**热点事件：“重疾年轻化”趋势**

**一、热点概述**

​“心脑血管疾病是否有年轻化的趋势？”“癌症是否也有年轻化的趋势？”近日，在国家卫生健康委召开的新闻发布会上，有媒体提出了这样的问题，引发人们关注和讨论。社交媒体中，我们时常会看到年轻人确诊相关疾病的新闻。震惊与同情之余，我们也不免疑问，为什么癌症、脑梗等重大疾病开始越来越多地出现在年轻人身上？面对这些疾病，我们又能做些什么？“重疾年轻化”的趋势确实开始存在了吗？

**二、答题素材**

**1.事实（举例）论证：**

（1）横向对比而言，部分重疾的发病年龄确实有所提前：我国对急性心肌梗死、脑卒中发病患者的调查显示，他们首次发病年龄有下降趋势，心脑血管疾病发病更加年轻化。国家癌症中心数据表明，扣除人口老龄化影响，大多数癌症发病并没有呈现年轻化趋势，但个别癌症，如前列腺癌发病年龄分布正逐渐趋向于年轻人。

（2）纵向比较来看，年轻人重疾发病率亦有所提升：根据一项对204个国家29种癌症发病率进行的联合调查，2019年50岁以下人群癌症发病率比1990年增加了79%。“重疾年轻化”已经成为不可忽视的问题。

**2.道理论证：**

（1）“幸福的首要条件在于健康，健康本身是欢乐与满足的源泉”一个疾病缠身的人最渴望的便是一副健全的身体；一个身患疾病的人最珍贵的便是健康的日子。

（2）总书记强调：“从体育强国到健康强国，人民的健康，人民的体质，人民的幸福，都是一脉相承的。这是实现全面小康、全面现代化的题中之义。

**3.开头/结尾：**

（1）少一些放纵、多一分自律、加一点坚持、带上良好的心态，我们定能更好拥抱健康生活，享受幸福快乐的美好人生……

（2）健康是生命的源泉，身体是健康的本钱。生命因健康而美丽，千金难买健康的身体……

**三、出题方向**

**（一）你怎么看？**

社交媒体中，我们时常会看到年轻人确诊重大疾病的新闻。震惊与同情之余，我们也不免疑问，为什么癌症、脑梗等重大疾病开始越来越多地出现在年轻人身上？甚至一些以前从未听过的疾病、“小众”的疾病也更多是年轻人来承受。对此，你怎么看？

◎审题判断——你怎么看？——答题结构【点题/破题-危害-原因-过渡-对策-**总结结尾**】

◎解题思路

第一步——点题/破题：

“重疾年轻化”确实是当今社会上发生的一种现象趋势，意为年轻人发生重大疾病的频率在上升。这不仅对年轻人的漫长人生是一种损失，对于家庭来说，也无疑是飞来横祸，严重降低家庭团结和幸福感，破坏社会安定和谐……

第二步——危害：

其一，**带来巨大经济压力，影响家庭完整和幸福指数**。重大疾病往往也意味着是漫长且昂贵的治疗费用。这无疑给年轻人及其家庭带来巨大的经济负担，有时还要举全家之力甚至负债累累；而对于家庭运行而言，年轻人是养家糊口的主力军，是家庭的重要支撑，“重疾年轻化”丧失了家庭收入的重要来源，破坏家庭幸福指数……

其二，**造成重大人才损失，影响社会稳定结构。**年轻人的重疾发生，会造成工作效率的降低甚至工作的停滞，影响年轻人在岗位上发挥余热，创造劳动成果。大规模的发生还会造成严重的人才流失，影响工作正常运行；破坏平静生活，攻破年轻群体防风险机制……

其三，**引起普遍健康焦虑、心理恐慌。**年轻人本应作为身体康健、活力充沛的代表，来带动青少年以及老年人多加锻炼、增强体质，从而推动全民健身，建设体质强国。但重疾的发生损害年轻人身体健康，拉低年轻人的普遍体能体质，降低年轻人进行体育锻炼的热情和精力；引发尤其是老年群体产生严重的健康焦虑，容易导致盲目的投医行为……

**第三步——原因：**

**首先，随着科技的进步，体检更加普及、检测水平也不断提升。**《2021中国银发人群体检现状数据报告》显示，体检人群分布中，60岁及以上人群体检占比仅不到13%，20岁至39岁人群体检占比则超过44%。相关诊疗技术的进步，也使得一些以往很难被检测出的病症能够被尽早察觉，提早了相关疾病的发现时间……

**其次，年轻人的生活方式逐渐发生转变。**例如在饮食方面，不少人的膳食中粗粮吃得越来越少，油脂吃得越来越多；在运动方面，久坐时间的比例越来越高，主动运动锻炼整体不足；在睡眠方面，年轻人经常熬夜加班、熬夜打游戏等，产生昼夜颠倒、睡眠时间晚、睡眠时间不足等问题……

**再次**，相比于安享退休生活的老年人，**年轻人还面临着更多的心理压力、焦虑紧张等心理问题。**当代社会竞争压力大、生活节奏快导致的种种因素叠加在一起，共同推动了重大疾病愈发年轻化的趋势。凌晨的宵夜、戒不掉的烟酒、熬不完的夜，或许只是看似寻常的习惯，长此以往却可能诱发癌症、中风等疾病……

**最后**，年轻人也有着清醒的认知，只是当想要改变时，又**往往有着各种“情非得已”**。想运动健身，但忙碌一天后还是火锅奶茶更能治愈；想早睡早起，却总因琐事不得不推迟睡眠时间；想保持心情舒畅，快节奏的生活又让自己找不到休息的空间……每每准备起身拥抱健康生活，现实的“诱惑”与压力又将年轻人拉回原地。

**第四步——过渡：**

在犹如“仰卧起坐”般尝试的背后，是如何保持良好生活的现实难题，是如何进行平衡生活的纠结状态。因此，我们可以从以下做起：

**第五步——对策**

其一，**提高自身健康意识，树立自身良好心态。**“好心态”是治愈一生的良药：与人相处态度平和，工作生活不烦不躁，保持自己的情绪稳定。每个人要做自身健康的“守护者”，对自身健康负责，保持积极主动的健康意识，学习科学全面的健康理念……

其二，**建立规律生活方式，进行个性化养生方式**。认定目标、建立健康规律的生活方式，是真正消解焦虑、预防疾病的好方法。每个人都是自身健康的第一责任人，跟着健身博主练习健身操与八段锦，周末来一场说走就走的Citywalk远足锻炼，购买食物时更加注重含糖量与营养成分，不断进行健康方面的追求和尝试……

其三，**国家提供便民化健身设施，打造平价型体育场馆。**“重疾年轻化”的背后也折射出大众对健康的关注和期盼。国家应对予以高度重视，积极打造便民化、普及化、平价型的健身设施以及场馆，为年轻人进行身体锻炼营造良好的氛围，鼓励年轻人多锻炼身体、提高身体素质……

**第六步——结尾**

“东亚病夫”的招牌我们早已一脚踢开；“重疾年轻化”的问题我们也要逐步解决。少一些放纵、多一分自律、加一点坚持、带上良好的心态，我们定能更好拥抱健康生活，享受幸福快乐的美好人生！