

# 森林康养：践行“两山”理念的生动实践

## ——首届森林康养五指山论坛综述



5月27日，首届森林康养五指山论坛在海南省五指山市成功举办。本届论坛以“森养融合 创新发展”为主题，由海南省政协人口资源环境委员会、海南省卫生健康委员会、海南省林业局、中共五指山市委、五指山市人民政府、人民政协报社联合主办。十二届全国政协副主席齐续春出席开幕式并致辞，全国政协人口资源环境委员会副主任王建军，十三届全国政协经济委员会副主任刘世锦，世界自然保护联盟前主席、海南国家公园研究院理事长章新胜，海南省政协党组成员、副主席吴岩峻出席开幕式并致辞或发言，十二届全国政协委员、人力资源和社会保障部原副部长杨士秋，十二届全国政协委员、国务院台湾事务办公室原副主任叶克冬出席开幕式，来自相关领域的专家、代表200余人参会。

齐续春在致辞中谈到，党的十八大以来，习近平总书记先后三次考察海南，聚焦海南的优势和特色，给海南指明了前进方向。森林康养以森林为根基、以健康为目的，是一种环境友好、资源节约型的生活方式、养生方式。在人口老龄化和亚健康化的大背景下，森林康养将民生福祉与生态文明建设、经济社会高质量发展有机衔接，是习近平总书记“绿水青山就是金山银山”理念的有效实现形式，已成为我国森林生态价值实现的新路径、服务国家战略的新业态。森林康养产业，绿色、健康、富民，是大有潜力、大有可为的朝阳产业，希望五指山市继续深入贯彻落实党的二十大精神 and 习近平总书记三次考察海南提出的目标定位，进一步挖掘和发挥五指山热带雨林的三重效益，以优化森林康养环境、完善康养基础设施、丰富康养产品、建设康养基地、提高康养服务水平为重点，把森林康养与养老、医疗、中医药等大健康产业融合发展，向社会提供多层次、多类型、高质量的森林康养服务，走出五指山市特色的康养发展路径。

王建军在致辞中表示，本届论坛是深入贯彻习近平生态文明思想，践行“两山”理念，推进健康中国建设和实施积极应对人口老龄化国家战略的具体举措，是响应中央号召，积极发挥本系统、本领域组织作用，着力推动森林康养产业高质量发展的生动实践。王建军还从“理念要先行、制度要跟进、工作要协同”三个方面，就全面贯彻党的二十大精神，推进健康中国建设和实施积极应对人口老龄化国家战略进行了阐述。

开幕式后，举行了一个主论坛和四个分论坛，来自相关领域的专家、代表畅所欲言，共商森林康养产业高质量发展大计。

### 加快发展方式绿色转型，实现高质量发展

“党的二十大报告特别强调，加快发展方式的绿色转型是实现高质量发展的关键环节。”主论坛上，十三届全国政协经济委员会副主任刘世锦在《生态文明四位一体协同发展评估体系助推绿色转型》为题作主旨发言。刘世锦说，协同问题在实际工作中十分突出。中国作为发展中国家，与发达国家仍有一些方面存在差距。中国在绿色转型方面需要同时关注降碳、减污、扩绿和增长，并建立科学合理的评估体系。以评估和考核为基础，形成长效协同机制，才能真正实现绿色转型。刘世锦介绍，“我们已经以科学性、典型性和易操作性为基础，提出了一套评估体系，具体包括以下指标：碳效率、环境质量指数、单位面积生态资本服务价值和人均GDP。这套评估方法可以落实中央提出的绿色转型的四个方面，具有普适性。”

世界自然保护联盟前主席、海南国家公园研究院理事长章新胜在发言中谈到，国家公园作为我国保护体系中最高等级的分类，扮演着生态文明建设的重要角色。海南热带雨林国家公园作为中央规划的首批五个国家公园之一，不仅对海南具有重要意义，也是中国生态安全的关键屏障。章新胜从养老、养生、青少年养生、职场人群亚健康四个方面介绍了森林康养的重要性，认为森林康养有助于提高老年人养老质量、改善青少年心理问题和职场人群的亚健康状态。

海南省政协原党组成员、副主席吴岩峻在发言中表示，海南岛立足自身优势，充分依托其良好的气候条件和生态环境，积极发展现代服务产业和服务贸易的重要组成部分。医疗健康旅游是健康服务贸易的主要形式。在发展健康旅游时，需要准确把握健康服务发展的内在规律，例如医疗健康旅游主要包括三大驱动力：第一种是追求获得更高质量的服务，目的地的医疗技术或服务效果超过其本地水平，例如海南省五指山市的卓越自然环境可以加速治疗、康复过程并能提高效率

