第13—14版
每周四出版 第257期
2008年11月27日

科教周刊

人民日报

岁月如诗30年 1978-2008

为健康中国加油

许立群

当姚明高大的身影在代表世界最高水平的篮球赛场跃动；当中国航天员神采奕奕地从太空凯旋，一个健康中国的崭新形象正日益清晰地呈现在世界面前。

改革开放30年间，中国发生着翻天覆地的巨变，路更宽、楼更高、城市更繁华，然而最震撼的还属人的改变，从身体素质到精神面貌，从思想观念到生活方式，也正是国人综合素质的全面提升才成就了30年的宏图伟业。

随着国力的不断增强，全民族的健康水平持续提高。国家人口计生委前不久公布，中国人口平均期望寿命从改革开放之初的68岁提高到目前的73岁，位居发展中国家前列。与此同时，中国5岁以下儿童死亡率降至18.1‰，孕产妇死亡率降至36.6/10万。在联合国提出的千年发展目标中，中国是发展中国家人类发展指数提高最快的，已由1990年的第105位上升至2007年的第81位。

今天的中国正满怀信心地向世界强国迈进，在这个立体、多元的架构中，健康是不可缺少的一个维度。

健康中国就是百姓健康水平不断提高、国民身体素质不断增强的中国。健康素质是全民族素质的物质基础，是促进人的全面发展和全面建设小康社会的基本前提；国民体质则是衡量一个国家、一个地区社会总体发展水平的重要标志，是综合国力的重要组成部分。

健康中国就是经济建设又好又快、社会各项事业和谐发展的中国。没有经济发展为依托，全民族健康水平的提高只能是空中楼阁；而没有包括政治建设、文化建设和社会建设在内的各项事业的和谐发展，健康中国也无从谈起。

在通往健康中国的征途中，9亿农民和4亿青少年的身心健康是需要特别关注的重点，也是当前的难点和薄弱点，只有他们真正强健起来，健康中国的形象才能更加丰满。

健康中国正向我们走来，
让我们为健康中国加油！

观 澜



厦门一所学校的孩子们课余在健身器材上玩耍，和墙上的图案相映成趣。 张向阳摄/CFP 供图



健康教育专家洪昭光认为，伴随改革开放的脚步，中国——

登上健康快车

本报记者 李晓宏

哈佛大学一项研究指出，亚洲经济发展的奇迹大约30%—40%来源于本地区人群健康的改善。“伴随改革开放的脚步，我们看到大众健康意识提升的轨迹”，著名健康教育专家洪昭光如是说。

洪昭光的经历就是他此言的注脚。

“改革开放初期，人们还顾不上‘健康’二字，连免费体检都不积极。身体出现不适，一忍二拖，实在扛不住了，才去医院，许多重病一查就是晚期”，洪昭光说。

随着物质生活的改善，尤其是高血压、糖尿病、心脑血管病等“富贵病”增多，大众的健康意识开始提升，并带俏了形形色色的保健食品。但接受了一些假冒伪劣产品的教训，人们才逐渐将目光转向科学的生活方式。

1992年，洪昭光在病房查房时，对一名中年心脏病患者说：“你这病其实可以避免，只要注意几句话，健康四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”洪昭光再次查房时，这位患者叫来老伴，再下次，又唤来一些病友，听者越来越多。洪昭光说：“我当了几十年医生，不知道病人这么渴望得到健康知识！”从此，他每月举办一次讲座，将深奥的医学知识通俗化、口语化，那些贴近百姓、朗朗上口的健康格言，深深吸引了人们，有人录音，有人笔录。

讲座从医院走向社会，在民间流传的手抄本达到68种之多。1999年，一位老先生将一份手抄本送到北京晚报刊载，赢得如潮好评。2002年开始，《登上健康快车》、《健康忠告》、《新概念健康手册》等书相继问世，掀起养生读物出版热潮。

