

幸福养老大课堂 开创老人幸福路

——专访全国幸福养老大课堂助老工程总干事温向明博士



成效，凝聚成了幸福养老大课堂在国际论坛上的独特魅力。

养老理念的新突破

记者：在国际论坛上，有专家讲，“幸福养老大课堂在教育养老新观念与新实践的双重突破，开创了老年教育新的里程碑时代”，请您给我们诠释一下其中的含义。

温向明：我不敢说幸福养老大课堂开创老年教育的里程碑时代，但至少给中国老年教育带来了一点新气象。

我们在2009年首次提出教育养老理念，当年在天津召开的一次全国老年工作会议上，我提交了一篇《加快建立教育养老学，大力促进幸福老龄化》论文，阐释的主要观点是，教育养老不是老年教育，不是养老教育，而是要把教育作为生命资源、养老资源加以综合开发利用，使之成为长养老人精气神、提升老人幸福度的极为重要的生命能源和幸福营养，它像阳光、空气和水一样，是生命不可缺少的基本能源，同时又具有无限开发的独特资源价值。而老年教育是实现教育养老养生的载体和手段。

当代老年教育的定位和使命要从以丰富生活、陶冶情操为主体向以促进生命身心全面健康为主体转变，而幸福养老大课堂成功地完成了先行一步的尝试。

建立起这样的视角和观念，教育的价值和功能就会发生质的变化和飞跃。大力开发教育资源，不仅可以大大减轻对物质养老资源和文化娱乐养老资源的开发压力，还可以大大提高对物质养老资源和文化养老资源开发和利用的效能。

教育的作用不仅表现在通过获得知识信息间接改变生活质量，而且体现在教育的过程中，可以直接有效地实现生命能量的调节与供给，比如，诵读经典、聆听音乐，可以滋养精气神，增强生命力。教育养老相对于物质养老和文化养老，更具根本性、基础性、方向性。

我们在2011—2013年开展了“教育养老养生模式”的科学实验。在社区中以自愿报名的方式招募老年学员，我们邀请中国老龄科学研究中心、中国中医科学院、北京军区总医院、北京老年医院以及文化部华夏文化遗产保护中心的领导和专家组成观察小组，参与和见证了这些实验，并出具了比较严谨的科学实验报告。

报告显示，参与大课堂训练的老年学员，有70%以上的老年学员、70%以上的身心疾病显著改善，70%以上的医药费用明显降低，70%以上的家庭和和睦显著提升，70%以上的老年学员成为老年志愿者，这极大地促进了老人幸福指数提高、家庭和睦提升、社区友善增进，为化解老龄化重危机走出一条低成本、高效益的途径。

人物档案

温向明，教育管理博士，养生保健专家，教育养老理论创始人。现为老龄事业发展基金会副秘书长，全国幸福养老大课堂助老工程总干事。

2011年，北京市人民政府授予他“北京之星”荣誉称号，《慈善中国》杂志社、中央党校出版社、中国领导科学研究会授予他“百名爱心人士特别贡献奖”。

2013年12月，联合国千年发展目标中国组委会授予温向明“医学特别贡献奖”。

(博闻)

浙江省首家老年护理院开业

本月，浙江省首家老年护理院——嘉兴逸和源护理院正式开业。这标志着该省养老产业又迈上了新台阶，向康复治疗方向进一步延伸。

护理院自去年7月开始审批筹建，如今一期已经建成，可为老人提供集疾病治疗、康复和临终关怀为一体医养结合服务。护理院配备专业医护人员和医疗设备，开设内科、中医科、康复医疗科、老年关怀科、营养科、护理部及老年特色专家门诊等，引进专家顾问团，重点接收失能、失智、高龄老人和需要专业医疗护理的患病老人。

据悉，对于老龄化程度排在全省前列的嘉兴南湖地区来说，逸和源护理院实施的医养结合养老服务模式也是对养老产业发展的有益探索。当天，护理院还向10位特聘的专家级主任医师颁发了志愿者聘书。

(金洪斌)

