健康关注

老有所养快乐多 未雨绸缪早应对

本报记者 喻京英

当今世界迎来一个全新的人口年龄结构，许多国家的老年人口超过儿童人口。中国是世界上人口最多的国家，并且正在步入老龄化社会行列。根据统计部门预测，到2050年，中国60岁以上人口将占到总人口的1/3，目前中国用于老年人口保障的花费占国民生产总值约7%，到2025年这一比例将增长至25%，与此同时，中国将面临劳动力人口短缺的严峻挑战。

多种策略应对老龄化社会

近日，在人民网和北京医院共同主办了“2018健康老龄化发展论坛暨老年健康大学专题上线”活动上，与会嘉宾围绕“积极应对老龄化、推进健康老龄化”展开了深入探讨，并提出宝贵意见建议。

中国高度重视老龄事业的发展和养老体系的建设，党的十九大报告提出：“积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展。”为新时代中国特色养老事业和健康产业可持续发展指明了方向。

2018健康老龄化发展论坛旨在携手社会各方共同努力，帮助老年人不断增强健康意识、提升健康素养，推动实现科学养老、健康养老和幸福养老。

“我们都应当不断提高健康素养，成为自身健康的联合生产者和他人健康的有力支持者。”中国老年保健协会会长刘远立表示，健康老龄化，是积极应对老龄化的必由之路。如果社会各界能够共同努力，提高老年人的健康素养、帮助他们建立健康的生活方式，就有可能将一大批潜在的、被动的医疗资源消耗者，成功转化为持续的、能够创造社会财富的力量。

中国政府高度重视老龄健康工作，为维护老年人的身体健康，提高老年人的健康水平，国家卫健委始终把实现健康老龄化作为推进健康中国建设的重要内容，并会同相关部委制定印发了《“十三五”健康老龄化规划》。其中，特别强调倡导积极健康的生活方式，提高老年人的健康水平和生活质量，开展老年保健知识进社区、进家庭活动。针对老年人特点，开发老年健康教育教材，积极宣传适应老年人的中医保健方法，加强老年人自救、互救、卫生应急技能训练等，保障老年人能够获得多种健康服务，不断增进老年人口的健康福祉。

首部老龄化国情报告出炉

近年来，党和政府高度重视所面临的人口老龄化加速问题，从中央到地方，从国家部委到科研机构，从大专院校到民间团体……针对老龄化问题的政策发布会、座谈研讨会、方案落实会等不断举行，各种具体措施也相继出台。

近日，中国老年学和老年医学学会“2018年学术大会”举行。大会以“积极应对人口老龄化，新时代，新思路，新对策”为主题，吸引了全国各地近2000名相关领域的专业人士及企业家代表出席。该学会会长刘维林表示，人口老龄化已成为中国21世纪的基本国情，积极应对人口老龄化也成为一项长期发展战略。

为此，会议发布了该学会的重要研究成果——我国首部人口老龄化国情报告——《新时代积极应对人口老龄化发展报告(2018)》。据了解，这部报告是我国人口老龄化系列科研成果的第一部，同时也是我国首部积极应对人口老龄化的发展报告。该报告由中国人民大学、北京大学、浙江大学、南开大学等高校科研机构专家组成的课题研究团队共同编著。内容重点聚焦应对人口老龄化的新国情、新进展、新思路、新战略。为解决我国新时期人口老龄化的基本问题提供了有力的智力支持。

就在同一天，由全球数十所顶级大学专家学者参与、已经举办十余届的“麦道学院年度高峰论坛”，也将主题聚焦在人口老龄化问题上。

美国圣路易斯华盛顿大学布朗社工学院的弗里德曼“老龄化研究中心”主任南希·莫罗豪威尔博士表示，随着人们过上更长寿和更健康的生活，人生的后期也可以提供机会去积极参与、学习和追寻更高的人生意义。大学是吸引和教育所有年龄段人群的一个重要资源，教育机构有必要重新考虑老年人的需求，以适应老龄社会的到来。

