

全民健康生活方式行动

工作动态

第

1

期

2010年

总第9期



全民健康生活方式行动
国家行动办公室

健康一二一歌

健康一二一

(安琥演唱版)

作词: 周明夫

作曲: Michael

1=G $\frac{4}{4}$
稍快 $\text{♩} = 125$

3 3 3 3 2 1 | 3 - 0 0 | 3 3 3 3 2 5 |
从前 有位 仙 人 说 长生 不老 有 秘
如今 我把 健 康 说 饮食 运动 要 科

3 - 0 0 | 4 4 4 3 4 0 0 6 | 6 5 4 3 4 6 1 |
诀 饭后 百步 走 能 活 九十 九 三分
学 天天 万步 走 能 活 九十 九 饮食

4 4 4 5 4 4 0 4 | 4 4 4 4 3 1 | 2 - - - |
饥寒 七分 饱 活 到 八十 不 见 老
运动 两平 衡 活 到 八十 不 见 老

||: 3 0 3 0 3 - | 2 5 5 5 - | 4 | 4 4 4 3 4 0 3 |
一 二 一 啦啦 啦 天 天 一万 步 吃

3 3 1 3 2 - | 3 0 3 0 3 - | 2 5 5 5 - | 4 |
动 两平 衡 一 二 一 啦啦 啦 饮

4 4 4 4 4 3 4 | 5 5 5 5 3 2 | 1 - - - :||
食 运动 要 科学 一生 健康 又 快 乐

目录

发起和组织单位

卫生部疾病预防控制局
全国爱卫会办公室
中国疾病预防控制中心

卫生部全民健康生活方式行动 领导小组成员名单

组 长：陈 竺
副 组 长：齐小秋
王 宇
执行副组长：孔灵芝
成 员：姚晓曦
毛群安
白呼群
张 斌
侯培森
杨功焕

国家行动办公室成员名单

主 任：杨功焕
副 主 任：雷正龙 胡小濛
执行副主任：赵文华

国家行动办公室随中国疾病 预防控制中心搬迁新址， 联系方式变更如下：

中国疾病预防控制中心
慢性病防治与社区卫生处
地址：北京市昌平区昌百路155号
邮编：102206
电话：010-58900222
传真：010-58900219
网址：www.jiankang121.cn
编辑部邮箱：
1021533779@qq.com

本期责任编辑：张普洪

2010年全民健康生活方式行动工作重点·····	1
健康加油站介绍·····	2
科学运动与健康科普知识教育专题活动·····	3
示范创建工作专题·····	4
健康城市专题·····	9
地方特色活动介绍·····	11
封三：四川省成都市青羊区健康生活方式行动“健康大使”社区 巡讲活动顺口溜（摘录）·····	12

2010年全民健康生活方式行动工作重点

为明确2010年全民健康生活方式行动工作重点和工作方式，3月11日卫生部疾控局组织召开了2010年第一次国家行动办公室会议，明确了2010年全民健康生活方式行动的重点工作。

一、继续扩大行动的覆盖范围

根据《卫生部办公厅关于开展全民健康生活方式行动的通知》（卫办疾控发[2007]189号）的要求，2010年，尚未启动全民健康生活方式行动的省及地级以上城市完成启动工作；各省启动行动的县（区）数超过30%。

二、积极开展各类健康促进活动

各地区配合卫生部开展系列健康促进活动。此外，已经启动行动的省（市、县），结合控烟日、健康生活方式日、高血压和糖尿病日等健康日主题，有组织地开展健康教育和促进活动；鼓励有条件的省（市、县）推进“健康步道”、“健康主题公园”、“健康知识一条街”等支持性环境建设。

三、深入开展示范创建工作

在中央补助地方项目经费支持下，深入开展健康生活方式示范创建工作，各省要制定本省示范创建考核标准及验收方案。

四、进一步加强活动宣传

各级行动办公室大力加强信息交流，多渠道收集各地工作动态、工作经验和工作成绩，及时发布国家和各地工作动态。国家行动办公室进一步完善健康一二一网站建设，为各地工作的开展提供支持和交流的平台。

