

## 语翼手语协会： 一群90后大学生 和他们的“走出去”战略

02-03



## 新时代需要新经典 “湖南百篇”评选启动

04-05

## 永顺老司城 八百年彭氏王朝的背影

08-09

# 用健康的习惯保证你的幸福生活

好的生活来自好的身体，好的身体来自好的习惯，生命以链条式的结构反应呈现着其健康内涵。这链条的

编结，则需要我们摒弃曾经的不当行为，重新认识健康的含义，并身体力行地去实践它。

特别评论

■ 文张英

中国人的健康状况正在亮起“红灯”。生活节奏的加快与保健意识的薄弱，让中国人的身体健康状况出现了前所未有的“高低”现象，用医学人士的话来说，就是“该高的低了，该低的高了。”原本属于老年群体的各种疾病向年轻人群体蔓延后，健康问题的严重性也开始成为被广泛关注的社会课题。

目前我国属于“亚健康”状况的国民有70%左右，由于受健康问题的困扰，各方面的健康指数也正呈现倒退趋势：中国人平均身高3年降低了3厘米，男女平均体重分别增加了1—3公斤，血压量的升高与肺活量的下降数字也令人不安，而心脏病的高发年龄更是下降了15岁。这些忧心的数据提醒人们，身体素质的倒退在物质水平的提高面前，似乎更显得我们的生活“得不偿失”。

身体健康水平的下降显然并非素质基础的问题。从气候与地理环境而言，我们所遭遇的自然挑战并不恶劣，对于身体素质基础的塑造也完全有着良好的外部条件。尽管现代生活在发展过程中必然会遭到各种各样的环境变化，如大气污染、电子辐射、食物安全等问题的困扰，这些问题也势必会对人们的身体健康带来负面作用，但我们并不是没有对抗这些问题的能力与方法，关键还是在于，我们是否培养起了自己良好的、优质的、形成惯性的健康观念与行为。

饥饿、物质匮乏等时代记忆如同一枚深至骨髓的烙印刻在我们的身上。在物质基础大幅提高后，似乎是为了补偿曾经的亏欠，不少人选择了并不健康的生活方式。在饮食的选择上，营养均衡并没有受到太多人的重视，觥筹交错间的大块吃肉大碗喝酒，让人们在口腹之欲得到极大满足后滋生出充裕生活带来的“幸福感”。但这种浮沙筑塔式的幸福感很快便被健康问题所瓦解，肥胖症、超重者的增多，糖尿病、高血压高血脂等疾病的缠扰，不合理膳食加上缺乏运动的后遗症以席卷之势让人们陷入了“不健康”的忧虑中。

这份忧虑不仅在成年人人群中弥漫，也在未成年人当中显现。青少年的体质逐渐下降，体育活动中的羸弱表现让“健康”一词越来越成为生活中的奢求目标。最近，全国多地学校陆续取消长跑项目，理由是由这项运动对学生体质要求过高，取消是为了避免学生在运动时“受伤”。18日上午，一名参加国际10公里马拉松赛事的广州大学生在到达终点后猝死，这起意外直接成为了学校取消长跑的合理依据，而该事例也让人们在争论是否应该“因噎废食”取消校园长跑运动的同时，再度聚集年轻人身体素质的病态现状。

在很长一段时间里，对国民而言，“吃得好”就等同于山珍海味、大快朵颐，“过得好”就等同于养尊处优、不事劳作。想极力摆脱记忆深处对物质匮乏的恐慌而树立起的另一种极端生活观念，让健康反而离我们越来越遥远。在物质拥有已经发生强大逆转的当下，我们的生活需要什么样的模式，以接近我们越来越渴求的健康？这不仅仅是理念上的一次全盘更新，更是行为方面的一次紧急召唤。

