

一份特殊跑腿单带来的“治愈”力量

据人民日报微信公众号报道,不久前,在广东佛山独自住院抗癌的女孩小黎,下了一份特殊的跑腿单——“坐在病床旁陪我两个小时”。第一位骑手在如约陪伴两小时后,将此事分享到骑手群里。没想到,这个小小的分享引发了一场温暖的连锁反应:多位骑手自发赶来,轮流陪她聊天、给她打气,还有人送来牛奶和鲜花。此后,爱心迅速蔓延成骑手群体,包括警察、抗癌成功的阿姨在内的越来越多陌生人悄然加入。小黎的病情逐渐稳定,最终顺利出院。她说,是陌生人的善意给了她力量,让她

两个人曾经要好得几乎天天黏在一起,无论做什么都一起行动,到了后来,见面次数越来越少,不见不见,就这样终于不再见。

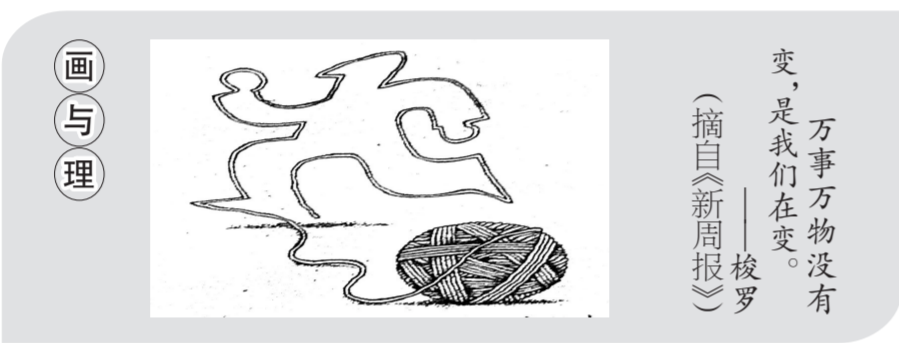
许多年后的某天,你乍然想起这个人,好像已经是那么遥远的往事了。他在做什么呢?他过得好吗?虽然手上有他的电话号码,你却总是提不起劲打给他。

朋友宛如流逝的时光,是会从你身边溜走的。假如时间没有把他带走,那么,际遇呢?识于微时的两个人,际遇相差越来越远,一个春风得意,一个遭遇坎坷,往往不是春风得意的的那个人不想继续这段友情,而是生活不如意的那个人想走开。你又怎能阻止一个失意的人去找另外一些让他觉得比较自在的朋友?

假如际遇没有把你们分开,那么,误会呢?不再见一个朋友了,因为他伤害了你,他在你需要的时候没有帮你一把。然而,后来有一天,你从别人口中听说那是一场误会。是误会吗?你不禁满怀惆怅。

陌路朋友,总有许多前因后果,时间、际遇、误会。相识,相聚,又离别,然后有一天,带着一点点惋惜,各走天涯路。(摘自《羊城晚报》张小娴/文)

有了战胜病魔的勇气。一张需要“两小时陪伴”的特殊跑腿单,原本是一个女孩抵御疾病过程中小心翼翼的试探和“轻声呼救”,却意外演变成一场穿梭于城市里的爱心接力——没有组织者,没有任务分工,也没有任何报酬,只有一颗颗朴素的心彼此共鸣、相互回应。这场由凡人善举掀起的“蝴蝶效应”,不仅温暖了女孩的心,化作她与病魔抗争的坚实力量,更在整座城市传递了惊人的正能量。这场爱心接力的大部分参与者,都是外卖骑手、跑腿小哥等新就业形态劳动者。



画与理

变,万事万物没有是在变。(摘自《新周报》梭罗)

伤痕即身价

海南的黄花梨是极其名贵的木材,是制作高档家具的上好材料,以其制作的家具被视为上乘佳品,而且极具收藏价值。带有“鬼脸”的黄花梨更是其中的佼佼者,被视为珍品,价值连城,受到世人的追捧。

