

重新审视生命健康 市民做了哪些改变

生活“微变化” 素养“大提升”

进入3月,甲流高发,不少市民出现发烧、咳嗽、乏力等不同程度的感冒症状,但大家应对这次甲流却更加从容淡定了。是什么原因让市民如此有“底气”战胜病毒?面对健康,市民都做了哪些改变?记者调查发现,生活中,越来越多的人开始尝试调整、改变,从混用餐具到“个人专属”,从“一盘菜”到分餐制,从熬夜追剧到规律作息,从点外卖、下馆子到亲自下厨做饭……其背后是全民健康意识的觉醒。

一场疫情,一次甲流,让人们感受到了生命的脆弱和伟大,也让人们开始重新审视生命、健康这些重大的人生课题。

周末中午,家住富力城小区的王晓霞做了一桌可口的饭菜,餐桌上还摆放了一双别致的木质筷子。“自疫情以来,公筷已成为我家用餐常态。”王晓霞说,“以前长辈经常会用自己的筷子给孩子夹菜吃,虽是好意,但有传染疾病的可能。”如今,王晓霞家的这一生活“微变化”正在许多家庭中上演。

把口号变成行动

“用最贵的眼霜,熬最贵的夜”“啤酒配枸杞,咖啡配党参”……是当下年轻人的生活写照。

“95后”的韩晓楠就是其中一人。他平时喜欢熬夜追剧、打游戏,白天有时间补个觉,照样生龙活虎。前不久,自认为身体还可以的韩晓楠感染了甲流,发烧、咳嗽、四肢无力,自行用药物数天后,身体虽有好转,但还时常感到乏力。于是,他来到市中医院寻求中医的帮助。“回去要注意休息,不要熬夜,生活要规律,适度运动。”市中医院医院主治中医师谭皓再三叮嘱。

经过一段时间的中医药调理,韩晓楠身体恢复了。现在的他,每天晚饭后都会在附近的公园走两圈,每晚11时前乖乖地上床睡觉,再也不敢熬夜了。

“活而不动,浑身病痛,活动活动,气势如虹;早睡早起身体好,作息规律百病消……这些听起来大家都明白的健康知识和道理,却很少有人能做到,特别是年轻人。疫情过后,不少年轻人开始重视健康了,也动起来了。”谭皓提醒,成年人每天要保证7小时至8小时的睡眠,最好在23时前睡觉。为了保证睡眠质量,睡前尽量不要看手机、吃宵夜,保持睡眠环境的安静和空气流通。中午最好养成30分钟午休的习惯。

“拥有健康,才拥有一切。”疫情让26岁的何卫东早早地认识到了这一点,这两年他最大的变化就是“管住嘴,迈开腿”。他说:“以前觉得生病、死亡是离自己很遥远的事情,疫情期间,看着国内国际感染人数每天的变化,让我开始重新审视生命和健康。现在的我,奶茶基本上不喝了,麻辣烫也吃得少了,每周定期健身。强身健体,增强免疫力,已成为我身边很多朋友的头等大事。”

“经历了疫情、甲流,人们对全生命周期健康意识的重视程度明显提高,特别是年轻人,开始慢慢改变不良的生活方式,挺好的。”谭皓说。

重治疗转向治未病

“医生,我前几天刚体检完,体检报告上有几个指标略高一些,您看严重吗?需要干预治疗吗?”市人民医院体检中心前来咨询的人很多,38岁的郭红莲将健康体检报告递给医生。“指标略高于标准,不要紧张,注意休息和饮食,定期复查即可。”医生的答复让郭红莲紧张的心踏实了许多。

“以前身体有了症状,才到医院检查治疗,这场疫情给我敲了个警钟,每年必须体检,及早发现问题,尽早干预,小病不能拖。”郭红莲和身边候诊的患者闲谈着。

“现在,越来越多的人对健康认知有了质的变化,已经从重视‘治已病’到‘治未病’,从‘不得病’到‘主动健康’,通过主动寻求健康、高质量的生活方式,强化自身健康管理。”市人民医院健康教育门诊负责人郝京表示,疫情可以说是对人们的一次健康“大考”。现在,很多单位、团体主动联系医院,希望定期开展健康科普宣讲,人们健康意识显著提升,开始更多关注全生命周期的健康了。

“疫情过后,除了单位组织体检外,不少人也愿意自费体检了。每年的体检是健康管理的第一步,早发现、早诊断、早治疗,通过普查、筛查、定期体检,发现早期健康问题,以控制疾病的发展及恶化。但体检一定要科学,倡导体检项目必须根据受检者量身定制,进行个性化体检。个性化健康体检,一般要根据年龄、性别、职业、家族史、遗传病史、生活方式等综合因素考虑。”市人民医院体检中心负责人郝颖提醒,“每个人都是自己健康的第一责任人,对自己的健康负责,就是对自己的人生负责。”



市二院老年病科为市民提供健康咨询服务。
图片由市二院提供

从将就到讲究

55岁的黄建英正在超市购物,在奶制品区域,她仔细查看酸奶的配料表。“以前买酸奶从不看配料成分,只要能帮助消化就行,喝啥都一样。现在我要看一下配料成分,成分里有白砂糖的,尽量不选,优酸乳制品也不能选,糖分高还没有营养,我只买木糖醇的。”黄建英津津乐道,“以前喜欢买半成品,省事。现在基本都是自己做饭,少盐少油少糖,生活不能将就了,健康最重要。”

去年11月以来,陈燕每天6时30分准时起床,开始为家人准备早餐。玉米糊、蔬菜饼、煮鸡蛋、水果,每天换着花样吃。“以前图省事,我们一家三口的早餐基本在路上或者快餐店解决。疫情期间,我学了不少健康知识,现在不敢轻视早餐了。早餐吃得有营养,才能提高免疫力。对待健康不能再马虎、将就了。”陈燕不好意思地说。

“其实,习惯了也不麻烦,一家人吃得既健康又开心。不到5个月的时间,孩子的个头又长了3厘米。”陈燕脸上洋溢着幸福的笑容,

“前几日甲流高发,我们一家三口没有被感染,应该和这几个月的科学饮食、规律生活有关。”

如今,越来越多的人开始主动调整生活状态和方式,对健康有了全新的领悟:健康才是最重要的,将就不得,想要健康,必须养成良好的生活方式。

什么是健康生活方式?市二院老年病科主任李旭红表示,世界卫生组织对影响健康的因素有如下总结,健康=60%生活方式+15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗因素+7%气候因素。可见,健康生活方式管理的核心是养成良好的生活习惯。“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”是健康的四大基石,公众可以从生活方式入手,建立正确的健康观和健康信念,进而改变与健康相关的行为。

记者 刘涛

市中医医院防保科医护人员向居民示范八段锦。
图片由市中医医院提供

