升老人的精神境界，让他们从人生感触走向人生感悟，“只有做到静心、清心，才能去除心灵杂草，达到强心、壮心的目的。”

如何让老人养成健康、完美的心理？李璐用自己总结的“十指理论”解释说，右手最重要的是大拇指，它代表要肯定老人、赞赏老人、接纳老人，包括肯定他们的动机、想法、行为、情绪，站在他们的角度来肯定等；食指代

表肢体，包括拥抱、搀扶老人；中指代表和老人在一起的高品质的时间；无名指代表站在老人角度，提供他们所需要的服务；小指代表老人喜欢的礼物。

左手的大拇指和无名指分别代表和谐关系和自我价值，要让老人懂得自爱、自尊、自信；小指代表和老人进行一致性沟通；中指代表较好的选择。

特别的是，无名指代表着为选择负责。她用美国心理学家埃利斯创建的“ABC”理论来解释，A代表发生的事，B代表对事的看法（观念），C是结果。也就是说，人的消极情绪和行为障碍结果（C，consequence的第一个英文字母），不是由于某一激发事件（A，activating event的第一个英文字母）直接引发的，而是由于经这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念（B，belief的第一个英文字母）引起的。“因此，包括老人在内的每个人只有对自己负责，才不会产生错误信念（B）。”

“具体来说，老人需要有自己的爱好、学会自娱自乐。”李璐表示，她遇到的案例中，很多老人喜欢抱怨，“我这个年纪学不会了”，其实并不是这样。她建议，作为子女，老人能做、喜欢做的事一定要鼓励他们去做。“只有快乐、健康、平静了，老人才会享受自己已经进入老年的生命状态。”

本报北京电（记者彭训文）近年来，部分临床药品出现供应不足或者断供，个别药品甚至“一药难求”，成为医疗卫生领域突出难题。“今后，鱼精蛋白、丝裂霉素等130种临床急需短缺药品将列入清单管理。”国家卫生计生委副主任曾益新6月28日在新加坡发布会上表示，国家卫计委等9部门联合印发《关于改革完善短缺药品供应保障机制的实施意见》（下称意见），明确提出6项分类应对措施，全链条发力推动建立短缺药品治理长效机制，推动“一药难求”逐步缓解。

随着医药卫生体制改革的逐步深化，中国已基本告别“缺医少药”的发展阶段，但一些临床必需药品仍存在结构性、局部性短缺。国家卫计委监测结果显示，有130种临床药品存在不同程度短缺。曾益新指出，这主要是由于一些药品供给质量和效率不高，供应保障政策不够细化、相关环节衔接不够顺畅。

意见对此提出了3方面的重点任务措施：一是完善短缺药品监测预警和清单管理制度。二是建立短缺药品供应保障分级联动应对机制。三是实行短缺药品供应保障分类精准措施。“这些措施的目的是让群众不为药品短缺所‘困’的同时，也确保企业不为利润和发展所‘忧’。”曾益新表示，在市场之手失灵的情况下，政府“托底”将发挥好“协调员”的作用。

如何从源头推动医药供给侧结构性改革？意见在重点任务分工表中提到，鼓励药品研发创新，对临床急需的短缺药品注册申请予以优先审评审批。国家卫计委相关负责人表示，儿童药品的研发和加快审批也已被纳入新药研制的国家重大专项，作为重点任务进行布局。

推动药品短缺治理从“救火式”迈向常态化、系统化，意见提出到2017年底建立短缺药品信息收集和汇总分析机制，完善短缺药品监测预警和清单管理制度，初步建立国家、省、地、市、县4级监测预警机制。“此次意见出台首次以制度化手段将监测从‘使用端’前移至‘工业端’，以直接、准确的方式实现‘未雨绸缪’。”中国药学会科技开发中心副主任肖鲁说。

“解决药品短缺并非一日之功，短缺药品的相关标准和应对机制也需动态、科学调整。”国家卫计委相关负责人表示，目前一揽子政策已解决近50种药品短缺问题。据悉，为确保意见落到实处、见到实效，短缺药品供应保障还将逐步纳入政府绩效考核工作体系。

来自国新办发布会的声音

15市(区)荣膺国家食品安全示范城市

据新华社北京6月29日电（记者陈聪、姜辰蓉）记者29日从当天举行的全国食品安全宣传周主场活动上获悉，国务院食品安全委员会办公室授予河北省石家庄市、唐山市、张家口市，山东省济南市、青岛市、潍坊市、烟台市、威海市，湖北省武汉市、襄阳市、宜昌市，陕西省西安市、宝鸡市、杨凌示范区、韩城市共15个市（区）“国家食品安全示范城市”称号。

国务院食安办主任、国家食品药品监督管理总局局长毕井泉在当天主场活动发言中说，经省

级层面初评推荐和国家层面的公示评议，并报请国务院食品安全委员会审议同意，国务院食安办授予河北省石家庄市、唐山市、张家口市，山东省济南市、青岛市、潍坊市、烟台市、威海市，湖北省武汉市、襄阳市、宜昌市，陕西省西安市、宝鸡市、杨凌示范区、韩城市共15个市（区）“国家食品安全示范城市”称号。