其实,所谓“鬼脸”就是黄花梨木受到伤害之后留下的结疤。因为海南地处沿海,常遭台风袭击,所以生长在风雨飘摇中的黄花梨不是被扭曲,就是被折弯,甚至被折断。尽管如此,也阻挡不了黄

庐山归宗寺的智常禅师,是唐朝马祖道一禅师的法嗣弟子,湖北人。他教育学僧的方式独树一帜,举凡日常生活中的大小事物,都可以成为他教化的活教材。一次,智常禅师和众人到菜园摘菜,他忽然拿起树枝,在一棵青菜周围画了一个圆圈,并立标杆作为标记,说:“看好了,任何人都不准动这棵青菜!”说完便离开了。

菜头师巡菜园时大喜:“把这棵菜拔起来,明天中午煮来吃。”马上有人说:“这是大和尚的‘旨意’,你敢动吗?”菜头师一听,被吓倒了。菜头师也说:“这菜只是长

平日里,他们用脚步和车轮、用奔波忙碌为千家万户送去方便快捷。这一次,这些城市里“赶时间的人”,却愿意为一个陌生女孩按下“暂停键”、停下脚步,在送完单或收工后去看望一个生病的陌生女孩,哪怕只是静静地坐在床边……他们用行动诠释了“守望相助”,也让更多人看到了他们珍贵的职业温度和善良品行。我们发自肺腑地感谢这位“下单”的女孩,这一单引发的“蝴蝶效应”,某种角度上,也给我们这个社会带来了一份“治愈”,让我们感动于抱团取暖、携手前行的能量。(据中工网4.26 张雪/文)

花梨的成长,只不过,为了弥补伤害,受伤处的纹理发生了变化,长出了非正常的纹路,形成了各种各样惟妙惟肖的图形。原来,黄花梨的“鬼脸”是经过无数风雨雨,经历了多灾多难之后形成的伤疤。然而,就是因为这伤疤,才让黄花梨更加名贵,更具魅力,以至成为文人笔下的素材,成为收藏家推崇的对象。在伤害处长出一朵花,伤害就不成其为伤害,而是上天的恩赐。(摘自《中国国门时报》赵盛基/文)

切莫划地自限

在那里,有什么意思?不如把它摘了,煮给大家吃吧!”众人群起而攻之:“这是禅师的意思,你敢动吗?”库头师就不敢开口了。就这样,不论谁想动那棵菜,都被众人劝阻,它孤独地长在菜园里,没人敢碰。过了一段时间,智常禅师又与众人来到菜园,看到菜还在圆圈内,立刻举起手中的拄杖,向两旁的人挥去,并大声呵斥:“你们这群死脑筋的蠢汉,难道就真的划地自限了吗?任由菜生长也不敢取来食用,这里竟然没一个有智能的人。”一位禅僧说:“禅师,这是您

如是说

一个人变好的前提,是允许自己不好。——当我们学会放下对自己的评判与打压,接纳不完美的自己,内心不再有对抗时,内核才会越来越稳,才有更多能量去实现内在改变。这世上根本就不存在什么快乐的平衡,你只能凭借强大的意志熬过难关。——娜塔莉亚·霍尔特老是可以缓缓期待的。那个生命中的老年,是一处需要我们一步步耐心走去的家乡。——刘亮程

如何停止时间? 亲吻。如何穿梭时间? 阅读。如何逃离时间? 音乐。如何感受时间? 写作。如何释放时间? 呼吸。——英国作家马特·海格的对抗焦虑指南

要么和灵魂有趣的人结交,要么和简单善良的人相处,如果没有,那就单枪匹马。

——刘震云《一句顶一万句》

真正的攀登者都是这样的:“最怕死在山上,也最怕没有死在山上。”——七董年摸鱼时:这钱还挺好挣。干活时:给我几个钱啊,这么使唤我。——上班时的两种人格一种是富足的状态,内心的爱满溢出来,惠及他人。一种是投射,把被爱的需要投射给别人,通过爱别人,来满足不曾被满足的自己。——爱分两种:利人和利己。(摘自《新周报》)