五、探索工作场所健康生活方式促进模式

卫生部将率先在中央国家机关开展全民健康生活方式“健康加油站”的建设与宣传工作，鼓励各地因地制宜推进工作场所健康促进工作的开展。

六、配合国家和当地卫生行政部门完成其他健康生活方式促进工作

七、做好辖区工作的过程及效果评估

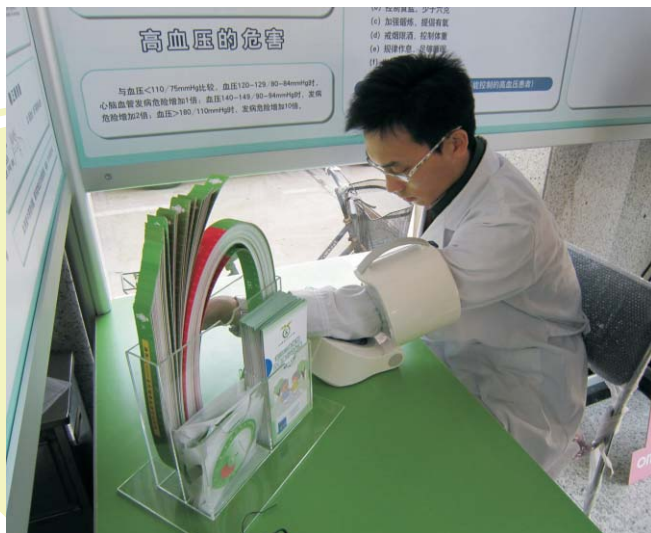
首批“健康加油站”安装工作介绍

为落实《中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》关于“加强全民健康教育，积极倡导健康生活方式”的精神，充分发挥中央和国家机关单位工作场所健康促进的模范带头作用，按照卫生部张茅书记的建议，全民健康生活方式行动发起单位（卫生部疾控局、全国爱国卫生运动委员会办公室、中国疾控中心）联合国务院机关事务管理局，组织开展在京中央国家机关“健康加油站”的建设工作。为确保报名和安装工作进行顺利，中央国家机关爱国卫生运动委员会办公室下发了《关于在中央国家机关建设健康加油站的通知》（国机爱卫办[2010]2号）。

“健康加油站”是一个设计精美、长约2米、宽约1米、高约2.5米的小屋，内设全自动电子血压测量仪和体脂体重计，同时配发高血压防治、合理膳食、适量运动等健康生活方式宣传材料和工具。

首批80个单位的“健康加油站”的建设工作正在进行中，计划于2010年5月份完成。

“健康加油站”内资料（腰围尺、BMI尺、宣传手册）和全自动电子血压计▶



科学运动与健康科普知识教育专题活动

一、项目简介

为贯彻落实《中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》中提出的“加强全民健康教育，积极倡导健康生活方式”的精神，推进全民健康生活方式行动，卫生部疾病预防控制局与卫生部国际交流与合作中心、中国疾病预防控制中心

中心、强生（中国）医疗器材有限公司合作，2010—2012年，将在全国14个城市开展全民健康生活方式行动系列活动——科学运动与健康知识教育活动。活动以合理膳食和适宜运动为切入点，向公众普及科学运动与健康知识，宣传“追求健康别停步”的理念，培养公众健康意识和健

康生活方式，提高公众的健康水平。

2010-2012年将在全国14个城市开展300场基层社区健康咨询和讲座活动，其中2010年举办50场。14个城市分别为天津、辽宁沈阳、上海、江苏南京、浙江杭州、福建福州、山东济南和青岛、河南郑州、湖北武汉、广东广州、四川成都、重庆和新疆乌鲁木齐。各项目省（区、市）卫生厅局疾病控制处负责活动的整体实施，项目省（区、市）疾病预防控制中心协助制定活动的计划和实施方案，并负责具体工作的落实。

