



读书管见



21世纪的人类社会将是一个不可逆转的老龄社会。据科学家预计,2045年到2050年之间,全球老龄人口占总人口的比例将超过20%,步入老龄社会。届时,人类历史上将首次出现老年人口数量超越少年儿童人口数量的景象。

对社会而言,这是一道事关人民福祉的必答题,对个人而言,这是一张从当下开始、需用数十年来作答的长卷。

日本是人口老龄化的先驱。《老后破产:名为“长寿”的噩梦》就是日本NHK电视台对率先老去的日本社会的一次注视。

有存款,有房子,有年金,为什么还会“老后破产”?一直在认认真真地工作,为什么到老了一无所有?茕茕孑立,形影相吊,这样的命百岁有什么乐趣——书中,曾经勤奋工作,老后却盘桓在破产边缘的老人发出这样的叹息。

这本薄薄的书,读之,心有戚戚焉。书中的老人,没有一位是因为懒惰而变得贫穷,他们年轻时与你我一样认真工作,做好了退休后的储蓄计划,却抵不过长寿和疾病,不得不在老年过着节衣缩食、捉襟见肘的日子。

因为年老之后,存款很难再增加,但支出却不断增长,存款的减少就在眨眼之间。

年迈的田代先生不能工作了,靠微薄的养老金活着,只有在每月确认养老金到账的那一刻,他才允许自己奢侈一回——到附近一所大学的食堂买一份400日元(约合人民币25元)的午餐。为了省钱,他连电都不用,一到夜晚就独自在一片漆黑的公寓里忍受着孤寂。

这样辛酸的画面,在书中比比皆是。

其实,日本算是一个社会福利不错的国家。每个老人有一份国民养老金,曾在企业有正式工作的,还有一份社会养老金,万一彻底破产,还可以领救济。但即使是这样有层次的政策设计,依然不足以应付老龄化社会的种种问题。

首先就是疾病。存款、养老金再丰厚,只要一进到医院,就是一道无尽的减法,终有枯竭的一天。因此,日本也有我们所说的因病致贫现象,尤其是在老年人群体中。

再就是社保不足。有人听信社会养老金可以“一次性提前领取”的谎言,盲目利用“社会养老金脱退补助金制度”,导致竭泽而渔。还有的人更倒霉,工作了30多年才之知道公司根本没有为她缴存养老金,一直在骗她。

可能有人说,这些日本老年人之所以过得这么凄惨,是因为他们没有子女赡养,而中国向来有养儿防老的观念,所以中国不会出现类似的老无所依现象。这种想法恐怕过于乐观了,在日本,那些有子女的老人,被毕业后宅在家里的子女“啃老”的不在少数,子女先于父母过世而使得老人无人赡养的也不在少数,而这些情况,中国也未必能避免。

看看周边的邻居就知道我们面临着多严峻的挑战。在韩国,65岁以上的人口有一半处在贫困当中,在70至74岁年龄段中,33.1%的人需要工作来养活自己。在日本,首相安倍晋三刚刚宣布,政府将考虑把退休年龄从65岁延迟至70岁。

老了怎么办? 如何带病生存?

我们都曾经生过病,或有周围亲人好友患病,这些疾病或大或小,感冒发烧一周就会痊愈,糖尿病患上后很难完全治愈;有些病无伤大雅,也不危及生命,有的疾病长期潜伏在体内,一旦发病很难挽救;许多疾病会陪伴我们一生,我们不得不学着与它们相处。疾病会带来痛苦,但同时也是身体向我们发出的信号,从生物学角度看,某些疾病甚至是帮助人类撑过难关、生存到今天的关键。