“当你生病了，《看中医还是看西医》？你可千万要小心，《别让医生骗了你》，《是药三分毒啊》！所以《求医不如求己》，既然《病是自家生》，何不《做自己的医生》？那就参考参考《人体使用手册》，《从头到脚说健康》，学习《不生病的智慧》吧！”有人将近年来热销的养生书籍组成串词。

如今，翻开报刊，打开电视，收听广播，点击网上书城，健康类话题、节目、图书等风生水起，品种繁多，成为各类媒体关注的内容和畅销书排行榜上最坚挺的“常客”。健康观念、健康意识就这样不断走进人们的生活。

从不懂健康到关注健康，从盲目“进补”到追求科学生活方式，从保健品走俏到养生图书热销，大众健康意识的每一步提升，都标志着人们的物质生活在改善，精神追求在丰富，科学素养在提高。

“健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子”，洪昭光说，健康的要义与“科学发展”、“和谐社会”之精髓相契合，“没有健康，就没有小康”，健康不仅使个人幸福、家庭幸福，也使社会幸福。经济社会的发展为国人追求健康提供了条件，国民健康水平的提高又加快经济发展的步伐。从这个意义上说，始于30年前的改革开放方兴未艾。

名家有约

生活之变

强健体魄山水间

本报记者 陈晨曦

几点星光，一团篝火；水流潺潺，树影婆娑。火光映着一张张生气勃勃的脸庞，他们身后，是自己的帐篷和泥泞的登山鞋。这是一群被戏称作“驴友”的都市人的生活片段，他们的青春在山野，他们的生活在路上。

在办公室里工作，在网络上集结，在自然中“撒野”，“驴友”们的生活方式，已经贴上了时尚的健身标签。

每到假日，欧阳照都会背上行囊，离开繁忙的城市，在大自然中自由行走。“我喜欢这种无拘无束的感觉，心里是敞亮的。呼吸着田野中带有花香的空气，可以让你忘记一切烦恼”，欧阳照说，从他成为一名“驴友”之后，就像换了一个人，“工作压力大，时间久了打不起精神，爱得病，每到冬天肯定要病一场”。

刚开始接触户外运动时，欧阳照总是孤身一人独自行走，现在，他身边的同伴已经越来越多。

随着生活水平的提高，户外运动在中国方兴未艾。刚刚完成徒步走福建的李鸣说：“有钱，有闲，有一双不肯停歇的腿，有一颗亲近自然的心，这就能让你走出枯燥的生活。然而，我的父辈在年轻时根本没有亲身体验的机会和可能，条件就不具备。现在，我身边有很多年纪挺大的人也背起了行囊上山入林，这不能不说是时代和社会的进步。”

过去，户外运动一直是少数人的“冒险”，他们或攀登珠峰，或漂流长江，成为人们眼中征服自然的英雄。如今，更多的旁观者成为亲历者，“驴友”的滚滚洪流遍布大江南北，随参与人数一起变化的，还有对户外运动的认识。从征服自然到亲近自然，从前赴后继的英雄主义到陶然于山水的人生情结，户外运动已成为一种健康生活的方式，正走进平常的中国家庭。

一位资深户外运动者曾说：“体验、认识、关爱，这是行走的最高境界。每一次的行走似乎都会掀开你生命中新的一页，只要自己一息尚存，就想继续走，那是生命里不朽的动力。”





上图：新疆福海县充分利用国家配置的母亲健康快车，作为流动农村医疗站，深入农牧区免费为贫困母亲开展健康咨询、免费接送孕产妇住院分娩等服务，深受群众好评。图为福海县妇幼保健站的医护人员在该县解特阿热勒乡博孜塔拉村为贫困母亲义诊。

右图：上世纪70年代末，辽宁本溪医院的洗衣间。水槽和洗衣板正是那个年代的特色。 CFP 供图

印记

观念之变

『防艾』在争议中深入

本报记者 王君平

“防艾”形象大使濮存昕有一个25岁的女儿，正在美国读书，现在交了男朋友。女儿离家时，濮存昕将一盒安全套放进了女儿的行李箱，这是否有鼓励青少年发生婚前性行为的负面影响？安全套再次引发争议。

