

健康生活

代餐食品
真的能“代”餐吗

本报记者 吉蕾蕾

代餐粉、代餐饼干、代餐奶昔……如今，一些主打“热量低、饱腹感强”的代餐食品备受年轻人追捧，甚至成为饮食圈的新潮流。然而，有关代餐食品的争议却一直不绝于耳。

代餐食品，顾名思义就是取代部分或全部正餐的食物。包裹着两瓶代餐奶昔的北京市民段惠告诉记者，为了控制体重，她一般午饭和晚饭都选择代餐食品，也尝试过很多种产品，“现在喝的这种奶昔一杯60克，有草莓、石榴、燕麦等七八种口味，直接加水冲泡即可。不过，试过这么多代餐食品后，我也说不清究竟哪种产品减肥效果好”。

事实上，面对琳琅满目的代餐食品，很多消费者都和段惠一样，一边困惑于如何选择产品，一边又在不断尝试。记者在电商平台搜索发现，大多数代餐食品都是冲泡式的固体饮料，有的主打高蛋白，声称1杯的营养相当于4杯牛奶；有的则主打少脂少糖少碳水；还有的声称具有某些“黑科技”。

与普通食品相比，代餐食品价格并不便宜。以一杯75克的代餐奶昔为例，一组6瓶售价高达149元，在某电商平台月销量超过2.5万单。天猫食品行业趋势分析报告显示，代餐食品已成为流行趋势，销售体量与消费群体均稳步增长。

代餐食品真的能代替一日三餐吗？业内专家表示，最初代餐粉是医院按照科学比例配比营养后，做成营养粉作为肠内营养液供病人食用。对把代餐食品当作“减肥利器”的年轻人来说，必需性营养素只能保障人体基本生存，是营养摄入的下限，不能满足人体的某些特殊需求。

“吃饭不仅是为了填饱肚子，更重要的是为了让身体获得充足的营养，使人体机能处于健康状态。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅认为，好的代餐食品配方通常是营养系统全面的，但现在市面上很多产品并不符合这个标准，品质良莠不齐；一些代餐食品营养单一，如长期食用很容易导致营养不良。

据了解，国内尚未制定有关代餐食品的强制性标准，代餐食品目前仍按普通食品管理。中国营养学会最新颁布的代餐食品团体标准也仅仅作为行业参考标准，亟待规范。

“由于利润丰厚，目前越来越多的经销商涉足代餐食品行业，相关广告往往说得天花乱坠，给消费者的选择辨别增加了难度。”朱毅表示，代餐食品无法替代均衡的日常饮食，消费者在选择代餐食品时不要盲目听信商家宣传，一定要认真阅读其营养标签。同时，建议相关部门加大对代餐食品的科普宣传，引导消费者科学认识代餐理念和代餐食品，确保舌尖上的安全。

老年生活

外资养老项目
入驻上海

本报记者 沈则瑾

全球跨国地产开发和基础设施建设集团联实 Lendlease 集团日前宣布，其在中国首个“养生享老”旗舰项目逸浦荟将于2020年底前正式发售社区会籍卡，为上海及长三角地区的老人构筑独具一格的“乐活空间”。

作为联实布局中国高品质养老市场的第一步，逸浦荟养老社区落户上海古猗园朱家角，将以创新的“养生享老”理念打造高品质服务标杆，为当地社区注入新的活力。

“联实把自己在全球养老领域的成功经验和养生享老理念带到中国，希望为中国老人打造融合本土特色的活力空间，尽享充满无限可能的崭新生活方式。”逸浦荟养老社区总经理马克·唐纳利表示。

据了解，逸浦荟养老社区坐落于风景优美的淀山湖畔，位于长三角一体化发展示范区的先行区域。项目占地面积约85000平方米，由20栋5层至6层楼构成低密度颐养社区，提供800余套精装公寓，可容纳约1300人。社区内有医疗卫生站，并毗邻朱家角人民医院和中山医院青浦分院，入住老人可享受24小时贴心服务和养生美食。

预计2020年底前，逸浦荟会籍卡将正式开售。该项目将采取会籍制，并根据长者的实际情况，提供长期30年、中期15年、短期1年不同的会籍和房型选择。联实集团中国区总裁丁晖表示：“我们的会籍制度非常灵活，体现了联实集团以人为本的初心。作为上海为数不多的由外资开发、施工、运营的养老项目，逸浦荟是联实集团一体化开发模式在中国的首次实践。我们将严格把控每一个环节，力求让老人安心和放心。”



图为逸浦荟养老社区样板间。（资料照片）

本版编辑 许跃芝

虚拟养老院，养老不离家

经济日报·中国经济网记者 李华林



甘肃兰州市城关区虚拟养老院同时也是当地老年人的文化活动中心，因为当地老年人合唱团正在虚拟养老院练习合唱。

老人希望居家养老不想住进敬老院，子女有心照顾却苦于缺少时间精力，如何化解这个问题？虚拟养老院或许正在提供一个解决问题的思路。

早在今年3月，国家发改委等23部门联合发布《关于促进消费扩容提质加快形成强大国内市场的实施意见》，提出要大力发展“互联网+社会服务”消费模式，支持发展社区居家“虚拟养老院”。