### 发展森林康养产业，打造中国版的梅奥小镇

国家林业和草原局森林疗养与健康促进国家创新联盟理事长、中国林学会森林疗养分会理事长刘立军在发言中介绍了我国森林疗养发展现状与趋势。森林疗养源于德国。我国于2010年引进了森林疗养的概念和模式，森林康养这个词是在2013年首次出现，并于2015年引起关注。森林疗养的本质在于实现个体自我健康管理的方式。森林疗养具有四大属性：对疾病的预防、治疗、康复和保健。森林疗养是大健康的重要组成部分，其核心在于最大限度地展现森林本身的价值，是森林生态环境价值的新体现，是最普惠、最绿色、最快乐的疗愈方式。

“森林疗养是一种最先进、最前沿、最贴近民生的模式。从2010年至今，我们已经探索出一套适合我国社会发展、以辅助替代治疗为主体的森林疗养模式。我们正在致力于提升森林疗养的质量和效果，使其能够更好地为公众提供辅助替代治疗的选择。海南的森林生态环境得天独厚，我非常希望海南能够在全国走出一条具有海南特色之路。”刘立军说。

作为本届论坛的主办方之一，五指山市在发展森林康养产业方面有哪些独特的优势？五指山市委副书记、市长陈国梁介绍说，五指山作为森林康养的天选之地，具备几项优势指标：一是气候适宜，全年平均气温为23.5度；二是水质优良，五指山的河流和水库水质优良率达到了100%，城市水质在海南岛排名第一；三是空气干净，五指山的PM2.5浓度在全国县级市最低，连续七年空气质量在海南岛名列第一；四是氧气充足，负氧离子含量达到1.5万个，瞬间甚至可以达到2万个以上。在医疗方面，五指山依托其生态和气候优势，引进了胡大一团队，建设了海南省胡大一心脏中心，打造了海南中南部两小时心脏救治圈。同时，借助各类资源，计划将五指山打造成中国版的梅奥小镇。

陈国梁表示，康养产业已纳入五指山市的发展战略。该战略基于海南国际旅游岛生态核

心区的战略定位，利用海南自贸港政策优势，积极引进高水平的团队、技术和项目，参照国际标准，打造具有五指山特色、差异化的康养发展新路径，构建冬季避寒、夏季避暑、全年避霾的康养品牌。

陈国梁市长提到的胡大一团队是如何在五指山市开展工作的？国际欧亚科学院院士，北京大学人民医院心血管病研究所所长、介入中心主任，北京大学医学部心脏病学系主任胡大一也参加了论坛。他在发言中介绍说：“康养意味着要实现养老、养病和养生（简称‘三养’）三方面内容。首先，我们需要确保高质量医疗资源的保障引领。以高质量的医疗资源和专业团队，力争夺秒地拯救危急重症患者的生命，实现来者安心、子女家属放心。其次，健康管理体系需要包括对健康和慢性病的评估、诊断、预防、治疗和康复。在五指山，我们可以用医疗资源指导患者在充分发挥自然环境优势的基础上，通过医患互动，找到自我管理健康的方案和措施。”

胡大一强调，五指山拥有独特的生态气候优势，在高质量医疗资源的引领下，非常适合发展“三养”产业。他希望能有更多医学界的专家和朋友们来到海南、来到五指山，参与发展在高质量医疗资源保障下的“三养”产业，为自己的医生职业创造更有价值的贡献。

首都医科大学宣武医院神经外科首席专家、教授，中国残疾人康复协会理事长凌锋在发言中谈了自己对五指山市康养产业的发展现状与趋势。凌锋建议，五指山未来要织成密集的脑卒中治疗聚集地，汇集公立医院与民营医院发展全岛的康复事业。她表示：“我们已开始第一步项目孵化期，相关工程建设已在开展。胡大一中心与我们脑中均获得了海南省卫健委的批准。在下一步成长期，海二院三期建设工程若全部顺利竣工，我们的中心会扩大到160张床位，真正建立起海南中部的神经科学中心，汇集全国优秀专家，在神经科学里不断增加新的分支。在第三步发展期，对标梅奥小镇，我们将从墙内发展到墙外，发展心脏康复、脑康复、体检、康养养老等，坚持市场化原则，加快产业建设，依托医学+旅游的模式，形成康养+消费的小镇经济。”

中国健康促进与教育协会副会长、复旦大学公共卫生学院健康教育教研室主任余金明在发言中谈到，在胡大一教授的指导下，我们进行了一期五指山研究，调查对象包括本地居民、候鸟和移民。调查结果显示，候鸟和移民在生命质量、心理状况、睡眠质量等方面优于本地居民，且慢性呼吸道和呼吸系统疾病患病率也较低。五指山全年大部分时段均处于多种气象与环境要素对呼吸系统疾病发病的低危风险阈值范围内，利于康养。

