

◆ 胡维勤 著



红墙保健医生
胡维勤教你长寿

激活人类 长寿 密码

◆ 国务院突出贡献医学科学家

◆ 享受政府特殊津贴

◆ 中国青年企业家健康俱乐部专家组成员

◆ 曾担任中南海中央领导同志的医疗保健工作



中医古籍出版社

激活人类长寿密码：CGF

胡维勤 著

只要您认真的读完全书，

按照书中的方法去做，

那么有可能，

60岁你还是年轻人，70岁才刚刚开始，

80岁不显老，100岁还能拥有50岁的容颜和健康！

中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

激活人类长寿密码: CGF/ 胡维勤著. —北京: 中医古籍出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5152-0898-5

I . ①激… II . ①胡… III . ①小球藻属 - 营养卫生 IV . ① R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 120870 号

激活人类长寿密码 :CGF

胡维勤 著

责任编辑 贾萧荣

封面设计 风华设计

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京荣泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000mm 16 开

印 张 5

字 数 85 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0898-5

定 价 29.80 元

小球藻造福人类

钱信忠



二〇〇七年十月

红墙国医胡维勤

祛病延年的灵丹妙药

存活地球 20 亿年的长寿秘诀
小小球藻飘四海 祛病延寿美名扬



全民健康素养促进 行动纪实

2007年~2015年图文汇编

卫生部疾病预防控制局
全国爱国卫生运动委员会办公室
中国疾病预防控制中心

全民健康素养促进行动整体目标规划

2007—2015

开展全民健康生活方式行动已完成

2015—2020

发起全民健康素养促进行动暨慢性病“健康惠民行”公益活动

前言

全民健康素养促进行动：健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。健康素养不仅是衡量卫生计生工作和人民群众健康素质的重要指标，也是对经济社会发展水平的综合反映。

根据国家卫生计生委 2012 年监测结果，我国居民基本健康素养水平为 8.80%，还处于较低水平。实施全民健康素养促进行动，满足人民群众健康需求，倡导树立科学健康观，促进健康公平，营造健康文化，对于推进卫生计生事业和经济社会全面协调可持续发展具有重大意义。

国家卫生计生委 2014 年 5 月 9 日公布《全民健康素养促进行动规划（2014~2020 年）》，规划提出，分两个阶段提高我国城乡居民健康素养水平，到 2015 年，全国居民健康素养水平提高到 10%；到 2020 年，全国居民健康素养水平提高到 20%。

全民健康素养促进行动由全民健康生活方式行动（2007 年~2015 年）以及全民健康素养促进行动两部分组成（2015 年~2020 年完成）。

全民健康生活方式行动



倡议书



健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我国人民健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为受到限制，惟一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者。为此，卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心以“和谐我生活，健康中国人”为主题，共同发起全民健康生活方式行动，并向全国人民倡议：

一、追求健康，学习健康，管理健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、树立健康新形象。改变不良生活习惯，不吸烟，不酗酒，公共场所不喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康、向上的国民形象。

三、合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

四、少静多动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神，传播科学的健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年的9月1日作为全民健康生活方式日，不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

倡议者： 卫生部疾病预防控制局
全国爱国卫生运动委员会办公室
中国疾病预防控制中心

为贯彻落实国家提出的“加强全民健康教育，积极倡导健康生活方式”有关精神，提高全民健康意识和健康生活方式行为能力，有效控制心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病、癌症等主要慢性病的危害及其危险因素水平。进一步创新推广全民健康生活方式行动活动，以适应在新形势下健康科学知识的普及与提高，作为协会的理事单位有义务和责任，积极参与并做好“健康护小康”的重要工作，以实现李克强总理提出“健康中国”目标作应有的贡献。

全民健康生活方式行动启动以来，先后邀请国内众多知名医学专家奔赴全国各地，向全社会推广健康生活方式，传播科学的养生知识，为中老年慢性病人提供符合自身的养生保健建议，提高和促进中老年人自身健康的能力，让所有参与全民健康生活方式行动的中老年人都达到心身健康的目的。

