

医疗不是“健康中国”的唯一内容

——大健康理念引领全民健康生活

■ 新华社记者 胡浩

说到健康,人们往往想到的是疾病、医疗、医院。事实上,医疗是健康的重要内容,却不是唯一内容。良好的心理状态、科学的生活方式、完善的服务保障都是“健康中国”建设的题中应有之义。



乐观积极:诠释健康生命的意义

9月,北京最美的季节。八达岭长城上迎来了一群特殊的客人。约百名癌症患者以攀登长城的方式展示自己战胜疾病的勇气和决心。

这些癌症患者年龄最大的82岁,最小的28岁。来自郑州的姚松旺7年前被诊断为直肠癌,没有绝望的他一直坚持治疗,现在病情得到控制,还做起了小生意。姚松旺的主治大夫、年逾70岁且肢残三级的中医大夫李全国说:“得了癌症不可怕,坚持吃药治疗是一方面,关键是要有一个好心情、好心态。没有好的心态,即使没有躯体疾病也不算健康;而这些患者,虽然得了癌症,但他们乐观积极,生活得也很健康。”

陪同这些癌症患者共同前来的2004年雅典奥运会网球冠军孙甜甜认为:“不向命运屈服,积极向上、自强不息的行为诠释的正是生命的意义。”

世界卫生组织曾经对健康进行过定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

在不久前召开的第九次全国心理卫生学术大会上,中国心理卫生协会副理事长兼秘书长,首都医科大学附属北京安定医院副院长王刚对我国职业人群的心理风险进行了分析。

他介绍,在我国,抑郁症的平均发病年龄在30岁左右,以抑郁症为主的情感障碍患者人数已近9000万,且还在持续增长。抑郁症不仅仅给患者带来痛苦,还会造成职业功能受损,带来社会经济负担。因此,更好地关注职业人群的心理健康,进一步提升公众尤其是职业人群对包括抑郁症在内的精神疾病的认知率和治疗率至关重要。只有重视心理问题,规范治疗并改善

认知功能,做到身心都健康,才是真正的健康。

吃动平衡:践行健康生活方式

北京市顺义区从去年启动“全民总动员,健康减重十公斤”活动。这场为期半年的活动共吸引近2万人报名参加,近8成参与者坚持到最后,共减重逾6万斤,参与者的超重肥胖率由之前的61.65%降至53.91%。

顺义区健康促进办主任、卫计委主任董杰昌介绍,监测数据表明,顺义区18岁以上成年人超重率为37.6%,肥胖率为26.6%。为此,顺义区开展了这项健康促进公益活动,通过知识传播、行为干预等方式,号召全区居民保持健康生活方式,控制体重,减少超重、肥胖所带来的危害,从而有效控制慢性病发病率的上升趋势。

《中国居民膳食指南(2016)》指出,目前我国大多数居民身体活动不足或缺乏运动锻炼,不合理饮食导致超重和肥胖的发生率逐年增加,而这正是多种慢性病的高危因素。

“面对我国紧迫的慢性病防控形势,必须进一步重视预防为主,医防结合,倡导健康生活方式。”中华预防医学会会长王陇德表示,“减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼”,这些都是百姓需要重视的健康生活方式问题。

养老保障:补齐全民健康的现实“短板”

67岁的空巢老人张大爷独自在河北省廊坊市香河县居住。尽管目前张大爷身体状况还算好,但他每天必看电视里播出的各类养生节目,因为“现在最怕

生病,住院了连个送饭的人都没有”。

“健康中国”,不仅要靠传统的医疗卫生体系“治已病”,还要求教育、环保、养老等领域协同联动“治未病”。在人口老龄化背景下,养老保障是目前的一个现实“短板”。

中国小康建设研究会会长王巨禄在日前举行的“第二届中国社会养老创新发展论坛”上表示,老年人的健康,关系亿万家庭的幸福。如何通过加强养老保障、转变医疗卫生服务方式,降低老年人的发病率,节约个人和国家高昂的医疗费用支出,已经成为全面建成小康社会面临的一个紧迫而重要的问题。

“老年人最渴望的是健康,但随年龄增长健康水平下降又是必然规律。”全国老龄办副主任吴玉韶介绍,我国老年人慢性病患病率达70%,其中50%的人群患两种以上慢性病。这说明,我国老年人健康形势不容乐观,且整体健康素养比较低,健康管理和健康促进工作任务任重道远。