目前，我国多地虚拟养老院进入探索阶段。与实体养老院相比，虚拟养老院有何不同？能解决哪些养老痛点？还有哪些问题有待解决？

虚拟技术服务现实

只需一个电话，养老院便能为居家老人提供从买菜做饭到打扫卫生、从按摩服务到生病陪护等各项服务，使老人足不出户即可享受“个人定制养老”。在甘肃兰州市城关区虚拟养老院里，没有一张床位，却能服务上万老人。

据兰州市城关区虚拟养老院院长秦田田介绍，城关区虚拟养老院成立于2009年12月，由政府主导、企业加盟、市场运作、社会参与运作，通过建立“信息服务+居家养老上门服务”平台以及“智能养老信息化”管理平台，城关区虚拟养老院将分散居住的已注册老年人纳入信息化管理，通过大数据收集，及时准确地提供上门服务。

虚拟养老院虽是虚拟的，但服务却是真实到位的。秦田田介绍，截至目前，已有13.37万余名老人注册入院，服务总量已达1379万人次，“一部热线电话、一个指挥平台、一批加盟企业、一套管理机制的有机结合，满足了老人在家享受专业化、标准化养老服务的愿望”。

“与实体养老院不同，虚拟养老院是依托信息技术搭建起来的养老服务平台。”中南财经

政法大学数字经济研究院执行院长、教授盘和林表示，虚拟养老院一般由政府主导，整合养老机构、社区医疗服务中心、家政服务等养老资源，通过远程诊疗、居家上门服务等手段，为老年人提供各项专业化服务。

和传统养老院相比，虚拟养老院的创新主要体现在服务方式上，因而有专家认为，虚拟养老院更像是养老机构和社区居家养老服务设施的“服务外延”，通过网络平台，更加方便快捷地满足居家老年人阶段性、个性化的养老需求，虚拟养老院并非是传统养老院的替代，而是探索性的补充。

尚在探索发展阶段

虚拟养老院的出现，是适应社会需求而产生的。我国是人口老龄化程度较高的国家，并正处在快速发展阶段。根据国家统计局发布的数据显示，到2018年底，我国60岁以上老年人口达2.49亿人，占比17.9%，养老形势较为严峻。

“与此对应的是家庭养老压力的增大。”盘和林说，由于医疗技术进步等影响，当前人均寿命延长，我国养老需求日渐增加，随着老年人口占比的不断提高，满足老年群体的多样化需求、妥善解决老龄化带来的各种社会问题日趋重要。

相对于实体养老院，发展虚拟养老院的比较优势非常明显，能够实现分散养老资源的集中供给、精准供给和高效供给，是我国应对人口老龄化冲击的有效选择。

虚拟养老院并不是突如其来。早在2007年，我国第一家虚拟养老院居家乐养老服务中心便在江苏苏州市姑苏区诞生，主要为高龄、空巢、特困老人提供上门服务生活照料服务。如今，经过10余年发展，苏州已形成一套成熟的虚拟养老模式，并在江苏全省复制推广。

近些年来，一些地方也在探索不同形式的虚拟养老院。例如，上海通过织密织牢养老服务网，大力发展“嵌入式”养老，在城区打造“15分钟居家养老服务圈”，推出综合为老服务中心等新型社区养老机构，让老人实现养老不离社区，养老服务更加“触手可及”。

辽宁沈阳市着力探索“互联网+康养”的智能养老新模式，近两年内将建成超百个区域性居家养老服务服务中心，提供包括医疗保健、日间照料、健康管理、便民生活等服务，让老人享受到更加优质的智能居家养老服务。

根据中健联盟产业研究中心对苏州虚拟养老院的调研显示，虚拟养老院的建设，推动了行业发展。通过组建社会组织参与养老服务运行，以主动为居家老人提供个性化、定期上门服务，虚拟养老院改变了传统的、被动的服务方式，且社会组织的规范运作，有效克服了目前居家养老企业小型化、零散化、中介化等问题，有效拓展了居家养老服务功能和受益人群，推动了居

家在甘肃兰州市城关区虚拟养老院智慧中心，接线员通过联络系统可以实时观察老人的身体状况，并与老人进行联系，了解老人需求。

本报记者 袁勇摄

家养老向专业化、规模化方向发展。

或成为行业新趋势

总体来看，当前虚拟养老院还处在探索阶段。“虚拟养老院在国际上都属于新兴事物，缺乏成熟的经验参考，更多得靠我们自身探索。”盘和林认为，当前虚拟养老院还面临着过度倚重政府购买、市场不够活跃、人才紧缺等瓶颈，虚拟养老院的建设要实现从一到多、从多到优的转变还有很远的距离。

新冠肺炎疫情的暴发，也给虚拟养老院带来新的挑战。疫情期间，一些社区实行封闭管理，让“上门服务”变得困难，如何更好地线上线下相结合，提高应对风险挑战的能力，也是未来虚拟养老院需要思考的问题。

