

健康中国与全民健身的 融合发展研究

王金花 © 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

健康中国与全民健身的 融合发展研究

王金花 ◎ 著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

本书在进行大规模社会调查和对大量国内外相关理论研究成果进行总结的基础上,以提高人民健康水平为核心,以体制机制改革创新为动力,从广泛的健康影响因素入手,通过对影响全民健身服务实践各要素的分析,根据《“健康中国 2030”规划纲要》的要求,提出了全民健身的运行机制和保障机制。

本书主要介绍了健康中国与全民健身、全民健身运动理论研究、全民健身方法研究、体育健身与运动方法研究、科学发展观指导下的全民健身服务实践体系内涵研究、全民健身与大众体育研究、全民健身新模式——生态体育的开发研究等内容。编写本书的目的是推进健康中国建设,推行健康文明的生活方式,营造绿色安全的健康环境,调整优化健康服务体系,更好地满足人民群众的健康需求。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

健康中国与全民健身的融合发展研究 / 王金花著. —北京: 北京理工大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5682-5595-0

I. ①健… II. ①王… III. ①全民健身—研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第094878号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室)

(010) 82562903(教材售后服务热线)

(010) 68948351(其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京紫瑞利印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/9.5

字 数/197千字

版 次/2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定 价/55.00元

责任编辑/王晓莉

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前言 Preface

随着经济的发展和社会的进步，人民群众在生活中越来越关注自己的健康，为了增强体质而参与体育健身的积极性空前提高。众所周知，一项体育运动客观上需要一定的场所、器材等，主观上要求参与者有一定的体育技术和理论知识。但是就国内目前来说，有很大一部分人因为主观的原因没有进行体育锻炼。

全民健身计划明确指出了我国体育事业未来的发展趋势，推动了体育理论的建设。全民健身计划的推行与实施对我国人民综合素质的提升有着重要的意义。

本书根据《“健康中国2030”规划纲要》的要求编写，主要介绍了健康中国与全民健身、全民健身运动理论研究、全民健身方法研究、体育健身与运动方法研究、科学发展观指导下的全民健身服务实践体系内涵研究、全民健身与大众体育研究、全民健身新模式——生态体育的开发研究等内容。作者编写本书的目的是推进健康中国建设，推行健康文明的生活方式，营造绿色安全的健康环境，调整优化健康服务体系，更好地满足人民群众的健康需求。

