

人民时评

每个人是自己健康第一责任人

——共建共享我们的“健康中国”②

宋红梅

理平衡……养成健康生活方式,为健康中国行动提供了现实落点。

“每个人是自己健康第一责任人”。世界卫生组织发现,影响健康因素中,生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。由此可见,获得健康最简单也是最有效的方法、个人健康管理最日常也是最重要的策略,就是培养健康生活方式,把健康融入生活的方方面面。

健康生活方式体现在衣食住行的点滴之中。现实生活中,很多人都曾尝试养成健康生活习惯,但常常半途而废,这与缺少健康知识不无关系。比如说吃,最重要的是维持营养均衡,畸轻畸重、过饱过冷都可能出现,“口味重”会摄入过多的盐导致高血压,“饭量大”则可能摄入过多热量导致肥胖,“趁热吃”会损害食道黏膜导致癌症的发生。再比如说睡眠,夜里11点到凌晨2点保持深睡眠才能保证生长激素的正常分泌,否则不仅影响青少年的生长发育,也会造成成年人的代谢紊乱、肥胖等。掌握这些健康知识,就能够走出很多生活误区,就会对胡吃海喝或长期熬夜保持警

觉。只有以健康知识来支撑养成健康习惯,才能激发久久为功的自觉。

培养健康生活方式,能提高人体的免疫力。人体的免疫功能,一方面是抵抗外来病毒细菌的感染和入侵,另一方面则体现为一种“免疫监视”作用,能够及时清除那些衰老或变异的细胞。不良的生活方式,最大的危害就在于对人体免疫力的损伤,从而增加了人体感染、患病甚至发生肿瘤的概率。现代社会的物质生活极大丰富,在带来诸多便利的同时,也增加了不良生活方式的诱惑。过度陷入“宅”生活,长期沉迷虚拟世界,在桌前久坐不起……这些不良习惯都会使身体缺少相应锻炼,从而降低人体对疾病的抵抗能力。因此,我们在享受现代生活便利之时,更要时时与自己的身体“对话”,让身体在自然伸展和运动锻炼中保持清醒状态。

培养健康生活方式,还需要正确看待治疗与健康的关系,理性看待医院和医生的作用。很多人在日常生活中不注重健康,一个重要原因是基于一种认知偏差,即认为现代医学能够为所有疾病兜底。现代医学确实获得了很大进步,但医学、医生和

医院都不是万能的,对于大多数慢性病,药物都只是起到辅助作用。更进一步,我们还需要破除对用药和检查的迷信,用药应坚持“需要用的时候再用”的原则,尤其是不能滥用抗生素;而像CT、X光等射线检查,本身就会因其放射性对人体构成伤害,同样不能滥用。

从大健康的视野来看,健康不仅包括身体健康,还包括心理健康。培养健康的生活方式,同样也需要在生活中保持心理健康,学会正确看待我与他人、我与世界的关系。生活中,家庭、工作、社交等带来的压力不可避免,这些都可能在心理埋下阴影,影响到人的情绪、认知以及行为。培养健康的生活方式,首先要培养正确的人生观、世界观、价值观,涵养理性平和的健康心态,少一些爱慕虚荣的无谓攀比,多一些肺腑引伴的真诚沟通,才能让自己抵达诗和远方。

健康中国,应该由每一个健康的中国人组成。每个人都能养成健康的生活方式,才能提升我们这个社会的健康水位,才能撑起朝气蓬勃的健康中国。

(作者为北京协和医院儿科主任)

一线视角

为生态文明铺设制度化、法治化轨道,不只提升了生态文明治理水平,对树立生态文明理念、扶持生态经济也都能起到固本培元作用

招引八方游客,进而体验旅游、会展、养老,推进农旅融合;吸引高端人才,进而汇聚技术、资本、项目,发展生态工业……前不久,笔者在安徽省旌德县采访时发现,这个地处皖南的“山区小县、林业大县”,逐步探索出一条让生态优势变成经济优势的有效路径。

以牺牲生态环境为代价换取经济的一时发展,这样的老路走不通;守着绿水青山过苦日子、穷日子,显然也不是生态文明建设的本意。“绿水青山就是金山银山”,绿水青山强调的是生态优势,金山银山强调的是经济优势,生态优势并不是直接的经济优势,如何把生态优势转化为经济优势?旌德的做法在于,守护好绿水青山,通过保护自然价值和增值自然资源,不断推动农业生态化、工业生态化、服务业生态化,让绿水青山持续发挥生态效益和经济社会效益。