老年人运动须警惕

俗话说：“生命在于运动”，上了年纪之后，很多人更喜欢运动了，但老年人因为身体素质的原因，在选择运动方式、运动时间以及运动强度上是有许多要点的，要注意以下五个方面：

戒负重练习

老年人肌肉有所萎缩，肌肉力量也明显减退；神经系统反应较慢，协调能力差，对刺激的反应时间延长。因此老年人的运动宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身得到活动的练习，如太极拳、步行、慢跑等都很合适。

戒急于求成

活动量过大是老年人发生意外损伤的原因之一。老年人由于生理功能降低，对体力负荷的适应能力较差，因而在运动时应有较长的适应阶段。锻炼时要循序渐进，对一定的运动负荷适应后再慢慢增加活动量，忌操之过急使活动量负荷过大。

戒屏气使劲

平时我们的胸腔内压力低于大气压，称胸腔负压，这有利于静脉血液回流心脏，而屏气时胸腔内压力骤然升高，使血液回心不畅，心输出量减少，因而脑的血液供应也减少，故易发生头晕、目眩，严重者可能发生昏厥；而屏气完毕时，血液骤然大量回心，会使心输出量骤增，血压上升，脑血供也猛然增加，易发生脑血管意外。因此老年人运动时戒屏气使劲。

戒激烈竞赛

一些比较激烈的运动竞赛对老年人不适宜，一方面由于老年人各器官功能下降，体力运动员慢，协调反应能力差，易发生运动损伤；另一方面，激烈的竞赛易使情绪过分激动，容易诱发意外。

戒头部位置变换

如前俯后仰、侧倒旁弯、各种翻滚、头低脚高、脚朝上的倒立等，都是属于头部移动的动作。这些动作会使血液向头部流动，老年人血管壁变硬，弹性又差，一旦经受不住发生血管破裂，就会造成脑溢血，重者危及生命。(风静净)

2013年11月2日，中国首届国际老年教育论坛在北京隆重召开，由中国老龄事业发展基金会和北京东方老年大学创办的幸福养老大课堂以其独特的魅力成为论坛亮点。

幸福养老大课堂在短短5年的时间里，依靠社会爱心力量，投入数千万元，组建了100多位海内外名师名家组成的教学团队，开发了3000多小时系统化、系列化、高品质的教学课程，向全国老年机构援建了3000多个老年网校，有超过100多万老年学员受益，沈跃跃、顾秀莲等领导人亲临教学点视察指导。

幸福养老大课堂2012年成为中国首届公益慈善大赛唯一获奖的老年实施类项目。与此同时，还形成了独具特色的老年教育理论体系和教学课程体系，成为全国规模最大的、最有特色的老年远程教育平台。为此，我们特地专访了全国幸福养老大课堂助老工程总干事温向明博士。

教育养老 中华至孝

记者：温总干事，幸福养老大课堂在短短5年时间取得了成功，对于几乎没有商业价值的老年教育项目，你为什么非要倾尽所有投身于这项事业？

温向明：人生就是一条因果链条，人的一切选择都是在特定状态下系列因缘促成的结果。

2007年9月，我想给父母找个养老养生的乐园，连续考察了十几个老年公寓，结果非常失望。在许多养老院里，不是坐吃等死、忍受痛苦折磨的失能老人，就是无所事事打发时间的闲居老人，稍好一点的，搞搞艺术，对疾病和死亡的恐惧流露在他们的言谈举止中，生命本有的生机、活力和梦想很难在老人的脸上绽放。

这些现象让我陷入反思。如果几十年的奋斗最终就是这样的结局，那么人生还有什么意义？如果我的父母也进入这样的生命状态，而我又无力救助，那我还算什么孝子？

这时我突然顿悟，再丰盛的物质生活也不能给人以从容淡定的心灵幸福，对父母最大的孝敬，不仅是衣食住行的保障，更重要的是帮助父母拥有生命的智慧，重建他们强大的心灵世界，古圣先贤讲，小孝孝身命，中孝孝心命，大孝孝志命，至孝孝慧命，这正是中华至孝精神。