本书编写过程中，虽经推敲核证，但限于笔者的专业水平和实践经验，仍难免有疏漏或不妥之处，恳请广大读者指正。

著 者

本书编写过程中，虽经推敲核证，但限于笔者的专业水平和实践经验，仍难免有疏漏或不妥之处，恳请广大读者指正。

目 录 Contents

第一章 健康中国与全民健身····· 1

第一节 健康中国规划纲要····· 1

一、健康中国规划解读····· 1

二、“全民健身”与“全民健康”深度融合····· 6

第二节 全民健身体系概述····· 10

一、全民健身体系的概念与内涵····· 10

二、全民健身体系的基本特征····· 11

三、全民健身体系的基本构架····· 12

四、《全民健身计划纲要》解读····· 14

第三节 我国全民健身的现状与发展解析····· 22

一、我国全民健身的发展现状分析····· 22

二、全民健身计划实施中亟待解决的问题····· 23

三、我国全民健身运动发展对策研究····· 24

第二章 全民健身运动理论研究····· 26

第一节 全民健身运动的科学理论基础····· 26

一、全民健身运动的生理学基础····· 26

二、全民健身运动的心理学基础····· 28

第二节 全民健身运动的原则····· 33

第三节 全民健身运动的科学保障理念与方法····· 35

一、全民健身运动的营养消耗与补充····· 35

二、全民健身运动的伤病与恢复····· 37

三、全民健身的科学医务监督	40
---------------------	----

第三章 全民健身方法研究..... 43

第一节 城市社区体育健身	43
--------------------	----

一、城市社区体育概述	43
------------------	----

二、全民健身路径的内涵	48
-------------------	----

三、当前社区健身路径开展现状	49
----------------------	----

四、社区全民健身路径的发展对策	50
-----------------------	----

五、社区健身器械健身方法指导	51
----------------------	----

第二节 社会不同群体的健身方法研究	56
-------------------------	----

一、不同年龄群体的健身方法指导	56
-----------------------	----

二、不同性别群体的健身方法指导	58
-----------------------	----

第四章 体育健身与运动方法研究..... 61

第一节 常见的休闲体育健身	61
---------------------	----

一、健身走与健身跑	61
-----------------	----

二、游泳健身	62
--------------	----

三、球类运动健身	71
----------------	----

第二节 民族传统体育健身与运动方法研究	87
---------------------------	----

一、武术健身	87
--------------	----

二、气功术健身	92
---------------	----

全民健身是中国特色社会主义事业的重要组成部分，是建设健康中国、实现中华民族伟大复兴中国梦的必然要求。随着经济社会的快速发展，人民群众对健康生活的追求日益强烈，全民健身已成为社会发展的必然趋势。本书旨在探讨全民健身的科学医务监督、方法研究以及体育健身与运动方法研究，为全民健身事业的深入发展提供理论支持和实践指导。

第一章主要阐述了全民健身的概念、意义及现状。第二章重点讨论了全民健身的科学医务监督，包括监督原则、方法和实施。第三章详细研究了全民健身的方法，分为城市社区体育健身、社会不同群体的健身方法研究两部分。第四章则探讨了体育健身与运动方法研究，包括常见的休闲体育健身和民族传统体育健身与运动方法研究。

本书力求做到科学性、实用性和可读性的统一，既可作为相关领域的理论参考，也可作为全民健身实践的指导手册。希望本书的出版能为推动我国全民健身事业的蓬勃发展贡献一份力量。

第五章	科学发展观指导下的全民健身服务实践体系内涵研究	97
第一节	全民健身服务实践体系研究	97
一、	全民健身服务体系的内涵	97
二、	全民健身服务体系与和谐社会的相辅相成关系	97
三、	和谐社会背景下全民健身服务体系框架构建	100
第二节	全民健身服务实践体系具体研究	102
一、	全民健身服务体系的特点	102
二、	构建新时期全民健身服务体系的改革对策	103
三、	全民健身体系中存在的问题	104
四、	如何构建全民健身体系	105
五、	完善全民健身公共服务组织管理体系的研究	106
六、	全民健身指导体系建设	107
第六章	全民健身与大众体育研究	111
第一节	大众体育概述	111
一、	大众体育	111
二、	大众体育的价值	111
三、	培养大众体育价值观的意义	112
四、	我国大众体育文化的发展历程	113
五、	我国大众体育发展的基本特征	114
六、	大众体育未来发展趋势	114

参考文献..... 143

第一章 健康中国与全民健身

第一节 健康中国规划纲要

一、健康中国规划解读

2016年8月26日，中共中央政治局在北京召开会议，审议通过了《“健康中国2030”规划纲要》。中共中央总书记习近平主持会议。会议强调：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。”

常言道：“身体是革命的本钱。”前人俗语，言浅理深，为加快中国特色社会主义的建设进程，我们必须推进健康中国的建设。我党明确指出，要从“五位一体”总体布局 and “四个全面”战略布局出发，对当前和今后时期更好地保障人民健康做出制度性安排，改进民众“人命在天，物命在人”的错误健康理念。

“读过古华佗，不如见症多”，从实际出发，总结我党在人民健康工作中的经验，把保障人民健康、全面建成小康社会视为急需解决的工作目标。全面贯彻落实党的十八届五中全会精神，妥善实施《“健康中国2030”规划纲要》，对人民健康负责，履行我国对联合国《2030可持续发展议程》的承诺。人民健康要从基层做起，要从小事抓起。“万金良药，不如无疾”。首先以“贫无可奈惟求俭，拙亦何妨只要勤”的预防为主，建设完善的医疗制度和体系。从食品安全入手，以解决当下医疗问题为主旨，让群众的生活环境更健康、生活方式更加绿色，从而减少疾病的发生。习近平总书记指出：“要调整优化健康服务体系，强化早诊断、早治疗、早康复，坚持保基本、强基层、建机制，更好满足人民群众健康需求。”

中华人民共和国成立特别是改革开放以来，我国健康领域改革发展成就显著，人民健康水平不断提高。但是我国也面临着工业化、城镇化、人口老龄化等问题，陆续出现一些新挑战，需要我党统筹解决。新形势下，我们应着眼于人民健康、