一位喜爱医学和生物学的少年在他15岁时,祖父患了阿尔兹海默症(俗称老年痴呆),对祖父的爱让年少的他想要去探寻和了解这种疾病。他的祖父一生热衷献血,每次献血后便容光焕发,于是他央求父亲带他去一所专业医学图书馆查找资料。他发现,祖父很可能患了一种遗传病——血色素沉积症,会让铁过多沉积。他不禁联想:既然血色素沉积症会引起铁沉积,损害其它器官,那是不是也会损伤大脑,让人痴呆呢?几年后,少年填报大学志愿时,选择了生物学专业。毕业后他加入了一个专门研究神经遗传学的博士生项目。与来自不同实验室的研究人员研究两年后,终于发现了血色素沉积症与某种特定类型阿尔兹海默症之间的关联。这项发现让他获得了博士学位,尽管这距离祖父去世已经12年,但这仍然让他坚定了成为一名医生与科学家。这位少年此后写出了《病者生存——疾病如何延续人类寿命》,美国媒体评价这本书是在“挑战你自以为的对疾病的认识”。

沙龙·莫勒姆论证了那些被认为是不健康的(如血色素沉积症、糖尿病和高胆固醇等),甚至是致命的因素,可能成为其携带者对抗其他威胁生命的疾病的劣势条件。以血色素沉积症为例,如果放任不管,这种疾病可能会致命,然而它的确是对抗14世纪最可怕的致死流行病——黑死病的有效武器。事实证明,代际相传的基本突变可能挽救过很多人的生命。作者深入研究了人类的进化史,以一种全新的视角审视生存、人类的身体及我们对疾病的理解,揭示了在过去很多时候,正是遗传至今的疾病让我们的祖先在地球生存竞赛中占据了上风。

如果说进化是适者生存,为什么还有如此多的遗传病在进化的长河中繁盛不息?高血压、糖尿病、高胆固醇、缺铁、贫血、疟疾、蚕豆病、线虫……这些我们连提都不愿提的负面字眼,实际上是生命进化过程中的独特奇迹。美国犹太裔医学博士沙龙·莫勒姆通过切身经历和扎实的研究为我们揭示了进化道路上那些神奇而令人惊诧的生命奇观——血色素沉积症在中世纪黑死病暴发的年代里拯救了大量缺铁的儿童和妇女;糖尿病帮助我们的祖先从冰河世纪的严寒中幸存下来;胆固醇帮助热带地区深色皮肤的人带来人体所必需的维生素D;高血压帮助从非洲移民或被贩卖到美洲的黑人在恶劣条件下合成更多的盐分和水分;土豆、曼陀罗、小麦、苜蓿,为了抵御天敌进犯而进化出“毒素”……

疾病曾经拯救人类。疾病不是生物进化的疏忽,而是人类为抗击恶劣环境而进化出的一种生存技能,病毒、细菌、寄生虫也不是多余的存在。这本书讨论的问题至今仍是中国人普遍关心的问题,比如铁元素、胆固醇、糖尿病、微生物、基因组等,也有大量健康与生活方面的智慧见解,或许能帮读者摆脱各种有关疾病和健康的谣言。(本报综合)

新书荐读

《我们头脑里的导盲犬》

内容简介:什么是头脑里的导盲犬?在我们的成长过程中,有很多你不愿意面对和提及的人和事,以及由这些人和事引发的强烈的情绪,会慢慢地藏进你的潜意识,左右着你的性情、喜好和选择,消耗着你的生命力。你可以与这些有生命的创伤进行直接的交流,伤痛将得以化解,心灵的变化和治愈也就悄然发生。你也将走出眼前的困境,拥有一种和自己天性相符的人生。



玛塔·提巴迪 著

《你淡定的样子真好看》

内容简介:这个深邃美好的心理故事,仿佛一个温柔贴心的倾听者,又如同一位循循善诱的智者,引领你与内在的自我温柔地靠近,探索内心未曾开启的宝藏,发现属于自己的真正的强大力量。开启关于自我成长、幸福、快乐、真正的成熟、自我价值、温柔与刚强、亲密关系、沟通姿态、原生家庭的秘密。



胡慧漫 著

时穷节乃见

——读《论语》有感

○ 宋晓阳

《论语·子罕》载:“子曰:‘岁寒,然后知松柏之后凋也。’”这是孔子的一句著名格言。意思是:寒冷的季节到了,才知道松柏的叶子是最晚凋零的。

在这里,孔子用自然界令人感动的形象,揭示人世间的哲理。以“岁寒”比喻乱世,以“松柏”比喻君子,阐明:在治平之世,小人与君子或无区别,但“临危害、遇事变”时,小人或因祸患而屈身,或因困穷而变节,偷生背义,丧失初心,而君子则能守正不阿,鞠躬尽瘁,其节操乃现。像春夏之交的众木,枝繁叶茂,比那苍劲的松柏,或许更能让人赏心悦目。等到霜雪交加的寒冬,众木枯叶凋,繁茂早已不知去向,唯有松柏常青,傲立寒风。

南宋末年,文天祥举兵抗元,力竭被俘,在大都的牢狱里,经历了严刑拷打的威胁,抗拒了高官厚禄的诱惑,坚贞不屈,写下名闻千古的《正气歌》。可见,真正的君子,在严酷环境的考验下,是能坚持正义、坚持真理的。他们为了国家或民族大义,宁愿牺牲自己,也不会屈志变节。

当下,有这一种奇怪现象:一方面,感叹世态炎凉、人情纸薄,鄙视见利忘义、忘恩负义,厌恶“过河拆桥”、恩将仇报的人很多;另一方面,真正能做到见得义、见义勇为,“己所不欲,勿施于人”的人却很少。见义勇为,甚至临危授命的人,更是少得可怜。有的人一方面见义勇为,见危授命的人看作“傻子”,另一方面又在遇到困难时渴望得到帮助;有的人一方面赞美、称颂见义勇为、见危授命的人,另一方面又在别人需要帮助时又漠然置之、见义不为。

路遥知马力,日久见人心。既然人们都在感叹世风日下,人心不古,都在厌恶欺蒙拐骗、唯利是图,都在呼唤道德良知、礼义忠信,既然都在期盼公平正义、真情回归,我们何不从我做起,从现在做起,从点滴做起,克己复礼、积德行善、诚信做人、守法处事呢?何不迅速行动起来,大力宣扬见义勇为的英雄,积极向道德模范看齐,把中华传统美德发扬光大呢?何不把社会主义核心价值观那24个字积极落实到行动上呢?



咸宁市民文明公约

(完整版)

人人都说普通话,公共场所不喧哗
有序排队讲礼让,上下电梯不争抢
爱护花木不乱摘,城区空地勿种菜
看到纸屑弯弯腰,垃圾分类不乱倒
购物自带环保袋,少用一次性碗筷
门前四包到每户,过道走廊不堆物
咳嗽喷嚏要遮口,不乱吐痰不乱丢
宠物粪便及时清,出门遛狗不扰人
过街要走斑马线,不翻护栏不乱穿
安全驾驶不超速,不乱停靠不抛物

咸宁市民文明公约

(简化版)

- 1.不大声喧哗 11.不乱停横穿
- 2.不粗言秽语 12.不翻越护栏
- 3.不随处吸烟 13.不插队争抢
- 4.不乱丢乱倒 14.不奢侈浪费
- 5.不随地吐痰 15.不酗酒滋事
- 6.不攀枝折花 16.不凌弱欺生
- 7.不燃放鞭炮 17.不赌博迷信
- 8.不遛狗烦人 18.不信谣传谣
- 9.不乱闯红灯 19.不沉迷手机
- 10.不车窗抛物 20.不违约失信

拍卖公告

1.参加竞买须提出竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

2.拍卖标的禁止经营、噪音、污染行业。

3.有意竞买者请于2018年12月20日10时前到我公司索取竞买资料和交纳竞买保证金并办理报名手续。

4.拍卖会于2018年12月28日10时在嘉鱼县公共资源交易中心举行。

5.本标的公告之日起即日起在该地公开展示。

6.联系方式和银行账户

(一)湖北盛昌拍卖有限公司

联系人:朱先生

电话:138712000917

(二)银行账户

户名:湖北盛昌拍卖有限公司

账号:1000000500200009211

开户银行:咸宁市工行崇阳支行

湖北盛昌拍卖有限公司

2018年12月13日

拍卖公告

受委托,我公司定于2018年12月20日(星期三)上午10:30时在赤壁市赤马港办事处龙胡路

长城花园小区13栋—单元302室

公开拍卖如下标的,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:

赤壁市恒驰新型环保材料有限公司

限责任公司加“混凝土砌块生产设

备一批,拍卖参考价391.5万元。

上述标的经评估机构评估,经委托主体监督部门同意拍卖。

二、拍卖标的展示时间、地点:

自公告之日起至2018年12月19日下午16:00时(上班时

间),标的在其存放在公开展示,有

意竞买者可自行看标的现状。

三、竞买登记:竞买申请人请

于公告之日起至2018年12月19日

遗失声明

咸宁泰兴保安服务有限公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:42230000015183,特声明作废。

咸宁泰兴保安服务有限公司遗失税务登记证正、副本,证号:42120055067930,特声明作废。

咸宁泰兴保安服务有限公司遗失组织机构代码证正、副本,代码:550697690,特声明作废。

湖北伯布坊家纺有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91421200316592479H,特声明作废。

陈阳君遗失山慈口乡慈口专营店联通代理押金收据,收据开票日期为2017年2月7日,金额3000元,收据编码:6614468,特声明作废。

郑建华遗失出租车从业资格证,证号:4212000040014000102,特声明作废。

刘小双遗失湖北锦源置业有限公司咸宁恒大名都楼盘购房房(房号3-2-701),票据编号:9418574,交款金额212741元,特声明作废。

崇阳中医院 骨伤科

(咸)医广[2018]第001号(广告)

电话:3066175 3066171 3066230

地址:崇阳县天城镇程家巷36号

湖北科技学院附属第二医院院长答记者问

问:您好,贵医院是一所综合医院,但一直被称为“精神病医院”,您怎么看?

答:这可能是大家对我们医院的认知还停留在以前,现在附二医院是湖北科技学院直属的二级甲等综合医院,开设有内科、精神科、心理科、外科、妇产科、儿科、传染性疾病科、中医康复科、五官科、皮肤科、急诊科、体检科、麻醉科、检验科、放射科、超声科、机能科等临床科室,共有医务人员480余人,其中正高职称16人,副高职称55人,博士15人,硕士50人,购置有核磁共振等一系列大型医疗设备。医院管理和服务水平得到全面提升,争取做到患者更安全,社会更信任,百姓更满意,久而久之,附二医院作为一所二级甲等综合医院,会被越来越多的市民知晓。

问:面对国家医改新政策与百姓日益增高的医疗服务要求,贵医院会从何入手?

答:在医改的大背景下,医院改革和发展的一个永恒课题就是要提高医疗服务的有效性。这个有效性,一方面是缓解看病难、看病贵问题的关键;另一方面,也是提升医疗服务品质和促进医院科学发展的关键。我院将深入进行精细化管理,打造附二医院的品牌,这是也是医院管理创新的着力点和发展趋势。

问:随着公立医院改革的深化,现阶段公立医院面临着更多深层次的问题和矛盾。您认为公立医院院长们将会面临哪些困难与挑战?

答:在新一轮改革的面前,公立医院需要考虑和解决好的问题有:第一,处理好大医改和公立医院改革的关系。大医改强调的是三医联动,而三医联动中公立医院改革是关键,对于院长来讲,公立医院改革在医改中绝不能拖后腿。第二,公立医院的改革应该走在前列。因为医院需要调动医务人员的积极性,需要解决医

院医疗服务的有效性问题,是需要靠医院机制改革与创新来驱动的。第三,医疗服务的有效性说到底还是要通过医务人员的服务来实现。医务人员的积极性最直接的影响因素就是医院管理,在医院管理中,则需要通过绩效和薪酬等手段来更好地实现医务人员积极性的发挥。

问:听说贵医院最近在大楚城开展了一系列的义诊活动,对于这样等社区的公益活动您怎么看?

答:我院自2012年以来,克服了院内工作繁忙,人员紧缺等诸多困难,每年组织医护人员义诊达到数十次,为老百姓提供健康咨询和指导,从而受益的人数每年高达万余人,我们希望通过这样的义诊活动,让身体不便的居民能享受到足不出户的免费医疗与服务,提高社区居民的健康知识水平,增强居民的健康保护意识,更好地解决了百姓“看病难、看病贵”的问题。

健康热线:0715-8102616(门诊) 0715-8102639(急诊)