【解码中国人的运动健康观】

# 传统运动新活力

本报记者 **刘　峣**

图为天津全运会易筋经集体赛现场。　**张誉东**摄（**新华社**发）

中共十九大报告提出，实施健康中国战略。随着全民健身的深入开展，许多传统体育项目获得了普及和发展。龙舟、太极、柔力球、健身气功等项目不仅受到男女老少的喜爱，从公园广场走向全国运动会的舞台，还将健康运动理念带向世界，成为中国文化的传播载体。

## 健身养生效果独特

“80后”白领李小也练习五禽戏已有两年了。“以前我觉得动作柔和的气功不太适合年轻人练习，没想到自己练了几次，一下子就喜欢上了，确实很神奇。”她说，由于长期坐班伏案工作，时常肩颈发沉、腰部紧硬，习练了五禽戏后，感觉通了气血，浑身都放松舒服。

李小也练习的五禽戏是健身气功的一种，是由东汉医学家华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟5种动物的动作和姿态而创编的一套养生健体之法。2011年，华佗五禽戏进入第三批国家级非物质文化遗产名录。

专家表示，现有的五禽戏，分别仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷，力求蕴涵“五禽”的神韵，分别对应肝、肾、脾、心、肺等人体部位。例如，猿戏做动作时脖子缩、上面挤压，腹部也收、下面挤压，形成挤压、放松的状态，对心脏有好处。

近年来，五禽戏、易筋经、六字诀、八段锦等健身气功项目，已经从武侠小说里的“传说”变成平民大众的健康选择。这些中国传统运动健身方式动作平缓，柔中带刚，强调意念与身体活动相结合，具有独特的健身养生效果。可以提高人体的心肺功能、平衡能力，改善神经系统功能，调节心理状态，且安全性好，适合各个年龄层运动健身。

今年全运会期间，健身气功也作为群众项目进入了全运会赛场。参加了全运会比赛的顾玲喜已经53岁，是一名电工。“我性格沉静，不适合舞刀弄剑。健身气功不用剧烈活动，也适合我这个年纪。电工免不了爬上爬下，练功可以拉拉筋，对于我的工作也有帮助。”顾玲喜说。

## 让年轻人爱上养生

近年来，中国发布了《“健康中国2030”规划纲要》《全民健身计划（2016—2020年）》等重要政策，均提出要扶持推广健身气功等民族民俗民间传统运动项目。今年8月，国家体育总局发布的《全民健身指南》中，也将中国传统运动方式列为健身活动方式之一。

中国有句俗语：筋长一寸、寿长十年。意思是筋骨好了，就能增强身体免疫力，从而达到延年益寿的效果。专家说，健身气功的许多动作涉及抻拉，能够帮助习练者舒展肌肉和关节，增强柔韧性，提高心肺功能等，有助于延年益寿。

在过去的印象中，健身气功、太极拳等传统运动的参与者主要以中老年人为主。但事实上，越来越多的年轻人也爱上了这些运动。国家体育总局健身气功中心主任常建平说，随着健身气功功法的编创完善，国内习练人口从最初的100多万增加到了450万，其中在校学生人数达到100多万。

“在五禽戏创始人华佗的老家亳州，五禽戏进校园活动很受大学生的欢迎。另外我们还编创了明目功，未来将在全国的小学进行推广。”常建平说。

李小也也表示，经过自己的大力推广，身边的同事有不少都练习起健身气功。“大家普遍反映，气功运动量虽然不大，但效果极好，希望坚持练下去。”

作为中国文化的符号和载体，健身气功等传统运动也受到海外健身爱好者的欢迎。数据显示，截至2016年，境外开展健身气功活动的国家和地区已达到56个，习练健身气功的人口已经超过200万。常建平说，健身气功中心每两年举办一次国际交流比赛，世界各地的协会会员申办比赛的热情十分高涨。

## 跟随文化走向全球

近年来，原本流行于江南水乡的龙舟运动，也在中国北方和西部地区热络起来。这一有着1500多年历史的传统运动，正“北移西扩，走出江南”，得到越来越多年轻人的青睐，成为一项很时尚的运动。

与此同时，龙舟在世界上的影响力也日益扩大。在龙舟划进全运会之后，第十三届世界龙舟锦标赛不久前在云南昆明举行，这一世界最高水平的龙舟赛事，终于回到了自己的“娘家”。

