



●杭州电视台新闻主播张宛诗



●杭州市卫健委副主任王旭初



●浙江大学基础医学院副院长杨巍



●御湘湖国际健康城创始人孙国祥



●著名媒体评论员俞柏鸿

# 杭州湾会客厅第20季： 没有全民健康，就没有全面小康

■蔡仪/文 楼晋瑜/摄

2020年8月7日下午，由杭州文广集团、杭州市工商联、杭商传媒主办，杭州电视台生活频道、《杭商》杂志编辑部承办的杭州湾会客厅节目第20季——《健康杭州》，在位于湘湖国家旅游度假区的杭商传媒演播厅录制。中央电视台央视网、杭州电视台杭州之家同步直播。

杭州电视台新闻主播张宛诗与杭州市卫健委副主任王旭初、浙江大学基础医学院副院长杨巍、三江控股集团董事长、御湘湖国际健康城创始人孙国祥、著名媒体评论员俞柏鸿围绕“健康杭州”的主题展开了热烈探讨。

杭州市政协办公厅主任郭初民、杭州市委统战部副部长、市工商联党组书记麻承荣、民进中央经济委员会副主任、中国中小企业协会副会长周德文、杭商传媒董事长、杭商杂志社社长兼总编辑马晓才、浙江省水利建设行业协会会长、浙江水欣控股集团董事长蒋文龙、杭州市工商联副主席周国明等领导嘉宾莅临活动现场。

## ▲谈什么是健康？

俞柏鸿认为，健康是一座城市的幸福感，也是这座城市的品质。2019年，杭州市的人均期望寿命已经超过了82岁，这就是一种全新的跨越，这就是健康。

孙国祥说，健康包括身、心两方面。预防和控制疾病的发生，提高自己的健康管理意识和生命质量，就是健康。

杨巍表示，人与人、人与自然以及人与社会是否能处于一种和谐的、圆满的状态，也是衡量健康的重要尺度。

王旭初从另外一个维度去理解健康，他认为“健”和“康”是有区别的。所谓“健”，可以从字面上理解，即身体可以通过有氧运动来变得强壮；“康”指的是身体运行得通达、通畅，通过气息的调整使我们的五脏六腑处于一个良好的运作状态。两者结合，这才叫健康。

杭州在健康发展领域一直走在全国前列，近年来，“健康杭州”在哪些方面有所提升？与会嘉宾分享了自己的看法。

王旭初认为，“健康杭州”最大的提升体现在三个方面：首先，杭州是全国最早成立“健康城市”建设管理机构的城市，出台了全国最早的“健康城市”建设标准。在此次疫情期间，杭州市委市政府采取的一系列措施，得到了全社会的认可，大家普遍认为杭州是“优等生”，这也得益于杭州长期坚持“大健康治理”的理念；其次，杭州在2007年、2016年两次被国家确认为“健康城市”的试点城市，这在全国范围内都绝无仅有，而且杭州连续多年跻身“健康城市”建设十强。此外，世界卫生组织认为杭州在“健康城市”建设方面的实践是全中国甚至全世界的典范，这也证明了杭州的“健康城市”建设卓有成效；最后，通过“健康杭州”建设，老百姓在健康方面的获得感显著提升。

杨巍提到，十多年前，老百姓如果得了重病，往往会去北京、上海这样的大城市看病，如今，老百姓在杭州就可以看好病，这从

一个侧面反映出杭州市的医疗水平得到了迅猛发展。

## ▲谈医卫信息化

杭州，最不缺的就是互联网基因，其在医疗卫生领域的信息化服务与创新工作也走在全国前列。

王旭初提到，2019年年底，杭州推出了“舒心就医·最多付一次”和“一键护航”120急救服务，助力“健康杭州”建设。

杨巍表示，如今，互联网可以汇集国内外医疗领域的专家团队，实现多学科会诊，使患者得到更加及时、有效的治疗。通过现代化的科技手段，完成“空中会诊”。这种线上线下的高度融合，也是医疗行业未来发展的一个趋势。