着眼于重大的、长远的问题,调整优化健康服务体系,强化早诊断、早治疗、早康复,坚持保基本、强基层、建机制,更好地满足人民群众的健康需求。

在规划纲要推进中,牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,坚持正确的卫生与健康工作方针是每一位工作者需要秉持的理念。“中国梦”需要每一位健康的中国人去实现,人民群众更要“关己为先,重事为前”,坚持健康优先,用“安营时虑险防患”的意识维护人民健康。在改革创新的大环境下科学地发展各项健康项目,以体制机制改革创新为动力,从广泛的健康影响因素入手,如医疗卫生、食品安全、环境卫生、公共设施建设;从普及健康生活、优化健康服务入手,如健身设施、素质教育;从完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业入手,如养生经济、城市蓝天行动;把健康融入所有政策,全方位、全周期保障人民健康,大幅提高健康水平。

健康工作不容忽视,各级党委和政府要增强责任感和紧迫感,把人民健康放在优先发展的战略地位,抓紧研究制定配套政策,坚持问题导向,抓紧补齐短板,不断为实现“两个一百年”的奋斗目标、实现中华民族的伟大复兴打下坚实的基础。尤其要重视对突出问题的解决,包括妇女、儿童、老年人、残疾人、流动人口、低收入人群等重点人群的健康问题。《“健康中国 2030”规划纲要》是我党“为人民服务”的承诺履行,也是政府“系民间之疾苦”的行动落实。在强化组织实施的基调下,政府只有加强对体制机制的改革、加快对健康人力资源的建设,群众的生活和健康质量才会持续提升。未来我国将继续坚持健康科技创新,建设健康信息化服务体系,加强健康法治建设,扩大健康国际交流合作,用多方位的落实方案来抓中国健康事业,促进经济稳步发展。

(一)“健康中国 2030”战略思想

“健康中国 2030”战略是一项旨在全面提高全民健康水平的国家战略,是在准确判断世界和中国卫生改革发展大势的基础上、在深化医药卫生体制改革的实践中形成的一项需求牵引型的国民健康发展战略。“健康中国 2030”战略思想的提出,是科学发展观在国民健康领域的具体体现,是卫生系统探索中国特色卫生改革发展道路集体智慧的结晶,是卫生战线对中国特色卫生事业发展理论体系的丰富发展。

“健康中国 2030”战略是以科学发展观为指导,以全面维护和增进人民健康、提高人民的健康水平、实现社会经济与人民健康协调发展为目标,以公共政策为落脚点,以重大专项、重大工程为切入点的国家战略。实施“健康中国 2030”战略,是构建和谐社会的重要基础性工程,有利于全面改善国民健康,确保医改成果为人民共享,也有利于促进经济发展方式的转变,充分体现贯彻落实科学发展观的

根本要求。

(二)“健康中国 2030”战略研究

关于卫生事业发展的指导思想,“健康中国 2030”战略研究提出,卫生事业发展要以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻落实科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想,把健康摆在优先发展的战略地位,将“健康强国”作为一项基本国策;坚持以人为本,以社会需求为导向,把维护人民健康权益放在第一位,以全面促进人民健康,提高健康的公平性,实现社会经济与人民健康协调发展为出发点和落脚点;强调“预防为主”,实现医学模式的根本转变,以公共政策、科技进步、中西医结合、重大行动为切入点,着力解决长期(或长远)威胁我国人民生命安全的重大疾病和健康问题;实施综合治理,有机协调部门职能,充分调动各方面积极性,共同应对卫生挑战,实现“健康中国,多方共建,全民共享”。

关于卫生事业发展的基本原则,“健康中国 2030”战略研究提出,卫生事业发展要坚持以下四个方面的原则:一是坚持把“人人健康”纳入经济社会发展规划目标;二是坚持公平效率统一,注重政府责任与市场机制相结合;三是坚持统筹兼顾,突出重点,增强卫生发展的整体性和协调性;四是坚持预防为主,适应并推动医学模式转变。

(三)“健康中国 2030”战略目标

为实现卫生事业与国民健康的发展目标,“健康中国 2030”战略研究构建了一个体现科学发展观的卫生发展综合目标体系,将总体目标分解为可操作、可测量的 10 个具体目标和 95 个分目标。这些目标涵盖了保护和促进国民健康的服务体系及其支撑保障条件,是监测和评估国民健康状况、有效调控卫生事业运行的重要依据。