代表加拿大参加龙舟锦标赛上的华裔运动员熊北蓉说，自己在10多年前患上了乳腺癌，为了战胜病魔，她开始练习划龙舟。“相关的医学研究证明，划龙舟能帮助患者在乳房切除手术后恢复体能，并降低她们患上淋巴水肿的风险，由于受伤风险较低且多为上半身的激烈重复运动，划龙舟是乳腺癌患者术后的理想运动。”熊北蓉说，现在全世界很多国家都有由乳腺癌幸存者组成的龙舟队，病友们相互鼓励和扶持，增强了对抗病魔的信心。

随着中国文化的传播，中国传统运动的价值也得到了全世界的广泛认可。研究者认为，龙舟运动是集体项目，讲究团队配合，容易获得关注；其本身有着很强的竞技性，规则易懂，容易入门；既能强身健体，还有浓厚的历史文化，具有广泛而持久的影响力。

国际龙舟联合会主席麦克介绍，目前全球已有85个国家和地区成为国际龙联的成员，足见龙舟运动的影响力。随着龙舟的影响力不断扩大，国际龙联未来努力的目标是让龙舟进入奥运会。“希望能让更多人认识龙舟，让这项有益的运动在世界范围内被更多人知晓和喜爱。”

图为选手在参加龙舟比赛。　**赵汉荣**摄（**新华社**发）

新华社发

# 人工智能+医疗别在风口燃虚火

**卢泽华**

近年来，“人工智能+医疗”概念方兴未艾。最近的案例之一，是阿里健康宣布将与浙江大学医学院附属第一医院等签约，在人工智能研究、智慧医院建设等方面推进智慧医疗落地。

如今人工智能技术已经逐步进入医疗领域。比如，一些医疗机构开始使用导诊机器人、云医生、语音电子病历等新型医疗手段为患者服务。一批省市级人工智能诊疗中心相继成立，一些偏远地区的医院、诊所，只要把患者病例数据在线传输至中心，就可迅速得到反馈。与此相对应的是一批高科技医疗企业的崛起——数据显示，目前中国涉足人工智能医疗的相关企业已达139家。

将人工智能技术应用于医疗领域的优势显而易见。对患者而言，高度智能化的医疗条件使得看病更加方便，还能大幅降低医疗成本，减轻负担；对医生而言，人工智能技术可以大幅降低因主观判断或操作误差产生的风险，让诊断更加精准。如今，计算机对某些疾病的诊断已达专家水准，甚至“青出于蓝”。有研究显示，基于机器学习的人工智能算法可以根据患者的影像检查结果识别出皮肤癌的症状，且识别率要高于医生。在通过分析心电图检测心律异常方面，人工智能的识别率也要高于心脏病专家。

有观点认为，随着人工智能技术逐步走向成熟，一个万亿级的人工智能大健康产业呼之欲出。资本市场的表现似乎正印证着这一判断，一些主打“人工智能+医疗”概念的企业被投资者高度关注。同时，一些业内人士也担心，在实际应用尚未成熟的阶段，这些投资无疑是在风口处燃起“虚火”，不利于行业长远发展。

就目前来看，人工智能在医疗健康领域的应用，还处于简单融合的初级阶段。要想全面落地，还有许多壁垒。比如，在医疗领域，“数据孤岛”一直存在。将人工智能技术应用于医疗行业，数据处理是关键。在技术层面，目前人工智能技术的应用大多体现在对影像资料和数据的分析上。而人工智能如何通过与病人的直接接触和互动交流来实现精准诊断和治疗，依然是一道技术难题。同时，“人工智能+医疗”的普及，还面临着行业标准的建立、监管体系的完备、社会观念的更新等一系列问题。

目前，中国医疗资源分布不均问题还未得到根本解决，优质诊疗资源大多集中在三甲医疗机构和东部经济发达地区。而人工智能技术让高精度远程诊疗成为现实，有助于医疗资源均衡化，对解决许多民众看病难、看病贵问题意义重大。同时，中共十九大报告中对“实施健康中国战略”的表述，也为医疗健康产业走向智能化发展带来了极大信心。在这种情况下，处于“风口”的“人工智能+医疗”产业，应该抓住机遇，夯实底子，先练好内功，避免短期逐利驱动下的概念炒作，只有这样，才能让医疗健康产业的升级发展行稳致远。

七彩絮语

# 医养结合：让老人安享晚年

本报记者 **彭训文**

在河南省漯河市金康万安老年公寓，一位老人（左一）的歌声逗乐了工作人员。
新华社记者 **冯大鹏**摄

住在河南省漯河市清福护理院203室的84岁老人董四妮迷上了戏曲，每天晚上都会准时收看戏曲节目。她在这家老年公寓已经住了两年多，上午遛弯儿、下午打牌、晚上听戏，楼下还能提供医疗服务，一按铃，就有护士上楼来查看。她说：“在这里生活得很习惯。”在漯河，这种将医疗资源和养老资源结合的模式正在推广。