思路一变天地宽。“过去是一穷二白,只能靠砍树卖钱;没想到现在不砍树也能致富。”在三峰村悠然谷景区,景区与农户约定景区内林地不采伐,农户可以在景区内上班,也可以开农家乐。依托全域旅游,实施精准扶贫,三峰村从贫困村一下子变成了集体经济强村,实现了脱贫攻坚“村出列”。良好的生态环境是最宝贵的财富,不仅游客爱来,高端人才、优质项目也纷纷而来。中国科大生物洁净能源安徽省重点实验室成果转化中心、中科院微生物研究所灵芝工程技术研究中心、中科院合肥创新院消化道囊机器人研发中心相继建成和投入使用,旌德正在聚力打造健康产业集聚发展基地。

将生态优势转化为发展优势,需要创新思路方法,也需要有力的制度保障。习近平总书记强调,推动绿色发展,建设生态文明,重在建章立制。旌德在生态文明体制改革上的探索,主要体现在“四个一”：“一张表”即自然资源资产负债表,对自然资源资产核算、确权登记、明确权责;“一套图”即多规合一,统一划定生态保护红线、永久基本农田、城镇开发边界等三条控制线;“一本账”即探索建立生态文明指数,对县域发展进行科学评价;“一张网”即构建智慧平台综合运用网络,全面提升生态保护的科学化水平和分析决策能力。制度是纲,纲举目张。为生态文明铺设制度化、法治化轨道,不只提升了生态文明治理水平,对树立生态文明理念、扶持生态经济也都能起到固本培元作用。

在具体基层治理层面,旌德的生态文明制度探索,有些已经走在全国前列。比如,在安徽省县级层面率先推行林长制改革,设立县镇村三级林长,实现“林长制,林长治”;建成全国首个智慧林长信息管理平台;创新实施“林农增收五法”,全县森林覆盖率达到69.2%。过去旌德的区位、资源优势并不突出,近年来得益于绿色发展理念引领和制度创新托举,生态保护与经济发展融合推进、一体发展,旌德靠着生态经济跑出了弯道超车加速度。

有了好的决策、好的蓝图,关键在落实。抓落实,最关键的是真抓实干。2017年,旌德县被当时的国家环保部命名为全国第一批“绿水青山就是金山银山”实践创新基地。牢固树立绿色发展理念,找准环境保护与经济发展的结合点,因地制宜地发展生态产业,生态优势就能够不断转变为发展优势。

(作者为本报经济社会部记者)

没想到现在不砍树也能致富

冯华

现场评论·我在长征路上②0

燃烧革命激情的时代音符

桂从路

黄麻起义和鄂豫皖苏区革命烈士纪念碑下,年轻的解说员唱起《黄安谣》,将参观者的思绪拉回“男将打仗、女将送饭”的峥嵘岁月;在诞生红四方面军的七里坪长征街,年过七旬的老人唱起《八月桂花遍地开》,记忆深处的曲调感人肺腑……一首首源自战争烽火之歌谣,传唱于跋山涉水的长征路上,成为湖北红安这片鲜血染红的土地“最美的背景音乐”。

歌谣,是燃烧革命激情的时代音符。在二万五千里的长征途中,不仅留下了无数可歌可泣的故事,也留下了许多深入人心的歌谣。无论是“最后胜利是我们”唱出必胜信念,还是流传于赤水河畔的《迎红军》反映鱼水深情,抑或是响彻长征路的《三大纪律八项注意》歌展现红军纲领,这些歌谣短小精悍、节奏明快、语言质朴,易于记诵传扬,陪伴着红军将士摆脱围追堵截、跨越高山激流,也在沿途播撒下革命的火焰。

“广大的群众在饥饿中、在雪地上、在枪林弹雨中唱着革命的战歌与敌人肉搏,使敌人的压迫与欺骗无所施其伎俩。”著名的双桥镇大捷后,一份给中共中央的报告这样写道。战歌激昂,唱出的是红军将士不怕牺牲、敢打必胜的士气,激发的是“越是艰险越向前”的革命斗志。红军抵达金沙江畔,时任红一师宣传科长彭加伦连夜创作了一首鼓舞人心的“动员歌”。潘振武将军回忆,当时前有险江,后有追敌,红军战士就是唱着这首激励斗志的歌渡过金沙江。可以说,艰难险阻面前,歌谣正是最好的动员令。