我当时就下定决心，一定要从养老养生教育开始，孝养天下父母。

随后与中国老龄事业发展基金会合作，再后来与北京东方老年大学合作，就这样，我们以民间力量共同开启了这项老年教育工程。几年走过来，一路坎坷，但我认定这条路重要，就一定要进行到底。

我的重要体会就是：人生一定要有坚定的理想和信念，没有远大追求的人生充满烦恼痛苦。为中国老龄至孝事业奋斗才是我生命的最大价值和幸福。

人有善德 天必佑之

记者：温总干事，听说您在开展幸福养老大课堂助老工程的过程中，多次遭遇资金短缺和人才短缺的危机，您是怎么坚持过来的？

温向明：人生的信念非常重要，要有与事业同生死的决心与豪迈。几千万元对我来说是天文数字，但因为深信古圣先贤“人有善德，天必佑之”的教诲，在艰难的时刻，总会出有有缘的好人，让我们穿越一次次艰难困境。

今天，幸福养老大课堂有了一定的规模和影响，受到老年学员的好评、感激与各级领导的认可，我非常开心，感到所有的付出都非常值得。

中华文化大智慧 国际论坛放光彩

记者：在刚刚结束的中国首届国际老年教育论坛上，幸福养老大课堂光彩夺目，幸福养老大课堂的独特魅力在哪里？

温向明：幸福养老大课堂有教学团队、教学课程、教学模式、服务体系四大支柱，有大

专家教学团队、大智慧教育理念、大容量教学课程、大服务课堂模式、大收益课堂成效五大特色，四大支柱和五大特色的完美组合，形成幸福养老大课堂的独特魅力。

具体讲，我们有海内外100多位名师组成的教学团队，他们所教授的课程不仅科学实用，而且生动，这是我们大课堂高品质教育的基石。

我们以五千年的中华文化大智慧为教育理念，从《黄帝内经》《道德经》《论语》《孟子》《中庸》《大学》《弟子规》等经典中萃取历久弥新的养老养生智慧，形成科学有效的养老养生模式，从根本上有效地改善了广大老人的身心状况，他们身心疾病好转、家庭和和睦改善、社区友善增进，这种教育发挥出巨大的力量，让许多人感到惊奇。

我们的大容量课程库，不仅拥有超过3000小时的专业化、多样化、高品质的老年课程，成为全国最大的老年教育超市，而且建立起相对完善的具有中国特色的“1359N”老年教育理论体系和教学课程体系。

大课堂的五大教育和九大系列，在广度上基本覆盖了老年教育的方方面面，在深度上以“生命全程养护系统”为核心的身心健康教育，在大量实践中取得了特殊成效，受到广大老人由衷的赞叹。

还有，我们在实践中形成了一套科学有效的“55553”课堂模式，解决了学不能用、学用脱节的顽症，使教育真正成为滋养老人精气神、增强老人生命力、提升老人幸福度的强大力量。

由五融平台（教学、健身、娱乐、义工、互助）、五环教学（上课、讨论、实践、交流、评选）、五行自律（学习、练习、日用、内化、帮扶）、五人小组、三支分队（健身、文艺、义工）构建的“55553课堂模式”正在成为老年教育的“新生事物”快速扩展，在许多教学网点的大量实践中产生了良好的效果。

正是由于这些在理论创新和实践创新上的

2014老顽童商城老年用品遴选活动邀请函

全国各老年用品生产企业并董事长：

经媒体推荐，贵单位生产的老年系列产品符合2014老顽童商城老年用品遴选活动所列标准，特邀请贵单位参与。

一、活动宗旨

1. 2014老顽童商城老年用品遴选活动是培育市场健康发展的活动，对推动老年用品行业信用秩序，促进老年用品的研发、制造业可持续发展将发挥重要作用。活动以遴选的方式向老龄机构、老年用品专卖店及消费者推介安全健康、质量可靠、经济实用的用品，既符合国际惯例，也是市场经济的客观要求和养老服务产业发展的迫切需要。

