

# 关注健康

# 幸福生活

如果有人问:“一个人最重要的‘本钱’是什么?”相信很多人会说:“健康最重要。”健康是指一个人在身体、精神和社会活动等方面处于良好的状态,包含了身体健康和心理健康。随着现代社会节奏的加快,人们在工作和生活上的压力越来越大,容易出现各种各样的身心健康问题。健康是人民幸福生活最重要的基石。对于一个人来说,健康是1,其他都是后面的0。1没有了,什么都没有了。只有身心健康,才能幸福生活。今天,本版将与广大读者一起探讨关于身心健康的话题,希望大家都能保持身心健康。

## 健康是幸福生活的源泉

幸福是人们普遍关注的热点问题,是常谈常新的话题。人类活动的动机始终是对幸福生活永无止境的追求。人人都希望拥有幸福的生活,做一个幸福的人。幸福的第一要素是健康。健康是人的基本权利,是人生的第一财富,更是人们幸福生活的源泉。

健康对于一个人来说是极其重要的。一个人没有了健康就意味着失去了幸福、快乐的根本。随着社会的进步和人们生活水平的提高,越来越多的人开始注重健康,公民整体的健康水平也在不断提高。失去了健康,奋斗和幸福都无从谈起。从“每天锻炼一小时,健康工作50年”的奋斗追求到吃得饱、吃得好、吃得营养、吃得健康的历史转变,健康构成了个体的奋斗基础、塑造了家庭的幸福之源。身体也是幸福的本钱。一个人身体不健康或心理有疾病,即使腰缠万贯,也不会幸福。保持健康,远离疾病,不仅是对自己负责、对家庭负责,也是对社会、对国家负责。随着生活水平的提高,大多数人们开始重视自身的身心健康。广大人民群众对健康的重视,承载着对美好生活的向往和追求。要想保持健康,就需要坚持不懈地锻炼身体,把每天做适当的健身运动当作必须完成的任务。现在,主动健身、科学健身已成为越来越多人的自觉选择。

## 健康,从「心」开始是关键

一个健全的人既要有强健的身体,更要有丰富的知识和文化内涵、有健康的精神。现实中,很多人片面地认为健康就是要有强健的体魄。其实,一个没有健康心理的人不能称得上是一个健康的人。

心理健康是指一种良好的心理状态,能够恰当地认识、评价自己与周围的人和事,有和谐的人际关系(包括家庭成员、朋友、同事等),情绪稳定,行为有目的,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。随着社会转型、家庭人口和结构发生的巨大变化,以及生活节奏的加速,人们的心理状况也发生了改变。以前,人们都在为生存而奋斗的时候,温饱是主要的问题。但是随着生活水平的日益提高、现代生活节奏的加快,人们生存压力增大,心理疾病就慢慢凸显出来,患有不同程度抑郁症、焦虑症等心理疾病的人多了起来。

心理健康问题不可小视!一个人如果存在心理问题,轻则郁郁寡欢,对生活失去应有的激情和兴趣;重则会发展成各类情绪障碍、精神障碍,需要靠药物等进行治疗。重视心理健康,就要养成“健心”的习惯,不仅要培养一些健康向上且富有创造性的新兴趣、结识更多志同道合的朋友、一起参加健康的社会活动,从而形成良好的人际关系,找到倾诉、释放的渠道,而且要通过查阅相关书籍学习了解心理知识,必要时向专业心理师请教求助,尝试换个角度看待遇到的“麻烦事”,采取“迂回战术”,让你的情绪好转。

## 修身养性保持心理健康

心理健康关乎每一个人的生活质量、关乎全社会的和谐美好。因此,我们应当重视心理健康,正视心理健康问题。作为个人,我们要以积极的心态面对生活,通过以下方法调节自己的情绪,保持心理健康。

积极调整心态。保持良好的生活情绪对人的身体健康十分重要。如果我们不能保持阳光乐观、积极向上的心态,在生活中就容易出现心态失衡、情绪波动,没有快乐感,或者因为某种压力导致长期处于紧张、烦恼、忧伤、悲痛或愤怒、愤恨的状态,精神受到创伤,这样就会使身体各系统功能失调,影响健康。要学会保持乐观心态,热爱生活、热爱工作,擅长在生活中寻找乐趣,选择适合自己的放松方式也是十分重要的。

选择合适的锻炼方式。体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用,能改善生理和心理状态,恢复

体力和精力。体育锻炼能增进身体健康,使疲劳的身体得到积极的休息,使人能够精力充沛地投入到学习、工作中。成人每周至少进行150分钟的中等强度运动,包括快走、家务、带宠物散步(遛狗)、跳舞(慢节奏的舞蹈)、搬运中等重量的物品等;或者75分钟的高强度运动,如球类、跑步、爬山、快速游泳、自行车等有氧运动,并根据个人的年龄、活动水平、性别和体型进行调整。

