

三江热议

“老而不衰”应成重点努力方向

罗志华

由国家卫生计生委、世界抗衰老生物医学学会等单位主办的世界抗衰老论坛10日在北京举行。随着人口老龄化加快,由衰老导致的慢性病已成为当代医学面临的新课题。按照世界卫生组织的健康标准,我国60岁以上老年人口中身体健康的比例只有43%左右,而青壮年人口中亚健康普遍存在。

10月11日央视网

去年11月,国家卫计委主任李斌在第九年全球健康促进大会上透露,我国人均预期寿命已超过76.3岁,总体优于中高收入国家平均水平。此外,北京市疾控中心的一份研究显示,北京市人均期望寿命已达81.35岁,与西方发达国家基本持平,但健康寿命却远低于这些国家。也就是说,国人“活得久”已不成问题,但是否“活得好”,仍是个大问题。

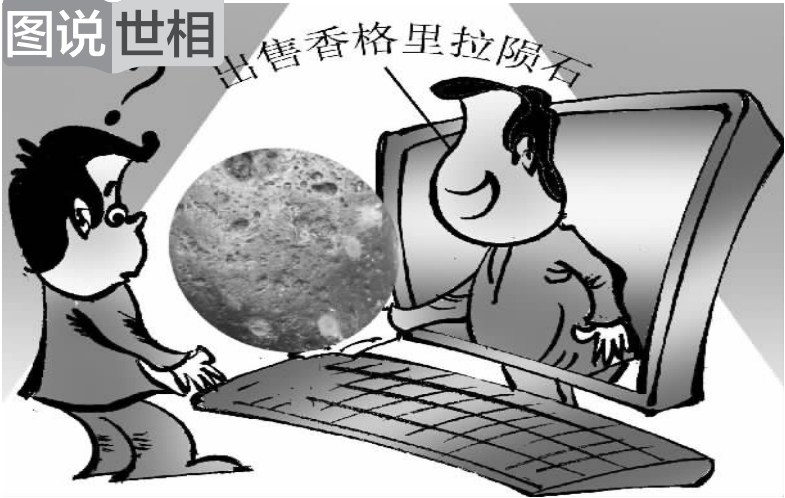
不仅如此,在老年人生存质量不高的同时,年轻人也呈现出未老先衰的趋势。一份关于全球188个国家301种急慢性疾病和伤害的最新研究报告显示,由于非致死性疾病患病率和伤害发生率下降速度低于死亡率下降速度,我国居民处于带病生存状态的时间更长。腰痛、颈痛、糖尿病、抑郁症等疾病是国人带病生存的主要原因。这说明,老年人身体健康的比例不高,与年轻人的未老先衰之间,存在着内在因果关系。

出现如此反差,首先与生命和健康观念存在差别有关。对于老年人而言,“好死不如赖活”是很多人的想法,“活着就算治疗成功”的思想也广泛存在,这样的观念和做法,不仅影响着就诊习惯,也最终决定了生命质量。有调查显示,国人看病的钱多数花在临死前的治疗上,这说明,健康投入太靠后,预防和早期治疗做得不够,是国人长寿但不健康的一大原因。

但最根本的原因,也许不在医疗方面,而在生活方式上。年轻时不惜损害健康去赚钱、去娱乐,而等到老了,方知健康可贵,又想花钱买回健康,此做法几乎成了“人生常态”。可问题是,健康一旦失去,再也难以挽回。此外,久坐、缺乏锻炼、烟酒过度、饮食和睡眠不规律等,这些有损健康的生活方式也很常见,同样对健康和生存质量产生十分不利的影响。

不良的生活习惯是造成国人长寿但不健康的主要原因,这为我们提高生存质量指明了方向,说明只要改变生活方式、去除不良习惯,则“活得久”和“活得好”完全可以兼得。因此,在生命长度有保障的同时,让生命更有质量,使更多人能够“老而不衰”,应成为相关部门和每个人下一步重点努力的方向。

图说世相



“香格里拉陨石”被网售

近日,云南迪庆“火流星”空爆事件引发多方讨论和关注。10月10日下午,云南网注意到,一家店铺在网购平台公开出售“香格里拉陨石”。11日,专家向云南网证实,网上所售的陨石为假货。目前,云南省工商局已经关注此事,淘宝网也正在调查核实。

10月11日云南网

商家此举既违诚信,也为法律所不容,结果很可能是搬起石头砸自己的脚。

陶小莫 绘

街谈巷议

“僵尸APP”新病背后是旧伤

张淳艺

“才整顿‘僵尸网站’,又来了APP、公众号。”半月谈记者最近采访发现,近两年政务类APP、微信公众号兴起,各地区、各部门竞相推出自己的APP、公众号,有的县官方APP、公众号就有好多个。记者添加西部某地宣传部门主管的公众号发现,很多文章浏览量只有两位数。该地宣传部门一位负责外宣工作的干部说,“管他浏览量多少,领导看到就行”。

10月11日《半月谈》

政府“僵尸网站”一度为社会诟病,近两年相关部门加大了对其检查、通报和整顿力度,相关问题得到有效遏制。然而,前脚走了“僵尸网站”,后脚来了“僵尸APP”。一些地方和部门建立的APP、公众号完全依靠行政命令推广,平时很少有人使用和关注,不仅浪费了财政资金,还增加了基层干部负担,引发群众不满。