专家表示，从市场需求看，居家养老的潜力尚未充分激发，由于传统文化影响，老人不愿意离家养老现象较为普遍，居家养老仍将是未来主流的养老模式，且随着我国老年人消费能力的不断提升，建设更多专业化服务的虚拟养老院或将成为行业新趋势。

要充分发挥虚拟养老院的优势及潜力，让虚拟养老院更好地服务社会，还需从盘活市场和人才资源、推进智慧养老等方面发力。业内人士认为，一方面，要利用互联网、人工智能等新技术新手段提升智慧养老水平，提高养老服务效率。另一方面，要瞄准老年人的刚需点，优化细分服务，实现养老服务与老人需求的精准对接，从而提升虚拟养老院的供给能力，并扩大经营规模，向连锁化和品牌化发展。

加强专业人才培养迫在眉睫。秦田田认为，虚拟养老院区别于一般家政服务的核心，在于专业性、指向性，建议加快培养具备老年医学、康复、护理、心理和经营管理等技能的复合型人才，拓宽养老服务专业人员的职业发展空间，实现养老产业人才队伍专业化和市场化。

此外，行业规范问题也值得注意。盘和林认为，要健全相关法律法规，规范行业发展，加强对这一新业态的监督，同时在包容审慎的原则下，提升对相关企业的包容度，推动行业发展。“在信息技术的加持下，养老监管会变得相对容易，通过政府监管、数据互通，相关企业会更加自觉地提高服务质量。”

织密防护网，靠硬科技也靠你我他

□ 牛瑾

我的凝聚力。依靠硬科技的支撑力，我们不到一周时间确定新冠病毒的全基因组序列并分离得到病毒毒株，及时推出多种检测试剂产品，迅速筛选一批有效药物和治疗方案，数个候选疫苗处于临床试验领先阶段；依靠你我他的凝聚力，最优秀的人员、最急需的资源、最先进的设备千里驰援，各行各业扛起责任，千千万万志愿者和普通人默默奉献，构筑起疫情防控的坚固防线。

每一次灾难过后，我们就应该变得更加聪明。抗击疫情的大战大考，检验了长处与优势，暴露了短板与不足，也映照出构建强大公共卫生体系的重要与紧迫。将这种重要与紧迫落脚为实打实的举措，让我们的公共卫生安全防护水平更进一步，同样需要依靠硬科技的支撑力、依靠你我他的凝聚力。

人类与疾病较量，最有力的武器就是科技。时刻防范卫生健康领域重大风险，构建

起强大的公共卫生体系，一个极为重要的方面就是强化科技支撑。把生物安全作为国家总体安全的重要组成部分，坚持平时和战时结合、预防和应急结合、科研和救治防控结合，加强疫病防控和公共卫生科研攻关体系建设，加大疫情防控预警预测机制，及时有效捕捉信息，及时采取应对举措；从体制机制上增强科技创新和应急响应能力，加快构建关键核心技术攻关新型举国体制；整合生命科学、生物技术、医药卫生、医疗设备等领域的国家重点科研体系，布局一批国家临床医学研究中心……每一项任务，都讲求实干为先、落地为要。

我国是一个有着14亿多人口的大国，织“网”筑“墙”，构建起强大的公共卫生体系，每个人都要发挥好自己健康第一责任人的作用。从出门佩戴口罩到进门洗手通风，

从看病网上预约到垃圾分类投放，从保持社交距离到推广分餐公筷……这些看似生活方面的小事与习惯，实则关系卫生健康，体现社会文明程度，需要小众变大众，成为全民的健康实践。每个人也都要高度警惕和防范自己所负责领域内的重大风险，时刻保持如履薄冰的谨慎、见叶知秋的敏锐，做细压实公共卫生防护之网。事实上，《北京市突发公共卫生事件应急条例》的生效实施，瞄准的正是充分调动所有人的积极性，激发你我他的凝聚力，为提前发现风险隐患创造条件。

构建起强大的公共卫生体系重要且紧迫，但公共卫生体系建设不可能一蹴而就，也不会一劳永逸，需要长期积累，久久为功。在这个过程中，如何用好硬科技的支撑力、你我他的凝聚力，是值得持续推动落地的课题。

康养杂谈

日前，《北京市突发公共卫生事件应急条例》正式公布并生效实施。条例规定，任何人有权报告突发公共卫生事件隐患，紧急情况可越级报告，对非恶意的不实报告不予追究责任。在公共卫生体制破与立备受瞩目的当下，这一应急条例虽然只是地方性法规，但一再提速、急用先立的“节奏”，反映的是我国织密公共卫生“防护网”、筑牢公共卫生“防护墙”等不起慢不得的共识，体现的是构建起强大的公共卫生体系的探索与行动。

维护公共卫生安全，是须臾不可放松的大事。历经抗击新冠肺炎疫情的大战考验，再次证明了我国国家制度和治理体系的优越性，深刻见证了硬科技的支撑力、你