想要改变生活模式，必先培养习惯。习惯难成，往往成为现代人难以获得健康的根本原因。本报推出的“挑战21天”健身公益活动，以切实的科学的手段，督促15名选手通过21天的坚持，养成基本的行为习惯。这正是一场由媒体发动号召、并得到公众热情回应的行为实验。当然，坚持21天只能形成初步的习惯，要想将之变成生活的一部分，仍然需要长期的坚持，于生命而言，这甚至不具备讨价还价的余地。如果说“21天”凭借其科学性给予了你行动上的指引，那么生活中的实践与坚持则能够保证你在幸福与健康方面的良好效果。人最怕的不是有命没钱花，而是有钱没命花，最深刻的道理往往也是最浅显的。

曾经的“东亚病夫”称号给予了我们一记最为屈辱的耳光，在这个记号之上附着的民族状态被定格为“孱弱”、“软性”。真正的病夫，绝不止是身体的孱弱，更意味着其坚定意志的无法形成。毛泽东曾在《体育之研究》上发表言论：“欲文明其精神，先野蛮其体魄；苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。”这也是他“身体是革命的本钱”的理论先声。好的生活来自好的身体，好的身体来自好的习惯，生命以链条式的结构反应呈现着其健康内涵。这链条的编结，则需要我们摒弃曾经的不当行为，重新认识健康的含义，并身体力行地去实践它。

声音

### 缩小居民收入差距 确保起点公平是前提

收入差距的不断拉大，直接牵出的将是社会矛盾的加剧。这也使得政府感受到了压力，尽管历时八年准备的收入分配改革方案至今难产，但即将出台的《工资支付条例》传出已经将最低工资标准写入法律。不过，最低工资法这种单一动作，想要弥补居民之间的巨大收入差距，当然是杯水车薪。就出路而言，尽快推动个税、财产税等税制方面的改革固然急迫，但最为根本的，应该是破除垄断行业的经营特权，尽快向市场开放，同时确保公民的教育、求职权利平等。无论是对于企业还是个人，这些起点上的公平都是最为基本和最为重要的，也只有在起点上保障个人与市场主体的公平，谈论缩小居民差距的话题，才是有意义的。

■据《南方都市报》

### 你的调查不代表我的幸福

近几年，随着幸福排行榜的搅动，各城市都洋溢着一种“幸福冲动”，空气中扑面而来的热情，表格上官方罗列的数字，似乎都昭示着“幸福”正降临我们的城市。但在热闹的表面下，那些流行的城市病——看病贵、入园难、房价畸高、交通拥堵，城市建设想拆就拆想建就建，重政绩、轻民生等问题，似乎并没有减少。

虽然，公众对“幸福入政绩”充满期待，但在一个一无评选标准，二无监管保障的语境下，各路幸福评选活动难免会沦为“脊梁奖”和官员要求政绩的筹码，公众也难逃“被幸福”命运：在今年中国公共经济研究会发布的排行榜中，合肥排名第一，青岛排在第15；而在中国城市竞争力研究会的榜单中，青岛列第一，合肥仅排名第27。连合肥市民也搞不清自己“到底幸福到了何种程度”。

幸福不是数字游戏和城市施政者的口号，而是市民多样而又独特的心理感受。遗憾的是，一些机构和地方政府，在操控幸福评比的同时，也将公众的感受指标化、标准化甚至给一手包办了。一些“幸福指数”的测算体系，虽然包含了各大类诸多小项，但看似“完美”的测算数字，主要来自政府的工作数据，而非广泛的民意调查。随之而来的“幸福”数据，能让民众接受么？

■据《中国青年报》

互动

《都市周末》特别评论，将与华声在线知名栏目华声评论、辣眼时评一起，以“求异、逆向、建设性”为宗旨，共同打造言论产品。  
投稿邮箱：huashengpl@voc.com.cn。

贵州茅台集团 全家福  
招商 13017333269  
接福热线：18873319900  
天下人皆喜福酒，贵州茅台集团全家福酒。  
（湖南运营中心）湖南有道商贸有限公司。

编辑/匡 萍 版式/孔冷涵 校对/李 辉

总第6273期  
定价1.0元  
零售价0.5元