

生态环境优势显著,大健康产业配套日臻完善—— 选择五指山康养的N个理由

到五指山康养的六大优势

气候资源优势

五指山在温度、空气、风、降水等方面都有得天独厚的优势。在这里,有较好的温度舒适度,突出表现为2个特点,一是全年气温适宜,年平均气温23.5℃,各月平均气温在18.8℃至26.8℃之间,体感较为舒适;二是全年气温日差小,年平均气温日较差为8.9℃,各月气温日较差在8.2℃至9.8℃之间,气温波动小。2022年夏季,在全国连续41天普遍出现高温预警的情况下,五指山市日平均气温26.9℃,没有出现高温热浪天气。

环境资源优势

五指山市水质优良,城市水质指数常年位居海南岛第一名。在热带雨林生态系统的过滤下,五指山地区水体中富含大量以离子状态存在的有益矿物质及微量元素,更易被人体吸收,对长期饮用人群起到非常有益的作用。五指山空气质量极佳,一是干净,全市空气质量指数连续8年全岛排名第一,2022年PM_{2.5}年平均浓度为9.5微克/立方米,空气质量综合水平居全国之首;二是富氧,五指山负氧离子年平均浓度为每立方米5423个,最高可达每立方米近20000个,特别适合呼吸系统疾病患者前来康养。

地理资源优势

数据表明,人类最适宜居住的海拔高度约为500米~1500米,五指山市整体海拔高度恰好处于这个范围。五指山市是中部地区运动康养高地,丰富的负氧离子又有助于运动后的体能恢复,是竞技体育训练和运动康养的宝地,国家举重队、跆拳道队每年都会到五指山开展冬训,在国际赛事中屡创佳绩。

医疗资源优势

截至目前,五指山市已引进名医胡大一团队建设海南省胡大一心脏中心,打造海南中南部两小时心脏救治圈,全市共引进胡大一、凌锋、孔乐凯等20余名医疗领域专家,该中心一年来完成内科手术240台,涉及右心导管检查、下腔静脉滤器、临时起搏器等新业务,填补海南省中部区域空白;心脏外科手术12台,开创海南省中部区域心脏外科手术先河;门诊量1200余人次,住院病人800余例次;神经医学中心已经救治急性脑梗死静脉溶栓26例,患者最大年龄92岁,其中24例溶栓后症状明显改善,效果良好。下一步,两大中心将致力于打造海南省心脑血管治疗康复高质量平台,为到五指山养老、养病、养生的群众,提供优质的医疗康养服务。当地将继续高质量建设海南省凌锋神经医学中心;引进河南省南阳市第二人民医院共建五指山国际医养中心,为发展高端康养产业夯实医疗保障基础。另外,五指山市还有丰富的黎药苗药资源。

2023年10月,五指山市中医医院引进山东济南经华典中医研究所孔乐凯中医团队。自孔乐凯中医团队入驻五指山市中医医院以来,双方充分利用五指山气候生态环境优势,推进“中医养生+药膳食疗”等独具特色中医康养产业发展,打造“形养”“食养”“药养”等中医特色体验项目,让中医康养服务飞入寻常百姓家,为五指山市医养康养产业赋能助力。

旅游资源优势

境内拥有五大国家公园之一的海南热带雨林国家公园,公园面积约占五指山市辖区面积的63%,园内拥有典型的热带山地雨林景观和独特的森林生态系统。近年来,五指山市扎实推进全域旅游创建,目前有国家4A级旅游景区2个,3A级旅游景区2个,椰里乡村旅游点13家,为气候康养与观光旅游融合发展奠定了良好基础。

五指山结合得天独厚的天然优势,大力推进体育基础设施建设,完成了五指山市全民健身活动中心项目、自行车运动绿道项目以及893个体育场地(包含26种体育场地类型)建设,不断提升体育公共服务水平,打造全省独一无二的骑行旅游“名片”。

“候鸟”互助优势

五指山市“候鸟”互助文化氛围浓郁。2000年以来,五指山市“候鸟”人群逐步增长,来自全国各地的中老年人在五指山从过冬度假到常年居住,“候鸟移民”带来各民族地域文化,形成独特的多元“候鸟文化”。在这里,“候鸟”人群自发建立了一种相互关心、相互帮助、相互扶持的常态化组织结构形式,他们在共同的生活中自发形成了互助康养关系,也营造了幸福安享晚年的良好氛围。

打造“冬避寒+夏避暑+全年避霾”康养品牌,五指山正在努力

明确发展目标。编制完成气候生态环境对人群康养效应研究及应用方案;成功举办第六届海南(国际)健康产业博览会五指山健康产业专场推介活动,并发布《五指山市气候康养产业发展白皮书》,将紧紧围绕“一核心、二资源、三避暑、四个1800指数、五中心、六康养”的发展思路,大力发展医疗、森林、气候等康养产业,加快建设四季宜居康养乐园。
夯实产业基础。继续常态化用好

胡大一、凌锋等国内知名专家团队,组建海南省中部神经医学联盟,建设海南省神经医学中心,打造神经医学新高地。充分利用热带雨林、山地、高山气候等环境条件,针对不同年龄阶段人群,设计陡峭和平缓步行、骑行项目、运动训练和运动康复等项目,与医院、企业、院校合作,充分利用医体融合进行病前预防和病后康复工作。积极吸引国字号体育队伍康复体能集训,大力发展以体检、调理、康复为主

的差异化特色基地和品牌,努力提供高品质、高附加值的医养康养产品。
丰富旅游产品。将继续高质量举办“村秀”、热带雨林漂流文化节、绿色骑行、中国自由搏击俱乐部超级联赛等一系列“雨林+”文体活动,充分彰显五指山得天独厚的热带雨林和生态气候资源优势,进一步提升五指山医养康养知名度和美誉度。
创建永久会址。在成功举办首届森林康养五指山论坛活动基础上,

邀请国内知名专家、媒体和各企事业单位,共同探讨如何利用五指山丰富的森林气候资源,更好更快地发展五指山森林康养产业,力争成为森林康养论坛永久举办地,向世界传递中国生态文明建设理念,向全球推介五指山丰富、独特、优势的森林康养资源,探索森林康养产业发展的新模式、新路径、新经验,推动五指山乃至全国森林康养产业发展。
(策划:钟丽 撰文:解楷)

一首《我爱五指山,我爱万泉河》,让五指山的知名度响彻全国。这里是一个热带康养度假的胜地,有舒适的气候条件、良好的生态环境、优美的人居环境。

如今,社会健康意识提升、改善身体状况、减少气候变化影响等诸多因素让许多人个性化健康服务提出了更高要求,也为五指山发展康养产业带来了前所未有的市场空间和发展前景。

近年来,五指山市着力发挥特殊的地理、气候优势和生态优势,大力发展以医养为基、康养为目、颐养为本的大健康产业,打造“冬避寒+夏避暑+全年避霾”康养品牌,建设四季宜居康养乐园。

如今,五指山市先后揽获了“国家卫生城市”“中国十佳绿色城市”“全国百佳深呼吸小城”“中国天然氧吧”“中国气候宜居城市”“国家生态文明建设示范区”等“国字号”荣誉。



海南热带雨林国家公园五指山片区绿意盎然。



在五指山市仁帝山康养基地,“候鸟”老人在阳台欣赏风景。



2023凯迪拉克杯TREK100-五指山雨林天路自行车挑战赛举办。主办方供图