热爱生活,学会倾诉。生活包括人的生存和发展进行的各种活动。一个热爱生活的人总是朝气蓬勃、奋发向上的,带给人一种生活的快乐和希望。郁积在心头的苦闷和烦恼,尤其是内心深处超负荷的重压、绝望的窒息是难以形容的,久而久之将损害自己的身心健康。及时向亲友、同事、心理治疗师倾诉,获得别人的理解和劝导,则可以排解化结,使受挫的心灵得以平抚,感情的伤口得到愈合。

## 只有健康饮食,才能拥有健康体魄

近年来,随着人民生活水平的不断提高,人们对饮食的要求已经不再局限于吃饱、吃好,而是要在饮食中吃出健康。但与此同时,相当一部分人对营养保健知识了解得不够多、不够全面,营养不足、能量过剩及饮食习惯不健康,导致一些人身体健康状况出现了问题。

据一份《报告》显示,我国成年居民超重或肥胖已过半,超重肥胖及膳食相关慢性病问题日趋严重。肥胖带来的不仅是体型上的改变,还可能会引发糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管疾病、神经系统疾病,以及诱发女性妊娠期糖尿病,导致巨大儿、出生缺陷儿的出生率提高。而引起肥胖的

一个重要因素就是饮食。有的人每天早上赶着要去上班、上学,所以选择的早餐只要是方便就行,不一定有充足的营养;有的人甚至连早餐都省了,等到中午才吃第一顿饭,即早午饭。这样不注重饮食规律及营养构成,时间久了,就会影响身体健康。

健康合理饮食才能拥有健康体魄。合理健康饮食不仅要做到“早吃好、中吃饱、晚吃少”,而且还要多吃蔬菜、水果、豆类 and 全谷类食物,少吃盐、含糖饮品和加工过的肉食。同时,合理饮食也要根据自身情况,缺什么补什么,不同年龄的人群可根据年龄和身体需要选择相应的食物。

## 想要拥有健康,就要做一个自律的人

世界卫生组织研究发现,在影响健康的因素中,行为和生活方式占比达到60%。很多人明知熬夜伤身,却总忍不住熬夜追剧;明知酗酒伤肝,却总是抵御不了酒精的诱惑;明知健身有益身体健康,却往往懒得锻炼。其实,很多人并不缺少健康常识,缺少的是一种自律精神,通俗点说,就是管不住自己。自律,字典上定义为自己约束自己。一个人要想拥有健康,就需要在日常工作中多一些自律,改掉各种不健康的生活习惯。

你有多自律,就有多健康!要做到坚持锻炼。天天“宅”在家、经常不运动的人,身体气血运行变慢,肌肉松弛无力、免疫力下降,更容易感染疾病和病毒。坚持运动能改善身体各系统的调节

能力、加快新陈代谢、增强免疫力。要做到远离各种垃圾食品,不要吃油炸、高糖分、重口味的食物,多吃不同种类的蔬菜水果,保持少油盐、清淡的做法,才能减轻消化负担、避免热量过剩。要做到不放纵、不熬夜。熬夜过度、睡眠不足,身体老化速度会增加。规律早睡让你白天更有活力,有助于延年益寿。

自律虽然会让你有一段时间不舒服,但最终却能给你一个满意的结果。愿大家在今后的生活里,多些自律,做好我们应该做的、能够做的,通过努力把能够做到的事情做到最好、做到最佳。你我是怎么样,世界便是怎么样。你皆自律,世界将更和谐有序,生活会更加美好。

## 普及健康知识 提高群众健康意识和素养

健康素养是指一个人有能力获取和理解基本的健康信息和服务,并作出正确的判断和决定,以主动维持并促进自己的健康。提升健康素养是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。

一个人的健康素养不是与生俱来的,而是需要涵养培育的。提高人们健康素养需要不断加强健康教育,推动个人和群体树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为,从而预防疾病、促进健康、提高生活质量。提升健康素养需要掌握维护健康的基本知识。第一,掌握基本的医疗健康知识。掌握基本的慢性病防治、传染病防治、科学就医、合理用药以及精神卫生等医学知识。第二,掌握基本的急救知识和急救技能。每个人不仅有维护自身健康的责任,作为社会中的人,也有维护他人健康的责任。学习了解基本的急救知识和技能,能够在有人突发疾病时,在医生到来之前立即进

行现场施救,及时挽救他人的生命。第三,持续关注和运用健康知识。提升健康素养,把关注和获取健康信息作为日常生活中的习惯,并能正确理解、甄别和应用健康信息,有助于增进保健技能、提高社会成员的自我保护意识。

持续提高广大人民群众的健康素养除了个人不断增强健康素养、提升意识外,还需要相关部门做好宣传科普工作。相关部门需要不断创新和丰富宣传教育载体,将健康科普知识重新“包装”,以大众更喜闻乐见的形式传播健康知识,把健康教育送进乡村、社区、学校、家庭。同时,还需要部门协作,统筹社会资源,广泛开展形式多样、内容丰富的健康教育和健康科普活动,倡导健康文化,引导公众树立健康第一责任人意识、践行健康的生活方式。