

“最好的医生是自己”

■李斌

“跑步阵营”与日壮大，广场舞方兴未艾，羽毛球馆、篮球馆、游泳馆备受青睐……当代中国，正进入一个“全民健身”时代。作为一种生活方式的体育，飞入更多寻常百姓家；作为流行时尚的健身，被无数人发自内心地追捧。

有人说，撬动体育运动的杠杆，是一种叫做“亚健康”的身体状态。这话有一定道理。参与体育锻炼，我们不仅可以享受运动的乐趣，更能唤醒沉睡身体中的无限活力。甩掉亚健康，体育自然是首选。体育健身风行的背后，照见人们健康观念和生活方式转变的大气候。

“健康是促进人的全面发展的必然要求”也是广大人民群众的共同追求，在刚

结束的全国卫生与健康大会上，习近平总书记这样强调。过去，“无病即健康”的观念成为人们的潜意识，健康被寄托在“治病”上，花钱吃药打针手术，结果钱花了罪受了，却依然得不到真正的健康。如今越来越多人意识到，保持健康，医学不过是其最后防线，生命品质，更多维系在自己手中。其实，中医早就提倡“三分治、七分养”，国外亦有“一盎司的预防胜过一磅的治疗”的说法。俗话说“最好的医生是自己”，这正是对生命规律和健康追求的深刻总结。

“病非一朝一夕之故，其所由来渐矣。”健康是一种状态，更是一种能力，对不健康的生活习惯不自觉、不改正，再高明的医术也无力回天。世界卫生组织研究发现，影响健康因素中，生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务

仅占8%。然而有关调查显示，我国仅有11.2%的居民能够保持健康的行为和生活方式。吸烟酗酒、经常熬夜、久坐不动、营养失衡、药物依赖等不良生活习惯，不啻身体健康的隐形“杀手”。因而，想要得到健康，健康的观念素养是必需前提，健康的生活方式则是不可或缺的关键要素。

早在上世纪90年代初，合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡，就被列为世所公认的四大健康基石。但从酒桌上倒下再没醒过来的有之，连续几天打麻将“砌长城”而突发疾病的有之，沉溺于不良嗜好被人拉下水的也有之。中央八项规定出台后，许多党员干部从文山会海和接待应酬中解脱出来，转为高效工作、强身健体、陪伴家人、操持雅好，自己也感觉身心舒畅、神清气爽。可以说，健康生活方式和生活理念，

构成了我们对抗各种外邪入侵的最好屏障。

“正气存内，邪不可干”。做人一身正气，为官一尘不染，腐败污秽自然躲着走。正如习近平总书记谆谆告诫的：“领导干部自觉追求健康的工作方式和生活方式，久久为功，庸俗的东西就近不了身。”对党员干部来说，每个人是自己“健康”的第一责任人，多从立根固本上下功夫，才能防止歪风邪气近身附体。让品行更一致，让追求更高洁，让人格更健全，个人就会清风峻节、所向披靡，政治生态也会愈发源清流清。

一位哲人说过，“懂得生命真谛的人，可以使短促的生命延长”。生命是一个人的财富，健康是一个人的责任。每个人都强健身心、健康生活，13亿人一定能用拔山超海的合力，托举起梦寐已久的“健康中国”。

画中有话

“跟踪到家”

近日，三亚交警为治理电动车行驶机动车道、闯红灯、逆行等交通违法行为，采取了便衣蹲点采用执法记录仪对交通违法行为人进行曝光，并前往闯红灯行为人家中开展交通安全教育的做法。该做法经媒体报道后，“一人闯红灯，全家学交规”成为热议焦点，这一做法是否悖于法律“罪责自负”精神、是不是“连坐”、是不是合法？

中国政法大学行政法领域学者罗智敏教授认为，跟踪闯红灯当事人到家进行处罚和教育，不存在所谓“连坐”的问题。



但从行政法角度来看，三亚交警为治理电动车交通违法行为的执法创新行

为部分违反了“依法行政”的原则。 新华社发

常摸头上长“角”没

有的是只肯栽花、不愿栽刺的“滥好人”。担心“批评上级怕穿小鞋，批评同级怕伤和气，批评下级怕丢选票”，把“逢人且说三分话，未可全抛一片心”的庸俗哲学搬到工作中，事不关己、高高挂起，沉默是金、一团和气，“你好我好大家好”，谁也不得罪。

有的是驾轻就熟、八面玲珑的“老司机”。能不开口，就不开口；必须开口，“花式”开口。对领导“放礼炮”，乍听似批评，细想是马屁；对同事“放空炮”，蜻蜓点水，和风细雨地甜不腻。认真走过场、扎实搞形式，甜气四溢、辣味全无。

有的是避实就虚、明哲保身的“官油子”。机关套路深，何必太认真。只要别动我奶酪，什么都是好好好。自己工作可能也不咋地，一开口，“拔出萝卜带出泥”，引火烧身、结怨树敌，反而不妙。明知不对，还是“各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”的好。

有人说，人是社会关系的总和，谁都不是生活在真空中。利益关联错综，人际关系复杂，圆润一点，中庸一些，和和气气，皆大欢喜。殊不知，脓包不挑破，就会养痍遗患；讳疾而忌医，难免病入膏肓。不敢、不愿批评的人，千

