

# 中老年疾病防控 广播节目的实践与探索

徐富春

我国是世界第一人口大国，2019年我国老龄人口已达2.5338亿，占比18.1%。老龄人口平均每年激增800万，预计2050年将超4亿，届时在世界老年人口中占比高达1/5。面对紧迫和严峻的人口老龄化现状，我国提出了积极应对人口老龄化新时代国家战略。浙江省委省政府对老龄工作非常重视，出台了积极主动的系列应对举措。为积极响应国家战略部署和省委、省政府中心工作，履行公共媒体责任，2018年9月，浙江广播电视集团民生资讯广播开出全省首档专为中老年朋友量身打造的公益节目——《清晨阳光》，每天早晨6:00-7:00在线播出，节目倡导自爱自强的积极老龄观，内容具有很强的针对性与可听性。

《清晨阳光》节目由多个小栏目拼盘组成，如“说给你听”主播和听友分享生活中的新鲜事；“灵灵世面”提供养老新政策新举措；“我们的故事”版块里活跃着热情奉献余热、多才多艺的乐龄“达人”们；“律师在线”中律师团队用法治阳光温暖化解长者朋友们生活中的烦恼事；“经典诵读”更是成了朗诵爱好者的精神乐园；歌曲版块“心中的那首歌”“岁月留声金曲馆”让银发长者在熟悉的歌声中重回青春时光。在丰富多样的版块中，医疗保健版块“做自己的保健医”是栏目的重点内容之一，受到长者朋友们的充分肯定。本文就《清晨阳光》“做自己的保健医”版块的定位、特色和两年多来的实践探索展开梳理分析。

节目组在栏目筹备阶段，以“走出去”“请进来”的方式虚心请教各路专家达人，通过上门调查和网络征集意见的方式，收到数千份社会问卷结果，所有的被调查对象一致提出，希望提供医疗保健类资讯服务。因为老百姓苦于被虚假信息误导已经很久，渴望得到正规渠道

的自我保健信息。同时栏目组了解到，国家卫健委根据国务院印发的《关于实施健康中国行动的意见》，向社会公众发出倡议，“预防是最经济最有效的健康策略，每个人都是自己健康的第一责任人，对家庭和社会都负有健康责任。”在节目组团队中，有医学专业毕业的成员，对预防医学和医疗知识较有造诣和积累；广播节目编辑经验丰富，既懂得医学知识，又有大众传播经验，完全可以胜任这项面对老年群体医学专业的编辑工作，这样的优势能让听众听得有水平有味道，内行听了不外行；医生专家们的专业知识与临床感悟，经过精心编辑，可以用通俗易懂的广播语言由节目主持人向长者听友一一道来。基于以上听众需求、国家倡议、编辑队伍资源等三方面的综合考量，节目组经反复酝酿认为，栏目要开设的医疗保健类内容，是针对中老年疾病的接地气、听得懂的防控知识。节目紧扣中老年听众“做自己的保健医”的宗旨，紧紧围绕健康长寿与快乐的辩证关系，传递“预防比治疗更重要”的理念，提高人们的健康素养。

“做自己的保健医”内容丰富，既有地道传统的中医养生规律与方法，也有西医对慢性病的防控早规划、国内外学术的新动向；有合理的老人锻炼方式方法、精神与心理疏导、更有针对各种生活误区认知的纠正等，这给广大听众提供了合理又行之有效的方案，既简单易懂、简易得法，又包含生活的大智慧。内容范围是中医西医、生活与养生，编辑内容主要来源于国家权威的《生命时报》《健康报》，以及北京、上海、浙江等地老年报和健康报，适当选择一些中西医书本内容。同时，一方面约请资深专家走进节目，和听友互动交流；另一方面请他们走近长者听友，举办线下公益讲座活动。两年半来“做自己的保健医”主要有以下一些实践和探索。

### 一、紧扣中老年群体疾病防控重点，有针对性地精选编排健康话题

针对长者人群普遍存在的一些常见误区与偏见，编播内容尤其注重提醒纠正，提倡大家无病早预防，有病早发现、早治疗、早管控。日常内容抓住老年病特点进行有针对性的宣传，尽早切断病因。如高血压夏季更须警惕脑梗阻，情绪激动、大用力要防脑出血，关键是所引起的脑卒中，一定要抢在黄金时间里送医，以便来得及分清脑梗还是脑出血，因为两者抢救方向截然相反，错过了时间效果会完全两样。又如难治的高血压一定要查查肾血管，因为肾血管狭窄会致肾上腺分泌持续升高，降压药效果差、很危险，因为病根是在肾血管。再如2020年初突如其来的疫情，节目编排应势改变，编辑千方百计找大量内容认真提炼，及时推出有价值的疫情科学防控报道，尤其对老年朋友提出忠告：年龄段越大，重症和死亡率越会呈倍数增加；感染病毒的滴度越高则病情越重，部分重症是免疫反应过度所致；传染力是病毒侵入人体细胞不断传播进化后，导致其表面蛋白结构的“钩子”与穿透力发生生化反应所致；发现清热解毒类中药对早期病情有明显缓解作用，证明传统方式与新技术结合最为有效。类似的报道还有，服用头孢菌素类抗生素时需严禁喝酒；吃柚子不能服降压、降脂、安眠、抗过敏等药物；心动过缓更要引起重视；肿瘤早期信号应警惕；久治不愈的胃肠疑难症要考虑免疫损伤和胃肠神经功能紊乱；糖尿病当心视网膜病变，视网膜病也要查血糖；常见的桥本氏甲状腺炎的主要原因是免疫反应，由病毒引起；补钙要结合维生素A+D，还要有维生素K带路，才可事半功倍；身体莫名疼痛要查静脉栓塞；老人锻炼有方法，还有运动量考量；饮食过于清淡会致急性水肿伤害多脏器；失眠要分清虚与实所致的原因，找中医更合适等等，节目就是这样尽心尽力，在海量资料里凭专业知识提炼出对老年朋友有价值的内容，边探索边实践。

