

## 【生活评弹】

提升国民健康素养  
不能成为“摆设”

□赵强

什么是健康素养，估计很多人对此是一头雾水。其实，从这次新冠肺炎疫情来看，由于不少国民缺乏健康素养的常识，导致了很多稀奇古怪、险象环生的事情发生，甚至是危及自身生命。

近日，来自《半月谈》杂志的消息称，事实上，国民健而不康现象一直存在。68岁的苏州老人陈四根因为看身边不少人通过微信朋友圈晒步数，似乎谁的步数越多，就越健康。于是，他也开启“暴走模式”。几个月下来，他坚持日均2万步以上，在朋友圈里名列前茅。但是这个所谓的荣耀并没有给他带来好处。相反地却时常感到膝盖疼，结果患上了滑膜炎，如不及时治疗，会有致残风险。

从这个事例说明，很多国民缺少必要的健康素养知识，而且过于迷信一些伪网络传言。就是每天健步，也不是每个人都需要日行一万步。老人或者身体较差的人，就不适合去暴走。此外很多人为了减肥，每天不吃主食，而是以蔬菜和营养品为主，结果最后患上了营养不良症。而那些过于迷信在健身房塑形的年轻人，急于塑形，而忽略了正确的运动量和运动姿势，导致横纹肌受到损伤，患上了横纹肌溶解综合征，这个病的严重者甚至存在肾衰竭和猝死的风险。

类似的事例举不胜举，可见，对国民进行健康素养补课是当务之急。健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。有统计表明，目前我国国民健康素养达到19.17%，不过，这个指数距离“健康中国行动”中30%的目标仍有很大差距。可以说，健康素养是每个国民一生的必修课，不是可有可无的摆设。

在国家有关部门多年前发布的《中国公民健康素养基本知识与技能》《中国公民健康素养66条》等规定中，就对国民的健康素养提出了具体的指标。如勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具；咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰；膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配；保持正常体重，避免超重与肥胖等等。这次疫情，政府部门又进一步强化了其中的不少卫生举措。

我想，如果我们每个人，平时拿出一点时间去仔细阅读这些规定，平时注意收听、收看类似的健康节目，那么，很多健康常识的误区就不会发生，而那些长期在网络上、社区中传播的健康谣言就会不攻自破。

在这次疫情中，由于惨痛的教训，才使得公众充分了解了勤洗手、戴口罩、不扎堆的重要性。很多人由于我行我素，不戴口罩，出入公共场所，结果染上了病毒，以生命的代价换取了深刻的教训。

可见，公民的健康科学素养是需要长期培育和持之以恒的行为，不能有丝毫的侥幸和放松。在后疫情时代，全社会都需要抓紧对健康素养的补课与法规的完善。近期发布的《首都市民卫生健康公约》，就从合理膳食、文明用餐等各个方面进行了规定，是一个有益与科学的公约。

## 【图闻点评】 ■本期点评 博雅

北京疾控中心：  
户外活动原则上不用戴口罩

近日，北京市疾控中心制订了《新冠肺炎疫情市民户外活动指引》。该指引提出，广大市民可以根据气候条件，适当地参加一些户外体育锻炼。市民在户外活动过程中，原则上不用佩戴口罩，但应避免与同伴以外的人近距离接触。

**点评：**疫情防控形势向好，但警报并未解除，不能松了防疫这根弦。市民前往体育场所仍应遵守相关部门的规定使用“北京健康宝”等手段确认自己的行动轨迹、健康状况，获得许可后方可进入。



## 北京制定快递行业绿色包装规范全市统一标准

近日，北京市快递协会制定发布了《北京市快递电商绿色包装标准》，全面规定了包装、封套、包装箱等绿色包装的标准和规格，以及使用、回收和检查的办法，建立了北京市快递电商绿色包装、减量包装基本操作规范。

**点评：**降低包装耗用量，减少环境污染，有利于生态保护，值得推广！

低头玩手机不看路  
一男子掉进3米深污水井

5月14日晚，在北京大兴区榆垡镇一小区内，一名男子掉入三米多深的污水井。消防员到场后利用单杠梯将男子救了上来。男子身体除擦伤外无大碍。据悉，男子是因为走路玩手机没看路掉进了污水井。

**点评：**手机虽然给我们带来了方便，但也存在着危害。希望“低头族”们克制使用手机的频率和时间，防止发生类似的危险事件。

“多吃饭长胖救姐姐！”  
8岁弟弟勇敢捐造血干细胞

11岁的江苏女孩小静去年被诊断出患上急性淋巴细胞白血病。关键时刻，8岁的弟弟小晨勇敢地站了出来，为姐姐捐献了造血干细胞。这也是目前徐州已知年龄最小的造血干细胞捐献者。此前，当被问到怎样做才能救姐姐时，弟弟笑着说，要多吃饭，长胖才能救姐姐。

**点评：**让人忍俊不已的童言背后，是一份血浓于水的牵绊，一段感人至深的姐弟亲情。愿姐姐早日康复，祝弟弟健康成长。

父亲辛苦搬瓦20年  
供俩女儿上大学

山东淄博58岁赵大叔，一天要搬超3万斤的瓦，一个月磨破6副手套。虽然工作很辛苦，但只要提到两个上大学的女儿，赵大叔就觉得欣慰，甚至激动得落泪。搬瓦20年供两个女儿上大学，搬的不仅是砖瓦，更是女儿的未来。

**点评：**手上是工作，眼里是希望。父爱如山，女儿争气。为平凡而又伟大的父亲点赞！