**2014年“全民健康生活方式日”宣传主题及提纲**

**活动主题**

主题：日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子。

**宣传提纲**

**（一）全民健康生活方式行动介绍。**

全民健康生活方式行动由卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心于2007年共同发起，以“和谐我生活，健康中国人”为主题，行动口号为“我行动、我健康、我快乐”，倡导“日行一万步、吃动两平衡、健康一辈子”的理念。

**（二）保持平衡膳食。**

平衡膳食是指能为人体健康需要提供既不缺乏，也不过剩的全面营养成分的均衡膳食。平衡膳食是合理营养的基础，食物多样和适量是达到平衡膳食的最基本原则。

根据目前我国人群的膳食特点，保持合理膳食的关键应做到：

少吃一两口，多动十五分；

粮食七八两，油脂减两成；

蔬菜八两好，奶豆天天有；

持之以恒做，健康体重得。

**（三）坚持适量运动。**

**1.身体活动原则**

(1)每周5-7天，每天累计30分钟以上中等强度的活动，如快走或其他相当于4千步活动量的活动，就足以产生促进健康的作用。

(2)动则有益：身体活动包括你的生活、工作、出行往来和健身锻炼各种活动。爬几层楼梯、走十分钟路，累计起来，有益健康。

(3)贵在坚持：养成多活动、勤锻炼的习惯，你的健康才能持久受益。

(4)多动更好：适度多活动使你的健康得到更多的保护，多种慢性疾病的患病风险进一步降低。

(5)适度量力：个人体质不同，同样的速度，有人吃力，有人嫌慢；找到适合你自己的活动强度和活动量，锻炼会更安全有效。

**2.活动健身技巧**

**（1）活动健身第一招：千步为尺。**

a)以中速步行1千步为一把尺，度量你每天的身体活动。

b)各种活动都可以换算为1千步的活动量，不同活动完成1千步活动量的时间不同。

c)日常生活中的中等速度步行，走1千步大约需要10分钟，每小时大约能走6千米，能量消耗增加2倍。

**（2）活动健身第二招：不拘形式。**

a)累计日常生活、工作、出行和运动等各种形式的活动，达到4千步、7千步或者1万步的活动量。

b)相当于一万步的活动量可以通过：日常生活和工作中的活动，步行或骑自行车出行往来，运动锻炼达到目标。

**（3）活动健身第三招：循序渐进**

a)在你开始参加锻炼或调整活动量时，逐渐增加活动强度和时间。

b)给身体一个适应过程，避免突然增加的活动量造成意外伤害。

**（4）活动健身第四招：感觉用力**

a)更有效地促进健康需要每天4千步以上中等强度活动，如快走、上楼、拖地等，每次活动应在1千步活动量或10分钟以上。

b)中等强度活动时，你会感到心跳和呼吸加快；用力，但不吃力；可以随着呼吸的节奏连续说话，但不能唱歌。

**3.安全运动事项**

（1）步行跑步应选择安全平整的道路、合适的鞋袜。

（2）肌肉力量锻炼避免负荷过重，应隔日进行。

（3）大量出汗时适量补水。

（4）根据天气和身体情况调整当天的活动量。

（5）如果你日常很少活动、中年以上，计划锻炼前应做必要的健康检查。

（6）每次锻炼前先做些伸展活动，锻炼开始应逐渐增加用力。

（7）运动后不要立即停止活动，应逐渐放松。

（8）冠心病、糖尿病、高血压、骨质疏松、骨关节病等患者参加锻炼应咨询医生。

**（四）维持健康体重。**

体重过低或过高都会影响人体健康。过于消瘦反映营养不良，对疾病抵抗力低下。体重超重或肥胖又使多种慢性病的风险增加，超重和肥胖者患糖尿病，高血压，高血脂的风险是体重正常者的2－3倍。

健康体重和身高有关，最常用的判断方法是用体重指数，也称体质指数（BMI）来判断。计算方法如下：

体重指数（BMI）＝ 体重（公斤）/ 身高（米）的平方。

目前我国成年人体重正常的BMI范围：18.5≤BMI<24。