

【DOI】 10.3969/j.issn.1671-6450.2022.08.001

一切为了人民健康

发挥中医药抗衰老优势 推进健康老龄化事业发展

吴以岭, 李红蓉

基金项目: 中国工程院咨询研究项目(2022-XY-45)

作者单位: 050035 石家庄, 络病研究与创新中药国家重点实验室/河北省中西医结合医药研究院

【摘要】 人口老龄化是我国今后较长一段时期的基本国情,人口老龄化伴随的多病寿短问题给社会经济带来了巨大压力。党的十九届五中全会将积极应对老龄化上升为国家战略,出台了一系列已老后应对方法。从中医治未病角度出发,以健康为中心的主动抗衰老是推进健康老龄化事业的关键措施。传承精华,守正创新,充分发挥中医药在抗衰老理论和实践方面的显著优势,全面发展中医药抗衰老事业具有高度的战略性、全局性、前瞻性,对于实现健康老龄化,建设健康中国具有重要意义。

【关键词】 中医药;健康老龄化;抗衰老;关键措施**【中图分类号】** R211;R592 **【文献标识码】** A

中国是世界上老龄人口最多的国家,也是老龄化速度最快的国家之一。人口老龄化对经济运行全领域、社会建设各环节、社会文化多方面乃至国家综合实力和国际竞争力都具有深远影响。党的十九届五中全会将积极应对人口老龄化确定为国家战略。以中医治未病思想为指导,积极应对人口老龄化不仅要全面加强已老后的医养护等配套服务设施建设,也要注重采取主动抗衰老措施以防老防病防失能。中医药在抗衰老理论和实践方面都具有显著优势,充分发挥中医药抗衰老优势对于落实积极应对人口老龄化战略具有重要意义。

1 人口老龄化伴随的多病寿短问题给社会经济带来了巨大压力

世界卫生组织发布的数据显示^[1],全球正处于快速老龄化阶段,而且我国第七次人口普查的数据^[2]也表明我国 60 周岁及以上老年人口 2.64 亿,占总人口的 18.7%;65 周岁及以上老年人口 1.90 亿,占总人口的 13.5%。预计“十四五”时期,我国 60 周岁及以上老年人口将超过 3 亿,占总人口比例将超过 20%。《“十四五”积极应对人口老龄化工程和托育建设实施方案》指出,人口老龄化是我国今后较长一段时期的基本国情,主要表现为老龄化程度持续加深,今后 5 年 60 岁及以上老年人将以每年约 1 000 万人的速度增长,高龄和失智老人数量不断增多^[3]。据统计,我国老年人健康状况不容乐观,2018 年我国人均预期寿命为 77.0 岁,但我国人均健康预期寿命仅为 68.7 岁,老年人口平均健康剩余寿命仅为 9 年。患有 1 种以上慢

性病的老年人比例高达 75%,失能和部分失能老年人超过 4 000 万,占老年人口的 19.5%,老龄人口的健康形势十分严峻^[4]。

随着人口老龄化的加速,衰老日益成为全球关注的热点问题,上海交通大学与 *Science*《科学》杂志联合发布的“全世界最受关注的 125 个科学问题”中提到:“我们可以阻止自己衰老吗”“人类寿命到底可以延长多久”。对于衰老,科学家们也做了广泛研究,提出衰老不仅是全身功能减退,也是心脑血管病、癌症、糖尿病、阿尔茨海默病等诸多老年性疾病发生发展的关键因素。2017 年全球疾病负担研究(GBD 2017)中指出 293 种疾病中有 92 种(31.4%)被确定为与年龄相关^[5]。衰老所致老年性疾病高发、早发严重影响健康与寿命,人口老龄化带来的老年疾病高发及庞大的失能半失能群体对医疗养老、安宁照护、经济发展、社会设施建设等方面都提出了重大挑战,对社会和经济稳定造成重大负担。

2 以健康为中心的主动抗衰老是推进健康老龄化事业的关键措施

党的十九届五中全会将积极应对老龄化上升为国家战略。2019 年 12 月,中共中央、国务院印发的《国家积极应对人口老龄化中长期规划》明确了积极应对人口老龄化的重要意义和目标任务,强调主动布局加强应对,构建为老服务供给体系^[6]。近年来,国家为加强应对人口老龄化出台了一系列政策方案,2019 年《关于推进养老服务发展的意见》明确持续完善居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老

服务体系^[7]。2021 年,中共中央、国务院《关于加强新时代老龄工作的意见》将老龄事业纳入统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程^[8]。为了应对老龄人口增加带来的老年性疾病高发问题,国家卫生健康委《医疗机构设置规划指导原则(2021—2025 年)》规定,到 2025 年二级及以上综合医院设置老年医学科的比例不低于 60%^[9]。这一系列政策的出台表明人口老龄化问题已经得到充分重视,但是现举措主要属于被动的已老后服务。