卫生部艾滋病专家咨询委员会委员刘康迈说，1985年我国发现首例艾滋病病例。20多年来，围绕安全套曾发生过的较大争论，焦点集中在安全套的使用和推广方面，从名称叫安全套还是避孕套，到安全套是否安全有效。

安全套进宾馆酒店并没有那么容易。从1995年起，卫生部门开始推广娱乐场所使用安全套计划。开始，人们从观念上难以接受，而且卫生部门和公安部门在做法上也相互矛盾。安全套进宾馆计划艰难推进。直到2006年3月1日，由国务院颁布的《艾滋病防治条例》正式施行，明确了宾馆等场所不放置安全套将受罚。从此，安全套的推广使用有了坚实的制度保障。

安全套进校园一路羞羞答答、磕磕绊绊。自1999年7月上海交通大学首次在校园安装安全套自动销售机后，在高校派发安全套或安装安全套自动售卖机，一直是热议话题。2005年4月，一位名叫朱利亚的女孩说“我是艾滋病病毒感染者”，成为第一个公开自己病情的在校大学生。复旦大学公共卫生学院艾滋病研究中心副教授高燕宇不赞成把大学生划为高风险人群，同时也指出，应该让年轻人在性健康教育和预防艾滋病等问题上担负起更多的社会责任。

艾滋病病毒正在通过性接触快速传播。“中国人性行为中的安全套使用率激增，这是预防艾滋病的福音”，中国人民大学性社会学研究所所长潘绥铭教授表示。

我国内地艾滋病病毒感染者中，女性所占比例已从1998年的7.1%上升到35%，10年间翻了5倍。刘康迈说，即使安全套100%防艾滋，也不能放松道德约束，首先要提倡正确的性观念。艾滋病正在成为一种长期存在的慢性传染病，使用安全套不只是为个人，更是防止危及他人。



改革开放以来，我国医疗卫生事业发展经历的三个阶段，反映出社会不断进步的足迹。 CFP 供图

饮食之变

年夜饭的主题词

本报记者 王淑军

“上世纪80年代想的是吃饱，90年代是吃好，现在要吃得健康。”说起改革开放以来年夜饭的变化，43岁的山东五莲县网通公司职员王淑妍说，“回头看看，变化真是太大了”。

“当初天天盼过年，因为只有年夜饭才能放开肚子吃上一顿肉。”那时尚在农村的王淑妍记得，每年村里会杀几头猪，每户分几斤肉。仅有的几个猪头全村抓阄，有一年她家居然抓着了，全家煮了一锅猪头肉，并做成肉冻吃了一冬天，“真是美味，那几天天天吃个大肚子，左邻右舍都羡慕”。后来，随父母搬家到县城，肉食、白面要凭票供应，除了过年，平日同样难得吃上，“那时吃饭主要为填饱肚子”。

改革开放后，随着收入的增加，原来难得吃到的鱼肉越来越不稀罕了，年夜饭的档次越来越高。进入上世纪90年代，王淑妍成立了自己的小家庭，买了冰箱，家里第一次吃上龙虾、鲍鱼、鱼翅，第一次喝上啤酒、葡萄酒、洋酒，“跟过去比，吃好不再是奢侈，天天像过年”。

“这些年又不一样了，年夜饭讲究营养搭配、健康饮食。”随着生活水平的不断提高，一不留神，王淑妍发现自己发胖了，亲戚朋友得糖尿病、高血压的也多了。这让她的饮食观念又有了新变化，“健康”成为她操持一家饮食的主题词。这两年的春节，原先上不了台面的蔬菜、煎饼又重新唱了主角，鱼肉反倒成了配角。吃的东西宁可贵点，也要尽可能“绿色、环保、无污染”，这是王淑妍给自己加的新标准。为了控制体重，王淑妍自觉节食，饭后尽可能出去走一走。

“不仅我一家，父母、同事、朋友的饮食习惯和健康观念也都变了”，王淑妍笑着说，像控制饮食、营养均衡、适量运动等健康知识已很普及，“地球人都知道啦”。