“僵尸APP”虽然是新问题,背后却暴露出一些老毛病,和“僵尸网站”有着相同的病根。首先是形式主义。一些地方和部门推出APP、公众号,很大程度上只是跟风随大流,将其当作政绩工程和面子工程。有的地方和部门初衷就不是加强信息公开,方便群众办事,而是追求上级领导的赞许。为了换取更多的下载量、关注数,不惜动用红头文件要求基层下载、点赞、转发,甚至通过网络渠道购买数据造假,严重影响了政府部门的公信力形象。

其次是各自为战。和前些年的“僵尸网站”一样,如今的APP、公众号同样面临各自为战、闭门造车的问题。许多部门都有一个或多个APP、公众号,普遍存在“重建轻管”现象。一些部门职责比较单一,信息相对较少,又没有专人负责维护,导致公众号更新迟缓,内容匮乏,缺乏吸引力。同时,一些公众号、APP实用价值不高,相关功能与商业APP重叠,甚至是为某个单项活动设置,群众对此颇多怨言。

利用APP、公众号等现代信息手段加强政务传播,方便群众办事,这本身是一件好事,也符合社会趋势和民生诉求。但好事必须办好,不能沦为一阵风、一场秀。政府APP、公众号建设不能重蹈“僵尸网站”覆辙,再走“先污染,后治理”的老路。当下,各地各部门应加强统筹规划,按照“一盘棋”理念做好APP、公众号的资源整合,变“各自为战”为“集团作战”。同时,科学制定考核制度,不能只看下载量、关注数、阅读量,而是要引入民意监督机制,听听群众的感受和评价。

文明快评

用餐厅的碗给孩子接尿不懂“言传身教”

前溪

北京丰台区一家餐厅内,一位妈妈竟然用餐厅的碗给孩子接尿,而且还把尿倒进盛食物的碗里。被人发现后,这名女子辩称“反正碗都是要洗的”。事后,餐厅的工作人员表示,十几年来还是第一次见到这种情况,其实餐厅每一层都有洗手间,那位妈妈使用过的全部餐具已被销毁。

10月11日《看看新闻》

父母是孩子的第一任教师,也是最重要的老师,孩子就像是一张白纸,父母要想教育出一个好孩子,自己必须要成为好妈妈好爸爸。这边教育孩子要文明,那边却是用餐厅的碗给孩子接尿,人格分裂的教育行为只会让孩子陷入迷茫,最终变成了“熊孩子”。很多父母在孩子变坏之后,总在寻思孩子为何会变坏,找了许多原因,却总不在自己身上找原因。

做父母的一定要有“言传身教”的意识,自己的行为直接影响着孩子。教育孩子讲文明,绝对不应该用餐厅的碗给孩子接尿,孩子虽然小,但这样的行为却会根植于孩子的意识之中,挥之不去。这样的行为实在缺公德,面对指责,却仍然不思悔改,更让人难以接受。

父母可以没有高学历,可以没有高深的学问,也不需要赚很多钱,但应该懂得和睦,应该懂得尊重别人,应该懂得遵守规则。孩子看在眼里记在心中,也会变成好孩子,毫不客气地说,一个“熊孩子”的背后必定有一个“熊妈妈”或“熊爸爸”。

投稿邮箱 nwbppl@163.com

慢慢悠悠俱乐部

股票代码：870847

浙江省五星品质旅行社/连续七年浙江省百强旅行社/宁波市十佳旅行社

桂林阳朔一飞一卧6日游
发班日期：10月25/27日
宁波进出，派全陪导游，赠送精美丝巾一条（需保底自费799元）

优惠价 **399元**

经典越南下龙湾北海双卧9日游
发班日期：10月22/25日
（不含签证360元、自费套餐580元）

优惠价 **999元**

辉煌号邮轮一日本冲绳3晚4日游
发班日期：11月9日【10月15日报名，海景房立减400元/间】
（不含港务及岸上观光费500元）
舟山港出发，往返接送只需+100元

优惠价 **699元**

辉煌号邮轮一日本佐世保4晚5日游
发班日期：11月5日
（不含港务及岸上观光费500元）
舟山港出发，往返接送只需+100元

优惠价 **899元**

**武夷山+天游峰+一线天+竹筏漂流
碧水丹山经典超值三日游**
发班日期：10月17日
赠送品牌洗衣机1台（65周岁以上）

优惠价 **199元**

**张家界天门山国家森林公园/天门洞
玻璃栈道/大峡谷玻璃桥/凤凰古城
黄龙洞双卧6日游**
10月22/28日卧铺往返，舒适安心

优惠价 **949元**

轻奢泰国5日/6日游
宁波直飞，境外绝无自费
全程当地五星酒店；赠送一场夜秀

优惠价 **1899元**

**开封府/刘少奇陈列馆/龙门石窟/少林寺
兵马俑/华清池/大明宫双卧7日游**
发班日期：10月20日 11月10日
全程无购物，品质保障（上铺，70周岁以上）

优惠价 **1880元**

浙江达人旅业股份有限公司 服务热线 0574-8765 1111 新典路536号新海蓝钻A座5楼 旅游许可证：L-ZJ-CJ00079 注：以上价格一周之内有效