参与该论坛的专家表示，虽然人口老龄化不断加剧，但目前的教育体制还是以年龄段划分，各年龄段教育之间互不兼容，这种教育体制必须要改革。

开创新型养老模式

根据国家发改委的报告，截至2016年3月，我国养老床位数为669.8万张，平均每千名老人拥有床位数30.3张。从养老机构的成立时间看，2000年以后，机构养老服务，特别是民办非企业型的养老机构才开始迅速发展。2000年至2015年成立的养老机构占当前总数的83%。

养老机构的规模大小一般用机构拥有的床位数作为衡量标准。根据《中国养老机构发展研究报告》的相关数据，当前我国床位数在100张以上的养老机构所占比例达65%。据民政部统计，2013年我国养老机构的平均规模为102张床位，其中平均床位数量最多的是北京市，为284张。全国老龄办“全国民办养老服务机构基本状况调查”数据显示：76%的民办养老机构位于城市，仅24%的民办养老机构位于农村。以上数据显示，当前我国养老机构城乡发展不平衡、城市范围内养老机构布局不合理、养老机构床位资源配给欠妥等问题仍比较突出。

伴随中国高速老龄化与疾病谱系的转变，养老产品供给与需求消费结构性失衡，医疗资源尤其是康复、老年及全科医疗资源供不应求的状态日趋严峻。今年重阳节期间，记者在北京泰康养老社区内看到，很多居民正在体验着一种全新的养老生活——老年迪士尼，这是泰康总结多年养老产业运营经验，以满足老人需求为核心，重塑老人生活状态，创新打造的高品质养老生活方式。据悉，目前泰康已在全国13个城市建立了医养社区，总建筑面积超180万平方米、可提供约2万户养老单元。

一般来说，养老社区有7个核心需求，即社交、运动、美食、文化、健康、财务管理和心灵归宿，泰康老年迪士尼就是围绕满足以上7个需求而设置的，由泰幸福、泰文艺、泰好玩、泰健康、泰有爱等多个场景共同组建。据了解，未来还将对接社会资源，与老年大学、各类机构、协会和社区衔接，提升老人的外向性，丰富老人的社交渠道，发挥老人的价值，真正实现尊重生命、热爱生命。

压题图片：山东淄博近日举行了“健康中国—九龙峪九九重阳健康行助力健康中国活动”。活动项目包括敬老、登高、晒秋、赏红叶等。　**鱼依海**摄

北京泰康养老社区老人在做活动。　**喻京英**摄

医说新语

超四成50岁以上人群为低骨量

李　军

为掌握中国居民骨质疏松症及其危险因素的流行状况，国家卫生健康委员会组织中国疾控中心慢病中心、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会等单位开展了首次中国居民骨质疏松症流行病学调查，并于近日发布了相关结果。

调查发现，我国低骨量人群庞大，40-49岁人群低骨量率为32.9%，50岁以上人群低骨量率达到46.4%，是骨质疏松症的高危人群。而居民对骨质疏松症认知普遍不足，20岁以上人群骨质疏松症相关知识知晓率仅为11.7%，骨密度检测率亟待提高，20岁以上人群中，接受过骨密度检测的比例仅为2.8%，50岁以上人群的骨密度检测比例也仅为3.7%。

中国疾控中心慢病中心王临虹研究员表示，骨质疏松症是影响居民健康的最常见的骨骼性疾病，疾病早期通常没有明显的临床表现，如果不引起重视，随着病情的进展可导致疼痛、脊柱变形和骨折等情况，致残致死率高，严重影响患者生活质量，也导致巨大的医疗和照护成本。骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。不健康生活方式和年龄增大是骨质疏松症高发的主要原因，社会大众对骨质疏松症认知水平及骨密度检测率较低是导致我国低骨量人群庞大的重要原因。

专家呼吁，公众应该像重视“三高”一样关注“一低”问题，重视低骨量带来的危害。

专家支招：防治骨质疏松、避免骨折的方法包括坚持适量运动；营养均衡，尤其注意蛋白质、钙和维生素D的摄入；每天20分钟的户外阳光照射；注意安全，避免意外伤害；检测骨密度，了解自己的骨骼健康状况，如有问题做到早诊断、早治疗。

