

■ 求解“老”问题

编者按

2017年,我省60岁及以上老年人口达到2137.3万人,占总人口的21.4%,百岁老人更是达6468人。山东百岁老人有什么长寿秘诀,新形势下老年人生活环境发生了哪些改变,养老服务业面临怎样的转型升级,记者就此深入采访,求解“老”问题。今日请看第一篇,解码百岁老人长寿秘诀。

山东百岁老人,为啥菏泽最多?

解码长寿秘诀:水好能延寿,孝老传统

zhì liào 知了

日前,省老龄办公布了《山东省老年人口信息及老龄事业发展报告》,其中百岁老人的基本情况引起大家关注。2017年全省百岁及以上老年人口达6468人,占全部老年人口比重约为0.03%。百岁老人的长寿秘诀是什么?

本报记者 陈玮

单县长寿老人最多 这里的水含“小分子团”

据《山东省老年人口信息及老龄事业发展报告》显示,从地区分布看,百岁老人最多的是菏泽市,共1117人。不少人表示,菏泽的经济发展水平在全省来说并不在前列,为何长寿老人最多呢?

其实,菏泽并不是“黑马”。早在2014年,菏泽百岁老人数量就达到了992人,数量全省第一,其中单县就占了162人。2015年百岁老人县区排名中,菏泽市又以160人排全省第一。

山东大学公共卫生学院理化检验系主任高希宝率团队一直从事山东百岁老人的调研。他表示,经济发展水平的高低对于长寿人口的分布并没有决定性

本报记者 张玉岩
实习生 施晨蓓

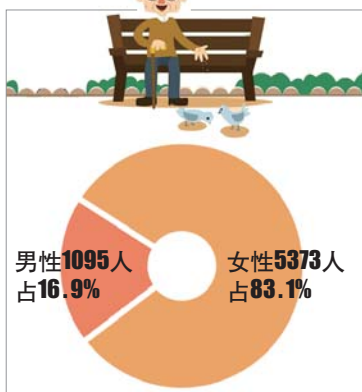
变挑战为机遇 再造一个新华

1987年大学毕业后,张代铭进入新华,在车间待过,搞过生产计划管理,干过经营外贸。2010年,当张代铭接替董事长时,面临着很大的挑战,企业面临的最大的挑战就是老厂区的搬迁。

按老百姓的话说,“搬家不容易,一搬穷三年”,更何况是一家大企业?不少人都很担心,这么大的一个企业,搬迁得花多少钱啊,搬了还有救吗?

当时的企业经营情况不是很好,没有足够的财力物力。而搬迁,前前后后至少需要20亿元的费用。怎么办?张代铭认为,企业关键时刻,决策十分关键,需要大胆、快速地决策,如果延误了时机,后果不可想象。张代铭顶住了压力,最终,新华制药的搬迁方案得到了华鲁控股集团和淄博市政府的充分肯定。

现在,在新华制药的新厂区,很多设备和工艺在全国都是领先的。此外,通过搬迁,新华制药进一步完善了环保工作,上马最先进的环保设施。在张代铭看来,这是近几年新华制药效益上升的重要原因,有那时候的投入才有现在生产的保障。

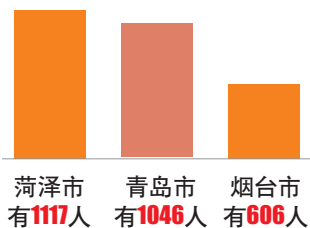


2017年,全省百岁及以上老年人口**6468**人

2010年,我省有百岁老人**2699**人

2017年,全省百岁老人达**6468**人,接近2010年的**2.4**倍。

百岁老人地区分布



数据来源:省老龄办网站

作用,而地区的自然环境则与寿命有密切的关系。

以菏泽来说,高希宝表示,菏泽的当地农民大量饮用地下水,而经过一系列研究,尤其是单县的水,结构呈小分子团,含有硒、锶、锂等微量元素,是弱碱性水,能够更有效完成输送营养物质和排泄体内垃圾的任务,起到净化血液、提高免疫功能,还能有效抑制肿瘤,改善身体健康状况。“增强新陈代谢能力、防止疾病的发生与发展,从而对于延长寿命起到了关键作用。”

此外,高希宝认为,菏泽的长寿文化和孝敬传统,对于老年人的长寿也有一定的作用。比如在单县的周边地区,盛行着一种祝寿文化,将每年正月初三、初六、初八、初九、初十作为老人祝寿的日子,分别庆祝73岁、60岁或66岁、80岁、90岁和百岁大寿,庆祝这些寿辰时十分隆重,儿女们从四面八方赶回来为老人祝寿。这种孝老氛围对于老人的身心健康也起到了一定作用。

居住环境气候温度与寿命长短都有关系

此外,菏泽的长寿秘诀,与其他地区也有一些共性的因素。

从百岁老人的空间分布看,鲁东低山丘陵区、鲁西南平原以及鲁中南山地丘陵区较多,鲁北平原、黄河三角洲地带相对较少。高希宝说,百岁老人聚集地带为沿菏泽单县到青岛、威海、烟台一带。“这是由他们的居住