项目内容包括：

（1）基层社区健康咨询和讲座活动。活动与卫生行政部门、居委会和相关医疗卫生机构合作，邀请相关领域专家走进基层社区开展健康咨询和科普讲座等形式多样的活动，宣传科学运动与健康知识。

（2）因地制宜开展特色活动。各地根据科学运动与健康知识教育活动的整体理念，结合本地区实际，积极探索创新，举办具有本地特色的活动。

（3）开通运动与健康热线和科普网站，面向公众，设立全国范围内的400咨询电话（收取市话通话费用）和科普网站，为公众宣传和解答科学运动与健康相关知识。

为保证项目顺利实施，国家和项目所在省（区、市）建立了两级工作组，负责项目计划的制定和实施。同时要求项目省（区、市）在开展活动的过程中要坚持公益性，保障活动开展透明有序；项目开展期间，要保障活动参与人员的人身安全，遇有恶劣天气情况应及时暂停或顺延相关户外活动；活动开展过程中要确保宣传知识紧扣活动主题，保证科学性和准确性。国家项目工作组将根据各地开展情况，及时进行总结和推

广。

二、启动仪式



“全民健康生活方式行动—科学运动与健康科普知识教育活动” 在青岛启动

2010年3月20日，由卫生部发起的“全民健康生活方式行动——运动与健康科普知识教育活动”在青岛市五四广场举行了启动仪式。卫生部疾病预防控制局、青岛市政府、部分省（自治区、直辖市）卫生厅局疾病控制处、省级疾病预防控制中心分管全民健康生活方式的负责同志以及卫生部国际交流与合作中心、中国疾病预防控制中心的同志出席了启动仪式。来自青岛市部分医院的医护人员、学生志愿者、社区中老年人，共约500人参加了启动仪式。

启动仪式之后，青岛市各界领导、与会专家和市民组成健步行方队，参与了从五四广场到音乐广场的“追求健康——别停步！青岛市春季健步行活动”。同时全市九家医院在五四广场开设健康咨询点，教大家如何合理膳食和运动，免费为市民提供健康检查服务。青岛市10县市区（除市南、市北）设立分会场，开展一系列健康方式的座谈以及义诊活动。

3月19日，市卫生局特邀国家体育运动健康指导专家周琴璐教授为全市500余机关企事业单位工作人员做了“科学运动 预防疾病”知识讲座。3月21日在青医附院及骨伤医院社区开展

以“全民健康生活方式行动——运动与健康科普知识教育活动”内容为主的健康教育系列讲座，约有300余居民到场听取专家讲座并咨询相关健康问题。

一系列健康生活方式促进活动揭开了2010年全国的“全民健康生活方式行动——科学运动与健康科普知识教育活动”的序幕。

示范创建工作专题

上海市扎实推进全民健康生活方式行动示范单位工作

上海市启动全民健康生活方式行动以来，注重社区和单位工作的齐头并进，借力建设健康城市，聚焦控盐、控油、控烟和健身等健康促进活动，积极培育不同类型的示范单位，取得阶段性成效。

一、示范单位工作借助健康城市行动全面推进

上海将全民健康生活方式示范单位工作纳入健康城市行动的年度计划，深化全民健康生活方式行动的内涵，扩大覆盖面。各示范单位因地制宜建立健康自我管理小组，以小组为载体传播健康生活方式的知识和技能。在示范单位的引领下，全市已有599家单位建立658个小组，吸引9871名员工参加。2008年、2009年市政府先后向全市居民家庭派发控盐勺、控油壶等健康支持性工具，各示范单位借势在员工中广泛开展控盐控油、关注胆固醇等的健康教育。示范单位还积极组织员工开展迎世博清洁环境爱国卫生义务劳动，自觉维护单位卫生。