10 个具体目标是:国民主要健康指标进一步改善,到 2030 年,人均预期寿命达到 77 岁,5 岁以下儿童死亡率下降到 13‰,孕产妇死亡率降低到 20/10 万,减少地区间健康状况的差距;完善卫生服务体系,提高卫生服务可及性和公平性;健全医疗保障制度,减少居民疾病经济风险;控制危险因素,遏止、扭转和减少慢性病的蔓延和健康危害;强化传染病和地方病防控,降低感染性疾病危害;加强监测与监管,保障食品药品安全;依靠科技进步,适应医学模式的转变,实现重点前移、转化整合战略;继承创新中医药,发挥中医药等我国传统医学在保障国民健康中的作用;发展健康产业,满足多层次、多样化卫生服务需求;履行政府职责,加大健康投入,到 2030 年,卫生总费用占 GDP 的比重达到 6.5%~7%,

保障“健康中国 2030”战略目标的实现。

(四)“健康中国 2030”战略研究重点

“健康中国 2030”战略研究依据危害的严重性、影响的广泛性、明确的干预措施、公平性及前瞻性的原则,筛选出了针对重点人群、重大疾病及可控健康危险因素 3 类优先领域,并进一步提出了分别针对上述 3 类优先领域以及实现“病有所医”可采取的 21 项行动计划作为今后一个时期的重点任务,包括针对重点人群的母婴健康行动计划、改善贫困地区人群的健康行动计划及职业健康行动计划;针对重大疾病的重点传染病控制行动计划、重点慢性病防控行动计划、伤害监测和干预行动计划;针对健康危险因素的环境与健康行动计划、食品安全行动计划、全民健康生活方式行动计划、减少烟草危害行动计划;促进卫生发展,实现“病有所医”的医疗卫生服务体系建设行动计划、卫生人力资源建设行动计划、强化基本医疗保险制度行动计划、促进合理用药行动计划、保障医疗安全行动计划、提高医疗卫生服务效率行动计划、公共安全和卫生应急行动计划、推动科技创新计划、国家健康信息系统行动计划、中医药等我国传统医学行动计划、发展健康产业行动计划。

(五)“健康中国 2030”战略研究的政策措施

“健康中国 2030”战略研究提出了推动卫生事业发展的 8 项政策措施。一是建立促进国民健康的行政管理体制,形成医疗保障与服务统筹一体化的“大卫生”行政管理体制;二是健全法律支撑体系,依法行政;三是适应国民健康需要,转变卫生事业发展模式,从注重疾病诊疗向预防为主、防治结合转变,实现关口前移;四是建立与经济社会发展水平相适应的公共财政投入政策与机制,通过增加政府卫生投入和社会统筹,将个人现金卫生支出降低到 30% 以内;五是统筹保障制度发展,提高基本医疗保险筹资标准和补偿比例,有序推进城乡居民医保制度统一、管理统一;六是实施“人才强卫”战略,提高卫生人力素质;七是充分发挥中医药等我国传统医学优势,促进中医药继承和创新;八是积极开展国际交流与合作。

中共中央、国务院于 2016 年 8 月印发《“健康中国 2030”规划纲要》(以下简称《规划纲要》)。《规划纲要》明确,“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,全民健康是建设健康的根本目的。为实现以上目标,《规划纲要》还从普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业等方面进行了部署。

《规划纲要》要求到 2030 年具体实现以下目标。

人民健康水平持续提升。人民身体素质明显增强,2030 年人均预期寿命达到

79.0岁，人均健康预期寿命显著提高。

主要健康危险因素得到有效控制。全民健康素养大幅提高，健康生活方式得到全面普及，有利于健康的生产生活环境基本形成，食品药品安全得到有效保障，消除一批重大疾病危害。

健康服务能力大幅提升。优质高效的整合型医疗卫生服务体系和完善的全民健身公共服务体系全面建立，健康保障体系进一步完善，健康科技创新整体实力位居世界前列，健康服务质量和水平明显提高。

健康产业规模显著扩大。建立起体系完整、结构优化的健康产业体系，形成一批具有较强创新能力和国际竞争力的大型企业，成为国民经济支柱性产业。

促进健康的制度体系更加完善。有利于健康的政策法律法规体系进一步健全，健康领域治理体系和治理能力基本实现现代化。

(1)到2030年，居民营养知识素养明显提高，营养缺乏疾病发生率显著下降，全国人均每日食盐摄入量降低20%，超重、肥胖人口增长速度明显放缓。

(2)到2030年，15岁以上人群吸烟率降低到20%。

(3)到2030年，常见精神障碍防治和心理行为问题识别干预水平显著提高。

(4)到2030年，基本建成县乡村三级公共体育设施网络，人均体育场地面积不低于2.3平方米，在城镇社区实现15分钟健身圈全覆盖。

(5)到2030年，学校体育场地设施与器材配置达标率达到100%，青少年学生每周参与体育活动达到中等强度3次以上，国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上。