2. 活动本着“安全、健康、实用”的遴选方式，遵循公开、公平、公正和严谨的原则，向广大老年人推荐中国最具推荐价值的老年用品，可以促进研发制造老年用品的企业增加产品的科技含量，加快品牌创新和提高质量保证，帮助老年人选用放心的产品，提升品牌的知名度、美誉度和市场信任度。

3. 遴选活动旨在为企业和广大老年人之间建立沟通的直通车，充分发挥新闻媒体和各种社会力量，助推全国老年用品丰富多样，物美价廉，质量保证，安全可靠，使我国的老年用品走向国门，走向世界，为构建和谐社会贡献力量。

二、产品分类

类别：辅助代步类、多彩文化生活类、养生长寿类、中医器材类、生活质量提高类、康复理疗类、幸福无障类、健康体检类
系列：电动代步系列、无障碍行走系列、轻松出行系列、视听力改善系列、愉悦健身系列、营养保健系列、日常护理系列、卧床护理系列、物理保健系列、电子保健系列、恢复健康系列、居家无忧系列、智能

化服务系列、健康体检系列

三、遴选范围

全国老年用品研发制造企业

四、组织机构

主办：中国老顽童集团

支持：企业家日报《中国养老产业》专刊

承办：华夏老顽童（北京）品牌文化有限公司

协办：中商联盟（北京）文化传媒中心

中讯联合文化传媒（北京）有限公司

媒体支持：人民日报海外版、中国老年报、上海老年报、浙江老年报、福建老年报、陕西老年报、云南老年报、燕赵老年报、人民网、新华网、中新网、中国网、中国经济网、中国证券网、中国广播网、凤凰网、光明网

五、遴选指标

2014老顽童商城老年用品遴选活动以老年用品制造企业的老年用品开发品种数、质量为核心遴选标准。

六、遴选资料

1.《2014老顽童商城老年用品遴选活动申报表》。
2.所开发产品的详细介绍、使用说明及图片。
3.产品获奖证书复印件。

七、活动程序

1.采取企业推荐、自荐方式。参加遴选活动的老年用品制造企业于2014年5月1日前，将相关材料送达“2014老顽童商城老年用品遴选活动办公室”，代表性的产品，在2014年6月28日举办的2014老顽童商城老年用品遴选活动新闻发布会上进行重点推介。

2.2014年8月上旬，由专家对参加遴选活动的产品进行首期遴选，确定入围产品300种。

3.2014年10月中旬，将遴选入围产品在网上市

以公示。

4.2014年12月中旬，发布老顽童商城经遴选确定的100种产品，国内新闻媒体将报道相关新闻。

5.本次活动中国老顽童集团负责解释，若有疑问请及时联系。

八、联系方式

地址：(100053)北京西城白广路7号中民大厦主楼1206室

联系人：何平、张凤珍
联系电话：18511800529 18330647000
监督电话：(010)63553905

2014老顽童商城老年用品遴选活动组委会
2014年3月18日

老顽童集团简介

中国老顽童集团有限公司是从事老年用品研发、生产、销售于一体的国际化专业养老服务集团公司，打造政府、养老机构、新闻媒体、中老年消费者与养老服务企业互动交流的养老服务云平台。集团公司下设品牌推广中心、养生养老中心和老年用品中心三大业务主管部门，五个直属单位，十个省公司。《中华建筑报》《企业家日报》等多家主流媒体大幅进行了宣传。

老顽童集团将立足本土，努力建成国内最具影响力的老年用品生产、推介、推介体系，产品设计紧紧围绕老年人的需求，以“细节满足”为主，以“高端享受”为辅，研发生产拥有自主知识产权的系列老年用品，全心全意为老年人服务。

2014老顽童商城老年用品遴选活动登记表

企业名称	负责人	
详细地址		
邮政编码	产品定位	
联系人	电话	E-mail
产品种类及获奖情况(可另附纸)		
参与意见	以上所填内容真实有效。	单位盖章： 2014年 月 日

备注：登记表必须填写详细、真实，并加盖单位公章。寄至：北京市西城区白广路7号中民大厦1206室遴选活动办公室。邮编：100053