

关注

呼吸系统慢病患者在海南康养效果明显

# 气候疗愈 走心走肺

■ 本报记者 袁宇

海南独特的气候条件一直为大家所乐道。在2023年海南省两会上,气候疗法成为热词。有省人大代表建议,海南应当利用得天独厚的气候条件,开展气候疗法,做好康复服务。

气候疗法是什么?海南又拥有哪些开展气候疗法的优势?海南又该如何谋划推进气候治疗和气候康养?海南日报记者采访发现,得益于优质生态环境与独特气候条件,海南已经成为国内知名的气候康养胜地,为呼吸系统慢病患者等群体提供气候康养服务;同时海南也从顶层设计出发,系统谋划推进气候治疗和气候康养,推动生态环境保护和促进人民健康实现互动双赢。



在海南五指山热带雨林风景区,游客们走在雨林栈道上,欣赏热带雨林奇观。本报记者 李天平 摄



人类健康与天气、气候条件的变化息息相关。气象要素发生变化时,如果人体不能发挥正常调节作用,就会产生呼吸、血压及体温等的不协调,从而导致一些严重的疾病,危害人类健康。

## 温度

寒冷可诱发人体血管收缩、血压升高、血黏度升高,引起关节疼痛。

## 空气湿度

低湿潮湿诱发气管炎和风湿病等;寒冷干燥天气可导致皮肤、咽喉、呼吸道干燥,引发皮肤瘙痒、哮喘等疾病。

## 日照

日照时长越长的地区,人群患骨质疏松的平均比率相对越低。但高强度长时间紫外线照射会造成皮肤损害,甚至会抑制免疫系统,增加皮肤癌发生概率。

## 气压

由低地上升到高原,很多人会出现“高原反应”;人体会产生头晕头痛、恶心呕吐和无力等症状。气压升高对人体也会产生不利影响,尤其是对关节炎患者影响较大。

## 风

倒春寒时风力增加易引起伤风感冒、风疹和消化不良等病症;夏季干热风会对人体皮肤、眼睛和神经产生损害。

## 大气清洁度

大气中的细颗粒物、二氧化硫、氮氧化物等有害物质,诱发呼吸系统疾病、心血管疾病、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮和肺癌等,甚至会引发死亡。

(侯赛辑 许丽制图)



### 海南与气候疗法有何关联?

气候疗法是什么?据《资源科学技术名词》的定义,气候疗法是利用有利的自然气候条件使身体康复的一种疗法。

海南与气候疗法又有什么样的关联呢?对此,呼吸病学与危重症医学专家,中国工程院副院长、院士王辰认为,在气候治疗方面,海南有独特的优势,海南的良好气候对于很多疾病,特别是呼吸系统疾病来说有缓解作用。

王辰表示,很多呼吸系统慢病患者,包括慢阻肺、肺间质纤维化、支气管扩张等症状的病人都选择来海南康养,特别是在冬季北方天气寒冷干燥时,这些患者来到海南后感到非常舒适,发病也有减少。

为什么呼吸系统慢病患者在海南康养能有如此显著的效果?上海复旦大学公共卫生学院余金明教授团队来到海南五指山地区进行气候生态环境对慢性疾病患者的康养效应研究。研究显示,1980~2020年五指山市年平均气温为23.4℃,年平均气温日较差为9℃,各季节气候要素变化幅度较小,且五指山受热带海洋季风气候影响,水汽来源较为充足,降水量多,相对湿度较大,益于呼吸和循环系统等疾病患者康养。

余金明认为,在五指山山体以及热带雨林的多重影响下,夏季午后阵雨频发,可以有效缓解城市“热岛效应”,净化城市空气。雨林中富含的负氧离子和芬多精,是开展气候康养的极佳“自然营养品”,可以有效提高人体免疫力和自愈力,显著降低多种慢性疾病发病风险。