二、示范单位工作注重科学规范、聚焦重点、以点带面

2008年，市爱卫办在全市各区县应选定不同类型的单位199个开展示范单位工作，涉及学校、医院、超市、餐厅、食堂、社区等7种类型。各示范单位在工作开展之初都对员工的健康生活方式进行了基线调查，在调查的基础上结合本单位实际制定工作计划。随后，示范单位按工作计划着重开展控盐、控油、控烟和身体活动等健康生活方式活动，营造宣传氛围，通过多种健康教育手段加大干预力度。示范工作中涌现出了一批工作出色、特色鲜明的示范单位，如：长宁区建青中学关注师生身心健康，有效控制学生体重；黄浦区永安百货公司食堂提供营养菜谱，逐步减少油盐用量；杨浦区新凤城大酒店提供的菜谱60%为低油、低盐、低糖的绿色健康菜肴，还将60%的经营场所辟为无烟区域。

三、示范单位工作服务世博、文明餐饮融入健康元素

2008年，市爱卫办配合市文明办、市经委、餐饮行业协会开展首届“文明餐饮”专项创建活动，制定管理规定和考评标准，要求餐厅经营的菜点中少油菜、少盐、少糖、口味清淡的菜点占



建青中学学生参加体育锻炼（示范学校）



建青中学教师参加拔河比赛（示范学校）

菜谱中的比例不少于30%，同时做好餐厅控烟，次年评选出文明餐饮单位122家，文明餐厅已成为世博餐饮服务的表率 and 示范窗口。目前，第二届“文明餐饮”创建正在申报过程中。

2010年，上海的全民健康生活方式行动示范单位工作紧扣世博主题，以人为本，继续推进“五个人人”健康市民行动，深入开展周四爱国卫生志愿者义务劳动活动，全面贯彻落实《上海市公共场所控制吸烟条例》，及时总结各示范单位的成功经验和做法，为单位和员工营造促进健康的良好氛围再接再厉。



绿色健康有机菜	
冷 菜	
冰镇番茄	16元
蒜泥黄瓜	16元
盐水花生	12元
凉拌黑木耳	26元
冰镇苦瓜	22元
松仁拌菠菜	26元
热 菜	
蘑菇烧菜心	32元
土豆炒刀豆	28元
上汤西兰花	38元
番茄炒土鸡蛋	32元
清炒毛毛菜	26元
章鱼娃娃菜	58元
韭菜炒土鸡蛋	28元
青椒胡萝卜	26元
干煸豇豆	26元
虾皮西葫芦	32元
蒜蓉茼蒿菜	26元
酒香鸡毛菜	22元
豆油炒青菜	22元
清炒木耳菜	26元
上汤白花菜	28元

新凤城迎宾馆健康菜肴和菜谱（示范餐厅）

天津示范餐厅情况介绍

2009年，天津市疾控中心非传染病预防控制所选定河北区粤港湾海鲜酒楼作为天津地区的首家营养示范餐厅。

为了营造餐厅的营养健康氛围，非传控所工作人员设计制作了印有膳食指南、膳食宝塔等合理膳食宣传内容的装饰画、宣传标语牌张贴在大厅和走廊，设立了宣传读物取阅栏架并提供营养健康知识折页等读物供顾客取阅，充分利用餐巾纸盒、杯垫、筷子包装袋途径向消费者宣传膳食营养和健康知识。



通过对餐厅工作人员知识技能的培训，使管理员、厨师、服务人员了解合理膳食基本知识，突出应将蔬菜水果、奶类和饮用水做为餐厅供应的一部分，厨师应掌握低盐少油的制菜原则，并将中国居民膳食指南书籍发给每位学员，鼓励他



