

我国死亡原因前十位的疾病,主导因素分别为:由不良生活方式引起的超过30%,人类生物学原因30%、环境因素20%、医疗卫生不足(10%),因此,先天环境因素及健康生活方式管理,占了绝大部分。在医疗健康产业里,一直把“生态环境养生”及“健康管理”作为两大核心发展趋势,追求良好的环境生态,及科学的健康生活方式。

雁鸣湖与中国领先的高端私人医生服务机构——颐年康盛达成合作协议,打造CHD“中央养生区”产业化养生集群,恰好是“生态环境养生”及“健康管理”的最佳典范。

高端私人医生 & 雁鸣湖 从环境气候养生到健康管理服务



雁鸣湖通过CHD“中央养生区”将健康管理和生态养生结合起来。(颐年康盛供图)

天地： 大自然是最好的疗养师

生态养生学的理论基础就是中医的整体观、平衡观、以人为本观和自然治愈观。《黄帝内经》中论述,谓之“人与天地相应”。“天”是人们所生存的自然环境,“人”是指人类,“相应”即是整个物质世界的一部分。所以当自然环境发生变化时,都直接或间接地影响人体,并发生与之相应的变化。

环境养生是通过合理地选择、利用以及改造居处环境以达到保健防病的养生方法。我们平时所讲的中医养生有“神养、行为养、气养、形养、食养、药养、术养”七法,其中“气、形、食、药”都是直接或间接来源于环境,“神、行为”也不可避免地受到环境的影响。从现代生态学的角度来看,地理环境包括各种自然资源、气候、地貌、水文、土壤等自然条件。

古代文人选择安宅的地理区位,不管是从屈原的“合百草兮庇门”,“秋兰兮麝芜,罗生兮堂下”,还是到陶渊明的“榆柳荫后檐,桃李罗堂前”,无一不是气候凉爽、空气新鲜、阳光充足、水源清洁、树木茂盛、土壤肥沃的山区、平原、海滨地带。这恰恰印证了中医“天人相应”的养生理念。



(颐年康盛供图)

雁鸣湖：具有生态疗愈作用的美丽国度

中国的湖泊总面积为80610平方公里,仅占国土面积的0.897%,是山、河、湖、海这些稀缺资源中,最稀有的。从全球来看,海水面积是陆地的两倍多,淡水仅是陆地面积的2.5%,而且大部分是以冰雪和其他形式出现,实际能够用来饮用的不足全球淡水总量的1%,而天然湖泊则更少。

雁鸣湖以7000亩的湖泊面积,更为难得。雁鸣湖能带来非常舒适的生活、居住体验,空气舒适度非常好,淡水资源

不但增加空气中的负离子含量,而且还可以调节湿度和温度,雁鸣湖的夏天就比其他地方的温度低,更适宜居住;还可以享受原生态生活。

而且雁鸣湖还有湿地5200亩、林地10000余亩、草地3300亩,周围还有中原地区最大的11万亩黄河自然湿地。湿地是唯一能调节小区域气候的地球恩泽,同时兼顾水生环境和陆生环境的双重特效,而成为全球最有价值的生态系统。它是富饶的物种基因库、陆上的天

然蓄水库,同时还为人类的生活、生产提供多种资源。因此湿地也被称为“地球之肾”,湿地在控制污染、调节气候、美化环境方面都起着重要的作用。雁鸣湖水阔、林深、草密、鱼类繁多,很适合于鸟类的生存。

面对着这样的大自然奇妙画面,湖水的静谧会让人们更容易沉静、放松、舒压,大景无言释放平和和开导心灵。这样的湖泊使得心境开阔,甚至有助于一些内心不舒适人士排解压力,起到疗愈的作用。

人和：CHD“中央养生区”，将健康“管起来”

除了优势的先天生态资源,雁鸣湖通过CHD“中央养生区”产业链的打造,将健康管理和生态养生结合起来,达到养生康健“天人合一”的效应。

CHD“中央养生区”对于区域选择极其考究。嘈杂的城市内受到局限因素过多,空气质量、交通堵塞,让这种计划无法实现。因此,CHD“中央养生区”的选址,必须与城市保持适当的距离。雁鸣湖占据郑汴核心,地理位置无可比拟,随着中原经济区建设的加剧,郑汴一体化正在紧锣密鼓进行中,加之省会行政中心的东移,都将带动郑汴新区城市副中心的形

成,带动政务和商务的迅速发展,雁鸣湖作为连接郑州、开封的枢纽地段,将逐渐由城市远郊转变为城市近郊,进而发展成为大中原的轴心区域。这也是CHD“中央养生区”选址非常重要考量的因素。

在CHD“中央养生区”,如何养生呢?在这个过程当中,最重要的是管理平台,把客户日后所有的生活方式都跟进、管理起来。核心在于从预防的角度,生活方式的引导,以科学、循序渐进的方式,将客户每天以时间为一个纵轴,以居住的天数为一个横轴,把所有的生活方式重新理顺一遍。“比方说他在就餐的时

候,到这边他膳食结构,营养搭配要重新调整,他的运动方式要重新调整,晚上要烫脚,睡前有牛奶辅助睡眠,这一切在城市里面那种快节奏生活方式下根本做不到。而我希望真正的就是一条,在这里生活了6天,会对他未来再回归到城市那种节奏当中的6年、16年,甚至于26年,甚至一辈子,养成一个好的健康生活习惯。”颐年康盛总裁宋海峰如此说道。

CHD“中央养生区”所倡导的是,健康要从预防为主,引导健康的生活方式,这是最重要的,而非非等到有病了才想着去医院。

健康管理养生服务 打造高端人群健康生活

在CHD“中央养生区”,从6点半到22点半,一天的早餐,包括晨练,运动方式,比如说不适合打球就不打球,不适合登山就不登山,包括午餐搭配,到下午的午睡,到晚餐、睡前,颐年康盛会从时间上做合理的保健计划、干预计划和指导计划,让客户原先这些不健康、不科学的

生活方式到了这全部归零。

在一个健康管理周期内,颐年康盛对生活方式的干预都是全方位的,有专门的健康顾问在这里督导客户的行为,每天不间断的干预、指导;而当客户暂时离开了以后,每一个时点、周末都会有对应的健康跟踪短信通知他

该干什么,慢慢调整原先不健康的生活作息。

雁鸣湖CHD“中央养生区”希望做到的是,让人们在这里生活,会对未来一辈子,形成特别好的健康生活习惯。这是颐年康盛和雁鸣湖能带来对于人类健康的普世价值。