原卫生部副部长王陇德:

你有责任让自己健康

近日,原卫生部副部长王陇德在《开讲啦》发表演讲,呼吁大家要多花时间关心自身健康。

以下是王陇德演讲摘录:

可怕的中风!30岁年轻人也不放过

大家好,我很高兴能有这个机会,跟大家讨论健康问题。十八届五中全会确定了建设“健康中国”的宏伟目标。国家今年第一次召开了卫生和健康大会,将健康融入所有政策,维护国民健康,仅靠卫生系统是不行的,我们需要解决很多方面的问题。

我们的目标是最大程度减少人群患病,要从以治病为中心转到以健康为中心。现在国民首位致死的疾病是什么?是中风。中风病人要么偏瘫,要么失语,要么失明。引起中风有许多因素,第一是高血压,另外还有像动脉硬化、糖尿病,也会引发中风。根据世界银行对中国慢性病调查和分析,如果再不改变中国慢性病状况,到2030年中国将有3100万中风病人。如今,我们有1100万的中风病人。

我去年到云南某市做义诊,第一个病人是一位51岁的男性,他中风昏迷两星期了。他的女儿告诉我,她父亲有高血压,平常控制不太好,家里人也不让他喝酒。那天家里没有人,他在家里自己悄悄地喝了点酒,突然血管破裂中风,这种“植物人”状态很难恢复了。去年我还碰到几个30多岁的中风病人,有个31岁的年轻人,患有高血压多年,中风以后就昏迷了,抢救了3个多月,没成功。他只留下了一个十个月的孩子。这个年轻人,他一定会后悔为什么没有管好自己的身体,让孩子从小就没了父亲。所以,我们要及早地关注身体健康,才能承担我们的责任!

健康的秘密:十个网球原则

为什么疾病这么流行?很重要的就是,身体超重、肥胖的人越来越多,30%的国民超重,10%的人肥胖。孩子基本上也达到这样的水平。像北京,6-17岁的超重肥胖儿童占了21%。现在,美国已经意识到这个问题,总统奥巴马成立了应对儿童肥胖问题办公室,来解决儿童肥胖问题。

世界卫生组织总结了全球的研究,对于健康和寿命来讲,影响最大的是生活方式和行为。我们要做的,首先是学会怎么吃饭、做运动。近几年,我一直在推广十个网球原则。专家通常告诉大家,这个东西吃200克,那个东西吃300克。那么您知道200克是多少,300克是多少?它不好实际操作。我们要指导大家来做运动、吃饭,让大家能够直观地去把握。

最近几年,我一直在推广什么?就是十个网球的原则。网球大小,比我这拳头小一点,和中等身材的女同志的拳头差不多。

一、二、三、四加起来十个网球,分别代表一天里的四大类食物:每天吃不超过一个网球的肉;两个网球的主食,大概一天五两主食;保证三个网球的水果,研究表明,经常吃水果的人,冠心病、中风、肿瘤的发生风险明显降低;不少于四个网球的蔬菜。只要你吃好了,保证食物的多样,我们并不需要所谓的营养品。

另一个方面,大多数人缺乏运动。缺乏运动是世界卫生组织总结的全球第四大死因,前三大死因是血压、吸烟、高血糖。每年全球有300多万人因为缺乏锻炼而死亡。通过调整生活方式,可以预防80%的心脑血管病和2型糖尿病,还有55%的高血压和40%的肿瘤。对我们国家来讲,中国的肿瘤60%是可以预防的,这些是生活习惯所致。大家知道人为什么衰老?人衰老的最主要的原因是肌肉流失。运动锻炼,特别是负重锻炼,是保住肌肉最好的办法。

国际上提了十六个字,健康的生活方式和行为,合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。很多人说,这需要毅力。实际上,行为学的研究表明:坚持三个星期,初步成为习惯,三个月,形成稳定的习惯,半年,成为牢固的习惯。大家都行动起来,保护好自己的健康。健康入万策,所有部门,都对健康有责任。比方说,教育部门要把健康的必备知识教给孩子,让孩子从小养成良好的生活习惯。每个人对普及国民健康都有责任,没有全民健康,就没有小康。只有我们都行动起来,我们“健康中国”的目标才能实现。

■王陇德

■赵波

北京大学国家发展研究院副教授赵波:

买房除了“住”和“炒”更多是作为价值储藏

12月21日,北京大学国家发展研究院副教授赵波在第78次朗润·格政论坛上,发表了题为《解读用于“住”和“炒”的房地产》的演讲。

以下是赵波演讲摘录:

房子是用来住的,不是用来炒的

中央经济工作会议强调明年的工作重点,把房地产排在第四条,这是继2015年之后第二次把房地产列入重点。去年的提法是“去库存”,今年定位为“房子是用来住的,不是用来炒的”。怎么理解这句话?

天平的左右两端分别代表了投资品属性和消费品属性,这是房产本身与生俱来的两种属性。

中央经济工作会议中的这句话是在强调房产的居住属性,是不是意味着可以完全消除它的投资属性呢?基本上是做不到的,除非你不买房子,一辈子租房子,这样看重的就只是它的消费品属性。一旦拥有了房产,就自动同时具备了享受消费服务的好处,也享受价值分成的好处,除非你没有投资收益权。

这次房地产调控的目标是什么呢?政府既想抑制房地产泡沫,又要防止出现大起大落。泡沫的提法反映了目前高层对于房价的担忧,至少在一、二线城市情况是这样的。在这里,政府的态度是既要稳定房价的增长,不是打压,因为要做到平稳健康的发展。

这次会议的报告当中,提出了调控的五种手段。

一是金融手段,从宏观上来说,要管住货币,要实行稳健的货币政策和积极的财政政策。二是土地手段。短期手段是在于落实人地挂钩,根据人口流动情况分配建设用地指标。三是财税手段。在财税方面,并未提出房产税,目前房地产的税收主要都在交易环节,而不是在保有环节。四是投资方面,强调了库存的投资或者存货投资,国家提出要去库存投资,坚持分类调控,因城因地施策,着重解决三四线城市地产库存过多的问题。

第五是立法,加快住房租赁市场立法,加快机构化、规模化的租赁企业发展。加快住房市场的监管和整顿,规范开发、销售、中介行为。

在中国,买房为了升值

假如不能炒房,那么能炒什么呢?能不能炒股票呢?

股票在2004年至2016年的年化收益率是6%。其实,房产仍然是好的投资品。2015年,一线城市开始房价猛涨,2016年,二线城市开始猛涨,三线城市基本上平的,分别是下降16%、6%、0%,这是名义收益率,也就是整个房地产是两极分化的。对于三四线城市来说,库存比较多,而一二线城市人口不断往里流动,房价仍在上涨。因此,在一二线城市应该买房投资,不应该炒股票。

房产除了“住”和“炒”,在中国,更多的是价值储藏的功能。因为普通老百姓面临着利率资金回报率通常低于他们的经济增长率。另外,居民缺乏足够的投资机会。一是,实体经济增长比较乏力,所以股票这种资产类的产品不会太好。二是,资本管制,不可能放弃国内的房子不管,而去投资美国市场。

现在,大家想把购房作为一种储藏手段,这既非“住”也非“炒”。我不太确定这次中央的口号能不能改变大家对于未来房价的预期。如果政策可信,并且能够调整预期,对市场还是有效果的,但是如果政策不可信,大家不相信的话,买房子作为价值储藏的人还会选择买。