们自学合理膳食方面的营养知识。培训现场引入知识抢答，学员踊跃参与，营养知识明显提高。

非传控所工作人对餐厅主要菜品的营养素进行了测算。餐厅在进门处布置了“点菜区”，这



里的每道菜都有一个特殊的标识牌，标明菜品的重量、能量以及蛋白质、脂肪、碳水化合物这三种营养素。点菜前，顾客就可以大致了解这些菜的营养成分。

春节前印制出营养菜谱，让菜谱能够在餐厅营业旺季发挥作用。菜谱上不仅标明了菜品成分、重量、能量以及营养特点，还把每道菜的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分标示清楚，导购员可以指导顾客根据自己的身体状况进行选餐，如肥胖人群可选择低能量、低脂肪的菜品。菜谱一经推出受到市民普遍好评，一些媒体纷纷报道，我们也接到了很多热心市民的咨询电话。



广西省南宁市示范创建活动

一、示范单位的确定

根据自愿原则，有 10家单位参与示范创建活动，自治区行动办公室对10家单位分别授予“广西全民健康生活方式行动示范创建单位”牌匾，并发放了宣传资料、宣传展板、健康支持工具（控油壶、限盐勺、腰围尺）以及体重秤、血压计等物资。参与创建活动的单位有南宁市兴宁区政府、南宁市金洲社区卫生服务站、南宁市东葛社区卫生服务中心、南宁市七星卫生服务中心、南宁市老干局、广西中医学院瑞康医院、广西中医学院、广西中烟集团、武陵山珍、竹篱笆餐饮集团。

二、示范创建活动缩影

广西中医学院通过营养周果蔬拼盘比赛推进健康生活方式示范单位建设。竞赛有12队参加，学生们运用学到的营养知识在赛中拼出各类式样精美，营养搭配合理的果蔬拼盘。并举行了激烈的营养知识竞赛，游戏与竞赛使加深了学生的营养知识。



示范社区举办居民广播操比赛。来自七星社区、维武社区、中山社区、农林社区、南国社区的5个队共150人参加了比赛。



示范社区系列健康教育活动。广西南宁市在2010年春节前夕开展为期2个月共15场健康教育系列讲座活动，吸引了近3000名群众参加。



江西省示范创建工作

在省卫生厅的指导下，江西省行动办公室下发了《关于印发2009年江西省全民健康生活方式行动实施方案的通知》，要求到2010年底，启动全民健康生活方式行动的县（区）达到38个，每县（区）至少创建一个“示范单位”、“示范社区”、“示范食堂/餐厅”或“示范家庭”。



目前，江西省各县（区、市）均在积极创建示范活动中，全省共创建示范34个。吉安市泰和县把西昌社区列为全民健康生活方式的示范社区，为使创建工作广泛深入人心，在社区设立了健康教育宣传专栏，每季出一期以控盐、控油、控烟、合理膳食、身体活动等知识为核心的健康教育相关知识，提高居民对健康生活方式的认识和意识，同时在社区张贴了20条宣传标语，印制宣传资料5000份发放到居民家中，营造良好的环境和宣传氛围。泰和县疾控中心还加大了对创建工作的经费投入，花费1000多元购买了羽毛球、纸杯、扑克牌等支持工具送给社区。宜春市靖安县确定了县财政局宿舍小区为健康示范社区，对小区中65户共计192个居民中30岁以上人员建立了健康档案，社区内各类健身器械10余种，门球场1个，活动室1间，设立了1个宣传栏等。

九江市德安县疾控中心以本单位为切入点，建立健康生活方式示范单位，先后建立了德安县疾控中心健身制度和职工体检制度。在中心领导支持下还建立了乒乓球队，并对职工活动场地（乒乓球、跑步机活动室）进行整理，对活动的器材经常进行维修。中心领导带领大家在聂桥进行摘葡萄活动的比赛、开展健康膳食竞赛和进行健康生活方式相关知识讲座。新余市则双管齐下，建立了示范社区和示范单位。



