

G【敢当头条】

80亿，地球如何承载人类之重

据联合国《世界人口展望2022》报告预计，11月15日，地球人口步入“80亿时代”。80亿人口，标志着人类发展越过一个重要的里程碑，但也考验着承压的地球生态系统。人类选择何种行为模式将决定地球能否承载人类之重，构建人与自然更加和谐共生的文明形态愈加紧迫。

人口数量增加，从一个侧面反映了人类文明的进步：整体生活水平提升，医疗卫生条件改善，婴儿死亡率下降，平均预期寿命不断增加，和平发展周期延长，战争对人口的吞噬极大减少，以及发展中国家群体进步等等，都成为推动世界人口增加的积极因素。

与此同时，资源消耗、环境污染、城市化等因素正带来持续生态压力。虽然人口数量与其对地球的影响关联

复杂，但毋庸置疑，不断增加的人口挤压着地球上其余生命的生存空间，四分之三土地和三分之二海洋已被人类活动极大改变，人与自然的紧张关系成为无法回避的现实。

但是应该看到，人口数量与地球承载力并非简单的静态关系。随着科技进步，社会发展理念进步，生态文明意识提升，人类利用资源的效率、保护环境的力度也在增加，使得地球承载力不断扩容。《波士顿环球报》报道说，地球承载力随着人类文明的进步而变化，1000年前地球只能维持不到5亿人的生命，100年前地球已经能够承载约20亿人口了。

地球如何承载人类之重？这个问题既取决于自然约束，也取决于人类自身的选择。美国智库伍德罗·威尔

逊中心研究员珍妮弗·休巴指出，“我们对地球的影响更多地是由我们的行为而不是我们的数量造成的”，与其担心80亿人口对地球来说是否太多并把问题归咎于人口增长较快的发展中国家，更大的问题其实是最富裕国家对资源的过度消耗。澳大利亚国立大学学者斯蒂芬·多佛斯和科林·巴特勒在论文中写道，“如果地球上每个人都像美国中产阶级那样生活，地球可能只有大约20亿人口的承载能力。”

此外，日益加剧的不平等也极大限制了地球的承载力。据统计，目前全球粮食产量足以喂饱80亿人，却仍有8亿人口“长期营养不良”，一个重要原因是富国对资源的过度占有和全球范围分配不均。联合国秘书长古特雷斯近日发表署名文章指出，“如果我们不能

弥合全球富有者和贫困者之间的巨大鸿沟，这个人口总数达到80亿的世界将充满紧张和不信任、危机和冲突。”

当前，人类生态意识不断增强，应对气候变化和保护生态环境的团结行动正在增加，超越西方物质主义的工业文明，构建人与自然和谐共生的生态文明，成为响彻全球的进步呼声。例如，拉美国家发掘印第安民族传统生态理念，发起追求平衡与和谐的“美好生活”运动；中国汲取中华传统文化中“天人合一”“万物一体”的思想精髓，致力于探索人与自然和谐共生的新型现代化道路，致力于推动构建人类命运共同体……这些重要实践不仅对全球可持续发展意义重大，也将为共建生生不息的美丽星球带来重要启示。

(据新华网)

J【金玉良言】

下调高血压标准凸显大健康理念

你还敢看体检报告吗？日前，由国家心血管病中心等共同制定的《中国高血压临床实践指南》发布，将中国成人高血压诊断标准由 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 下调至 $\geq 130/80\text{mmHg}$ 。按新的诊断标准估算，中国高血压患者数量将由2.45亿增至近5亿，1/3国人都将成为高血压患者。

高血压之所以可怕，是因为其作为最常见的慢性病，是心脏病、脑卒中、肾脏病和糖尿病发病和死亡的重要危险因素。我国发布的这一《指南》，是继2017年美国高血压指南与2022年我国台湾地区高血压指南之后，第三部下调高血压诊断标准的指南性文件。

诊断标准下调，集中体现了早防早治以及预防高血压并发症发生的防治理念。

一方面，从形成机制看，高血压具有一定遗传性，但更大比例是由不良生活习惯等因素造成的，属于继发性

高血压，同时病情有较强的隐匿性，一些患者没有明显病因和典型临床症状，往往是体检时才发现的，这种“看起来很健康”的错觉，导致了一些人特别是中青年群体不以为意，没有建立起防治意识，肆无忌惮地消耗身体。

