**2014年“全民健康生活方式日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子。

**二、宣传提纲**

1. **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。

1. **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。
   2. 以中速步行1千步为一把尺，度量你每天的身体活动。
   3. 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。
   4. 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。
   5. 活动健身第二招：不拘形式。
3. 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。
4. 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。
   1. 活动健身第三招：循序渐进
5. 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。
6. 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。
   1. 活动健身第四招：感觉用力
7. 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。
8. 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。