



3 健康是一种稀缺资源吗？

健康对于我们每个人，每个家庭来说，都是一笔财富，是一种资源，健康资源是大自然恩赐予人类的。从古至今，人类对“健康长寿”一直抱有无限的期望。然而，健康这种资源不是无限资源，不是取之不尽、用之不竭的，而是有限的、稀缺的资源，并且还是一种具有不可再生特点的特殊资源。了解了健康这种特殊资源的特点，自然就会让我们每个资源的拥有者更加珍惜健康，更加用心地去呵护、去储备、去经营、去管理这种资源！而这一切都需要你投入时间、精力、资金和智慧，因为我们每个人都是自己健康资源的第一管理者和责任人！

4 什么是健康长寿的“生命短板”？

人体的健康水平受多种因素影响，如生物、心理、社会、环境等。从近几年我国居民死亡谱的统计数据来看，心脑血管疾病是造成人群死亡的第一杀手。人体心脏每天大约要跳 10 万次，向 10 万多千米长的血管不间断地输送血液，从不休息，非常辛苦。心脑血管疾病每年造成的死亡人数的数值就是生命的负数，就相当于把“人体健康木桶”上心脑血管健康这块木板锯短的数量。换句话说，如果我们仅仅从威胁健康的死因顺位角度看“人体健康木桶”的话，心脑血管健康就是我国人群健康的那块生命短板。也许正如法国名医卡萨尼斯那句名言所说的：“人与动脉同寿。”意思是说，人体的动脉在不断硬化阻塞，最后当重要脏器（心脑血管）梗塞坏死之日，也就是人寿终正寝之时。