



健康生活常关注

文/京九晚报全媒体记者 宋云层 图/京九晚报全媒体首席记者 魏文慧

■ 阅读提示

当人们丰衣足食之后，对健康的渴求显得越来越强烈，健康已成为人们的基本目标，追求健康成为所有人的时尚。人人都希望自己健康、长寿、高质量的生活。的确，拥有健康，才能拥有一切，有健康的身体才能挑起生活的重担，才能享受生活带来的幸福。人生的所有财富和名誉是无数个“0”，只有身体健康才是“1”，如果没有这个“1”，人生也只是一个“0”，健康应成为大家安身立命之本。

20年来，无论春夏秋冬，晚报对健康的关注从不缺席，关注晚报，跟着晚报养生健身身体好，已成为不少读者的共识。



设周刊、辟专版、开专栏，关注健康

创刊之初，《京九晚报》就定位为“走进千家万户，融入百姓生活”的都市报，民生热点自然为晚报人所关注。

晚报人将居民健康作为自己的关注点，由于当时的《京九晚报》只有8个版，受版面限制，只能开辟健康专栏，向人们普及健康知识，引领健康生活。京九晚报健康专栏一经问世，就受到读者的追捧，不少读者根据晚报所刊发的健康知识指导自己的生活，更有甚者，一些有心的老年读者，将其中的健康知识剪贴下来，做成剪报，以方便平时翻阅。

到了2008年，京九晚报版面早已扩为16版，为满足读者对健康的追求，京九晚报每周开设《健康快车》《寻医问药》《养生保健》等专刊，集中刊发健康知识、医学前沿、养生保健方面的新闻。2010年，《天天健康》专刊问世，从周一到周五，每天一期，晚报人用心呵护着居民健康，这一专刊一直坚持到2011年年底。

转眼到了2012年，京九晚报《健康周刊》问世，其中设置了《中医堂》《寻医问药》《健康社区行》等多个健康专刊，后来又增加了《女性健康》《妇幼保健》等关注女性、儿童的健康专刊，全方位为居民的健康保驾护航。2013年，延续了2012年的健康周刊，继续为市民服务，受到读者的好评。

2014年、2015年，《健康周刊》改版为《民周刊》，开设的《养生之道》《寻医问药》《家庭医生》《健康生活》等多个健康方面的专版，都是为居民的健康服务。

和年轻人相比而言，老年人对身体越发重视，对健康的追求也越来越高。2016年除卫生专版外，《老人春秋》版是专门专注老年健康的版面，以及2017年、2018年2019年都设置《快乐老年周刊》，老年健康、老人生活、夕阳红等版面都是为老人的健康服务，不少老年人将京九晚报上刊发的健康提醒、养生保健知识等运用到生活中，身心得到锻炼。“养生保健、日常锻炼跟着《京九晚报》走没错，《京九晚报》就是我们的贴心人。”读者张建林的话，代表大多读者的声音。

一年到头，健康不缺席

在人们生活水平改善以后，常缺乏健康生活观念的指导，忽视诸多的致病因素，导致被称为“富贵病”的慢性非传染性疾病持续上升，生活中有许多有益于健康的科学常识，认识不到位就会酿成苦果。

2017年2月17日晚报刊发了《2017是个健康密码》，“2017”，其实是个健康密码，每天2两粗粮，2两肉；零吸烟，零熬夜；每天1斤蔬菜，运动1小时；每天睡够7小时，吃饭7分饱，从平衡膳食，到规律运动，从改掉坏习惯，到掌管新生活，只要记住“2017”这四个数字，“健康”在这一整年就不会缺席！

2013年春，一篇《春季养肝正当时》提醒人们春天是养肝的最佳季节，并从情绪调节、合理

饮食多、适量运动等多个方面给人们以指导，让生硬的健康知识，转化成晚报的语言，简单易懂，让读者受益颇多。

很多老人热衷养生，却因观念不对而多走弯路。2017年6月16日，一篇《炎炎夏日 如何养生》给很多人提了醒。跑步不如走路，药补不如食补，多吃不如睡好，不少读者看着文章之后，对夏季养生有了新认识，纠正了错误观念，拥有更健康的生活。

大家都知道秋季是进补的好时节，2014年10月10日，《秋季养生分三段》给人们的秋季进补提供了参考，初秋清补、仲秋和中、晚秋散寒等具体做法，更是给人们进补做了详细的指导，不少读者说，看晚报，养生不盲目。

老人健身，适时引导

随着年龄的增长，人体生理机能逐渐衰退，人们的健康随时受到威胁，特别老年人，为了健康，不少老人加入健身的行列。基于此，作为市民贴心人的《京九晚报》在老人健身方面也下了功夫，予以引导、提醒、关注。

爬山，作为一项经典的运动方式，可以提高心肺功能和全身机能，不少老人加入爬山的行列，2017年秋，一篇《爬山时如何保护膝关节》适时为老人进行提醒。看完这篇文章，爬山时如何保护膝关节成了老人关注的问题，避免了很多误区。

如今很多小区里安置了健身器材，我们经常可以看到老人们三三两两一起锻炼，那么老人应该如何正确使用这些健身器材就困惑了不少老年人。2018年2月9日《京九晚报》刊发了

《老人使用健身器材 需要“区别对待”》，文中不仅指出了各个健身器材使用要点，还给出适用人群和锻炼中的注意事项。

对不少老人来说，跳广场舞、打太极拳都是健身的好方式。可运动方式要是选择不当，反而适得其反。2017年9月22日，《京九晚报》刊发《大爷大妈锻炼一定时得“悠着点”！》为题，对老年人在健身中的意外伤害事件做了报道，提醒老人在健身过称中避免误区，更好地保护自己。

2018年6月8日一篇《古稀老人郭秋中：打太极拳让我越活越年轻》报道了睢阳区文化办事处居民郭秋中的健身故事，看到身边人通过健身76岁还能身体矫健、敏捷，不少人走出家门，加入健身的队伍。