健康城市专题

“健康北京人——全民健康促进十年规划行动” 工作介绍

一、“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”内容及背景

近年来，随着我市经济的飞速发展，饮食、生活方式的改变以及人口老龄化的日益加速，北京市慢病防控工作面临巨大挑战。为此，市政府在07-08年“健康奥运，健康北京——全民健康促进”活动的坚实基础上，于2009年5月27日正式出台了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划》。同时，市政府成立由多部门参加的北京市健康促进工作委员会，领导和协调全市健康促进工作，同时成立北京市健康促进顾问委员会和专家委员会，委员会办公室均设在市卫生局。

《规划》提出了十年中要实施的九大行动，分别是：健康知识普及行动、合理膳食行动、控烟行动、健身行动、保护牙齿行动、保护视力行动、知己健康行、恶性肿瘤防治行动和母婴健康行动。通过每项行动措施的具体落实，全面提升市民的健康素质，并使北京市民的11项主要健康指标得到明显改善：

可以说，“十年规划”的出台，标志着市政府立志摆脱单靠政府投入和医疗卫生机构的单向努力，用健康促进的工作策略建立“政府主导、多部门合作、社会动员，全民参与”的“大卫生”新观念工作格局，调动一切影响健康因素的社会资源和人力资源，号召、唤起市民主动参与健康的意识，帮助市民普及健康知识，掌握健康技能，建立正确健康行为习惯，用10年的努力把

北京打造成拥有“健康环境、健康人群、健康环境”的国际大都市。

二、2009年主要开展工作

8月5日，“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”启动会在东城区东四街道奥林匹克社区成功举行，标志着北京市政府制定的“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”正式启动。全国人大常委会副委员长桑国卫、北京市市长郭金龙、中国医药卫生事业发展基金会理事长王彦峰、市人大常委会副主任吴世雄、北京市副市长丁向阳、市政协副主席王伟、原国家卫生部副部长王陇德等领导以及全市各区县政府、区委宣传部、市有关委办局、医疗卫生机构、社区群众代表等共400余人出席并参加了启动会。启动会上，北京市市长郭金龙、副市长丁向阳分别为“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”顾问委员会和专家委员会代表发放聘书；北京市卫生局局长方来英宣读了“健康北京人”主题歌歌词征集大赛启示；市委宣传部以及8家市有关委办局代表分三轮分别发布了“全民健康促进十年行动规划”九大行动具体实施内容以及目标。8月13日，鲁勇副秘书长主持召开了市健康促进工作委员会第一次预备工作会议，听取各成员单位工作进展和工作建议的汇报，进一步明确了各成员单位的工作任务，同时部署了下一阶段的工作重点和工作要求。9月17日，中国医药卫生发展基金会理事长王彦峰作为市健康促进工作

委员会总顾问主持召开第一次顾问委员会正式会议,就“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”顾问委员会职责(草稿)进行了讨论修改,并就如何做好“防甲流”工作,确保国庆公共卫生安全和媒体宣传工作提出了建议。截止至2009年12月31日,全市共有11家区县政府和17家成员单位向市健康促进工作委员会办公室上报了2009年关于落实“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”第四季度工作重点、工作总结以及2010年工作计划及专项经费预算。市卫生局、市总工会、市药监局、市体育局、市红十字会、市爱卫会、市商务委、市质监局等成员单位围绕“规划”相关工作任务也相继在2009年启动、开展了“相约鸟巢 共享健康——举办60周年健康游园活动”、“腰围尺的制作、推广”、“健康白皮书框架的制定和专家研讨”、“全市工间操活动的推广”、“向药店配发血压计和提供免费血压测量”、“开展系列无烟宣传”、“低钠盐的市场调研”、“向全市印发急救手册”、“举办第十三届北京香港经济合作研讨洽谈会卫生合作专场(健康教育与健康促进主题)”等健康促进活动,社会反响较好。