另一方面，科学表明高血压可防可治、防胜于治。国际上曾进行过不少双盲临床试验，结果发现，把血压降到 $130/80\text{mmHg}$ 以下的一组遭受心血管死亡的风险相对更小。在我国，有专家开出药物处方、运动处方、营养处方、精神心理睡眠处方、戒烟限酒处方等五大处方，其效果也得到了现实的有力证明。

从更大层面上来讲，这是一种“大卫生、大健康”的理念，即从透支健康、对抗疾病的方式转向呵护健康、预防疾病的新健康模式。当前，随着工业化、城镇化、人口老龄化发展和生态环境、生活行为方式的变化，慢性非传染性疾病(心血管疾病、癌症、糖尿病、肝

炎、艾滋病等)已成为了居民的主要死亡原因和疾病负担。对此，我国提出健康中国行动，其主要目的就是突出“预防为主”“健康促进”，鼓励个人、家庭积极参与健康行动，有效提升健康素养，在全社会加快形成更健康的生活方式，不断提升人民群众的健康获得感、幸福感和生活质量。

预防是最终经济最有效的健康策略，而保持健康生活方式是个人预防生病的最佳策略。从降低人均每日食盐摄入量，到鼓励发展群众体育运动，再到降低高血压诊断标准，近年来相关部门采取的一系列行动，都让我们深深意识到，每个人是自己健康的第一责任人。摒弃不健康生活方式，培养“迈开腿、管住嘴”的健康理念，做到合理膳食、科学运动、戒烟限酒、心理平衡，就能推进全民养成健康生活方式，为建设健康中国添砖加瓦。

(据新华网)

Y【有此一说】

“好人”频出 彰显城市温度

解开安全带、叫救援拖车、营救伤员……近日，一则车祸现场奋勇救人的视频火遍全网，视频主角是广东惠州第三人民医院护士温伟莲，她救人的样子打动无数网友，人们纷纷为她点赞：“你是白衣天使，也是女侠！”

在惠州，像温伟莲这样的暖心故事还有很多。从“90后”快递小哥黎志伟奋不顾身替遇害女子挡刀，到辅警曾勇军在滚滚车流中勇救6岁男童，再到夜宵档老板谭伟文、冉雪花夫妇见义勇为制止施暴……

一座城市，承载着市民对美好生活的向往。如果说鳞次栉比的建筑、整齐划一的道路是城市的“面子”，那么，城市的治理能力、安全水平、文明程度就相当于城市的“里子”。对于广大市民而言，“面子”影响的是生活水平，“里子”更加决定了幸福指数。当一个个平凡英雄如明灯般照亮城市，正能量充盈，则百姓安居乐业，城市蓬勃向上。同样，当一座城市的治理能力和治理水平更加精细，社会的文明水准就会持续提升，也会催生出更多的平凡英雄。

如何让更多见义勇为、帮扶弱小、爱心奉献的事例形成“森林效应”，不断汇聚成城市主流价值，嵌入城市性格基因？这不仅取决于居民的自身素质，更有赖于城市的治理水平。只有厚植崇德向善的好人土壤，传递好人有好报的价值导向，才能激励更多人见贤思齐，进一步营造文明和谐的社会氛围。

“一人兴善，万人可激。”见义勇为、无私奉献是中华民族的传统美德，是时代精神与正义力量的具体体现。新时代新征程，我们更需要以榜样的力量影响人、感召人、带动人，推动形成好人好事层出不穷、善行义举不断涌现的生动局面，为创建平安幸福家园、推动城市高质量发展贡献力量。

(据新华网)

H【画里话外】

诸多隐患

儿女在外地的空巢老人、单身在异乡的都市白领，生病后到医疗机构就诊，常常因为无人陪伴带来诸多困难和不便。由此，陪诊服务悄然兴起，提供挂号、取号、代取药品、取报告、陪伴就诊等服务，并从一线城市向各城市逐渐扩展。

记者在北京、安徽等地调研发现，新兴的陪诊服务的确满足了一定的现实需求，但由于其准入门槛低、服务质量参差不齐，有的机构或人员甚至以“陪诊”之名，行“黄牛”之实，妨碍医疗公平。对此，监管和行业规范需同步跟上，在保障供需双方和医院合法权益的基础上，让陪诊服务更加规范安全，“走得更远”。

(据新华社)

