



# STAY SAFE. VOTE EARLY.

## MD VOTES

★ Confirm your voting location ahead of time; official locations have changed due to COVID-19 safety precautions. ★

★ **VOTE EARLY**  
MONDAY, OCTOBER 26—  
MONDAY, NOVEMBER 2  
7am–8pm

Stay safe and avoid the lines;  
vote in-person at an early vote  
center near you.



★ **VOTE ON ELECTION DAY**  
TUESDAY, NOVEMBER 3  
7am–8pm

Vote in-person at  
a vote center near you.



Find an early vote center, Election Day vote  
center, or official election drop box near you:

[ELECTIONS.MARYLAND.GOV/2020](http://ELECTIONS.MARYLAND.GOV/2020)

If you are voting by mail, return your completed ballot to a  
drop box by 8pm on November 3 or postmark by November 3.

## 日本医疗再次被评为全球第一,中国位居第……

世界卫生组织(WHO)在最新的报告《World Health Report》中,从“医疗水平”,“接受医疗服务的难度”,“医药费负担公平性”等方面对世界各国的医疗体系进行了综合比较。

日本因为“高品质的医疗服务”和“医疗负担的平等程度”,“国民平均寿命高”等原因,再次蝉联第一位。中国位居第64位。

其实,日本从政府层面对国民健康加以管理可以追溯到1978年。当时日本厚生劳动省首次推出了国民健康运动计划,重点是推广健康体检,增加保健护士、营养师人数等。

10年后,作为第二次打造国民健康对策中重要的一环,厚生劳动省又提出了确保老人健康体检的机制,规范地区保健中心,培养健康运动指导员等目标。此外,还更加注重培养国民的运行习惯,制定运动指南,推进健身设施的建设等。2000年开始实施的第三次打造国民健康对策,则颁发了“健康日本21计划”。日本政府还在2002年颁布了《健康增进法》,旨在为推动国民健康提供法律依据。

经过长达30多年的努力,每5年调查一次的结果表明,日本人的平均寿命一直呈增长趋势。其中较有代表性的例子是长野县下伊郡高森町实施的健康长寿体操运动。该县为了实现健康地活着,在没有疾病的情况下迎接自然死亡的目标,积极让老人做一套健康长寿操。

同时,还鼓励老人采用更健康的饮食方式,如减少盐分摄取,呼吁老人们吃拉面时把汤留下一半,每天只喝一碗酱汤,只吃一小碟咸菜等。这样的健康改善计划让长野县高龄老人的医疗费用连续18年来保持全日本最低的纪录,脑溢血的死亡率也在12年间减少了一半。长野县的这套健康长寿操被推广到了多个地区,静冈县聘请了专门的教练在老年活动中心带着老人们一起做操。

日本几乎每个城市都有健康管理中心。日本是众所周知的长寿国家,除齐全的社会养老医疗设施、高质量的空气、饮水及食物外,更要归功于政府对民众健康的积极管理。

日本政府每年要为癌症、糖尿病、心脑血管疾病等患者支付巨额的医疗费,为促进民众健康生活,帮中年人和老年人及早发现和预防疾病,减少政府财政负担,日本几乎每个城市都设有由政府出资建立的公立的健康管理中心,和当地公立医院及大学附属医院等相互关联,为当地民众提供全面的健康管理服务。

健康管理中心的主要工作是定期健康体检。每个中心都配有很多先进的健康检查仪器,如核磁共振(测定脑和血管)、CT(肺癌的早期发现)、超音波(肝脾肾动脉等检查)、体成分分析机(骨骼脂肪肌肉的检查)

等,为人们提供比较精密的健康体检。

体检费用一般不高,主要是自己的健康保险来承担。笔者近日就参加了一个健康管理中心的体验,基础项目包括身高、体重、视力、听力、血压、血液、肺功能、胸腹透视等,之后,还进行了根据年龄、性别划分的“针对性检查”,如40岁~50岁的男性要接受糖尿病、心血管疾病、前列腺等的精密检查。