余金明介绍,该团队还通过问卷调查的形式,随机选取五指山本地居民、移民人群以及“候鸟”人群4000多人进行抽样调查,通过行动能力、自我照顾、日常生活、疼痛/不舒服等指标,研究五指山气候对不同人群的健康效用,“结果显示3类人群健康效用都在0.9(满分1分)以上,其中高血压确诊率、心脑血管疾病患病率、慢性呼吸系统疾病患病率均低于全国水平,3类人群的睡眠状况都属于优质。”

两项调查的结果也说明,五指山地区的气候生态环境与当地相关人群的健康质量存在正相关。这也从一个侧面验证了呼吸系统慢病患者在海南的切身感受。



### 海南馈赠「森」呼吸、日光浴

业内人士认为,不同气候具有各自特性,因此适宜治疗的疾病也不同,如高山气候太阳辐射强,大气中浮尘和污染物少,适宜哮喘、过敏性鼻炎等病症患者疗养;海滨气候风大、湿度高、温差小,适宜贫血、皮肤病患者等疗养;森林气候适合某些神经系统疾病患者疗养等。

在开展气候疗法方面,大自然给予了海南丰厚馈赠——

海南有高山,中部五指山山脉是全岛规模最大的一组山地,主峰五指山海拔1867米,是海南第一高山,这里空气中负氧离子含量每立方厘米1万个以上,被称为“纯天然氧吧”;

海南1900多公里海岸线上,分布着众多美丽沙滩、海湾,阳光、椰树、碧海、白沙、蓝天、白云,这些构成大部分人对海南的美丽印象;

这里有连片面积最大、保存最完整的热带雨林,全岛森林覆盖率稳定在62.1%以上,城市建成区绿化覆盖率超过40%,拥有极佳的开展森林浴的条件……海南四季康养气候条件、生态资源条件优于国内绝大部分城市,优良的气候和自然环境也十分适合开展气候疗法。

此外,气候疗法中的另一个重要组成部分——日光浴疗法在海南也非常适合。数据显示,海南年日照时数大于2000小时,活动积温达8400至9200摄氏度,非常适合进行日光浴。而适当的日光浴有助于维生素D的合成,而流行病学研究显示,当人体内缺乏维生素D时,可能会导致哮喘加重。

“冬季的海南是全国最舒适的地区。”成都信息工程大学环境气象与健康研究院常务副院长王式功如此评价海南的气候,在他看来,海南的热带气候、美丽的自然风光以及优质的生态环境,是吸引大家尤其是“候鸟”康养人群到海南过冬康养的重要原因。



### 生态保护与康养旅游互动双赢

海南既有绿水青山、碧海蓝天、阳光气候等一流的生态环境,也有高净值游客多、医疗旅游市场稳定等旅游资源,谋划和推进气候治疗和气候康养,既是落实“绿水青山就是金山银山”理念的生动实践,也是推动海南四大主导产业发展的务实举措。

2019年,《海南省健康产业发展规划(2019—2025年)》发布,发展以康复、疗养、气候治疗、特殊疗法、健身休闲等为重点的康养服务业。2020年6月,《中共海南省委关于贯彻落实〈海南自由贸易港建设总体方案〉的决定》明确提出,海南要建设气候治疗与特殊诊疗中心、康养特色小镇。2022年11月15日,海南《康养旅游基地服务质量规范》实施,对康养旅游基地的选址、项目规划、产品项目、设施等条件进一步提出要求 and 规范。

全省各地也加速探索气候治疗与气候康养——

在琼海,博鳌乐城国际医疗旅游先行区依托“先行先试”政策优势,在大力引进临床急需药械的同时,结合优质生态资源,大力引进国际先进康养理念与设施设备,提供疾病预防、健康管理、养生康复等康养服务;

在五指山,总占地规模12万平方米、设计6000张床位的仁帝山国家雨林康养基地,以医养结合模式开展慢病、专病康养,初步形成了海南省最大的热带雨林康养基地,并于2020年被国家林草局、民政部、国家卫健委、国家中医药管理局认定为首批国家森林康养基地;

