经济日报 ECONOMIC DAILY

长寿之乡再造发展优势

经济日报·中国经济网记者 童政 通讯员 韦明崧

每天清晨，广西巴马瑶族自治县甲篆乡坡月村西侧百魔洞前的小广场上都会聚集上百名“候鸟人”晨练，他们不约而同，风雨无阻。

“9年前，偶然来到巴马游玩，便与巴马结缘。随后，与妻子结伴来到甲篆针百么金锣健康家园‘安营扎寨’，每天早晨都会到洞口晨练，希望借此治病养生。”来自山东济南的张波先生告诉记者。

世界长寿之乡巴马，地理位置得天独厚，山水环绕环境优美，地磁强度高，负氧离子丰富，80岁以上人口占全县人口总数的1.65%，百岁寿星比例位居世界五大寿乡之首，被誉为“世界长寿之乡·中国人瑞圣地”，丰富的生态旅游资源和长寿养生资源吸引着大量“候鸟人”前来旅游和疗养，使巴马成为我国最早的一批康养胜地。

随着人们对康养需求的升级，巴马原有的康养产业也面临着升级转型。为此，该县利用特有资源优势按照“全域旅游+康养”的模式，融合发展，推陈出新，再造康养产业发展的新优势。

“全域旅游+康养”融合发展

据最新数据统计，常年居住在巴马瑶族自治县甲篆乡（每年住8个月以上）人数约7440余人，占全县健康养生“候鸟人”80%，居住1个月以上的有十多万人次，这个数据还在快速增长。

“在巴马，因为空气清新，负氧离子高，身体感觉很好。”辽宁大连市民王彩琴说。国医大师、广西中医药大学终身教授韦贵康认为，巴马的空气、水、地磁等条件较好，对疾病治疗有所帮助……

然而，巴马大健康产业发展尚处在初级阶段，高端养生养老产品还比较短缺，配套的医疗、交通、物流等服务亟待加强。而巴马作为国家级深度贫困县，高素质专业人才仍很缺乏，财力有限，需全方位、多维度地解决项目资金问题。

随着前来康养的人大量涌入巴马，县委、县政府着手致力于转变“一流资源、二流开发、三流服务”的弊端，开启了全域旅游业转型求新之路。

2019年11月，广西文化旅游发展大会提出加快打造“三地两带一中心”文化旅游产业发展新格局，将原来的“巴马长寿养生国际旅游区”升级为“巴马国际长寿养生旅游胜地”，极力培育特色鲜明的健康旅游产业功能区，做大做强健康旅游产业。这成为巴马旅游业转型的一个重大机遇和重要推动力。

巴马瑶族自治县县长蓝海洲表示，巴马将借助良好生态和“世界长寿之乡”品牌优势，制定大健康产业发展规划，加快基础设施建设，加大人居环境整治力度，争取建成国际性养生度假胜地，并借助中国东西部扶贫协作机制，与深圳合力建设大健康合作特别试验区。

近年来，该县连续成功举办三届“巴马论坛”，完成9个乡村旅游区的规划和评审，国旅区三年行动计划旅游项目建设已竣工8个，正在推进碧桂园健康小镇、赐福湖民宿群落等8个旅游重大项目建设；仅2019年巴马县累计完成旅游项目建设投资2.7863亿元，占年度计划投资的64.38%。

从结构单一向立体化转变

走进巴马瑶族自治县圣恩养老中心，在这里集中养老的32位老人，每天都有专门工作人员陪护并按时测量体温、血糖等基本医疗服务。

“从楼道到室内十分干净，保洁员一天要擦好几遍，每天都有护理人员帮我检查身体。”来自东兰县106岁的黄云莲婆婆告诉记者。

以“医养康”相结合的现代化养老服务模式，圣恩养老中心提供人性化与定制化服务，让居住于此的老年人体验到机构健康养生、社区养老。

“养老院占地34750平方米，目前新建了一个医养结合项目，投入资金1800万元，圣恩养老中心将打造出‘医、养、康、教’四位一体新模式，推动多元化的健康养老服务发展，分担巴马的健康养老压力。”圣恩养老中心负责人黄签铭说。

