

安放好人生的“健康财富”



■马祖云

一项文化调查显示,“身体健康”已取代改革开放之初的热词“恭喜发财”,荣登近年来新春祝福热词榜的榜首。幸福自有千种风情,但健康毫无疑问是幸福的基础。

“健康的身体乃是灵魂的客厅,有病的身体则是灵魂的禁闭室。”健康不是一切,但没有健康就可能丢失一切。诸葛亮六出祁

山,北伐未成却病逝五丈原,让人叹惜他“出师未捷身先死,长使英雄泪满襟”;曹雪芹贫病交加,“字字看来皆是血”的《红楼梦》徒令后人怅惋;贝多芬日夜企盼耳能复聪,直至生命尽头仍在祈求,“到了天堂,我就能听得见了!”自古而今,多少英雄豪杰,因失去健康而壮志难酬;多少名流人物,因病魔缠身而事业中断。

健康学上,躯体、心理、精神的完美状态称之为健康。成功学将智商、勤奋、健康视为成就事业的三大支撑。近年来兴起的“幸福论”,则把健康当作1排在首位,将财富、地位、功名等作为0列于1之后,缺少了1,0就失去了存在价值。人生在世,没有什么比健康更宝贵。无论是创造绚丽多彩的人生,还是撑开家庭的幸福天空,抑或是成为国家

建设的栋梁,健康都堪比无价之宝。由此就能明白,为什么跑步一族的阵容越来越庞大,为什么健身打卡成为风靡都市的时尚。

然而,还是有不少人透支健康。一些风华青年,生活黑白颠倒,时常起居无序、饮食无节、烟酒无忌、运动无时;一些翘楚白领,忙碌无日无夜,不是忙于应付沉重工作,就是辗转在各类交际应酬中。“我总是失眠,在哪都提不起精神”“最近特别容易累,也很健忘”……对健康的重视出现“赤字”,健康不免付出高昂代价。据悉,中国亚健康人群已超过75%,高血压、高血脂、高血糖之外,“第四高”尿酸也已悄然袭来。“珍爱健康”不是一句廉价的口头语,安放好健康这个人生第一财富,生命才能绽放经久的美丽。

古人云“民亦劳止,汔可小康”,今天我

们宣示“没有全民健康,就没有全面小康”,全民健康的目标追求,诠释出全面小康新的价值高度。“切实解决影响人民群众健康的突出问题”“推动全民健身和全民健康深度融合”“加强食品安全监管”“努力减少公共安全事件对人民生命健康的威胁”“为老年人提供连续的健康管理服务和医疗服务”……如今,“健康中国”已被确定为国家“十三五”规划发展目标,贯彻好“将健康融入所有政策”的大卫生、大健康理念,我们才能筑牢百姓生活的健康基石,促成全面小康的最终实现。

一年之计在于春,健康之计在行动。让精神和身体一起“舞”起来,保持健康的生活状态,营造健康的环境生态,未来就在我们的掌握之中。

“从三个和尚没水吃”看规矩

三川原声

■曹新旺

“一个和尚挑水吃,两个和尚抬水吃,三个和尚没水吃!”这个在中国家喻户晓的故事绝妙地讽刺了人们自私、懒惰、推诿的心理。而这个故事想要给我们的启示大抵不外乎是应顾全大局、互相团结才能“有水吃”。这个启示固然有理,但却忽视了“没水吃”的根本原因——没立规矩。

俗话说,没有规矩不成方圆!规矩是啥?是人们应该遵守的行为准则!韩非子说:“万物莫不有规矩。”《吕氏春秋》言:“欲知平直,则必准绳;欲知方圆,则必规矩。”朱熹在《白鹿洞书院学规》中说:“知其理之当然,而责其身以必然,则夫规矩禁防之具,岂待他人设之而后有所恃循哉?”这些论述表明了规矩不仅是人们修身必备,更是人们须恪守的人生准则。

