

没有健康 没有小康

■ 潘于召

健康长寿,是人类古往今来的美好追求与幸福向往。俗语云:“千重要,万重要,健康最重要;千宝贵,万宝贵,生命最宝贵。”健康不是一切,但是没有健康就没有一切。健康是一,其他都是零。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平指出:“没有全民健康,就没有全面小康。”中国科学院院士、著名肝胆外科专家、年近百岁的吴孟超说:“人民健康是国家富强的基石。”人民是本,健康是基。全民健康,是一项内容复杂艰巨的工程,并不是一帆风顺,轻而易举之事。

2020年1月,我国武汉、湖北暴发了新冠肺炎疫情,来势之猛,蔓延之快,扩散之广,防控之难,前所未有。以习近平同志为核心的党中央,强调要把人民生命安全和身体健康放在第一位。习总书记亲自指挥,亲自部署,从军队和各省市区大医院选拔医护人员中精兵强将组成40000多人346支医疗队和大批医疗防护器材及生活物质,用飞机、火车、汽车源源不断地运往武汉与湖北重灾区。武汉仅十天就建成了火神山、雷神山两座医院,还建造、改造了16座方舱医院。广大白衣战士同时间赛跑,与病魔较量,救死扶伤,甘于奉献,经过200多天日夜艰苦奋斗,顽强拼搏,终于战胜疫情。中国抗击新冠肺炎疫情取得了重大战略成果,受到世界人民的高度赞誉。

人民的健康水平,是一个现代国家发展状况的“晴雨表”。新冠肺炎疫情是对我国公共卫生体系的一次检验,其中也暴露出不少问题和短板,亟待加以解决和完善。

为了保证人民身体健康,完善社会保障体系,党中央、国务院强调要把更多的群众纳入保障范围,实施全民基本养老参保计划,全面建成统一的城乡居民医保制度和大病保险制度,努力做到法定人员全覆盖。百姓常说:“脱贫致富三五年,一病回到解放前。辛辛苦苦到小康,一场大病都花光。”自从实施医保制度以来,郎溪县积极推行健康扶贫政策,因病致贫、因病返贫的人员日益减少。梅渚镇定埠中心村村民唐桃红患有慢性尿毒症,同村定西组59岁的胡云成患有慢性白血病,需要长期治疗,花费巨大。经过健康扶贫,报销治疗,他俩病情稳定,心情转好,家庭生活也有保障,感谢党与政府的好政策与救命之恩。

今年我国经过抗击新冠肺炎疫情,进一步提升了中国医师的荣誉感、责任感和使命感,全社

会尊医重卫氛围更加浓厚,也激励广大医护人员当好人民的“健康卫士”。习近平总书记强调,广大医护工作者要坚持人民至上,生命至上,崇尚医德,钻研医术,秉持医风,勇担重任,努力促进医学进步,为建设健康中国、增进人民健康福祉作出新贡献。

要健康长寿,不能完全依赖医院和医师,关键还要靠自己保健。在健康的总分中,父母遗传基因占15分,环境占17分,医疗占8分,而生活方式占60分。人们不能选择基因,却可以选择健康。著名的健康教育专家洪昭光告诫说:“有病看西医,养生靠中医,要想寿而康,九成靠自己。”这句话的意思是,健康长寿主要靠自己文明健康的生活方式。古人也道:“我命在我,不在天。”何谓健康的生活方式,世界卫生组织明确提出健康的生活方式,即《维多利亚宣言》提出的健康四大基石:“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。”做到这16个字,高血压减少百分之五十五,脑卒中减少百分之七十五,糖尿病减少百分之五十,肿瘤减少百分之三十,寿命可延长十年。

合理膳食。要管住嘴。饮食要低盐、低脂、低糖,蛋白质不多不少。粗细粮搭配,早餐吃好,中餐吃饱,晚餐吃少。少吃多餐,可有效控制糖尿病、高血脂。“饮食自倍,肠胃乃伤”,“内伤脾胃,百病由生”。吃饭宜吃“七八分饱”,可减肥,延年益寿。每天进食500克以上蔬果,可补充维生素、微量元素和纤维素,可使肿瘤发病率下降三分之一以上。

适量运动,要迈开腿。生命在于运动。坚持锻炼可以控制体重,有效防治高血压、高血糖、高血脂,强壮心脏,增加肺活量,增强骨骼,延缓动脉硬化和衰老。最佳运动方式有步行、跑步、体操、跳舞、打太极拳、游泳等。

戒烟限酒。吸烟是死亡的加速器,有百害而无一利,可致肺癌等14种恶性肿瘤。我的一位亲戚,男性长期过度吸烟,导致夫妇均患肺癌去世,年仅54岁、47岁。酒是一把双刃剑,少量酒是健康之友,多量酒则是罪魁祸首。长期饮酒易患高血压、酒精性肝炎、胰腺炎、高尿酸、胃炎等病。我的另一位至亲,因多年嗜酒,55岁即中风撒手人世。也有糖尿病人打胰岛素却饮酒,致严重低血糖而丧命。酒后出事,屡见不鲜。

心理平衡。心理平衡对身体健康最重要。《黄帝内经》曰:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤

肺,恐伤肾”,“百病生于气”。有了心理平衡,才有生理平衡,一切疾病才能减少。否则,抑郁不乐,易患癌症等。对一切事物要想开,看远,知足常乐,自得其乐。与人相处要和善,见高者不嫉妒,遇低者不歧视。有冠心病、高血压的中老年人尤要防止生气。如心态不好,生气发怒,也会要命。气死人,古今常有。三国时,周瑜埋怨“既生瑜,何生亮”,活活气死。王朗老头,被诸葛亮辱骂气愤坠马而亡。南宋抗金,气死金兀术,笑死老牛皋。《儒林外史》中穷秀才范进因中举惊喜而疯。其母见送礼多竟乐极而逝。淡泊宁静,乐观豁达才是健康长寿的重要秘诀。

先哲有言:“每一个人都拥有生命,但是并不是每个人都懂得生命,珍惜生命。”前世界卫生组织总干事中岛宏博士深刻指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”马克思说:“无知比贫穷更可怕。”贫而无知可怜,富而无知可悲。钱多,保健知识少。口袋满,脑袋空。至今,有些人保健意识淡薄,无知无为,借口工作忙,应酬多,平时不体检,有病不及时诊治。一旦大病临头,失去最佳治疗时机,病人膏肓,不可救药,危及生命,追悔莫及。也有人知而不为,明知不良生活习惯伤害身体,如暴饮、暴食、嗜烟、好酒,但积习难改,随心所欲,执迷不悟,自食恶果。还有人知道养生保健的重要性,但是缺乏毅力与恒心,保养难以坚持,收效甚微。语言的巨人,行动的矮子。知道,做不到,明知故犯,这是人性最大的弱点。

时代决定命运。好时代带来好命运,新时代赋予大幸福。中国先进的社会主义制度,改革开放带来的经济繁荣,医学科技的快速发展,党和国家制定的全民医保和大病保险,健康扶贫的优越政策,给全国人民健康长寿带来可靠保证。建国初期,我国人均寿命仅35岁,现在已78岁。盛世人寿,千载难逢。知识是健康的金钥匙。作为今天的老百姓,更应学点医学保健养生知识,养成文明健康的生活方式,做到精神有乐,饮食有节,运动有恒,起居有常,劳逸有度,睡眠充足,防病治病,防重于治,力避“富贵病”,长命百岁,定有希望。健康长寿,自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会。在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,脱贫攻坚,确保健康,同心协力,共奔小康,为建设健康、富强、文明的中國而努力,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗!