



上工治未病

——健康管理 从我做起

○ 本刊记者 曾卓崑

古语云，上工治未病，最高明的医生能诊防于未然。新中国成立后，国家一直提倡疾病要以“预防为主”。如今，中国正走在强盛之路上，与此同时，越来越多的国人却被健康问题所累；我们的疾病谱系已悄然变化，先前应对传染性疾病，如今越来越多的人却被慢性病所扰。

最近一项针对45岁白领男士的调查表明，在他们的价值观排序中健康正在被重新评价——健康第一、家庭第二、事业第三。进行健康管理、提高生活质量、降低家庭负担、节约社会资源，这种理念正被越来越多的人接受。

如何让自己健康，是一门需要每个人研究一生的功课。一位鼎力支持清华健康论坛的校友总结他留意到清华校友群体存在的三种现象——一批杰出的校友英年早逝；校友在各自专业领域虽具有深厚造诣，却在涉及自身健康时偏于幼稚和缺乏判断力；清华人深受“8-1>8”的观念影响，很多人也有锻炼的习惯，只可惜其中一部分人只注重健身，却忽略了健康管理。

期待自强不息、厚德载物的清华人，也能成为善于管理健康的清华人，能成为防于未然的高明医生。

※（本专题内容为作者观点，供读者参考）