笔者今年30多岁,所以参加了专为这个年龄段女性设计的“针对性检查”,包括CT和超音波检查,最后只支付了4100日元(约合人民币213元)的体检费用,其他全部由医疗保险承担。一周后,记者收到了一份A4纸大小、15页的报告,图文并茂地详细介绍了记者当前的健康状况。

虽然我的各项指标都在正常范围,但报告还把身体非常健康的同龄女性的各项检查结果也备注上,让笔者感受到了自己的差距。报告最后还指出记者运动不足、睡眠不足等问题,建议早睡早起多运动,并建议可以到何处接受熏蒸治疗,放松身心。

除体检外,中心还设有病房、手术室、理疗室、食堂等,还有专门的营养师帮病人搭配营养餐。因为护理人员相对较多,床位也不紧张,离家又近,因此需要短期康复或症状较轻的儿童一般在健康管理中心接受治疗,从而起到帮大医院分流的作用。

此外,健康管理中心还通过各种活动来督促人们采取健康的生活方式。比如每月举办免费健康讲座,配合政府推进提高国民身体素质的活动,每年1~2次免费派发健身券和家庭医药箱活动等。

日本人的平均寿命连续20多年位居世界第一。在55—64岁的男性中,日本人冠心病死亡率还不到美国人的1/10。

日本的肥胖率还不到4%。而全球最爱运动的国家美国,肥胖率高达31%。中国人肥胖率则为12%左右。

为啥日本人寿命最长、心脏最健康,身材也全面超越中国和美国?原来他们有10大健康法则,我们真应该好好学学!看了让人不得不服!

### 1. 寿命最长

世界卫生组织(WTO)发布的2015年版《世界卫生统计》报告显示,2014年日本女性的平均寿命为86.83岁,男性为80.50岁,均刷新了历史最高记录。日本人的平均寿命连续20多年位居世界第一。

世界卫生组织的报告还显示,中国人的平均寿命为76.1岁。《柳叶刀》的一份报告显示,2013年中国人口平均寿命最高的地方是上海,男人的平均寿命为80.2岁,女人为85.2岁,比1990年提高了约6年时间,与日本、法国这两个当今世界平均寿命最高的国家不相上下。

根据美国疾病控制和预防中心(CDC)的最新报告显示,2015年美国平均预期寿命为78.8岁,出现20多年来首次年度下

降。其中,2015年美国男性的平均寿命是76.3岁,较2014年降低0.2岁。2015年女性平均寿命则为81.2岁。

### 2. 心脏最健康

资料显示,心脏病占到全世界死亡人数的1/3。在美国,它被称为一场“时代的瘟疫”,每天几乎有2400个美国人死于心血管疾病。

在中国,每年死于脑卒中和心肌梗死的人也有260万,相当于每12秒就有一个人死于心脑血管病。

而在日本,世界卫生组织公布的数据显示,日本的冠心病死亡率仅为0.041%,全球最低。在55—64岁的男性中,日本人冠心病死亡率还不到美国人的1/10。

### 3. 身材超过中国人和美国人

一份报告资料显示,日本的肥胖率还不到4%。而全球最爱运动的国家美国,肥胖率最高,高达31%。

中国疾病预防控制中心副主任梁晓峰在近日国家卫生生的例行新闻发布会上介绍,目前中国人肥胖率为12%左右,且增长趋势明显,特别是在青少年中间增长速度比较快。

### 饮食清淡、尊重食材原本的味道

日本人偏爱蔬菜,烹调少油,尊重食材原本的味道。而在中国,油炸煎炒,是中国较传统的烹饪方式,但高温状态下容易流失食用油的营养成分,甚至产生高危致癌物。

### 偏爱绿茶

科学家认为,绿茶是日本人长寿的秘诀之一。

绿茶有许多保健功效,可以降低心脏病风险,抑制胆固醇的吸收,减少坏胆固醇,杀菌消炎,缓解或延缓动脉粥样硬化,加速体内脂肪燃烧,绿茶富含鞣酸,有助于延缓衰老,其中抗氧化能力是维生素E的18倍;儿茶素,茶多酚是强氧化剂,可抑制细胞突变、癌变。