(6)到2030年，实现全人群、全生命周期的慢性病健康管理，总体癌症5年生存率提高15%。加强口腔卫生，12岁儿童患龋率控制在25%以内。

(7)到2030年，15分钟基本医疗卫生服务圈基本形成，每千常住人口注册护士数达到4~7人。

(8)到2030年，中医药在治病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用得到充分发挥。

(9)到2030年，全民医保体系成熟定型。

(10)到2030年，全民医保管理体系完善高效。

(11)到2030年，现代商业健康保险服务业进一步发展，商业健康保险赔付支出占卫生总费用比重显著提高。

(12)到2030年，国家卫生城市数量提高到全国城市总数的50%，有条件的省(自治区、直辖市)实现全覆盖。

(13)到 2030 年,建成一批健康城市、健康村镇建设的示范城市和示范村镇。

(14)到 2030 年,食品安全风险监测与食源性疾病预防网络实现全覆盖。

(15)到 2030 年,力争实现道路交通万车死亡率下降 30%。

(16)到 2030 年,城乡公共消防设施基本实现全覆盖。

(17)到 2030 年,建立起覆盖全国、较为完善的紧急医学救援网络,突发事件卫生应急处置能力、紧急医学救援能力达到发达国家水平。进一步健全医疗急救体系,提高救治效率。

(18)到 2030 年,力争将道路交通事故死伤比基本降低到中等发达国家水平。

(19)到 2030 年,药品、医疗器械质量标准全面与国际接轨。

(20)到 2030 年,具有自主知识产权新药和诊疗装备国际市场份额大幅提高,高端医疗设备市场国产化率大幅提高,实现医药工业中高速发展和向中高端迈进,跨入世界制药强国行列。

(21)到 2030 年,实现每千人拥有社会体育指导员 2~3 名。

(22)到 2030 年,实现国家省市县四级人口健康信息平台互通共享、规范应用,人人拥有规范化的电子健康档案和功能完备的健康卡,远程医疗覆盖省市县乡四级医疗卫生机构,全面实现人口健康信息规范管理和使用,满足个性化服务和精准化医疗的需求。

二、“全民健身”与“全民健康”深度融合

(一)指导思想和原则

全面贯彻党的十八大及十八届三中、四中、五中、六中全会精神和习近平总书记系列重要讲话精神,落实党中央、国务院决策部署,落实全国卫生与健康大会精神,坚持以人民为中心的发展思想,以满足人民群众健康需求和解决主要健康问题为导向,坚持政府主导、部门协作、动员社会、全民参与,以“和谐我生活,健康中国人”为主题,开展涵盖合理膳食、适量运动、控烟限酒、心理健康等内容的专项行动,积极营造健康支持性环境,科学传播健康知识,广泛传授健康技能,深入倡导全民健康文明的生活方式,提升个人的健康意识和行为能力,推动疾病治疗向健康管理转变,为全面推进健康中国建设提供有力支撑。

(二)行动目标

全国开展行动的县(区)覆盖率达到 2020 年达到 90%,2025 年达到 95%,积极推广健康支持性环境建设,大力培训健康生活方式指导员,要求开展行动的县

(区)结合当地情况,深入开展“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)、适量运动、控烟限酒和心理健康这4个专项行动。实现到2020年,全国居民健康素养水平达到20%,2025年达到25%,形成全社会共同行动,推广践行健康生活方式的良好氛围。

(三)行动策略

1. 政府主导,部门协作,创造健康支持性环境

各地区将推进全民健康生活方式行动作为健康中国建设重要内容,坚持政府主导、部门协作,将健康融入所有政策,紧密结合国家卫生城市、健康城市、慢性病综合防控示范区和健康促进县(区)等建设工作,依托国家基本公共卫生服务均等化项目、全民健身活动、全民健康素养促进行动、健康中国行活动等平台,开展健康支持性环境建设。卫生计生部门要大力宣传健康生活方式核心信息,推广健康支持性工具,建设无烟环境,培育健康生活方式指导员队伍,开展健康生活方式指导员“五进”活动(进家庭、进社区、进单位、进学校、进医院)。

