

健康幸福的六大指标

人人都追求健康,最终是为了幸福。习近平总书记指出,人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。健康和幸福之间的关联到底有多大呢?

近日发布的《2016 年度中国幸福报告》和《2016 年度中国健康报告》显示,幸福和健康不仅有共通之处,还有很多指标是重叠的。

幸福和健康互为影响因素

调查团队在全国 32 个城市随机抽取 1 万人为样本,就健康、幸福和生活方式的关系进行了调研。最终出炉的两份报告显示,乐观程度、健康状况、休闲满意度、是否有伴侣、医疗服务满意度是令国人幸福的五个指标;幸福感、乐观程度、年龄、锻炼频率、休闲满意度是对健康影响最大的五个因素。不难看出,幸福和健康互为影响因素,两项综合得出,年龄、乐观程度、休闲满意度、有无伴侣、医疗服务满意度、锻炼频率这 6 个因素是幸福和健康的共同指标。

人们总在感慨,没钱让人感受不到幸福。但报告显示,随着月收入的增加,居民幸福感和健康指数是先升后降的。其中,月收入 1.2 万~1.5 万元的人群幸福感和身体健康指数最高,月收入 9000 元~1.2 万元的人群心理健康指数最高。

此外,随着受教育程度的增高,健康指

数先上升后下降,大专学历的人健康状况最好;有伴侣的群体比没伴侣的群体更容易获得幸福;女性感受到的快乐、生活满意度、幸福感知明显高于男性,感受到的压力明显低于男性。

总而言之,要想幸福,除了努力挣钱、实现各种人生目标外,还要拥有健康的身体。

医疗服务满意度是根本

在六大指标里,提升医疗服务满意度是根本。对幸福生活的追求,首先就是对健康的追求。习近平总书记指出,要让广大人民群众享有公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务,这是幸福感和获得感的源泉。

锻炼既能增强体魄,还能提升幸福感。其一,运动能促进大脑分泌“快乐递质”内啡肽,帮助排遣压力和不快,避免人们在愤怒

时出现“敲、砸、摔”等不恰当的压力宣泄行为。其二,羽毛球、乒乓球、健身操等运动能增加人与人之间的互动,找到伙伴,消除孤独。其三,经常锻炼的人更积极专注。尤其是爬山、马拉松等运动,参与者不断克服困难,磨练意志,获得成功的自我认知和高峰体验,提升价值感。

心理健康是幸福的“树根”。世界卫生组织给健康下的定义里,心理健康是三大基本要素之一。占据幸福感“半壁江山”的乐观程度、休闲满意度、是否有伴侣,恰恰是心理健康的具体体现和重要保障。比如,英国伦敦政治经济学院一项涉及 20 万人的最新研究发现,拥有伴侣比收入翻番更能提升人的幸福感。有个相知相守的伴侣,有事能一起商量着办,能一同出游,是无法替代的幸福感。

人生每个年龄段有不同的快乐。心理学研究发现,幸福感有个“U 型曲线”,中年危机常被提及。其实,人生每段岁月都有独特的烦恼,也各有独特的幸福。年轻人常为找

不到前进方向而烦恼。待到四十不惑、五十知天命、六十耳顺的年纪,回头看前面的十年二十年,才发现当初很多困难不值一提,忘了那时有的是试错的机会和用不完的精力。抛开年龄、感受当下的点滴幸福,是一种能力。

乐观冥想四部曲

健康幸福的指标,全球都类似,实现起来却千差万别。比如,美国劳工统计局调查发现,美国人的休闲时间稳步增长,花在锻炼和旅游上的时间越来越多。相比之下,中国人把更多时间用在了工作上。中国休闲小康指数调查显示,“可自由支配的时间太少”,“工作忙、压力大,没心思休闲”,使得国人的休闲满意度不容乐观。西方人爱到海滩晒太阳,去丛林探险,而多数国人还是“下车拍照,上车睡觉”,出国“买买买”,休闲品质有差距。

国人亟需改变的是观念。对待健康、挫折、年龄、情感、生活方式,每个人有不同的方式。比如,不管有没有伴侣、能不能休假,乐观与否都受主观因素的影响。有的人单身时能享受独处的自由,恋爱时能沉浸于爱河,失恋了亦能淡然处之;有的人工作再忙也能让心灵小憩片刻,或者甩掉顾虑,追寻自己想要的生活。

报告提出的“相对低学历者更易幸福”也印证了“简单的幸福更易获得”这一点:正所谓“高处不胜寒”,学历越高者想的越多,追求的目标越远大,反而越容易钻牛角尖,很难体会到“吃饱了就睡”的简单幸福。

当然,想在如今这个浮躁的社会里保持一份宁静,并不是一件容易的事情。美国心理学家莱文松给出了乐观冥想四部曲,每天早晚各做一次,可以慢慢让心静下来,学会体悟幸福。具体做法是:找一个安静的地方,盘膝而坐,放松身体,放空大脑,重复去想下面 4 句话:1.压力正在离开我;2.我的内心清澈专注;3.好的想法和积极的信念源源不绝;4.今天有无限的可能。

让每一位国民都能享有健康幸福的生活,国家和政府责无旁贷。国家要提供更好的医疗卫生服务,持续增加投入,尽可能让人民群众少花钱,也能有效地预防和治疗疾病;增加优质医疗资源和公共产品,适应患者需求;基层医疗卫生服务是“网底”,要继续加厚加牢,才能让健康中国战略惠及更多、更广泛的百姓。

(摘自《生命时报》)