三、2010年工作计划主要内容

2010年,将继续在市政府的领导下,通过建立和完善工作机制、工作网络,提高工作能力,紧紧围绕《规划》工作重点,传播健康知识,开展健康活动等,让“健康北京人”的理念深入人心,动员更多的市民积极参与到健康行动中来,改变不健康的生活方式。具体内容如下:

(一) 开展全方位媒体宣传

1、利用北京电视台、北京电台、报纸、网络、移动传媒等媒体平台开展全方位宣传攻势。同时建立媒体策划工作室,设计、推广百姓喜闻乐见的媒体宣传及活动形式,分阶段、多栏目对

《规划》进行专题和动态新闻报道。

2、编辑出版《健康北京人标准》一书,向全市每户家庭发放。

(二) 开展全民健康促进行动

1、由市商委牵头,市卫生局配合开展科学用盐宣传,完成“一、十、百”为民办实事工作,即每袋小包装食盐配发一把2克定量盐勺、2010年小包装食盐中的低钠盐市场占有率达到10%、食盐专卖供应的合格碘盐比例达到100%)。推广使用低钠盐,努力提升本市低钠盐市场占有率。

2、由市卫生局牵头,市总工会、市教委共同配合,在全市职工和教师人群中开展健康知识竞赛活动。

3、由市卫生局牵头,各相关委办局协作,发布2009年《健康北京人白皮书》。

4、由市质监局牵头,对北京市低糖、低脂和低盐的食品生产企业进行调查摸底,根据现行“三低”食品的标准为本市相关食品生产企业提供标准服务,并研究对食品企业的补贴政策。

5、由市工商局牵头,市质监局、市商委协作,在18家大型商场、超市设置低脂、低盐食品专柜,加强质量监管,并充分发挥市消协及媒体作用,加强对低脂、低盐食品的宣传引导。

6、由市爱卫会牵头,加大控烟宣传力度,开展全市无烟家庭创建活动,建设无烟社区、无烟单位,加快法规修改,加大对禁烟场所的综合执法检查。

7、由市总工会、市体育局牵头,全面推广全市工间操活动,下发计划方案、开展培训、举办职工广播操现场会、下基层检查指导、并举办工间操展演及交流比赛。

8、由市体育局牵头，市财政局协作，大力宣传我市学校体育设施向社会开放情况；促进、扩大开放校地范围，积极创造条件为青少年、儿童、社区居民参加体育健身活动提供便利条件。

9、由市中医局牵头，试点启动北京市青少年爱眼健康管理信息化平台服务。

10、由市药监局、市人口计生委牵头，市卫生局、市质监局协作，继续深入开展知己健康行动，在全市药店以及18个区县计生技术（指导）服务中心为市民提供免费血压测量服务，启动零售药店从业人员血压计使用技能及知识培训工作，加强监督检查，加大“知己健康”媒体宣传

力度。为计量器具提供检定、校准服务。

11、由市卫生局牵头，开展体重、腰围超标者综合干预活动。

12、由市红十字会牵头，市教委、市交通委协作，在教育系统和交通系统开展应急救护培训和演练活动，制作编写《青少年急救手册》。

13、由市卫生局牵头，举办健康北京人展示大赛。

14、由市卫生局牵头，开展“健康北京人”主题歌曲网络大赛活动。

地方特色活动

为加强全民健康教育，营造“人人学习、人人参与、亲身感受”的良好氛围，提高全民健康生活方式行动的知晓率，成都市青羊区爱卫办、区疾病预防控制中心联合在全国率先启动了健康大使推广及“健康大使”社区巡讲活动，下发了关于开展健康大使推广及公益行动项目的通知，明确了“健康大使”的概念、工作内容、项目实施的目的意义、健康大使应具备的条件、培训方法和申报流程，通过健康大使的榜样、示范和引导作用，使健康大使周围的群众在日常生活中学习健康知识、践行健康生活方式，达到全民共同参与的活动效果。