“为推进五指山市康养产业建设，我们需要注科技支持和医疗水平的提升。”余金明建议，政府在制定相关政策时应引领多部门协作，采用市场化机制，并充分利用元宇宙医学、数字疗法、健康管理和康复治疗等先进科技手段。重点打造胡大一心脏中心，布局心理、呼吸、神经、癌症等中心建设，构建完善的基本公共卫生服务网络和大数据平台，以全方位的康养服务提升当地居民、移民和候鸟人群的健康水平。

惠每医疗副总裁金甌建议，在将优质医疗资源下沉到五指山时，我们可以借鉴梅奥的全

科医疗模式，把专科和全科整合起来，提高全科诊所对常见疾病的诊疗能力，比如心脏病、呼吸系统疾病和神经系统疾病。依照医疗金字塔模型，全科医生负责常见疾病诊疗、疾病预防和健康教育；专科负责治疗更复杂的疾病，加强专科与全科的沟通合作。

惠每医疗是梅奥诊所在中国的官方合作机构，目前已将梅奥用于临床实践标准化和患者教育的知识体系进行本地化开发。金甌希望这些标准化的体系能在五指山的健康小镇实践中得到应用。

### 探索中国式康养+医疗方案，提升人民生命质量和寿命

“中国老龄化问题日益严重，我们必须重视并寻找适合中国的养老模式。”中国工程院院士、天津中医药大学名誉校长张伯礼表示，中药养生和康养产业在健康老龄化中扮演重要角色。中药作为我国独特的卫生资源，备受认可。康养产业起步较晚，但也受到广泛认可，每年都有大量人群前来海南省调研。康养产业发展方向主要集中在医养结合、康养+养老、康养+旅游、康养+中医药、康养+运动、康养+互联网等领域。

张伯礼说：“习近平总书记强调保护优质气候、环境、生态资源。发展森林康养产业，结合中医药优势，为老年人特别是患有呼吸系统和心血管等问题的老年人提供良好服务，是践行习近平总书记嘱托的具体体现，也是五指山的天时地利人和。”

全国政协委员，中国中医科学院西苑医院副院长徐凤芹也认为，中医在医养结合方面具有优势。首先，中医注重治未病，即通过辨识体质来进行个性化的养生方案制定。中医可以根据体质的强弱或正常进行评估风险，提供相应的保健措施。第二，发挥中西医结合诊疗协同作用，针对老年患者整体情况进行综合全面的个性化治疗。第三，发挥中医康复全周期作用。第四，中医正在探索长期照护的模式，以提供持续性的医疗照护和养老服务。最后，中医注重安全疗护，旨在让老年人有尊严地生活和解除痛苦。面对中国深度老龄化社会和庞大的失能老人群体，中医在医养结合中的应用具有紧迫性和重要性。

国际欧亚科学院院士，中国中医科学院广安门医院原党委书记、院长王阶说，为了让老年人在养老过程中获得更多尊重和良好状态，我们需关注两个方面。首先，康养包括健康、养生和养老三个主要内容，政府应提供医疗设施保障来满足老年人的养老需求。其次，康养需兼顾生命的三个维度：延长寿命、提升精神层面的丰富度和提高生活质量。药食同源和医养结合是体现健康长寿的重要条件。

王阶表示，药膳有滋补、治疗、调体、时令等不同类型，能够促进人体生长发育和健康长寿。康养还可以通过怡养心神、调节生活方式等方法来保护和增强心理健康，实现身心的协调统一，提高整体健康水平。中国可以根据本国情况，在不同地区，针对不同人群的需求，开展具有中国特色的森林康养。期望中医药与五指山的森林康养能够为人民带来更多幸福，共同谱写美好未来的篇章。

本届论坛内容丰富，其中“森林环境与肿瘤康复”是分论坛的主题之一。

美国医学科学院外籍院士、亚洲一大洋洲物理医学与康复医学学会主席励建安在发言中介绍了肿瘤康复的现状与未来。他说，肿瘤康复可以从两个维度进行考虑：第一是改善功能，让患者的生活质量得到提高；第二是去除诱因，延长患者的生存时间。肿瘤康复的目标

是帮助患者改善心理障碍、日常生活能力障碍等问题。通过康复措施，患者可以获得更好的身体功能和生活质量。肿瘤的发生和发展，与环境、心理状态和饮食等因素密切相关。去除诱因是肿瘤康复中的重要措施之一。通过采取合适的康复方法，如调整饮食结构、改善心理状态、提供适宜的环境等，可以减少诱因对肿瘤的影响，从而延长患者的生存时间。