鉴于衰老不仅是全身功能的减退,还是老年性疾病发生的最大危险因素,面对如此严峻的老龄化形势,更应当从治未病角度出发采取积极有效的主动抗衰老措施以延缓功能减退,实现老龄人口不得病、少得病、晚得病、不得大病、得病后能够很快康复的健康老龄化目标,从根本上减轻人口老龄化带来的医疗、保健、养老、居家照护等社会经济压力。*Nature Aging*(《自然·衰老》)发表的一项研究指出^[10],针对衰老的干预措施有望同时延长健康寿命和预期寿命,每年因寿命延长产生的经济效益达 38 万亿美元,确保健康寿命与预期寿命呈正比,说明健康老龄化程度越高越具有经济价值。国家卫健委流动人口服务中心主任肖子华在首届“金海湖·世界抗衰老峰会”上表示:“抗衰老医学作为一种全新的健康维护和健康促进新模式,尊重个体差异,坚持以人为本,具有科学性、循证性、系统性、安全性和有效性,必将为人类的健康长寿做出巨大贡献。积极开展抗衰老事业也是增强人体机能、延长人类预期寿命的有效途径,是推动‘健康中国’建设的重要举措。”《国家积极应对人口老龄化中长期规划》^[6]强调要提高老年人的生活质量和生命质量。身体和心理健康、拥有自理能力无疑是生活质量和生命质量最根本的保障,也是老年人群能够有尊严、有体面地度过老年时光的基础,所以主动抗衰老是积极应对人口老龄化的关键措施。

3 中医药在抗衰老理论和实践方面具有显著优势

中医药对衰老进行了数千年的研究,有着丰富的认识。《说文解字》解释“七十曰老”,也就是说从 70 岁开始才算作老。《韵会》解释“衰,弱也,耗也”,可以理解为身体机能的减退,衰老是指老年人会出现身体机能减退的现象。但是由于先天不足和一些不良生活方式等后天因素常常导致“年四十,而阴气自半”(《素问》)、“半百而衰”(《素问》)、“未老先衰”(《松峰说疫》)等“早衰”(《素问》)现象,甚至出现“多病寿短”(《论衡》)的情况。不仅如此,古代医家已经认识到衰

老会有髓渐空、记忆减退、性情变异、肌肉枯槁、腠理疏松、发堕齿槁、身动即喘、饮食无味、夜则溲溺如淋、耳目不聪明等多系统功能病变。此外,古代医家还提出只要调养得宜就可以实现“老者复壮”,这就为现代传承中医药抗衰老理论和经验、寻求并采用中医药干预策略和药物实现抗衰老目标提供了依据。

中医治未病思想为抗衰老提供了根本性指导,即以中医理论为指导采用药物或外治法等措施实现未老先防、老者复壮、已老防病的健康老龄化目标。中医药在抗衰老理论方面有诸多论述,如肾虚衰老、脾虚衰老、阴阳虚损等,笔者经研究历代相关古籍文献总结出肾精虚衰是衰老根本,元气亏虚是衰老关键,形神耗损是衰老表现的核心病机,为中医药抗衰老提供了理论指导。法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、形与神俱、不妄作劳等中医传统养生思想为抗衰老提供了日常行为指导。相较于西药来说,中药更适用于治未病抗衰老,因为人体是复杂的有机整体,而还原论思维指导下的西药往往只攻一点,不顾其他,对于治未病抗衰老而言有诸多弊端,相比之下,整体系统思维指导下的中药具有整体调节多靶起效的优势,更符合中医由调致平的养生防病思想。不仅如此,中药还具有更高的安全性,最新研究数据显示^[11],在 2012—2016 年我国的 94 593 份药物性肝损伤调查报告中,化学药占 94.5%,而中草药仅占 4.5%。此外,针刺、推拿、艾灸、拔罐、贴敷等中医外治法及太极拳、八段锦、五禽戏等传统养生功法在养生防病抗衰老方面也有一定作用。总体而言,中医药抗衰老在理论和实践方面都具有显著优势。

4 全面发展中医药抗衰老事业大有可为

全面发展中医药抗衰老事业是从国家积极应对人口老龄化和建设健康中国的战略角度出发,以国家社会发展需求为导向,以治未病思想为指导提前应对社会老龄化的重要事业,具有高度的战略性、全局性、前瞻性。当前中医药抗衰老事业尚处于起步阶段,应当继续对中医抗衰老理论进行系统梳理,系统构建指导抗衰老事业发展的理论体系,深入实施创新驱动发展战略,将科技创新作为中医药抗衰老的第一动力和战略支撑,加快抗衰老药物和保健产品的研发推广,加速非药物抗衰老技术服务的普及应用,加强抗衰老健康生活方式的科普宣传力度,打造高品质的抗老服务和产品供给体系。为了更全面地发展中医药抗衰老事业,还需要国家和政府有关部门制定相关政策法规制度,抓住衰老致病、衰老致残的老龄化问题关键,以提高老年人的生活质量和延长生命为目标,通过设立专