他建议,尽快建立“以居家养老为基础,以社区服务为依托,以机构养老为支撑”的养老服务体系和健康支持体系,为全民健康补齐“短板”。

室内燃气管道日常如何检查和保养

定期检查是否有漏气情况

经常检查供燃气管道有无老化、破裂、损伤等现象,一经发现必须及时处理,认真做好防燃气泄漏工作。胶管的使用时间不得超过24个月。定期用肥皂水检查天然气设备接头、开关、软管等部位,如发现气泡冒出,说明有漏气现象,应打开窗户通风,此时严禁开关电器、使用明火,应关闭燃气总阀,尽快找燃气服务部门解决。

管道旁不要放易燃易爆物品

不要在燃气管道旁边放置易燃易爆的物品,尽量避免明火接触气源和输气管道,以确保安全。要打开窗户,保持自然通风。

不能随便移动燃气管道

不要嫌燃气管道影响美观而私自移位、拆装、改装或暗埋,使用前必须先认真阅读燃气公司发放的安全小册子,按说明程序进行操作,并且使用后应关闭燃气总阀门。

日常使用注意事项

日常用气完毕后,除了关闭燃气器具本身的开关外,还要关闭阀门,切断气源。外出和晚间入睡前,牢记要检查各燃具开关和气源球阀都处于关闭状态,养成安全用气好习惯。如果长期外出,要关闭燃气表前的总阀门,防止泄漏。

周末菜谱



香炒鱿鱼卷

材料:水发鱿鱼400克、红辣椒3个

调料:葱段、大蒜、植物油、盐、白糖、醋各适量

做法:1.水发鱿鱼洗净,分别在内外面划交叉刀纹,再切块,放入沸水中焯烫,捞出。

2.红辣椒洗净,切斜片,大蒜去皮洗净,用刀面压碎。

3.锅中倒入两大勺植物油烧热,爆香葱、蒜及红辣椒,放入鱿鱼快速翻炒,加入盐、白糖、醋调匀即可。

蛋皮菠菜包

材料:鸡蛋1个、菠菜200克、香菜少许

调料:盐、酱油、醋各适量

做法:1.把菠菜洗净,放到加了盐的沸水里焯一下,过冷水,沥干水分,切成小段,加盐、酱油、醋拌匀。

2.香菜放入沸水中焯一下捞出。
3.鸡蛋加盐打散,摊成两张蛋皮,每个蛋皮切成四块。

4.每块蛋皮上放一勺菠菜,把菠菜包住,用香菜捆住即可摆盘食用。后加入适量盐、味精,撒葱花即可。



房产手续挂失

王守义,不慎将太钢20宿舍21栋1单元18号的交款收据遗失,特此声明。

单艳荣,不慎将其夫刘文瑞(已故)的太钢103宿舍7栋1单元13号的交款收据遗失,特此声明。

王长安,不慎将东泰家园8号楼2单元401室的购房发票遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

不锈钢冷轧厂王明明,车牌号:晋ALZ190

保卫部陈少杰,车牌号:晋A8W899

太钢医疗公司徐峰,车牌号:晋A783H2

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

财务公司郭斌,卡号:13000014

计财部常惠雅,卡号:01500463

钢运物流邵万西,卡号:30406780

炼铁厂张树旺,卡号:09202748

营销部于菲菲,卡号:02300573

钢企供水工业公司藏志国,卡号:20221924

修建公司杨文生,卡号:20204802

炼铁厂苏军,卡号:09203601

技术中心郭海燕,卡号:05400637

不锈钢冷轧厂班荣,卡号:08302884

炼钢一厂黄永华,卡号:12501056

东山矿阎丙寅,卡号:10106713

钢运物流兰馨,卡号:21500158

加工厂郭保胜,卡号:30420921

炼钢二厂闫小福,卡号:30821047

太钢医疗公司周兰,卡号:95002495

修建公司赵存花,卡号:20221398

加工厂赵存宝,卡号:04201139

产销项目部谢兴春,卡号:30809186

山西钢建刘建红,卡号:30521928

山西钢建郑新华,卡号:20900437

不锈钢热轧厂苗学军,卡号:08401306

第三金属制品厂何江,卡号:20222717

新闻中心孙文胜,卡号:30417312

炼钢二厂董岩,卡号:03303407

钢运物流李金全,卡号:30602158

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。