巴马依托资源禀赋，创新观念，开拓进取，着力构建现代化大健康产业体系，推动低端产业向高端品牌化升级，推动结构单一化向立体化转变。

思路的调整使巴马引进了一批高端养生项目。其中高端养生地产项目——巴马秘境，是国内首个集休闲度假、观光旅游、高端养生于一体的大型综合性养生项目，该项目被广西壮族自治区确定为战略性新兴产业和自治区重点旅游项目。同时，这个项目也是巴马、河池市乃至整个广西地区具有标志性的养生度假项目，对巴马的经济发展产生了深远的影响，从开发至今已吸引无数人的关注。

目前，巴马与深圳共建“深圳巴马大健康合作特别试验区”，借助自身世界级的康养优势资源，积极探索从“多规分立”走向以全域旅游规划引领的“多规合一”，共同推动“深巴试验区”成为国家级大健康综合改革试验区。

蓝海洲表示，巴马正在充分利用长寿和生态两大资源优势，加快基础设施建设，加大人居环境整治力度，并借助中国东西部扶贫协作机制，促进健康食品、健康服务、健康科技3个核心产业朝着大健康产业方向融合发展。

从观光游向康养游转变

“全域旅游+康养”产业是一个跨行业、跨领域的新兴产业，是跳出传统产业演变路径，结合本地要素禀赋和发展实际，牢固树立“全域旅游”理念，努力推动巴马旅游由单一景区景点的观光游向融合大健康的康养旅游转变，把巴马建设成为具有鲜明文化特色、浓郁康养氛围的国际性、复合性、全天候的旅游首选目的地。

2017年，巴马被列为国家级旅游业改革创新先行区。该县以发展全域旅游为目标，积极探索走出一条贫困地区旅游业改革发展的新路子。

依托丰富的养游资源，巴马通过“农庄+村集体+农户”“农庄+配套产业+农户”“农庄+文旅产品+农户+旅游购物+技能培训”等旅游扶贫模式多点发力，实现养游景区、养游线路、养游商品、养游就业+农庄扶贫，变“输血”式扶贫为“造血”式扶贫。

“以前在广东觉得大城市哪里都好，现在觉得巴马很好，在巴马甲篆乡也可以看到很多有意思的人或事。”19岁的黄海英说，她在国家AAAA级旅游景区的洞天福地打工，旅游和康养产业的发展为本地人提供了“家门口上班”的机会。

2018年，该县把景区打造成集休闲观光、奇妙体验、养生度假、民俗演艺、长寿探秘等功能为一体的综合旅游康养区，通过多方合作可提供300多个扶贫就业岗位，目前已成为巴马旅游精准脱贫的一张亮丽名片。

“近年来，巴马依托良好的生态优势和长寿资源，将‘绿水青山’转化为‘金山银山’，大力发展旅游业，让老百姓摆脱贫困、吃上旅游饭。”巴马县那桃乡宣委、副乡长罗珮璠说。

目前，敢烟、坡月、仁乡、坡纳等一批旅游山庄迅速崛起。巴马县加大旅游扶贫力度，推动“农、医、养、文、游”结合，发展长寿养生旅游和生态休闲农业。据统计，巴马拥有广西四星级农家乐1家、三星级农家乐2家、农家旅馆290家。2019年全年接待国内外游客约821.5万人次，同比增长24.88%，实现旅游收入82.89亿元，同比增长27.6%，经济效益和社会效益良好，带动3.68万名农民吃上“旅游饭”。

圣恩养老中心护理员在为老人做专业护理按摩。 凌吉荣摄

圣恩养老中心护理人员正在陪护集中养老的老人。 韦明崧摄

游客乘船游览巴马百鸟岩景区。 （资料照片）

图为巴马命河风光。该河为盘阳河支流，因从高处看酷似“命”字，因此取名命河。 （资料照片）

健康有方

外出减少了 运动不能停

本报记者 韩秉志

阳台马拉松、客厅太极拳、居家体育课……受疫情影响，很多人通过参与“云健身”，提高了健康意识，形成运动习惯，让线上运动渐成新风尚。

千种方法总有一款适合你

为了避免疫情期间交叉感染，疫情防控期间，居民户外活动大幅减少。今年1月30日，国家体育总局下发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》，号召各级各地体育部门积极倡导居家科学健身，推出简便易行、科学有效的居家健身方法，倡导疫情防控时期的健康生活方式。

《通知》下发后，全国各地积极响应，结合自身文化特点、体育特点，推出了一系列接地气的居家健身项目，如“华佗故里”安徽亳州的五禽戏、贵州的苗族健身操等。据国家体育总局汇总，截至2月25日，全国各省区市、体育总局系统已发布了1453条居家健身方法。

疫情之下，广播体操再一次回到大众视野。国家体育总局体育科学研究所创编的“科学健身18法”受到了普遍欢迎，其场景化的健身设计让居家健身有法可依，有章可循，不少省市均大力推广该方法，取得了极佳的效果。此外，体育系统还推出了各种健身操舞、专项练习方法等。

随着中医更多介入新冠肺炎疫情治疗，以太极拳、八段锦为代表的我国传统武术、健身气功等健身方法也受到了普遍重视，医疗专家在不同场合都表达了太极拳、八段锦等功法的固本培元、强身健体的功效，各地很多医院里也时常响起八段锦习练的悠扬乐声。

江西赣州市南康区市民郭定健在练了几天八段锦后，对这一项目有种“相见恨晚”的感觉。他不仅自己练习，还动员家人加入到练习队伍中。每天伴随着音乐，全家人集中在客厅，齐刷刷地练起来。郭定健说：“每次练后都感到身心舒畅。练习八段锦，既锻炼身体，又融洽家人感情，真是一举两得。”

“云赛事”顺应新需求

“练”只是第一步，健身爱好者的日益增加，萌生出愈发旺盛的健身竞赛需求。随着居家健身理念的深入，群众接受度的提升，尤其是“更高阶”的健身爱好者，常常不满足于视频练习，而是希望“面对面”较量，通过线上平台参与居家健身赛事活动。

顺应需求，形形色色的“互联网+体育”呈现出方兴未艾之势。近期，一大批优质居家健身赛事活动涌现，这其中既有国家体育总局及所属单位、项目协会、地方体育局主办的活动，也有企业、个人开展的项目，这些居家健身赛事活动普遍采用线上形式，选取大众喜闻乐见的项目，包括跳绳、广场舞、乒乓球、棋牌等。

疫情虽然打乱了人们的生活节奏，但也在客观上加速了“互联网+”与全民健身乃至体育行业的融合。疫情防控期间，山东烟台市民贺传香参与了至少3项健身气功线上比赛，通过录制视频上传到指定平台，不但可以让更多人看到自己的提升和进步，也扩大了“朋友圈”，她甚至因此认识了很多省份的功友，大家经常通过网络交流练习感受。

为了提升赛事活动的关注度、影响力，不少单位选择与奥运冠军、知名运动员合作。比如，国家体育总局社会体育指导中心联合了邢傲伟、黄旭、莫慧兰等世界冠军选手，拍摄了九套亲子趣味体育视频，通过线上亲子赛平台，邀请家长和孩子共同模仿参与，倡导居家亲子体育活动，提升孩子体质，增强家庭凝聚力。

热情背后需科学指导

在树立“生命在于运动”理念的前提下，运动同样需要科学指导。有关专家指出，虽然我国疫情防控形势持续向好，但仍处于疫情防控阶段，因此在参与户外体育锻炼时还需谨慎。提升健康意识，遵循科学指导，根据自己的实际情况选择适宜的锻炼方式，才是长远意义上的对自己负责。

北京体育大学运动医学与康复学院运动医学教授张培珍表示，公众减少外出不代表待在家里不动。适宜的居家锻炼，有助于控制体重和增强心血管功能，改善呼吸系统、血液循环系统、消化系统的功能，增强免疫力，减少慢性病的发生。因此，无论是暂时隔离人群，还是普通市民，都应该适当运动。