体育部门要健全群众身边的体育健身组织,建设群众身边的体育健身设施,丰富群众身边的体育健身活动,支持群众身边的体育赛事,提供群众身边的健身指导,弘扬群众身边的健康文化,携手卫生计生等相关部门培养运动康复医生、健康指导师等相关人才,推进国民体质监测与医疗体检有机结合,推进体育健身设施与医疗康复设施有机结合,推进全民健身和全民健康深度融合。各级工会、共青团、妇联组织要充分发挥宣传阵地作用,通过组织群众乐于参与的活动推广健康生活方式,积极创造有益于健康的环境。

2. 动员社会,激活市场,倡导践行健康生活方式

广泛动员社会各界,激发市场活力,在规范合作的基础上,鼓励、引导、支持各类公益慈善组织、行业学(协)会、社会团体、商业保险机构、企业等择优竞争,积极参与全民健康生活方式行动。针对人民群众健康生活需求,建设健康生活方式相关设施,开发和推广健康促进技术和健康支持工具,利用大数据、云计算、智能硬件、手机APP等信息技术,创新健康管理模式,提高健康生活方式相关服务可及性。在全社会营造良好的健康服务消费环境,帮助群众体验健康生活方式带来的益处和乐趣,提升百姓健康产品和服务供给的获得感,增强群众维护自身健康的能力。

3. 多措并举,全民参与,塑造自主自律的健康行为

倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念。鼓励个人、家庭使用控油壶、

限盐勺、体质指数速算尺等健康支持工具，促使群众主动减盐减油减糖，合理膳食。引导群众积极参加健身操(舞)、健步走、太极拳(剑)、骑行、跳绳、踢毽等简便易行的健身活动，发挥中医治未病优势，大力推广传统养生健身法。深入开展控烟限酒教育，促使群众主动寻求戒烟咨询和服务，减少酒精滥用行为。强调培养自尊、自信、自强、自立的心理品质，提升自我情绪调适能力，保持良好心态。扶持建立居民健康自我管理组织，构建自我为主、人际互助、社会支持、政府指导的健康管理模式。

4. 科学宣传，广泛教育，营造健康社会氛围

每年围绕一个健康宣传主题，结合9月1日全民健康生活方式日等各类健康主题日，广泛宣传健康科普知识。充分发挥工会、共青团、妇联等群众团体的桥梁纽带作用和宣传动员优势，以百姓关注、专业准确、通俗易懂的核心信息为主体，采取日常宣传和集中宣传相结合、主题宣传与科普宣教相辅佐、传统媒体与新媒体共推进的形式，策划打造全民健康生活方式行动品牌，积极传播健康生活方式核心信息，努力营造促进健康生活方式的舆论环境。

(四)专项行动

各地结合工作实际，针对重点人群和重点场所，组织实施“三减三健”、适量运动、控烟限酒和心理健康等专项行动。

1. “三减三健”专项行动

确定重点人群，减盐、减油、减糖行动以餐饮从业人员、儿童青少年、家庭主厨为主，健康口腔行动以儿童青少年和老年人为主，健康体重行动以职业人群和儿童青少年为主，健康骨骼行动以中青年和老年人为主。传播核心信息，提高群众对少盐少油低糖饮食与健康关系的认知，帮助群众掌握口腔健康知识 with 保健技能，倡导天天运动、维持能量平衡、保持健康体重的生活理念，增强群众对骨质疏松的警惕意识和自我管理能力。

通过开展培训、竞赛、评选等活动，引导餐饮企业、集体食堂积极采取控制食盐、油脂和添加糖使用量的措施，减少含糖饮料供应。配合学校及托幼机构健康教育课程设计，完善充实健康饮食、口腔卫生保健、健康体重等相关知识与技能培训内容，开展健康教育主题活动，鼓励减少含糖饮料和高糖食品的摄入。通过开展“减盐控油在厨房，美味家庭促健康”“聪明识别添加糖”“健康牙齿、一生相伴”“健康骨骼、健康人生”等社区活动，组织群众知识竞赛、健骨运动操比赛等，传授选择健康食品和健康烹饪的技巧、口腔保健方法和预防骨质疏松的健康习惯。在职业场所开展健步走、减重比赛等体重控制及骨质疏松预防活动，协助提供个