行军,有歌声鼓劲;作战,有歌声助阵;胜利,有歌声庆祝……漫漫征途,歌声融入红军战斗生活的方方面面。被称为“死亡陷阱”的茫茫草原,是长征途中最艰难的路段,许多红军烈士长眠于此。据一位老红军回忆,即便在这样饥寒交迫的情况下,“每天歌声随着人流在草原上荡漾”。曾留学法国、苏联的女红军蔡畅用法语高唱《国际歌》,让大家充满力量、倍增勇气;手拉着手过沼泽,战士们齐唱的是“曙光在前,同志们奋斗,用我们的头颅和热血,开自己的路”。红军用脚步丈量出胜利的征程,也用歌声唱出了乐观向上的革命精神,成为“红军不怕远征难、万水千山只等闲”的生动诠释。

风雨如磐的长征路上,红军将士付出了巨大牺牲,为何依然唱出激昂乐观的歌声?面对生死存亡的重重危机,这支脚踏草鞋、忍饥挨饿的队伍乐观源自何处?答案或许就在信仰二字。正如习近平总书记所指出的,“长征的胜利,是中国共产党人理想的胜利,是中国共产党人信念的胜利。”理想不灭,支撑着这支队伍让一切艰难险阻成淬炼、一切磨难皆成锻造;信仰长存,让党和红军甘之如饴、一路凯歌前行。

一位再走长征路的记者感慨,“每当听到这些长征歌谣,仿佛重回血与火的抗争岁月,灵魂都会受到洗礼。”新的长征路上,共产党人奏响改革创新的时代乐章,高唱着《强军战歌》的人民军队向着世界一流军队阔步前行。由歌声所产生的共鸣,在历史长河中激荡回响、催人奋进。



要保持在APP商店榜单前列,就必须花钱“刷榜”;0.8元刷一条好评,点评内容可以“订制”;除了机器“刷榜”,还有专门的应用以回馈奖金、积分等方式吸引真人用户下载APP进行“刷榜”……记者调查发现,本该反映APP真实质量的排名和点评,背后却暗藏一条刷数据的黑色产业链。

这正是:排名全靠刷,点评亦造假。流量若注水,终是镜中花。

魏寅图 苏砥文

连线评论员

大湾区,如何聚天下英才

对话人:何鼎鼎 本报评论员
丁建庭 南方日报评论员

何鼎鼎:不久前,《关于粤港澳大湾区个人所得优惠政策的通知》有了落地细则:对在大湾区工作、符合一定条件的境外高端人才和紧缺人才,其在珠三角九市缴纳的个人所得税已缴税额超过其按应纳税所得额的15%计算的税额部分,由珠三角九市政府给予财政补贴,该补贴免征个人所得税。这一实打实的政策红包,也被认为将加速港澳人才向内地的流动。

丁建庭:人才是第一资源,聚天下英才而用之,大湾区建设才有充沛后劲和无限可能。正因如此,《粤港澳大湾区发展规划纲要》将“建设人才高地”列为重要任务。客观地讲,凭借经济发展和就业机会优势,珠

三角长期维持着人口及人才的净流入。比如2018年,广东常住人口增加177万,其中超过150万人集中在珠三角,但同时,对境外高端人才的吸引力离国际一流湾区还有一定差距。这其中,税制冲突问题、子女教育问题、医疗等公共服务衔接问题,对相关人才流动的积极性产生了一定的抑制。这一次从税上破题,正是以制度创新推动引才的一次有益尝试,必将带动更多全球顶尖人才涌进大湾区。

何鼎鼎:应该说,广东对人力资源的认识一向走在全国前列。当年蛇口工业区率先打破平均主义“大锅饭”,推动“绩效观念”;后来又率先面向全国市场化招聘干部,开风气之先,其中贯穿始终的精神就是最大限度发挥“人”的积极性。当然,新命题也在出现。有一份智库研究报告指出,目前大湾区受高等教育人口比例较低。据统计,受高等教育人才占常住人口比例,香港是

26.18%,深圳是25.19%,东莞只有15.74%。“大湾区创新人才对产业发展贡献支持相对不足”“人才流动性仍欠佳”,对此您怎么看?