在保亭,神玉岛文化旅游度假区作为省内首个“气候康养示范基地”揭牌运行;在琼中,国家级“全域森林康养试点建设县”稳步推进;在文昌,引入的院士团队正筹划建设“呼吸健康城镇”……

“海南省,尤其是五指山,有得天独厚的生态环境,包括气候与空气质量,优质的水资源、适度海拔与热带雨林。”在心血管病康复预防学科专家、国际欧亚科学院院士胡大一看来,这些为落实全面健康的“三养”(养老、养病与养生)事业提供了天然条件,为此他带领团队落户五指山,打造心肺预防康复中心,开展气候医学研究。

胡大一认为,保护生态环境和促进人民健康是互动双赢推动其他各项事业发展的核心,“要推动‘三养’事业健康可持续发展,一是加大生态环境保护力度;二是建立高质量医疗服务体系。”

## 健康海南行动

### 海南「再次创业」助力「三养」事业 我国心血管病康复预防学科专家胡大一：

■ 本报记者 袁宇

“在我看来,五指山是海南生态最好的地方。等我80岁后就长住海南五指山。”近日,今年77岁的心血管病康复预防学科专家、国际欧亚科学院院士胡大一在接受海南日报记者专访时笑着说道。

胡大一之所以决定80岁后长住五指山,是因为五指山在他的健康事业蓝图中扮演重要角色——在五指山创建中国式“库珀”预防医学和有氧运动中心,把五指山打造成中国式“梅奥小镇”。

为什么是五指山?胡大一说,海南省,尤其是五指山,夏无酷暑冬无严寒,一年四季无雾霾,负氧离子浓度最高,以及优质的水资源、适度海拔与热带雨林,这些得天独厚的生态环境为落实全面健康的“三养”(养老、养病与养生)事业提供了天然条件。

在胡大一看来,海南已成为东北、华北与中原等地老年人及不同年龄段慢病尤其是心脑血管病患者的康养聚集地,这些人群多采用冬来夏回的“候鸟”方式,而海南五指山凭借得天独厚的生态环境是最适合康养的胜地。

事实上,胡大一及团队安家五指山已有多,从打造心肺专科医院到打造心肺预防康复中心,再到开展气候医学研究,在推动五指山医疗健康事业高质量发展的同时,探索高质量医疗资源引领下的“三养”事业。

胡大一介绍,高质量医疗资源的内涵分为建立心脑血管危急重症和创伤的快速高效救治体系,建立慢病的预防和康复医疗服务体系,做好生态医学和两个人群的流行病学研究,聚焦发展长远规划,打造中国式健康城市四个维度。

“只有把医疗保障做好做实,才能让来海南和五指山‘三养’的,尤其养老和养病者‘来者安心’,子女及亲属放心。”胡大一表示,海南,尤其五指山下大力气补好预防与康复的短板,在生态环境的优势基础上,对“三养”人群提供慢病预防与康复的指导和服务。



五指山的热带雨林是“天然氧吧”。  
本报记者 李天平 摄

此外,五指山黎族苗族居民,和到五指山“三养”的候鸟移民人群,有显著不同的健康状况与健康需求。胡大一认为,这很有代表性,在五指山开展中国式弗莱明翰研究,对这两个人群进行系统调查,对不健康生活方式和危险因素进行系统干预,再结合气候医学开展研究,“所取得的成果将对我国和世界人民的健康有重要价值。”

胡大一也认为,健康与生态是相互的,五指山优良的生态环境,是支撑康养事业发展的重要基础。“我认为五指山最大的事业和产业,就是高质量医疗资源引领下的‘三养’事业。”胡大一说,通过聚焦五指山市发展的长远规划,打造中国式健康城市,包括创建中国式“库珀”预防医学和有氧运动中心,打造中国式“梅奥小镇”。

胡大一将在五指山探索高质量医疗资源引领下的“三养”事业称为“再次创业”,他希望未来能够立足五指山,服务全海南;面向全中国,扩展东南亚,为我国康养事业健康可持续发展贡献力量。