健康互联网

2017“健康中国年度城市”出炉

张浩臣　孙君伟

首届健康中国年度标志城市推选结果近日发布，银川等5个省会城市和计划单列市、延安等6个地级市，获评为“健康中国年度标志城市”。

由新华每日电讯报和上海师范大学共同主办的健康中国年度标志发布活动，以“助力健康中国、我们携手同行”为主题，旨在将2017年以来，健康中国建设整体图景中的闪光点凸显出来，形成发现、提倡、弘扬、推动的传播效应，进一步凝聚健康中国的共识和力量，为健康中国全面推进创造更好的舆论环境和社会环境。

据了解，本次推选活动，以上海师范大学的建模数据统计为基础，信息源包括国家卫健委、生态环境部、发改委、民政部、老龄委、住建部、科技部、国家体育总局等部委的官方网站，2018年各城市政府工作报告和各城市2017年国民经济和社会发展统计公报、国家统计局《统计年鉴》以及人民日报、新华社、中央电视台、光明日报、健康报等媒体。活动从健康服务、健康环境、健康保障、健康传播4个维度，对健康城市建设进行了量化考评，并按生态环境部公布的2017年城市空气质量后10名和有其他重大负面情况等“负面清单”一票否决，在此基础上，选出31个候选城市，于9月26日至10月10日其间，开通新华网网民投票。在不到半个月的时间里，有超过百万网民投票，总投票数达172.13万人次，显示出较高的社会关注度和参与度。此后，经过部委、机构和专家的评审，最终银川、福州、深圳、青岛、成都等5个省会城市和计划单列市，南通、延安、鄂尔多斯、吉安、威海、苏州等6个地级市，获评健康中国年度标志城市。

医药指南

治艾新药捷扶康在华上市

佘潇冰

全球生物制药公司吉利德科学日前在京宣布，今年7月31日获批的治疗艾滋病（HIV）新药捷扶康®（艾考恩丙替片，即E/C/F/TAF）正式在中国上市。这款针对HIV-1感染的新药，是中国首个通过审批用于治疗HIV的单一片剂方案。

根据中国疾病预防控制中心的数据显示，到2017年底，中国约有14万名新确诊HIV感染者。近年来，由于筛查范围扩大，确诊人数显著上升。同时，接受抗逆转录病毒治疗的HIV感染者人数也稳步增加。自2003年，中国政府开始实行“四免一关怀”政策，为所有HIV感染者提供免费的抗逆转录病毒治疗。

302医院感染病诊疗与研究中心主任王福生表示，捷扶康®在国内上市，意味着不同于以往患者每天需要服用多片药物，“多合一”的用药成为可能。相比多片剂方案，单片剂能够提供更好的依从性，帮助患者坚持治疗。

HIV慢性化时代，患者长期生存对有效和安全性好的用药方案需求与日俱增。“捷扶康®用于初治患者，能够快速、强效、持久抑制病毒。”北京协和医院感染内科主任李太生说，临床试验表明，在144周的治疗中，捷扶康®表现出持续长久的病毒抑制作用，因为肾脏和骨骼不良事件的停药率为零。

吉利德科学公司是一家以研发为基础的全球生物制药公司，一直走在推进艾滋病预防、治疗和治愈的前沿。吉利德全球副总裁及中国区总经理罗永庆表示，捷扶康®是基于FTC/TAF的多种治疗方案中的一种，相信捷扶康®表现出的疗效和安全性，能够帮助满足中国HIV患者群体的长期健康需求。

健康资讯

北京肿瘤医院六十华诞

本报电（**关　乐**）“一甲子护佑希望，六十年医者担当。”近日，中国医学科学院肿瘤医院迎来建院60周年。经过60年的不懈努力，该院已成为令人瞩目的综合性肿瘤防治中心。

该院在举行建院60周年大会的同时，还举办了“国家癌症中心学术年会”和“2018国际肿瘤防控大会”，从国家政策及国际合作的角度，探讨了目前国内外肿瘤研究、预防以及临床诊疗面临的机遇和挑战。来自世卫组织国际癌症研究署、美国国家癌症研究所、Mayo Clinic癌症中心等多个国际机构的专家和诺贝尔奖获得者与会。