丁建庭:在大湾区,人才分布和流动确实不平衡。以珠江为界,大体呈现东强西弱状态,高水平人才主要集中在深圳、香港、广州,虹吸效应比较明显。这样的人才格局,一定程度上阻碍了大湾区协同发展。因此,需要强化中心城市与周边城市联动,统筹布局产业,让部分人才合理分布在其他区域。同时也要看到,与国际一流湾区相比,无论是创新人才的数量还是对产业发展的贡献,粤港澳大湾区都有很大的潜力可以挖掘。

何鼎鼎:确实,改革开放很长一段时间内,珠三角以制造业为立身之本,工厂本身就成就了人才摇篮;但从今天建设国际一流湾区目标来看,创新驱动发展已是底色,不仅呼唤更多“熟练工”“高技工”,还呼唤更

多具备世界视野的创新人才。除了从全球引才,加紧本土培养也很重要。记得两年前,我们聊过这个话题:谁将成为深圳的“斯坦福”?在您看来,两年过去,珠三角的高等教育有哪些变化?

丁建庭:这两年,有更多世界一流大学来深圳和其他珠三角城市办分校、建特色学院。目前,正在积极推进香港科技大学、香港城市大学、澳门科技大学及香港大学(医学院)、香港中文大学(医学院)落户广东,同时争取国家支持,高起点创建大湾区大学,这将极大增加大湾区的高等教育资源,为大湾区创新发展提供人才支撑。我相信,深化教育合作,也是把制度差异转化为制度优势、发展动能的重要方式,将推动人才、资本、信息、技术等创新要素在大湾区便捷高效流动。

“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”。建设粤港澳大湾区是重大国家战略,培养创新人才要坚持“在遵循中央顶层设计前提下大胆探索、先行先试,对标国际国内最高最好最优”这一纲要实施原则。相信,通过着力破除制约大湾区建设的体制机制障碍,大湾区的“海”“天”将越来越宽阔,容得下世界各地的“鱼”“鸟”游戏翱翔。

暖闻热评·择一事 终一生⑫

传承学术不觉老

周珊珊

【人物】九旬教授张礼

【故事】清瘦身形、满头银发、慈祥笑容、矚目目光、洪亮声音……这是人们对张礼教授的直观印象。年逾九旬的张礼教授,是清华大学物理系1982年复系之后的首位系主任。1946年,张礼以学院第一名的成绩从大学毕业;1949年,放弃在美国康奈尔大学免费攻读研究生的机会,回国并加入中国共产党;1957年开始在清华大学任教。张礼教授是清华大学年龄最长的授课教师,在教学一线一干就是60多年。

【点评】

有人问,坚持一线教学,有什么动力?张礼教授坚定地说:“我喜欢啊!”只要能给学生带来启发、知识,他就觉得“心里高兴得不得了”。喜欢,是动力所在,更是意义所在。作为老师,对物理的热爱,对教师职业的挚爱、对教书育人的责任,让这位老教授不曾有退休的念头。在他看来,脑子不行了,看不懂东西了,讲不清东西了,才能离开讲台。他不能放下的,不是一支粉笔、三尺讲台,而是把更多年轻人领进科学大门的激情、探索科学未知与传承科学精神的劲头,“活着就是为了这个”。为人师者,讲授的是知识。有课时,张礼会早早赶到教室阅读文献;没课时,就一头扎进学术文献,不断更新知识,给课程加入新内容,为学生深入浅出地解释学术前沿。即使课程已经教了多年,每次授课前,他仍然要花充分的时间来准备;为了给学生讲好课,他要求自己时刻保持对前沿的敏感与思考。时刻保持知识更新,才能更好地教育学生。

为人师者,引导的是兴趣。回顾教学生涯,张礼说,早年间自己想把尽可能多的知识教授给学生,让他们“听懂”;慢慢发现,更重要的是尽可能激发学生的兴趣和求知欲,让他们“想学”。其实,学习兴趣与主动学习,要从思考中来,更要从立足已知、探求未知的冲动中来。就算是再深奥的物理学,只要带着热切的眼光和发现的决心,去探索苍穹宇宙,哪怕在知识的星空捕捉到微弱的星光,也是一种贡献。

为人师者,传承的是科学精神。张礼是有遗憾的,早期做一项研究时,完成任务式地算出了数值结果,没有深入下去,而数年后,一位美国教授用他的方法取得了进一步的研究成果。这一“反面案例”,成为他反省自身、激励同学的一个案例,唯有时刻保持对学术的敏感、对未知领域的好奇,才能在发现问题、解决问题中推动科研进步。

站讲台、钻科研,贵在保有初心、守住理想。何为大师?张礼说,大师就像一颗优质的种子,只要外界提供适宜的环境与条件,这颗种子便可茁壮生长,终将亭亭如盖。张礼教授用60多年的时光,播撒下无数的种子,待其萌发生长,一定会收获八方桃李。

本版责编:姜贻 陈凌 彭飞