全国各地发起全民健康生活方式行动





“全民健康生活方式行动”工作人员为社区老人发放养生书籍

全民健康生活方式行动始创于 2007 年 9 月 1 日，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联合发起，以“和谐我生活，健康中国人”为主题，以“我行动，我健康，我快乐”为口号。特别成立了全民健康生活方式行动领导小组，创建绿色健康家园，把科学的养生知识，书籍读物切实发放到中老年人手中，全心全意为广大中老年人健康服务，呵护中老年人生命健康，为推动我国慢性病生活方式改变做出积极贡献。全民健康生活方式这一大型公益活动截止到 2015 年底，与之前相比，慢性病患者率上升势头得到控制，取得了阶段性的胜利，开创中老年人慢性病防治新局面。

回顾历程：

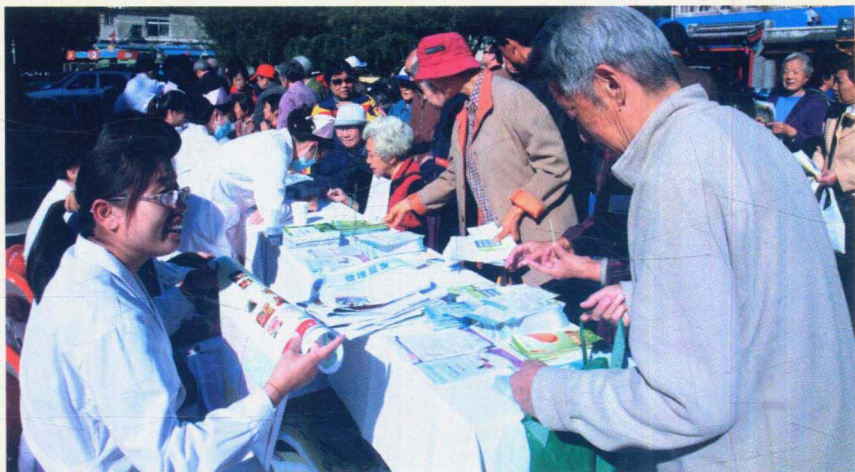
2007

2007年9月1日，由国家卫生部牵头发起的全民健康生活方式行动正式成立。

2008

2008年6月29日，由中国保健协会组织发起的以“和谐我生活，健康中国人”为口号，保健行业全民健康生活方式行动启动仪式在北京盛大举行。

“全民健康生活方式行动”专家走进社区为中老年人提供健康咨询服务



2009



“健康知识进家庭，争做健康重庆人”

2009年5月15日，由重庆市卫生局主办的以“健康知识进家庭、争做健康重庆人”为主题的“全民健康生活方式行动”大型宣传活动在解放碑举行，40多名健康专家现场解答市民提问。

吸烟、酗酒、缺乏运动、膳食不合理等不良生活方式所导致的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等，已成为影响市民健康素质的大敌。为此，市卫生局向市民发出倡议，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则，并首次发布全民健康生活方式。

行动第一阶段将以“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的“健康一二一”行动作切入点，倡导“登山步行、太极柔力球”等活动，逐步将与健康相关的所有生活方式和行为涵盖到全民健康生活方式行动中。

2012

2012年11月份开始,在中国保健协会的大力指导和支持下,分别在四川、云南、重庆、贵州、安徽、山东、天津、广西、宁夏等省市开展“慢性病预防与控制全民健康普及行动”。活动以中老年人群为主,覆盖不同年龄结构的亚健康人员和需要健康服务的人群。

组织举办关于慢性病预防与保健知识大讲堂、专家学者研讨会等,宣传推广慢性病预防与保健的相关科普知识。积极开展慢性非传染性疾病和地方病的预防保健等健康教育活动,重点做好高血压、高血脂、高血糖、糖尿病、肝病等慢性疾病的筛查、防治、养生保健工作。

