Source: *Lianhe Zaobao,* p16
Date: 9 September 2022

社论
2022年9月9日

掌握活出健康晚年的诀窍

国大医学组织（NUHS）设在亚历山大医院的健康长寿中心，前天正式开幕。这是一所结合临床前和临床阶段的老龄化研究中心。它的诊所能通过科技测量，提早发现各种健康风险，并提供个人化的预防和调理方案，帮助人们延缓衰老，延长健康寿命。

这应是一所许多人梦寐以求的诊所。它的理念和《黄帝内经》所说的“上工治未病”异曲同工，也与卫生部正着手推动的着重预防护理的“健康SG”计划目标一致。放在人口急速老龄化的新加坡社会大背景下来看，这方面的研究和医疗服务更显得适时。

每个人都希望健康长寿，医学的进步和医疗设施的相对完善，已把新加坡人的平均寿命提高至84.8岁，是全球寿命最长的国家之一。但是，统计数字显示，国人一般在人生的最后10年，都处于健康不佳的状态，甚至疾病缠身。对个人而言，这导致医疗和护理开销增加，也必然会影响家人的生活。从社会角度看，则是公共医疗开支的激增。

据卫生部数据，政府医疗开支从2010年的37亿元激增至2019年的113亿元。如果以目前的增幅持续上升，到了2030年，我国每年的医疗开支将高达约270亿元，甚至可能超越国防和教育的开支。这样的趋势若不设法扭转，必将加重未来纳税人的税负。因此，如何活出健康的老年，是人人都须关注的一大社会课题。政府固然必须早为之计，个人也须更负责任地对待自己的健康。

除开先天或遗传的因素不谈，健康一般上和人们的生活方式密切相关。所谓病从口入，很多疾病是不良的生活方式所导致，除了暴饮暴食，也包括缺少适当运动，生活没有规律等。在一个人口密集，大多数人都居住在高楼组屋或公寓的环境里，很多人不知不觉就养成久坐不动的生活习惯，。医学专家告诉我们，这正是健康的大敌，莫说要健康长寿，即使是在青壮年时期，也可能已出现亚健康状态。在冠病疫情期间，这样的情况尤其突出。

所谓生命在于运动，我国并不缺乏各种户外公共体育设施，如公共泳池，健身角落，脚踏车道，公园连道，毗邻各住宅区的大小公园等，都是可供户外运动的好去处。问题在于，很多人都没有尽早养成经常运动和锻炼身体的好习惯，一到老年，体弱力衰，也就更不想去运动，健康往往因此急剧恶化，致使在生命的最后10年，毫无生活素质可言。

健康长寿中心联合主任迈尔（Andrea Maier）教授就指出，改善生活方式是目前延长健康寿命最有效的方法，甚至可延寿约八年。英国的《运动医学杂志》最近也发表了一份研究报告说，做有氧运动或体力锻炼，都有助于降低死亡风险。人们若能改变久坐不动的生活方式，进行有规律的运动，对健康而言，就好像有抽烟和没有抽烟一样。由此看来，健康长寿的诀窍其实很简单，人人都能掌握，除了健康饮食，就是有规律的生活作息，以及适当的运动。

现在科技发达，人手一机，要获取任何有关健康的信息，也唾手可得，无知不能再成为借口。比如，冠病疫情后的新常态是每个人手机内都会有医疗保健应用，卫生部长王乙康就建议，人们可下载能浏览个人健康记录的保健资讯网（HealthHub）应用及记录行走步数的健康365（Healthy 365）等应用，开始培养良好的运动习惯。

随着人口急速老龄化和逐渐高寿化，社会将承受越来越大的压力。如果一般老年人都寿而不康，必须住进疗养院或须登门护理，我们就需要大量的护士。很多人在晚年也将面对更多的挑战，比如可能还须要照顾耄耋之年的父母；如果个人健康不佳，自顾不暇，问题就更棘手。因此，活出健康晚年不应只是社会的愿景，而必须是每个人力求实现的愿景。

Source: Lianhe Zaobao © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.