中医治未病中心在京挂牌

本报电（**曲桂林**）继2017年底北京中医药学会与泰禾集团合作成立的“中医药综合能力协调发展指导委员会”在泰禾医疗旗下北京裕和中西医康复医院正式挂牌后，北京中医药学会“中医治未病中心”也于近日挂牌落地裕和医院。

据介绍，作为民营三级定点医保医院的裕和医院，近年来在康复、中医等领域取得了长足发展，此次与中医药学会合作，将专家请进裕和医院，在提高医院医疗水平和能力的同时，也会为百姓提供更多的优质服务。

中医药文化研究所成立

本报电（**王燕虹**）太湖世界文化论坛第五届年会“2018中医药文化发展高峰论坛暨故宫研究院中医药文化研究所揭牌仪式”近日在京举行。

故宫博物院收藏有医学文物3000多件，大致可分为药物、药具、档案、药方、仿单等五大类别。就学术研究而言，清宫医学文物是研究医学史、宫廷史，乃至中西文化交流史的第一手资料，具有不可替代的作用。故宫博物院将通过故宫研究院中医药文化研究所这个平台，从事中医药研究，更好地弘扬祖国传统医学。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

不同季节如何护理皮肤

郭　静

皮肤作为人体最外在的表现，其润滑粗糙时时反映着人体健康情况，也同样影响着人们的爱美之心。一年四季，大自然的万物随着四季的变更而变化。中医有“春夏养阳，秋冬养阴”“四时应四脏”之说，表明人体在不同季节有着不同的变化，人的皮肤同样也随四季的变化而有微妙的变化。故顺时护理皮肤十分重要。

春季候肝多风，由寒渐暖，万物复苏，中医认为“风胜则痒”，春季时容易出现多种瘙痒性、过敏性的皮肤病。所以春季皮肤护理应当：1.适当外出，多吸收新鲜空气，排出体内浊气，增强皮肤的适用性。但“风胜则虫动”，所以外出时应避免蚊虫的叮咬。2.可以在食物中适当加入葱、姜等微辛的食物，以宣通阳气，顾护皮肤。3.时常润泽皮肤，使用一些水包油的护肤品。

夏季候心多热，火热上蒸津液而人体出现多汗、怕热，且火热容易损伤皮肤，而出现皮肤油腻、发烫，易生疔疮、疖肿等，严重影响皮肤的外观及功能。所以夏季护肤应当：1.时常以温水清洁皮肤（忌用冷水，避免堵塞毛孔导致汗液排出不畅出现疔疮、疖肿等），保持皮肤的清爽。2.避免阳光的暴晒，防止以外热助内热导致火热更旺，所以外出时应当戴太阳帽和太阳镜。3.可适时服用清热解暑的食物或中药，如薄荷、银花露，也可试试八宝粥（生薏苡仁、芡实、莲子、山药、白扁豆、赤小豆、大枣、粳米）。

秋季候肺多燥，“燥胜则干”，秋季皮肤多干燥、脱屑，缺乏润泽，毛发容易脱落等。所以秋季护肤应当：1.减少淋浴次数，增加皮肤保湿护理，可使用油包水类护肤品。2.可增加新鲜水果与蔬菜的摄入以“养阴防燥”。如古人常言“朝盐水，晚蜜汤”，也就是白天多喝点盐开水，晚上喝点蜂蜜水以养阴润燥，也可以常吃百合养阴润肺。3.减少外出活动以顺应秋季肃降之性。

冬季候肾多寒，此季万物封藏，毛细血管亦收缩，油脂分泌减少，皮肤容易出现干燥皲裂，表面苍白无光泽，容易出现冻疮、乏脂性湿疹等疾病。所以冬季护肤应该：1.减少外出，增加室内湿度，平时可多饮温水，使内外环境水分相对饱和，避免皮肤干燥。2.可以适量饮酒散寒以促进血液循环，使毛孔微开，皮肤润泽。3.可进行皮肤按摩并使用油性化妆品。4.因为候主肾多寒，所以饮食方面可适当实用辛偏温的食物，如羊肉、兔肉、木耳、芝麻等。

（作者系成都中医药大学附属医院医师）