举办“日行万步 健康永驻”为主题的全民健康生活方式行动



2014



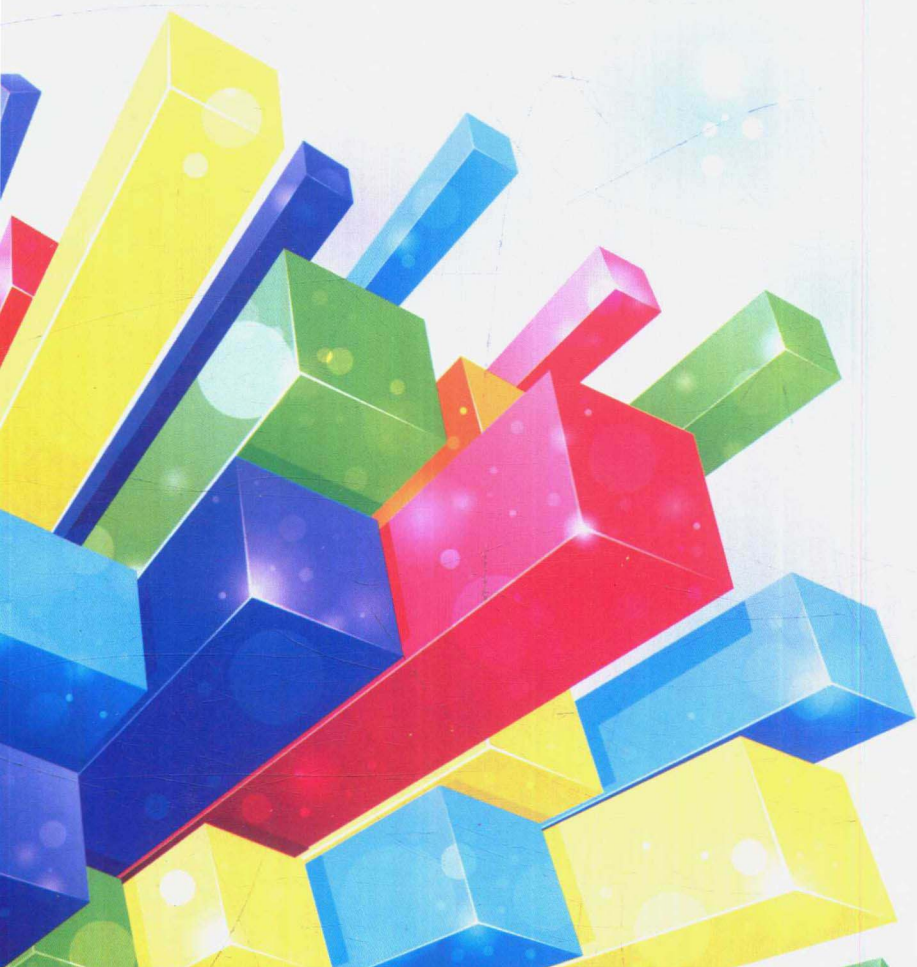
全国各地举行“全民健康生活方式行动”启动仪式和健康咨询活动现场

2014年12月，由全民健康生活方式行动组委会组织，集团出资，印刷5000册的健康养生类书籍，赠发给全国40多个省市的老干部进行阅读，学习养生保健知识。



2015 年
全民健康素养促进行动
暨慢性病“健康惠民行”公益活动

盛大启幕



2015年9月，全民健康素养促进行动暨慢性病“健康惠民行”公益活动盛大启幕。慢性病“健康惠民行”公益活动组委会，到国家航天局老干部疗养所向离退休老干部专家义诊咨询，免费发放健康养生类书籍，免费赠服由“神州二号”“神州八号”太空飞船搭载的取得重大医学科研成果，后经国家卫生部批准的具有延缓衰老和增强免疫力的核心优质的绿色营养源——仙葆小球藻，得到国家航天局老干部处领导及老干部们的一致满意。他们亲身感受到国家和社会对他们的关爱，激发了他们对实现中华民族伟大复兴的中国梦深切热情。

2007年到2015年，全民健康生活方式行动促进行动产生了良好的社会影响，《中国科技报》《中国老年健康杂志》《家庭健康》《中国企业报》及各大网站，社交媒体都做了相关报道，在全国大小40多个城市，北京、上海、黑龙江、吉林、山西、河南及四川等省市引起强烈反响，在辽宁抚顺的城市广场上铁路退休的职工干部，自发的练习太极球项目，以由最初的几十人，发展到现在的800多人，他们上着红色健身服，下穿白色裤子，一起练习太极柔力球，挥臂抛球，揉动接球，将武术、气功、健身融为一体，广场上练习太极柔力球规模之大，气势之宏前所未有，这一全民健康素养促进行动，成为整个城市强身健体的靓丽风景线。