

N个理由告诉你为什么康养要去五指山

冬季避寒、夏季避暑、尽情“森”呼吸……

五指山市四面环山，背靠海南热带雨林国家公园，独特的热带雨林气候和超高负氧离子含量为五指山的康养产业提供了良好条件。自2022年五指山发布《五指山市气候康养产业发展白皮书》以来，依托海南自由贸易港和国家生态文明实验区建设的双重契机，逐步形成全面的五指山康养产业。

□南国都市报记者
余育桑 文/图

绿水青山让过客变常住居民

12月的五指山市，早晨的空气沁人心脾，阳光明媚，带着微微的凉意。在五指山的康养基地，许多候鸟老人已经在花园里锻炼。

“想着忙活了大半辈子，退休后找一个舒适的地方颐养天年。”来自黑龙江的张阿姨说：“2020年，我第一次来五指山市，第一印象是这里环境清幽，富有雨林特色，空气中的负氧离子含量高。退休来五指山市定居后发现，这里有很多和我一样因为喜欢这里的环境而选择留在五指山市的候鸟。我们经常聚在一起娱乐，练练操、唱唱歌，生活中遇到困难也会互相帮助，这里有暖暖的人情味。”

据了解，五指山地区森林覆盖率达86.44%，负氧离子浓度为每立方厘米5423个，最高近20000个，显著优于世界卫生组织规定的“清新空气1000~1500个/立方厘米”的标准，是天然的大氧吧。同时，五指山地处“三江”源头，为海南最大的三条河流的发源地，也是全省的“水塔”“滤芯”，水资源质量位列前茅。

张阿姨介绍，她退休前在四川工作，由于工作需要，经常往返川藏之间，年轻时走过大江南北，鼻炎总困扰着她，来五指山市生活后，鼻炎鲜少再犯。她说：“每一次深呼吸五指山的空气，都感觉身体的细胞被重新唤醒了一次。”

“绿水青山，不只是环境的绿色，还有日常饮食的绿色。五指山的生态环境优越，种出来的瓜菜也是绿色无污染的。”张阿姨描绘她眼中的绿水青山。

稳定的气候阈值利于康复疗养

18年前，身患多种慢性疾病和心梗的闫奶奶从北京来到海南，居住在五指山市调理身体。

“18年前，我身患多种慢性病，心脏还不好，北京的大夫就推荐我来海南疗养。那时候我半信半疑，北京这么大的地方，医疗设施和医疗水平这么先进，来海南怎么就更好呢？”闫奶奶将信将疑来到了海南。

闫奶奶说，她最先去的是三亚，三亚没有寒冬，没有雾霾，温暖的气候和清新的空气，比在北京住着舒服。自从来三亚后，闫奶奶的哮喘缓解了许多，当时就决定要在海南安家。经过多方打听，得知五指山更适合养生，于是坐上长途大巴来到五指山市买房。

“来到五指山后，这里的空气和水质都很好，对疗养身体很有帮助，除了牙疼，我就没怎么去过医院。”闫奶奶对五指山很是喜欢。“经过一段时间的适应和疗养，身上一些慢性疾病缓解了很多，吃得好睡得好，我也在逐渐减少用药量。”

闫奶奶说，“想要长寿，就要来五指山。首先这里负氧离子高，空气质量好。其次就是要有良好的生活规律和饮食习惯。最要紧的是要有一个平和的心态。最后是要坚持运动。”

《五指山市气候康养产业发展白皮书》指出，当人体处在气候舒适阈值内时，人体基础代谢较低且稳定，机体以较少的能量即可满足基本生理活动需求。同时，舒适的气候能够降低多种慢性疾病的发病率。

据了解，五指山市各月平均气温在18.8℃-26.8℃之间，全年气温日较差小，人体体感舒适。因此，每年冬季都有大批肺移植术后患者、慢阻肺患者等来五指山市进行呼吸康复治疗，在优质气候环境和医护人员的精心护理下，能在较短的时间内实现术后康复。

全域部署打造六大康养功能区

如何利用好五指山的绿水青山发展康养产业？康养产业的发展需要多方面赋能，完善配套措施，建立一个良性的循

环过程。

“为了践行‘两山’理念，合理利用好五指山得天独厚的自然条件发展康养产业，五指山市拟在现有的医疗资源配置、康养基地开发、历史文化建设、黎药苗医发展基础上，把气候与康养产业作为首位产业来落实，在五指山进行全域的部署。”五指山市卫健委相关负责人表示。

五指山市卫健委相关负责人告诉记者，为了保障康养产业的发展，五指山市在医疗、农旅、运动休闲等多个方面完善基础措施。在医疗方面引进胡大一和凌锋专家团队，同时升级改造海南省第二人民医院的基础设施，为康养产业发展提供坚实的医疗急救基础。推动农旅融合方面，打造毛纳村的“茶+旅游”、牙胡村的“梯田耕地+观光”的特色田园旅游体验项目。运动休闲方面，打造国家体育训练南方基地，总占地面积25381.26平方米，建筑总面积达24584平方米，基地内建有综合训练馆、运动员公寓、室外游泳池等场馆，并以此为基础举办多项赛事和文旅休闲活动。

五指山仁帝山康养基地企划总监王威告诉记者：“康养基地的建设要以服务康养人群为主，以后的康养不仅是针对国内的人群，在自贸港建设中也会涌进许多国外的人群，在提高服务水平的时候，也要不断规范管理。”

五指山市政府相关负责人表示，未来将重点建设以气候康养为核心的国际气候康养产业园区。基于“冬季对外避寒，夏季岛内避暑，全年皆可避暑”的独特气候环境、热带雨林生态禀赋、黎族苗族民族文化风情、琼崖红色革命精神以及农垦文化积淀，以医疗服务与气候医学理论研究为保障，以科技研发与专业人才为支撑，在全市范围内打造气候环境康养、热带雨林康养、文化精神康养、农旅融合康养、运动休闲康养、药食同源康养六大康养功能区，逐步实现建成五指山市“国际四季康养胜地”的这一核心目标。



闫奶奶在五指山买房定居



五指山植被丰富，环境宜人。(新华社发)