的圆圈指示,大家不敢违背啊!”说话的人又被智常禅师挥手打了一顿。智常禅师说:“一个圈、一句话,就不能改变吗?”说罢,他把标杆一脚踢倒,拽起那棵菜,头也不回地走了。参禅,没有教条,所谓“男儿自有冲天志,不向如来行处行”。禅师画圈其实是在考验这帮弟子,能否离开语言文字,离开一切诸相,离开一切法则,自己寻找另外一个光天化日,寻找“一朝风月,万古晴空”的境界。可惜,普通人,总被名句文身束缚,无法找寻自己。(摘自《商道》李国深/文)

步行速度关系寿命长短

美国《梅奥诊所学报》最新发表的一项覆盖40多万成年人的研究证实,步行速度是预测长寿与死亡风险更直接、更灵敏、更综合的指标。步速变慢是肌肉、心肺、神经、关节等多系统功能正在衰退的信号,还可能

“6米行走试验”自测 在平地上标记6米的距离,以自己正常的步速计时走完,用距离(6米)除以秒数。成年人步速≥1米/秒达标;老年人步速<0.8米/秒,说明可能进入“衰弱前期”。

综上,建议老年人每年至少测一次,步速每年减慢≥0.05米/秒或步速<0.6米/秒就要警惕。重点排查心血管、神经和骨骼肌肉问题。走路时胸闷气短、腿沉腿疼、起身费力、

近1年内跌倒、短距离行走就十分疲劳,出现以上症状中的任意一条,都要及时就医。在排除运动禁忌证后,专家建议,通过日常锻炼有助于改善步速,但锻炼需要适量,《中国成年人身体活动指南》建议成年人每天主动身体活动,至少要达到6000步,在身体适应后,可以逐步增加步行速度和数量,注意循序渐进地增加运动负荷,以保障安全和效率。

快走是提升步速最简单的训练,最好在公园、体育场或塑胶跑道上进行,全程保持抬头挺胸、收紧小腹、自然摆臂,推荐步频为100至120步/分钟,步幅可比正常走路大一些,比如多出半个脚掌,每周锻炼3至5次,每次20至30分钟,达到感觉有点累、微喘,但能完整说话的强度。这样就可显著改善身体机能,延缓或逆转虚弱状态。适应后还可开始提高步频,加快摆臂速度,初期可以只练习10分钟,然后逐步延长时间。

强健的下肢力量是步速的“动力源”,锻炼后的提升效果更明显。日常居家可通过深蹲、靠墙静蹲、臀桥、平板支撑等自重训练,强化臀腿肌肉,也可配合杠铃哑铃、弹力带进行,每周练习2至3次即可。此外,建议每天再进行5至10分钟平衡训练,比如单腿站立(睁眼或闭眼均可)、直线行走(脚跟贴脚尖)等,可稳定步态,降低跌倒风险。

对于老年人来说,步速下



降的根源是肌肉流失,营养和运动对于预防肌少症同样重要。老年人对蛋白质的利用效率本身就比年轻人低,所以要吃得更精、更多。肾脏功能良好的老年人,建议每天摄入1.2至1.5克/公斤体重的蛋白质,优选鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉、豆制品等。同时,配合补充维生素D、钙,多晒太阳,有助延缓肌少症。(摘自《健康时报》)

肥胖程度越重,心脏面临风险越高

英国卫健科学家最新的一次研究,汇总了21个前瞻性队列的数据,共纳入289875名参与者,平均年龄60.3岁,随访时间中位数长达19.2年。该研究按BMI(身体质量指数)将体重划分为五个等级:正常(18.5至23.9)、超重(24.0至27.9)、1级肥胖(28.0至34.9)、2级肥胖(35.0至39.9)、3级肥胖(重度肥胖,≥40.0),全面分析了不同体重等级与心衰、房颤、心梗、中风等9类心血管疾病的关联,同时排除了吸烟、饮酒、遗传等干扰因素,确保研究结论的严谨性。研究结果令人触目惊心:肥胖程度越重,心脏面临的风险就越高,呈现出清晰的“梯度效应”——BMI越高,肥胖程度越重,心血管风险就越高。哪怕是还没到肥胖标准的超重人群,心梗、中风、心衰、冠心病的风险,与正常体重的人比较,也出现了显著升高。而在所有心血管问题里,肥胖对心衰和房颤的“杀伤力”最为惊人,堪称肥胖对心脏的“头号暴击”。数据显示,和正常体重的人群相比:2级肥胖的人群,心衰风险升高111%,房颤风险升高80%;3级肥胖的人群,心衰风险直接飙升195%,接近3倍,房颤风险也升高了178%,同样逼近3倍。(摘自《长寿养生报》)