为使“健康大使”在社区巡讲活动中更好地传播健康生活知识和健康生活技能，青羊区组织编写了简单易懂、朗朗上口的倡导健康生活方式系列顺口溜，并编辑成读本向社区居民广泛发放，封三是摘录的部分顺口溜，更多的顺口溜可登陆<http://www.jiankang121.cn>或<http://blog.sina.com.cn/sxjkdscxj>查询。



四川省成都市青羊区健康生活方式行动“健康大使” 社区巡讲活动顺口溜（摘录）

健康四大基石顺口溜

现代生活方式变，慢性疾病很多见；
健康生活可避免，四大基石保平安。
合理膳食看指南，适量运动多锻炼；
戒烟限酒是重点，心理平衡要乐观。

健康生活方式顺口溜

现在人有钱，享受乐无边；
生活方式多，健康最关键。
如果不注意，患病要提前；
肥胖糖尿病，血压还要变。
养生知识多，健康大使传；
一二一行动，健康永相伴。
运动方式多，走路最简单；
不上健身房，随时可锻炼。
日行一万步，其实并不难；
不是万步走，活动可折算。
洗衣或拖地，爬楼和煮饭；
做事当运动，生活中锻炼。
饭后百步走，一定不能懒；
健步拍手操，帮你把身健。
骑车上下班，健康又低碳；
不要座电梯，久爬腿不软。
要想体力好，每周去爬山；
轻松忘烦恼，空气又新鲜。
膳食要合理，粗粮不能减；
每周两天素，水果不可免。
午餐要足量，晚餐要精简；

吃到七分饱，美食不能贪。
健康新基石，限酒加戒烟；
保肺不伤肝，健康又省钱。
吃动要平衡，两边不能偏；
运动要适量，最好到出汗。
瘦者壮肌肉，胖者把肥减；
男人更精神，女人不失眠。
做到以上事，效果三天见；
无病又快乐，健康每一天。

烟草危害顺口溜

烟草危害像鸦片，传入我国四百年；
每年死亡超百万，如不控制成灾难。
烟草燃烧有风险，产生物质达四千；
尼古丁又称烟碱，导致成瘾的根源。
焦油每支都要含，可以导致肺癌变；
低焦含量称安全，实属烟商在欺骗。
一氧化碳也危险，缺氧损害多器官；
多种毒物如甲醛，损伤气管肺病患。
吸烟同时生射线，严重损害肾和肝；
有害金属也常见，超强致癌把病染。
男性吸烟伤睾丸，精子质差数量减；
女性吸烟月经乱，孕妇胎儿易流产。
危害最大青少年，生长发育变迟缓；
教育不尝一口烟，控烟宣传的重点。
被动吸入二手烟，有害物质并不减；
空间密闭有风险，室外吸烟才可免。
控制烟草多宣传，医务人员作示范；
无烟环境要创建，健康快乐每一天。



行动徽标释义

标志外围是以健康一词的拼音首字母JK为元素来进行创意设计的，通过艺术化设计变形，使字母有机的组合成一个整体形象图形，像个饱满的水果，同时辅绘以谷穗图案。此标志中心图案是以字母K为元素设计，通过设计变形，使字母成为一个享受快乐生活的、正在奔跑跳跃的人形图像，意涵着倡导和推动健康生活方式，通过科学传播平衡膳食和身体活动，提高国民身体素质和健康素质。

主标识采用绿色为标准颜色，绿色代表健康和环境。绿黄相映，色彩明快，视觉冲击力强；尽显和谐之美；整体简介细致！

此标识简洁明快，富有时代气息和现代感，图案新颖有创意，充分体现健康与生活息息相关的理念和基本原色，突出“全民健康生活方式行动”这一主题。且保持视觉平衡、线条流畅，整体美观、大方、稳重，能给人以亲切、有趣的感觉。