门机构、专项课题等方式加强中医药抗衰老研究,同时也需要企业、社会大众的共同努力,将中医药抗衰老的科研成果融入医、食、养、住、行等生活的各个方面,最大程度实现中医药抗衰老成果的可及性。

综上所述,有效应对我国人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿万百姓福祉,事关社会和谐稳定,是全面建设社会主义现代化国家的一项战略任务。发展中医药抗衰老事业,积极应对人口老龄化,挑战与机遇并存。传承精华,守正创新,遵循中医药自身发展规律,从政策制定、理论创新、产品研发、技术提升、服务可及、机构建设等方面全面发展中医药抗衰老事业,是提高老年人生活质量和延长生命并积极应对人口老龄化的关键措施,实现健康老龄化对于建设健康中国具有重要意义。

参考文献

[1] World Health Organization. Ageing and health [EB/OL]. (2021-10-04). [2022-07-20]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

[2] 国家统计局. 第七次全国人口普查主要数据情况 [EB/OL]. (2021-05-11) [2022-07-20]. http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202105/t20210510_1817176.html

[3] 国家发展改革委,民政部,国家卫生健康委. “十四五”积极应对人口老龄化工程和托育建设实施方案 [EB/OL]. (2021-06-17) [2022-07-20]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-06/25/content_5620868.htm

[4] 国家卫生健康委. 国家卫生健康委员会 2019 年 11 月 1 日专题新闻发布会文字实录 [EB/OL]. (2019-11-04) [2022-07-20]. http://wsjkw.gxzf.gov.cn/hdjl_49617/zxft_49622/zxft_49714/t2455954.shtml

[5] Chang AY, Skirbekk VF, Tyrovolas S, et al. Measuring population ageing: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2017 [J]. *Lancet Public Health*, 2019, 4 (3): e159-e167. DOI: 10.1016/S2468-2667(19)30019-2.

[6] 中共中央,国务院. 国家积极应对人口老龄化中长期规划 [EB/OL]. (2019-11-21) [2022-07-20]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-11/21/content_5454347.htm

[7] 国务院办公厅. 关于推进养老服务发展的意见 [EB/OL]. (2019-03-29) [2022-07-20]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-04/16/content_5383270.htm

[8] 中共中央,国务院. 关于加强新时代老龄工作的意见 [EB/OL]. (2021-11-18) [2022-07-20]. http://news.cnr.cn/native/gd/20211124/t20211124_525670051.shtml

[9] 国家卫生健康委. 医疗机构设置规划指导原则(2021—2025 年) [EB/OL]. (2022-01-12) [2022-07-20]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-02/01/content_5671603.htm

[10] Scott AJ, Ellison M, Sinclair DA. The economic value of targeting ageing [J]. *Nature aging*, 2021, 1: 616-623. DOI: 10.1038/s43587-021-00080-0.

[11] Wang JB, Song HB, Ge FL, et al. Landscape of DILI-related adverse drug reaction in China Mainland [J]. *Acta Pharmaceutica Sinica B*, 2022. DOI: 10.1016/j.apsb.2022.04.019.

(收稿日期:2022-07-20)

作者 · 编者 · 读者

“一切为了人民健康——我们这十年”专栏征稿

为迎接党的二十大胜利召开,认真总结党的十八大以来卫生健康各领域取得的进展与成就,生动展现以习近平同志为核心的党中央维护人民健康、全面推进健康中国建设的光辉历程和辉煌成就,本刊根据国家卫生健康委员会宣传司“关于做好 2022 年委管出版物主题出版工作重点”要求,特开辟“一切为了人民健康——我们这十年”专栏,刊载一批聚焦健康中国行动、健康老龄化、疫情防控经验的文章,现征集不同医学领域专家撰写相关专题文章,形式为述评或综述,字数 3 000 字左右。稿件经审核通过后将尽快刊登,稿酬从优,欢迎赐稿。

投稿邮箱:ynbzz@163.com,联系电话:0311-85901735

“诊疗指南、专家共识解读”专栏征稿

近年来,各类疾病的诊断治疗趋于规范化、标准化,相应的诊疗指南、专家共识也层出不穷,对该类临床诊疗指南及专家共识进行深度权威解读,可为国内同行提供相关参考证据,有助于临床医师更好地学习、理解并应用于临床实践,有利于规范临床诊疗活动,提高医疗服务水平。《疑难病杂志》2022 年组织策划了“中国专家共识”“指南解读”等栏目,邀请相关专家组织了一系列专栏文章,收到良好的效果,文章获得较高的下载率和引用率。现面向广大专家学者进行征稿,对最新修订的诊疗指南、专家共识进行解读,其内容包括:指南形成背景、指南重点内容解读、指南主要亮点等,字数 4 000 ~ 6 000 字。稿件一经专家审定,即可在《疑难病杂志》当期发表,稿酬从优,欢迎踊跃赐稿。

投稿邮箱:ynbzz@163.com,联系电话:0311-85901735