般托辞，归结一点：是为私心所扰、为关系所累、为利益所惑。正如习近平总书记不断强调的，“开展批评和自我批评需要勇气和党性”。

“观于明镜，则取疵不滞于躯；听于直言，则过行不累乎身。”春秋时晋国正卿赵盾，在谏臣周舍病故后“未尝闻过”，深感“吾国其几于亡矣”；魏征常犯颜苦谏，“逢上怒甚，神色不移”，留下与唐太宗君臣相得的佳话；延安整风，有人指出有干部贪污，责备陈毅没管好干部。多年后，陈毅忆及此事，作诗感叹：“难得是诤友，当面敢批评。”

毛泽东曾说：“我常跟同志讲，你头上长‘角’没有？你们各位同志可以摸一摸。我看有些同志是长了‘角’的，有些同志长了‘角’但不那样尖锐，还有些同志根本没有长‘角’。我看，还是长两只‘角’好，因为这是合乎马克思主义的。马克思主义有一条，叫做批评和自我批评。”“考试”还在继续。改革闯关夺隘，发展攻城拔寨，呼唤过硬的作风、担当的胸襟。批评与自我批评这个“传家宝”，必须传下去，让“诤谏者”归来。党员干部不妨常摸摸，自己头上长“角”没？

拔罐红了 中医赢了吗

■君平

在里约奥运会上，美国著名游泳运动员菲尔普斯身上的“中国印”引人注目。他这样解释拔罐的妙处：“比赛之前我觉得身上有点酸痛就拔了一次，我身上还从来没过这么黑的印，印子就出现在疼得最厉害的地方。”

除了菲尔普斯，体育界喜欢拔罐的“粉丝”不在少数。例如，美国体操运动员纳杜、游泳运动员库格林，白俄罗斯游泳运动员桑科维奇，都是拔罐爱好者。许多参加里约奥运会的运动员露出拔罐后的印记，或淡或浓的暗红色，在背部、在手臂、在额头，格外引人注目。

拔罐走红，并非偶然。以菲尔普斯为例，他共获得奥运金牌23枚，本可享受全球最先进的医疗技术，偏偏拔火罐让他欲罢不能，原因在于其无可替代的疗效。除了拔火罐之外，针灸、推拿等中医疗法已经成为全球体育界运动康复的重要手段。尽管东西方文化有差距，但中医神奇的疗效有目共睹。据最新统计，中医药已传播到183个国家和地区。

中国民间有句俗语：“刮痧拔罐，病去一半”。然而，对于中国人司空见惯的中医传统疗法，国外接受起来还有点困难。中医拔罐走红之后，网上却传来不同的声音。有人说，拔罐疗法既非中医独创，也非中医首创，拔罐与岐黄之术扯不上半毛钱关系。人人皆知的中医绝技，竟然被无端“去中国化”，实在令人哭笑不得。从这个意义上讲，虽然拔罐走红里约奥运会，但中医药还很难说赢了一局。

众所周知，中医针灸早就被誉为“中国名片”，联合国教科文组织将其列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。这样牢牢盖着“中国印”的绝技，居然也遭遇有实无名的尴尬。近年来，美国出现了一种被称为“干针”的简易针刺疗法，实际上就是针灸的“变种”。“干针”与中医针灸之争，反映了西方针灸发展出现“去中医化”的倾向，即“废医存针”。

屠呦呦获得诺奖之后曾说：“青蒿素是传统中医药送给世界人民的礼物。”确实，中医药是我国独有的原创知识体系，蕴藏着巨大的经济利益和社会价值。但长期以来，由于传统中医药缺乏有效的开发和保护手段，被各国当成了“免费午餐”，遭到疯狂攫取和无偿开发。

近年来，我国中药秘方大量流失，商标在海外屡遭抢注，包括一些老字号如“王老吉”“保济丸”等。据统计，我国已有900多种中药被国外企业抢先申请专利。日本生产的“救心丸”是在我国“六神丸”基础上开发的，年销售额上亿美元。国际拔罐疗法协会代理负责人杰茜卡·麦克莱恩说，里约奥运会开幕后短短几天，拔罐设备的购买量增加20%，想获得拔罐资格证的理疗师人数增加50%。中医药如今成了发达国家的“摇钱树”，“老祖宗的宝贝”沦为人家碗里的“肥肉”，难道不该警醒吗？

中医无国界，技术有归属。中医药是中华民族瑰宝，也是国家的财富。中医药扬帆启航走出国门，不能丢掉国际话语权，必须制定相应的国际标准，用法律手段保护好知识产权，筑牢“防火墙”，烙上“中国印”，让中医药这座宝库永远姓“中”。

■振华

10年前，一位朋友赴广西一县挂职任市委常委。到任不久，便得大名。为啥？敢说。常委会上，常和书记、市长较真红脸；下属执行不力，批评毫不留情。很快，就有人议论：这位常委太嫩、太愣，不识时务、不懂路数，预言他“人得罪完，事干不成，只能灰溜溜地回去”。

可“剧情”发展，却出人意料：被顶过的领导，被批过的同事，大多和他成了朋友；烂尾多年的工业园区等“硬骨头”，被他硬“啃”下。挂职期满，市委书记执手相送，感叹道：多几个你这样掏心见胆、有棱有角的干部，何愁事业搞不上去。

近日，听朋友聊起这段经历，颇多感触。“苦言药也，甘言疾也”。都说批评武器好，可用的人少；都赞犯颜直谏“牛”，但践者难求。