成人疫苗需大力普及

目前,我国成人疫苗多属于非免疫规划疫苗,需由公民自费、自愿接种。《中国成人疫苗接种健康促进策略专家共识》明确,支付机制不健全是制约成人疫苗接种的重要因素。成人疫苗长期接种率低带来了一系列问题。专家认为,一是提升患病风险,以乙型肝炎为例,我国每年乙肝发病超100万例,多为成年人,与抗体保护力下降后未及时补种密切相关;二是诱发严重疾病,慢病患者感染流感或肺炎可能诱发心力衰竭、呼吸衰竭;三是加剧医疗负担,如秋冬季肺炎疫苗接种率低会导致呼吸科床位紧张;四是造成经济压力,一次流感导致的重症住院,花费可达数万元甚至更多。曾有家属感叹:“父亲因流感诱发心衰住院,花十几万不说,还遭了大罪。如果提前打了疫苗,也许就不用这么折腾。”好在成人疫苗接种问题正日益受到重

视。2025年11月,我国首个《中国成人疫苗接种健康促进策略专家共识》发布;2026年1月,六部门联合印发《疾病预防控制领域强基实施方案》,鼓励医生在诊疗中,根据患者健康状况主动给出疫苗接种建议;在服务便利性方面,国家卫健委要求2026年全国所有能提供接种服务的基层机构开放周末接种,目前已有92.4%落实到位。在此基础上,如何进一步促进成人疫苗接种,让“主动免疫”成为全民共识?专家认为,应加强基础研究,为疫苗种类、适用人群、接种程序、保质期及不良反应等提供科学依据;加大经济投入,完善支付机制,让更多成人疫苗可负担;针对60岁以上老人、慢病患者等重点人群,采取主动通知、上门宣教及人工智能催种提醒;同时将成人疫苗接种纳入家庭医生日常健康管理,做到早提醒、早建议、早接种。(摘自《生命时报》)

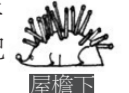
肺癌成中国女性第一大癌症

提起肺癌,人们往往联想到男性、吸烟、中老年群体。但近年来,流行病学数据正颠覆这一传统认知。目前已有充分证据表明,二手烟暴露会影响婴幼儿发育、青少年成长,加重呼吸疾病患者病情,甚至会导致肺腺癌发病率上升,并且会造成心脑血管疾病风险升高,而女性和孩子是暴露于二手烟中的主要人群。敲响警钟(据光明网)

老人能管钱,心理更健康

近日,一项发布在《英国医学杂志·老年医学》上的新研究表明,老人在家庭中拥有的财务决策权,是其心理健康的重要因素。该研究纳入9055名60岁及以上的中国老人受试。复旦大学研究团队深入分析受试者在处理家庭大额开支时的自主程度,及其对心理状态的影响。结果显示,家庭财务决策权与心理健康之间存在显著的“梯度效应”:与掌握完全决策权的老人相比,完全没有决策权的老人心理韧性(抗压能力)下降31%,主观幸福感下降51%。研究团队建议,社会和家庭应高度重视老人的财务自主权,在处理家庭财务时充分尊重其意愿。这不仅能有效维持老人自理能力,还是提升晚年生活质量的重要保障。(摘自《大河健康报》)

陌路朋友,总有许多前因后果,时间、际遇、误会。相识,相聚,又离别,然后有一天,带着一点点惋惜,各走天涯路。(摘自《羊城晚报》张小娴/文)



疾病预防

敲响警钟(据光明网)

心理 健康

(本版所登方、方方仅供参考,请在医生指导下使用)