

王乙康：单靠政策与基础设施难持续

国人要维持长寿须培养健康生活习惯



我国政府推出健康SG和乐龄SG等项目，鼓励国人改变生活行为，保持健康长寿。图为公众在榜鹅公园运动。(蔡家增摄)

卫生部长王乙康说，通过政策带来生活方式和习惯的改变，才能使新加坡人长寿的状态更持久。“我们正在采取许多干预措施来重塑新加坡的生活方式，这需要时间，但可以做得好。”

王康威 报道
hengkw@sph.com.sg
刘安琪 报道
angieliaq@sph.com.sg

新加坡在网飞（Netflix）系列纪录片中获列为全球六个长寿的“蓝色地带”之一，卫生部长王乙康认为，有别于其他的长寿地带，新加坡不是靠健康的饮食和生活习惯，而是通过政策和基础设施推动更健康行为。由政策推动的健康状态可能无法持续，他促请人们通过培养新生活方式和习惯，维持长寿。

王乙康星期四（10月12日）为第三届幸福老龄化研讨会致辞时，提到了网飞系列纪录片“长命百岁：蓝色地带的奥秘”（Live to 100: Secrets of the Blue Zones）。

所谓“蓝色地带”，是指世界上人口最健康、寿命最长的地方。

除了新加坡，另五个蓝色

地带是日本冲绳、意大利撒丁岛（Sardinia）、希腊伊卡利亚岛（Icaria）、哥斯达黎加尼科亚半岛（Nicoya），以及美国加利福尼亚州罗马琳达（Loma Linda）。

这些地方的人民饮食中富含水果、蔬菜、谷物和坚果，而且定期做低强度体力活动，如散步和园艺，而非剧烈运动。

王乙康：当务之急是缩小寿命与健康寿命差距

王乙康说：“新加坡和其他蓝色地带明显不同，我们的传统文化和生活方式中没有良好的健康习惯，不像冲绳或撒丁岛。相反的，我们吃的食物富含糖、盐，而且很多是油炸的；我们没有辽阔的自然环境鼓励户外生活……这里的生活节奏快，压力也大。”

王乙康认为，新加坡被列为长寿的蓝色地带，显示我们的健

康和社会政策是有效的，这令人鼓舞。不过新加坡不能自满，因为我国的平均寿命和健康寿命之间有10年差距，两者分别为约84岁和74岁，意味着新加坡人平均在过世前10年是不健康的。

他说：“卫生政策的目的是帮助人们尽可能长寿，而是尽可能长时间地维持生活质量。我们的首要工作应该是缩小寿命和健康寿命之间的差距。”

政府因此推出健康SG和乐龄SG等项目，旨在鼓励国人改变生活行为。其他措施还包括通过建设公园连道和绿色走廊鼓励人们过更活跃生活，以及通过和餐饮业者合作，鼓励人们减少摄取糖分和盐分。

王乙康说，通过政策带来生活方式和习惯的改变，才能使新加坡人长寿的状态更持久。“我们正在采取许多干预措施来重塑新加坡的生活方式，这需要时间，但可以做得好。”

王乙康指出，举办幸福老龄化研讨会的新加坡管理大学幸福老龄化研究中心（简称ROSA）等机构，可通过研究如何鼓励更多人采纳健康生活习惯等方式做出贡献。

研讨会上讨论了几项支持壮龄和年长人士的举措和建议。新加坡国立大学李光耀公共政策学院助理教授冯幸倪博士提出提升中老年人士理财知识的重要。

她指出，为了让储蓄增值，人们应善用存款进行投资，如将公积金存款投入公积金投资计划，但许多中老年人缺乏理财知识。

她说，参与民意调查和新加坡生活与健康研究的约81%受访者对利息的概念表示了解，但分别仅有72%和47%的受访者明白通货膨胀和分散风险的概念。

研究显示，理财知识将影响一个人的理财行为，可帮助人们做出理智的选择。例如，拥有较多理财知识的人更有可能及时还清信用卡债务。

她强调，职场理财教育也是值得关注的一点。除了有关退休方面的研讨会，当局也可以通过技能创前程培训课程或职场展开更多针对性的理财教育。