如今，健康理念深入人心，越来越多的健身者希望寻求专业人士的科学健身建议，一些身体有潜在疾病的人士也会主动询问医生，希望给自己开几张“运动处方”。为此，多地体育部门从注重“治已病”到注重“治未病”，通过体质监测等手段，为群众开具科学运动处方。

“虽然运动对疾病有改善作用，但在锻炼时应遵循循序渐进原则，量力而行。对不同人群应区别对待，因性别年龄个体体质等因素的不同，在锻炼内容的选择、锻炼量的安排上都要遵循因人而异的原则，这样有利于运动的有效性，并且可以减少运动损伤的发生。”张培珍指出。

给失能老人多些关爱

□ 心 月

最近，有两起案件令人震惊。一例是江苏溧阳别桥镇一名83岁瘫痪老年女性在家中被保姆闷死。一例是陕西榆林市靖边县犯罪嫌疑人马某某将其行动不便、生活不能自理的母亲埋在废弃墓坑内，后被警方解救。这两起案件突破了法律底线，也击穿了道德底线和人伦底线，相关犯罪嫌疑人必将依法受到严惩，事件也引发人们的思考。

首先，它激起了人们内心无比的愤怒。因为，我们刚刚经历疫情大考——一场护卫生命的战斗！看到多名90多岁高龄患者在医护人员精心护理下战胜病魔，很多人眼眶湿润了。老吾老以及人之老，在大灾大难面前，我们的医护人员，我们的救援队，拼尽全力不放弃任何一个人！尊老爱幼、扶老携幼，体现在国家行动中，彰显着国家精神，也是每个普通人践行的道德准则。

沧海桑田，不变的是孝老爱亲。敬老养老助老是中华民族的传统美德。百善孝为先，不知不觉它已渗入中国人的文化血液里，经过一代代传承，化作今天为人的立身之本和社会责任意识的源头。而犯罪分子在施恶的那一刻，孝老爱亲早已被自私、残忍和疯狂践踏在脚下。

当尊老爱幼无法靠亲情和道德实现，法律应该为每一位老人撑起保护伞。老年人合法权益的保障需要深入宣传和落实，在生活中，亲情代替不了法治。无论老年人多么依赖和需要子女，老年人都是独立的个体，拥有属于自己的合法权益，这些权益绝不允许以各种借口肆意侵犯和剥夺。从国到家，走法治的路，我们须更加坚定和努力。

在决战脱贫攻坚进程中，绕不过农村失能老人养老难的问题。丧失劳动和生活自理能力，成为失能和半失能老人后，农村老人能否安度晚年，更多地要靠儿女的孝心。虐待和遗弃父母的人终究是极少数，大多数家庭因为这样或那样的原因，对失能和半失能老人照料得不够好，这些家庭需要国家和社会的帮扶。值得欣慰的是，近日，五部门部署有序推进生活不能自理并有集中供养需求的特困人员应养尽养，继续推进“三区三州”敬老院护理型床位建设。

面对全国城乡数千万需要照料的失能老人，养老护理事业的推进不能等。正如当年广大农村养老保险从零起步，一点点建立起来而后铺展到全国，养老护理也该尽快搭建起覆盖城乡的制度框架，从无到有行动起来。在城市，有条件的地区可以通过政府购买服务提供给有需求的家庭。在农村，尽可能建设敬老院，提供足够床位集中供养。

养老护理，单靠一个家庭的道德自觉或一家企业的公益之心都不够，要汇聚全社会的力量把这件事做好做细。政府部门应把分散的资金集中起来，同时，大力扶持社会组织参与到老龄事业中，如果社会组织能够下沉到社区、乡、村，并与社区医院、村卫生室的家庭医生携手，多做一些具体事情，比如调查访问、建议督察甚至上门服务，真正能够对日常护理起到帮助、指导和督促作用。这样，通过全社会的不懈努力，相信许多失能和半失能老人的处境会得到改善。

分享改革的成果，获得更多的幸福感，不能忽略失能老人。有了国家社会的帮扶，有了法律的保护，有了每个家庭的付出，我们相信失能和半失能老人将拥有安宁快乐的晚年。