励建安表示，在肿瘤康复中，西医和中医都有自己的优势和特点。从根本上说，西医和中医不应该被划分为两个对立的阵营。“我们希望通过共同努力，将这两个大的阵营融合在一起，走向一个真正的阵营——现代医学。我认为中医也是现代医学的合理组成部分。不同类型的肿瘤患者有不同的需求，我们需要共同努力在康复和营养方面取得更好的成果。”

全国政协委员，中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任、主任营养师王宜从“肿瘤康复人群的膳食营养”角度作了发言，她说：“就肿瘤康复期的食疗营养补给，我与大家分享四方面内容：扶正培源、益髓养血、益肺化痰和益腑通便。扶正培源的核心在于改变体质增强免疫力。我们的目标是通过一系列措施来改善患者的体质状况，辩证施膳。益髓养血，目标非常明确，就是要补充所缺乏的物质，调整红细胞、血小板和白细胞的异常。我们研制的方法可以推迟血三项目的降低，并延缓骨髓抑制的进展，从而为患者提供更利于治疗的‘本钱’和加速康复。益肺化痰，在这个过程中，我们注重化痰止咳，让患者的饮食营养，少生痰，研究的药食同源膳品还要有本属‘食’品味需求，满足患者对食物本味的渴望。通过施症适时补充营养，实现祛痰益肺的目的。益腑通便，通便的方法有很多，我们从营养成分的角度出发，为患者提供大量的纤维素和油脂。在应用过程中，我们发现有些患者会对这种方式产生依赖。然而，实际上最重要的是患者的体质发生了变化。我希望在未来的研究和工作中，我们可以相互帮助，共同进步，帮助患者走上更加光明和有利于康复的道路。”

复旦大学附属中山医院肿瘤内科教授、复旦大学上海医学院原副院长夏景林在发言中谈了“肝癌介入治疗的临床突破与理论创新”，他说，肝癌发病隐匿，临床发现时仅有约20%的患者适合手术切除，晚期肝癌的生存时间通常只有3至6个月，因此被称为“癌王”。对于不适合手术切除的中晚期肝癌，无论国际还是国内的诊疗指南都将介入治疗（动脉栓塞化疗）视为重要的治疗手段。“我致力于肝癌临床诊疗与基础研究三十年，主要目标是提高中晚期肝癌的疗效。我认为，良好的治疗首先要让病人感到舒适，因为只有身体舒适才能有好的免疫力，进而提高肿瘤疗效。因此，在合理的治疗方案基础上，音乐、运动、环境等方法对于提高治疗效果是有益的。临床医生应该在实践中不断总结、不断思考。思路决定出路，医生的思维决定了治疗方法的选择，而治疗方法的选择又决定了患者的疗效。”夏景林说。

“森林运动康养”是另一个分论坛的主题。美国运动科学院院士，美国伊利诺伊大学终身教授、博士生导师朱为模说：“我从事运动健康工作，深体会地认识到人类天生就是活动的，运动能力非常重要。然而，令人遗憾的是，在过去的一百多年中，农业革命、工业革命和信息革命导致体力活动和运动机会大量减少。传统的体力劳动被机械化取代。在上个世纪50年代，许多家务都仍然需要人力劳动，但现在连洗碗已经交给了洗碗机。现在许多购物中心，即使是很小的坡，也有电梯可用。即使没有东西在手，楼梯上也没有人，电梯里却挤满了人。我们的基因需要运动，需要主动起来才能产生能量。然而，现在的运动机会越来越少，这带来了肥胖问题，是一个健康的大问题。”

朱为模强调，现在上个世纪50年代，国外已经有专著描述现代文明带来的所谓现代文明病问题。我们需要生态疗法，就是回归自然，回到大自然中去。生态疗法也被称为绿色自然，越来越多的科学依据支持生态疗法的有效性和重要性。

复旦大学运动医学研究所所长、上海市人民政府参事、中央保健办专家、华山医院运动医学科主任陈世益说，海南岛是中国发展康养产业最适宜的地方。康养是维护健康、疗养休息和康复弥补的综合概念，其中包含医疗成分。它不仅是被动地在森林中休息和散步，其目的是提高生命的质量和延长寿命。

陈世益还表示，运动医学在健康管理中扮演着非常重要的角色。运动医学运用现代医疗技术来治疗与运动相关的伤病，并同时利用运动方法治疗由于运动不足引起的疾病；第三，预防疾病和治疗疾病，以达到最大的功能和康复效果。作为健康管理的重要组成部分，运动与内科、妇科、康复科、神经科、健康管理和老年病学都有密切关联。运动处方是一个关键手段，将成为继药物、手术和放疗之后非常重要的治疗手段。运动医学的治疗宗旨是“功能至上、早期康复、重返运动”，旨在让人们过上高质量的生活，实现复合康养的原则，提升人们的生命质量和寿命。

(张永财 毛立军 邢佳璐)