同时，专家访谈讲求可听性、接地气。每周五《清晨阳光朋友圈》都会采访一位来自社会各界的精英进行一小时节目。“做自己的保健医”争取到杭州市科学技术协会科普讲师团，

让名医专家走进直播室，选择世界“疾病日”，或专为老年病定制，给大众排忧解难，寻找治病的良方名医。所请专家都是富有爱心、表达流利的省市三甲医院高级职称医师，不少还是学科带头人和博导，能把很专业的医学知识进行通俗表达，同时结合经典案例和临床感悟，让老百姓听得明白。如“慢阻肺访谈”提醒了各种肺部反复感染、或受烟雾和污染侵害未引起重视，导致完全不可逆的老慢支、肺气肿、呼吸功能衰退等晚期肺病，重点是介绍早治早控的有效方法。又如“骨质疏松病访谈”特别提醒更年期女性，一定要定期查骨密度，因为女性雌激素下降导致骨质疏松具有普遍性，还要补钙得法，不然效果差还会引发结石。再如“甲状腺病访谈”，重点讲解常见的甲亢、甲减、桥本甲状腺炎与结节的原因与鉴别、饮食禁忌与摄碘把握。其它还有中老年心梗心绞痛、猝死的防护要点，糖尿病重点是防控视网膜病变、骨头坏死等多元并发症，还有慢性肝病、骨关节病、胃肠道慢病、过敏性疾病、眼科与耳鼻喉咽喉科病、退休心理疏导、营养与健康等访谈。

### 二、顺应四季节气变化的时间节点，系统性传播养生方法

“做自己的保健医”在时效性、可听性上下功夫，两年半来推出各类中医养生保健与方法，如四季养生规律，结合江南地域气候特征，编播了不少大自然与生命间的相互关系；二十四节气演变规律与饮食起居关系，以及老人的锻炼方法与要领。内容依据中医的阴阳平衡和五行相生相克辩证原理，还选编了《本草纲目》《黄帝内经》《千金要方》《伤寒论》等名著内容片段，让李时珍、孙思邈、张仲景等先贤见解和方略融入节目。节目注重“治未病，预防比治疗更重要”的理念，因为最积极的健康观就是预防，这是中医的养生精髓。养生访谈以春夏秋冬四季系列展开，如春季以护肝养生为重点，强调春季饮食、运动，还要情绪管理和防过敏、防易发疾病等；夏季以防暑养心为重点，注重饮食清凉利湿，安神助睡眠；秋季以润肺燥为重点，要求饮食以滋润肠胃养肺阴，登高运动宣肺气；冬季则应养肾阴助肾气，黑五类食品加补益升元气。中医专家的讲解好听又引

人入胜，充分体现了祖国医学文化博大精深，道理唯物辩证很有说服力，让人回味。

“做自己的保健医”还整合社会资源，组织过许多场“金牌讲师团”进社区街道、杭州图书馆、文化大礼堂等场所，为长者朋友举办“乐龄大讲堂”，如原杭州体育局局长赵荣福带来的“科学走路运动十法”“茶灸的养生之道”讲座场场爆满，老人们学得兴高采烈；杭州市第七人民医院精神科主任陈斌华带来的“老年心理健康”，给大家一个独立自强、积极健康的老年观启发；浙江大爱老年事务中心主任朱秋香带来的“失智老人及家庭长期照顾的群体社会支持体系”讲座，为人们讲解如何科学管控阿尔兹海默症。

### 三、面对各种疑难疾病的困惑烦恼，前瞻性推介新治疗理念

“做自己的保健医”将治疗各种疑难疾病的新思想、新科技与新方法及时提供给大众，为患者带来新希望。如浙医二院严世贵教授在2020年9月对外宣布，我国第三代治骨质疏松武器“地舒单抗”投入临床，老年严重骨质疏松

病可在补钙基础上，注射抑制破骨细胞制剂半年一针，骨质疏松问题轻松解决；脊柱等压缩性骨折（驼背），现可用微创注射“骨水泥”效果立竿见影；还有如各种“微创技术”和“内窥镜技术”的不断进步与融合，让越来越多外科手术走向精细化、精确化；肿瘤的“靶向技术”让治疗精准有效不伤身；“新冠疫苗种类与技术”发展给战胜疫情带来胜利的曙光。

《清晨阳光》“做自己的保健医”倡导提高长者朋友们的健康素养，传递“身体安康、预防比治疗更重要”的理念，宣传“世卫组织定义的健康标准”，节目内容中西医结合，务实实用，服务性强，得到受众热情好评。两年半来收听率稳居早间同段节目第一位，深受省卫健委、民政厅、老龄委和老干部局等机构认可与重视。节目在浙广集团民生资讯广播播出之外，还通过浙广电喜欢听APP、中国蓝客户端、蜻蜓FM、企鹅FM、喜马拉雅FM，以及智能音箱“天猫精灵”等多元化融媒体传播，走进千家万户、服务全国的长者人群。

（作者单位：浙江广电集团广播音乐调频）

