

张志贤·亚洲各国面对老龄化等问题

杨漾 任其 报道
yangyang@sph.com.sg
qren@sph.com.sg

公共健康、人口老龄化和环境可持续性是在亚洲各国面对的共同问题，但各国情况不尽相同，因此，这些充满挑战的复杂课题更加需要各领域专家的跨国合作。

新加坡国立大学与国大全球亚洲学院（NUS Global Asia Institute）昨天首次展开为期两天的国际会议，为对亚洲课题有兴趣的各国专家学者提供交流平台，分享各自对亚洲国家不同课题的研究。

副总理兼内政部长张志贤致词时指出，本世纪常被喻为属于亚洲的世纪，虽然亚洲的重要性将继续提高，但同时得面临环境可持续性、公共健康、人口急速变化和贫富差距等巨大挑战。

同时也是国立研究基金会主席的张志贤说：“亚洲国家不仅需要单独面对各方面的挑战，也必须善用集体的力量去确保持续增长。这些课题性质复杂，涉及多个领域，却又有紧密关联，因此它们需要通过创新的方式加深理解，从而得出恰当的研究方案。”

张志贤也说，国大全球亚洲学院为综合性的亚洲课题研究提供了有用平台，为国大和其他国家的专家学者，创造了进行学术研究的有利条件。

国大全球亚洲学院于三年前成立，并将研究焦点锁定在公共健康、人口老龄化和人力资本发展三大方面。部分学者在会议中分享了初步研究成果。

一项由国大学者进行的最新研究表明，年长者定期进行有氧运动，不仅能强身健体，同时促进脑部活动，增强认知能力。负责主导这项研究的格兰厄姆博士（Steven Graham）发现，进行有氧运动的年长者的血液中含有较少的皮质醇（cortisol），也就是人体在面对压力时释放的荷尔蒙，因此他相信定期做有氧运动能帮助年长者减轻压力。

他说：“虽然现在本地年长者大多都有定时运动的习惯，但他们运动的方式可以更有效。年长者可以多进行承重训练及阻力训练，增强耐力。但过程需要循序渐进，每当觉得累了就该休息，等体能恢复后再继续锻炼。”

杜克一国大医学研究生院属下连氏慈怀研究中心主任陈慧明副教授从去年8月开始，针对宏茂桥和惹兰红山约400名老人开展为期一年半的“老人自我保健计划”（Self care program for older persons），希望个人、家庭和社区三方合作，比如在组屋楼下进行保健培训课程、安排义工为老人提供社区保健服务，以更全面的方式提高老人的保健意识。

陈慧明说：“这些老人大多住在一房式组屋，比较缺乏保健信息，很多参与计划者其实不清楚本身的健康状态，如高血压、糖尿病等症状。其中一个项目是让他们推荐一个‘保健伙伴’，但超过半数的人无法找到这样的人，说明这些老人和社区或邻居仍然比较疏离，我们正在鼓励他们参与更多社区活动。”

各国学者今天将针对城市宜居度和控制糖尿病策略等课题进行探讨。