中共十九大报告提出，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展。近年来，“楼下看病、楼上养老”“有病治病、无病疗养”等医养结合新型养老模式在多地兴起，成为中国重点培育的养老服务新方向。

## 照顾生活方便就医

在河南省漯河市金康万安老年公寓，72岁的老人李桂敏欣慰地看着护士为她测量血压。由于孩子不在身边，行动不便的她一直由保姆照顾。半年前，李桂敏住进这家医养融合的养老机构，开启了幸福的晚年生活。

在楼上，她能享受到全面的生活照料服务；在楼下，她还能获得医疗康复保健、精神文化等服务。这种医养结合新模式在漯河十分走俏。当地政府还通过购买这种医养结合的专业服务，为社区老人提供上门医疗服务。

甘肃兰州的“空巢老人”同样享受到了医养结合带来的幸福感。“儿女们都过了退休年龄，又在外地安了家，为了看望我来回折腾，太不方便了。”96岁的老人吴国祯膝下有4个子女，其中3个常年在外地。6年前，吴国祯自己住进了兰州康乐医院的老年公寓。每天护理人员都会为他送来一日三餐，还帮着打扫屋子；医护人员定期还会为老人进行健康体检。

据康乐医院副院长马文忠介绍，医院已经形成集医疗、护理、康复、老年人托养为一体的医养结合服务体系，“当托养老人患病时，会进入就医模式，建立住院病历，享受医疗保险；当病情稳定便转为养护模式，建立健康档案，进入养老服务环节”。

为了促进医养结合机构发展，兰州市已将这些机构纳入医保定点机构，将失能、半失能等需长期护理的参保老年人医疗费和护理费纳入长期护理保险基金支付范围，极大降低了老人的入院支出。

## 鼓励社会力量参与

统计显示，截至去年底，中国60岁以上老年人口已达2.3亿人，其中失能和半失能老人达4000万。他们不但离不开贴身照料，而且迫切需要医疗服务介入。如何实现老有所医、老有所养，关系到上亿老年人能否安享晚年。

近年来，类似漯河、兰州这样的“有病治病、无病疗养”的医养结合新型养老模式在全国多地兴起，正成为养老服务的新方向。

据国家卫计委统计，目前，全国已有约30个省（区、市）出台省级医养结合实施意见。去年，全国遴选确定90个市（区）为国家级医养结合试点单位，医养结合机构已有5814家，床位总数达121.38万张。其中，有2224家机构被纳入医保定点范围。

为鼓励更多社会力量参与到养老机构建设中来，各地也在不断创新工作机制。例如，漯河在土地供应、财政补贴等方面给予支持，对养老机构自建房屋新增床位给予每张3000元的一次性补贴，对入住养老机构的老人，按照情况给予每月60元至100元不等的床位补贴。

## 尽快补齐人才短板

“老人需要一对一专人护理，但医院护理员太少，1个养老护理员通常在照顾6位老人。”面对近期不断搬进来的托养老人，兰州市康乐医院护理部主任董红有些着急。董红说，养老护理员是一种十分专业且辛苦的工作，不仅要负责帮老人打饭、洗澡、洗衣服、打扫卫生等日常生活照料，还要掌握紧急救护、精神疏导等专业医护知识，目前医院的服务难以充分满足老人们的需求。

对于普通家庭来说，目前要找一个专业养老护理员也十分困难，大部分家庭只能从家政公司雇用护理人员，这些护理者大多缺少资质，又普遍缺乏基本护理知识和技能，难以提供专业周到的护理服务。

专家认为，养老护理职业前景好，政府应通过提升职业收入等方式，培训具有不同专业层次的、经过系统培训的专业人员，尽快补齐养老事业的人才短板。

为吸引更多人才投身医养结合机构，各地也在想办法。漯河把养老养护人才培养纳入全市卫生人才发展规划，加快培养各类老人服务专业人才，并发放从业岗位补贴。甘肃人社部门3年前就将养老护理员培训纳入政府购买社会成果的目录，依托企业、技工院校和各类职业培训学校，开展养老服务从业人员职业培训。截至去年底，全省组织开展养老护理员培训5398人，建立了9个养老服务人员培训基地。

国家卫计委相关负责人表示，下一步将推进老年医学相关学科建设与发展，加强老年医学、康复、护理等方面专业人才的培养和培训，鼓励医护人员到医养结合机构执业，不断增强行业吸引力，使医养结合真正遍地开花。