### 爱干净

不管在东京这种大城市还是在乡村小镇,日本的街道永远是干干净净的,没有人声喧嚣的嘈杂。樱花飘落时,漫天粉白的花雨,路边长凳上坐着安安静静的老人与猫。这种生活环境让人心态平和,远离浮躁。

### 少吃盐

日本人吃盐也很少,每天的盐摄入量还不到中国人的一半。

日本政府早在1975年就开始重视国民减盐问题,并发起了一系列减盐运动。而且,在世界卫生组织的督促下,日本人现在非常注意从饮食的方方面面控盐。

比如,不喝太多味增汤,吃拉面时别喝汤;炒菜、炖菜时最后再放盐,这样能最大限度地减少盐的摄入量。

相比之下,我国居民盐摄入量严重超标,是世界卫生组织推荐量的2.4倍。我国数量庞大的心脑血管疾病和高血压患者群

体,与高盐饮食关系密切。

### 每天要吃30种食材

日本厚生劳动省早在1985年就制定了《为了健康的饮食生活指南》,倡导民众一天尽量吃30种食材(包括烹调油和调味品),营养才全面。

此后,很多人将其当作每日饮食准则,比如五色寿司饭会以米饭为主料,加入甜虾、贝肉、乌贼肉、鱼籽、金枪鱼、糖姜片等;做菜时,用多种食材做成一道菜;味噌汤里有豆制品、海鲜、蔬菜等。

即便在外就餐,饭馆也会尽可能提供多种搭配。为了防止热量超标,每道菜的量都很少。

饮食多样化尤其是果蔬摄入多有利于摄入足够的营养,起到保护心血管健康、延年益寿的作用。

其实,想实现这个目标并不难。比如,一碗八宝粥;一碗鸡蛋面条,加入小白菜、蘑菇、木耳等一起煮;做胡萝卜炒肉丝时,加入青椒、冬笋等;炖肉时,放点香菇、胡萝卜、竹笋、海带等。

总之,保证每天都有粮食、豆类、薯类、蔬菜、蛋、奶,多吃几种蔬菜,鱼肉、海鲜等每天换样吃,再加上几种水果和坚果当零食,就能轻松达标了。

### 多吃海产品

日本人从小的饮食就离不开鱼。很多研究证明,长期吃鱼,特别是深海鱼类如鲑鱼、鲱鱼等,不仅可以预防心血管疾病,降低胆固醇,还可以减少心血管疾病达52%以上。

### 少开车,多运动

很多日本人也没有固定的运动时间,但他们很少开车,喜欢乘坐公共交通工具上下班。由于乘客很多,大部分人都是站一路,每周5天来回挤地铁两三个小时。很多日本人也会选择自行车,作为自己的日常交通工具,既是锻炼也是放松。

### “0.8生活”

“0.8生活”由日本著名作家、医生贺志贡提出,是一种健康生活方式:不必对每件事都付出全力,而是尽八成的气力就好,剩下的两成气力,可当做回旋的余地和养精蓄锐的本钱。

### 慢半拍

日本冲绳岛被世人誉称“长寿的世界纪录之岛”,这里流行“慢半拍”的生活方式,当地人称为“冲绳时间”,人们认为,生活中充满高压和刺激,会加速人的老化过程。

### 政府帮忙减肥,预防心脏病

日本政府对国民苗条的要求已经上升到了法律高度。其一项立法规定,男性腰围超过33.5英寸(85厘米)、女性超过35.4英寸(90厘米)的人,如果血糖、血压、血脂其中一项不合格,就要在3个月内自行减肥;若减肥失败,要接受饮食控制教育;再过6个月仍然超重,必须自动离职。