三个和尚没水吃,你说他们自私也行,懒惰也罢,都不为过。但问

题的根本不在自私懒惰上,而在于缺乏规矩的约束。倘若三个和尚能坐在一起,开诚布公,立一纸协议,定个规矩,明确分工,起码不会发展到“没水吃”的地步。

三个和尚没水吃,说白了,就是因为三个和尚没规则所致。

国外也流传着一个与“三个和尚没水吃”大同小异的故事。有位母亲得到了一个苹果,她有两个年幼的儿子,他们常常为分配零食而争吵打架,谁都想要更多。如何分配这个苹果,这位母亲颇费思量,她实在没有信心一刀把苹果切成平等的两半。最后,这位母亲想到了一个办法,让其中一个孩子来切这个苹果,而切苹果的那个最后拿苹果。结果,由哥哥操刀,端详半天才把苹果切开。奇迹出现了,两半苹果一般大小。弟弟左看看,右看看,比不出个大小,只好随意拿了一块。这次兄弟俩不吵不闹,吃得津津有味。问题就这么解决了,这就是规矩的魅力!它通过合理而巧妙的规则来防范个人的自私贪婪。

真正要解决“和尚吃水”问题,最重要的还是要制订“运水”规则,让他们在规矩中完成各自的任务。舍此,说什么都是难以解决问题的。

画中有话

夙愿成真



兰考,这片焦裕禄曾战斗过并为之付出生命的豫东土地,今天终于摘掉了“穷帽子”。兰考的脱贫之路,正是对焦裕禄精神的生动践行,彰显了人民至上的执政理念是打赢脱贫攻坚战的强大精神动力。

新华社发

工商银行周口分行加强基层党组织建设

本报讯 工商银行周口分行坚持基层党组织与机构同步规划、同步设置、同步调整、同步运转,不断规范基层党组织设置,动态调整支部数量和辖属范围,确保党组织设置“无死角”,党员分布“无空白”。

该行根据省行“支部建在网点,党小组建到部门,党员与员工结对子”等工作要求,在辖内一级支行和有三名以上正式党员的城区二级支行建立了系统党支部;在市行本部以主管行长分管部门为单位建立了机关党支部;在市行本部建立了机

关党总支;各一级支行党支部、本部部门设立党小组,参加所在党支部各项活动;县域二级支行(分理处)作为一个党小组参加所在县支行党支部各项活动。

与此同时,加强和规范党支部及党小组设置,进一步扩大党的工作覆盖面,促

进基层党组织有效开展工作,促进党建工作与业务工作的有效衔接,充分发挥党支部的战斗堡垒作用和共产党员的先锋模范作用,加快经营转型,推动业务健康发展。

(韩冰)

白云山和黄中药有限公司 “永不过期的关爱”

本报讯 2005年以来,白云山和黄中药有限公司全球首创“家庭过期药品回收(免费更换)机制”。随后,这一机制在实践中不断深化发展,由白云山和黄中药有限公司单个企业发起到如今广药白云山全集团共同参与,从广州本地扩展到全国近两百个城市,永不过期合作药店从起初的50家扩展到6000多家药店和社区医疗机构,回收过期药品1300多吨,惠及5亿多人。

每年的3月13日到8月13日,白云山和黄中药有限公司都坚持开展免费更换家庭过期药品活动,并为居民群众提供免费的义诊和健康咨询活动,提升安全用药意识,降低用药风险,体现企业勇于担当社会责任的使命感。

不管是10年、20年,白云山和黄中药有限公司都将长期坚持“家庭过期药品回收(免费更换)机制”的基本政策,恪守“永不过期”的郑重承诺。(史书杰)

招教辅导

2017年商水招聘教师在即,省教师教育专家、高级心理学讲师樊迎贤帮你轻松考试,通过率高达90%。周六、周日上课。
地点:商水法姬娜荣盛家园5栋503
电话:13603876980