6月26日，国家体育总局运动医学研究所（下称运医所）启动“体医结合”科学健身示范区开放日活动。运动处方门诊、脊柱健康门诊正式开诊，体育医院官方网站全新改版，“运动处方与健康”公众号也正式上线。

《“健康中国2030”规划纲要》中指出，要加强体医融合和非医疗健康干预，推动形成体医结合的疾病预防与健康服务模式。实现全民健康，除了需要医疗条件的改善以外，体育锻炼的作用不容忽视。

动全民健身和全民健康的深度融合。“当前，全民健身还是相对独立的，在体育和医疗的结合方面还有很多工作要做，可以通过建立‘体医结合’的管理机制，形成联动，进行推进。”

开展服务惠及更多民众

“现在老百姓参加体育锻炼的热情很高，但是缺乏科学健身的指导。运动怎样促进健康、运动怎样干预慢性病，急需从理论层面和实践

“想要健身，家门口就有公园和广场；想了解运动的效果，社区里的‘健身e家’就能开出‘运动处方’……”说起现在的生活，武汉市江汉区德望社区的万旭民满心欢喜。

资源整合解决供需矛盾

在2015年，“运动防护师”这一新兴行业被正式编入《中华人民共和国职业分类大典》。运动防护师是指在体育活动中，从事医疗保障的

体医结合

预防慢性病 有个好身体

本报记者 王萌



六月二十九日，“健康丰台人”运动素质公开赛。图为参赛选手在裁判员指导下进行耐力比赛。
新华社记者 王东震摄

北京启动中医药“治未病”健康工程

据新华社北京6月28日电（记者毛伟豪）北京中医药“治未病”健康促进工程28日正式启动。该工程组建了150家中医医疗服务团队，年底前将实现对10万重点人群的中医健康服务，吸引150万人参与线上互动健康管理，中医“治未病”科覆盖100万人。

“治未病”最早源自《黄帝内经》所说：“上工治未病，不治已

病，此之谓也”。其在中医中的主要思想是：未病先防和既病防变，即采取相应的措施，防止疾病的发生发展。该工程是北京市政府2017年为民办实事项目之一，由北京市中医管理局负责。据介绍，本次活动还引入了互联网和大数据技术，市民在全市150个服务点扫一扫二维码，就能加入到“治未病”服务号，在线上接受中医指导和服务。

医护志愿者苗寨送健康



贵州省凯里东南医院近日组织多名医生、护士到黄平县谷硐镇青塘村苗寨，为村民免费测量血糖、量血压，给予村民饮食、用药建议。图为医护志愿者为村民送药。姜泽鹏摄（人民视觉）

体医结合推动全民健身

近年来，中国慢病人群呈逐年快速上升趋势，面对慢性疾病，医学界一直以来主要采取生物学手段，对其进行治疗。而近期诸多研究发现，科学的运动对于高血压、心脏病等慢性病治疗都具有一定帮助，“体医结合”成为医学界新的研究领域。

据运医所所长谢敏豪介绍，“体医结合”是依托体育医院医疗优势资源，将体育科学的理念与现代医学理念相融合，打造出“体医结合”新型健康管理模式。“‘体医结合’的出现，就是为了充分利用和发挥体育运动对人体有益影响的优势，通过改变人们生活方式，将慢病治病变成慢病预防，从而达到管理健康的目的。”谢敏豪说。

北京体育大学副校长胡扬几年前就开始关注“体医结合”，他认为，“体医结合”可以推

层面去破解。”国家体育总局群众体育司司长刘国永表示，运医所体育医院是“体医结合”一个很好的开端。

据介绍，运医所体育医院为运动医学专科医院，科室设置涵盖运动损伤及运动性疾病两大领域，北京市参保人员可直接在体育医院就医，享受国家医保报销待遇。

除此之外，全国不少地方也在积极探索实践“体医结合”：

在山东青岛崂山区，为老年人量身订制慢病“运动处方”，且图文并茂、通俗易懂，保证让老年人看得明白、做得容易、乐意参与。

在上海市嘉定区，采取社区工作模式，在各乡镇街道建立运动干预点，培养市民的健康理念和卫生习惯。

在湖北武汉，制定出社区健康主动介入计划，构建全民健身站点，实现每个区每个街道拥有站点5个以上，让健康、人性化的生活方式深入居民百姓家。

人员。随着全民健身的开展，其有了新的内涵。

“这是一个新兴的行业，这对开展好竞技体育和全民健身工作都很重要。”原国家体育总局体育学院院长李国平表示，随着全民健身工作的推进，人们对专业、个性化的运动医学服务需求不断增加，从而产生了非常大的供需矛盾。

为解决这一矛盾，李国平表示，需要体育部门和医疗部门将优质资源整合起来，从人才培养、工作分类等方面打通部门之间的壁垒，形成合力，这样才能更好地完成促进全民健康的目标。

“我们的一些老师到部队指导军人锻炼，像因为跑步姿势错误而引起胫骨膜炎等问题，经过科学指导后损伤率降低了。”胡扬举例说明了体育与医疗的合作成效，他认为，运动防护师需要具备医学知识储备，同时医务人员也应掌握运动医学的相关知识：“医务人员成为运动健身的传播者效果更加直接，对于慢病防治来说也是一个很重要的途径。”