孙国祥提到，作为投身大健康产业的先行者和标杆企业，御湘湖国际健康城十分重视信息化服务与创新工作，健康城以健康管理方案为核心，生物细胞技术为重点，提供集预防疾病、治疗专病、延缓衰老、调养身心于一体的高端健康管理服务，帮助客户预防重大疾病，调理亚健康与慢性病，促进健康产业发展。

俞柏鸿说，医疗行业的信息化发展可以极大地提高就医效率，减轻患者来回奔波的辛苦，为老百姓减轻就医负担。

## ▲谈如何为大健康产业赋能？

王旭初强调，卫健部门将从医、康、养、健、药五方面入手，促进健康治理。杭州具有得天独厚的优势——“三江三湖”。“三江”，

即钱塘江、富春江、新安江；“三湖”，即西湖、湘湖、千岛湖。杭州要利用好这些资源，促成“健康杭州”的建设。

杨巍认为，首先，大学能够提供非常专业的平台来支撑健康产业发展；其次，大学能够为社会输出优秀的医学人才，为健康产业发展提供强大后盾。

孙国祥表示，要把医养结合落到实处，把杭州优秀的地理优势发挥出来，从而把去国外做健康管理的人“拉”回来。

俞柏鸿说，市民的幸福来源于健康。杭州的健康产业大大提升了市民的幸福感和获得感，政府在作为，老百姓也要有责任意识，积极融入“健康城市”建设。

## ▲谈年轻创业者如何做好健康管理

节目现场，台上台下嘉宾积极互动，华醒少年董事长张杰提问：“年轻的创业者每天肩负着巨大的压力，这一群体应如何做好健康管理？”

王旭初透露了一个“健康终极密码”——“5125”。“5”，要求每天有5分钟的发呆时间来放空自己，给大脑一个休息的机会；“1”，即每天要有1小时的有效运动时间，每个人都应寻找适合自己的运动方式；“12”，指的是每天要进食12种不同的食物；“25”，要求每周摄入25种不同的食物，来确保均衡的营养摄入。

杨巍认为，心理状态的健康不容忽视。他建议大家保持一个非常积极的心态去面对困难，此外，一定要保证每天有良好的睡眠，中午如果能休息半小时，也会起到很好的效果。

孙国祥表示，健康是“1”，其他都是“1”后面的“0”，如果没有健康，其他的一切便都失去了意义。心宽寿长，心静下来就是最好的休息。

俞柏鸿认为，要想保持身体健康，日常的饮食上要有节制，戒烟、限酒也非常重要。没有全民健康，就没有全面小康。如今，杭州正走在一条以人为本的健康道路上。在落实“健康中国”战略的过程中，杭州不断推出人性化和智能化的服务举措，让健康生活的幸福花海在杭州久久盛开。

《杭州湾会客厅》既是电视节目，又是政界、学界、商界、媒体界联动、学习交流、资源整合的平台。录制时在国内知名网络视频直播平台同步直播；成片后，在杭州电视台生活频道黄金时间播出。

《杭州湾会客厅》由杭州文广集团、杭州市工商联、杭商传媒主办，杭州生活频道、《杭商》杂志编辑部承办，湘湖金融小镇、跨湖桥餐饮集团特别协办，开元旅业集团、达利国际集团、娃哈哈集团、西子控股集团、华立集团、和康医疗集团、浙商创投、明视康眼科医院、御湘湖国际健康城、西纳维思、喜馬拉雅、中广股份、盈盛集团、港流科技、元弘投资、乾球环境、华醒少年、域农业科技协办。