环境,比如空气、土壤等因素决定的。”

在气候环境方面,根据世界卫生组织研究,平均的气候现象和夏季高温与潮湿或干燥的极端气候现象会对健康施加影响。对于老人来说,由于极端气温使得人体不能发挥正常调节作用,产生呼吸、血压及体温上的不协调,超过极限可引发呼吸系统、心脑血管等方面的疾病,从而影响老年人口的死亡率。所以,夏无酷暑,冬无严寒更有利于老人长寿。根据调查,比较山东省各市百岁老人比例与一月、七月的平均气温可以发现,百岁老人比例较高的青岛、菏泽、烟台、威海等地,一月份平均气温也较高,而七月份的气温普遍较低。

此外,森林的覆盖率也在一定程度上影响老人的寿命。比如森林覆盖率比较高的青岛、枣庄、烟台、菏泽等市,也是百岁老人比例居于全省前列的地区。原因是森林土壤通风性好,渗透率高,植物根系和土壤微生物利用氧时,绿色植物进行光合作用时会释放出大量负氧离子,能够改善呼吸功能、降低血压、促进人体血液循环等。

高希宝说,“老人长寿最重要的是要预防慢病的产生。”而气候、土壤等因素恰恰可以对于老人的慢病有防止和缓解作用。

长寿老人女性占80% 爱哭也能排毒

高希宝说,除了自然因素,

老人的饮食习惯、性格特点以及生活习惯等,都会影响寿命。

高希宝专门就饮食进行了调研,发现绝大部分百岁老人三餐很有规律,定时定量,荤素有度,咸淡适宜,不挑食偏食,而且大都吃到八成饱。“不少老人还喜欢在早上喝鸡蛋糊。”高希宝说,“饮食结构低热量、低脂肪、低动物蛋白,有助于老人长寿。”

此外,高希宝说,老人的性格对长寿也有影响。“我认识的一位单县101岁老人,非常豪爽,特别能喝酒,他儿子都喝不过他,人非常开朗,不计较小事。”据山东省疾控中心的调查发现,长寿之乡的老人,特别是百岁以上老人,大多数性格乐观,与家人邻里相处融洽,其中89%的老人遇事能够“想得开”和“很想得开”。

高希宝说,百岁老人有个相同的特点,就是比较勤快。根据调查,在单县、乳山、城阳、平邑四个长寿之乡的老人中,66.5%的老人干农活到70岁,41.4%干农活到80岁,甚至有21.2%的人干农活到90岁以上。勤劳有一定的锻炼效果,使老人的身体在一定程度上保持活力,器官能得到维持。

高希宝说,农村的老人普遍比城市的老人长寿,百岁老人在城市生活的极少,这与生存环境和自然环境有一定关系。此外,女性百岁老人始终占80%-85%之间,这可能与男女不同的生活习惯有一定关系。“女性更爱哭,这也是一种排毒的方式。”

可口可乐八成咖啡因来自新华制药

“互联网+医药”开启新华制药新模式

大学毕业就进入新华制药,新华制药党委书记、董事长张代铭已经在这里工作了31年,他曾经是工厂一线工人,做过管理,干过外贸,经历了企业搬迁、走出国门走向国际等重大事件。在互联网到来的今天,张代铭主动拥抱互联网,与京东、阿里、亚马逊等互联网公司合作,开启电商发展的新模式。



新华制药董事长张代铭。本报记者 戴伟 摄

坚持国际化战略 合作商多为国际大牌

2000年以后,新华制药成为可口可乐全球的主要供应商。“给我印象最深的是,2002年公司高管到可口可乐总部美国亚特兰大去拜访的时候,在它总部

的大厅里面摆放了一面中国国旗。当时可口可乐的副总裁告诉我们,这是在可口可乐总部第一次挂上供应商国家的国旗。也就是说,新华制药的产品质量,被可口可乐公司高度认可。”张代铭说,如今可口可乐公司80%以上的咖啡因都出自新华制药。

“西药是引进西方的药品,

如果我们要达到国际先进的水平,就必须实施国际化。”张代铭说,“近年来,新华制药在国际化战略上投入了很多,我们依托内部管理的基础,同时有不错的市场基础,这几年与100多家大型跨国公司建立了长期的合作关系。”据了解,可口可乐公司、百事可乐公司、红牛公司、拜尔

等都是新华的合作伙伴。

主动拥抱互联网 推新零售无人店模式

今年3月12日,新华制药与阿里巴巴集团签署战略合作协议,双方将在产品销售、大企业采购平台、互联网+医药、新零售无人店模式等领域开展深度合作。

张代铭介绍,新华制药不仅与阿里巴巴集团合作,和京东也有合作项目。京东和新华制药以及淄博市卫计委三方合作健康城市项目。与阿里则在B2B业务、云计算、大数据、新零售、采购平台等多领域展开深度合作。

“这是我们在市场开发方面进行新旧动能转换的一个做法。”张代铭说。在电商上,既要促进双方产品的销售,也要在大企业的销售平台,互联网+医药的项目上继续推进,“新华有实体基础,通过营销模式的变化,一定会促进企业快速发展。”