# 讴歌高新三十年， 杭州高新区（滨江）举办“薪火相传 砥砺前行”同心诗会

■吕一迎/文

“薪火相传·砥砺前行”纪念杭州高新区成立30周年同心诗会，8月12日晚上在杭州市滨江区文化中心大剧院隆重举行。一位位朗诵者以饱满的热情和真挚的词句，讴歌杭州高新区成立30周年来创新创业奋斗历程，展现各民主党派成员和无党派人士的无限风采。

本次诗会由杭州高新区（滨江）党委统战部主办，区文联和杭商传媒协办，浙江中赢控股集团承办，区四套班子领导，各民主党派成员、无党派人士代表，各民主党派市委会领导、各街道、区级机关各单位、各直属单位负责人，各社区负责人以及部分企业负责人等参加。

2020年正值杭州高新区成立30周年，“高新经验”值得传承，“高新精神”弥足珍贵。诗会共分为《序：梦的火种》《上篇：拥抱之江》《下篇：澎湃浪潮》以及《新篇：世界之窗》等四个部分。或回顾历史，或展现高新风貌，或描绘未来蓝图，在光与声中，杭州高新区30年的绚丽画卷在舞台上徐徐展开。

据悉，为观众带来视听盛宴的演职人员，均为7月31日由杭州高新区（滨江）党委统战部主办，杭州高新区（滨江）文联、杭商传媒协办的纪念杭州高新区成立30周年同心诗会朗诵比赛中脱颖而出的参赛选手。

诗会的序曲名为《梦的火种》，寓意深刻，意味深长。在优美舞姿的衬托下，朗诵者从国家“火炬计划”开篇，叙述着高新梦如何星火燎原，是对杭州高新区30年意气奋发的崇高礼赞。

上篇“拥抱之江”展现了一位位高新人、一个个高新梦在这片热土上的各色投影。

杭州高新区承载着国家使命，30年来，创新的种子在这里落地、生根、发芽。伴随着悠扬的提琴声，《如果我告诉你》是民盟基层委饱含深情的告白。

《时代画像》里，民建基层委娓娓道来，讲述了高新企业与杭州高新区（滨江）共同成长的故事。安恒、北航、启明……一个个熟悉的名字映入眼帘，30岁的杭州高新区有源源不断的新助力。

民进基层委和无党派人士以杭州高新区（滨江）产业业态、城市形态、人才生态“三



●诗会盛况 马哈聪/摄

态融合”的高新气质为切入点，为观众带来了一场酣畅淋漓的《江有樱伴，城有星光》，双人伴舞更为此曲增添一抹浪漫色彩。

一代又一代高新人的奋斗历程，在这里烙下了深深的足印。来自致公党总支部和区

侨联的朗诵者告诉我们：“每一步，都是信仰和希望”。

凝聚复兴伟力，汇聚“澎湃浪潮”，诗会的下篇在观众席又掀起了阵阵共鸣。疫情是考验，这段正在书写、值得铭记

的历史，大家《看见》了。农工党总支部的朗诵作品别出心裁，白衣天使形象的舞者，将观众的心拉回了那段齐心抗疫的时期。面对这场考验，杭州高新区（滨江）交出了满意的答卷。

《留得人才赢未来》，杭州高新区（滨江）打造“一流人才生态区”的信心和决心，洋溢在抑扬顿挫的语调里。

扛起高新使命，彰显滨江特色，“数字滨江”的独特魅力在《数字的乐章》里奏响最强音。来自民革支部的朗诵者以慷慨激昂的字句，描绘着杭州高新区（滨江）的鲜亮底色。

从“西湖时代”跨入“钱塘江时代”，杭州高新区（滨江）在江的南岸变幻着活力的色彩，红橙黄绿青蓝紫，九三学社细数《高新如虹》，横卧天际。

30年后，新篇已然开启，乘风破浪，唯创新者胜。新时代，新征程，杭州高新区（滨江）正稳步前行，将进一步弘扬“高新精神”，汇聚起广大建设者、创新者、创业者的磅礴力量，薪火相传，砥砺前行，迈向世界一流！