

# 《自我健康管理宣言》正式发布

原创 2015-09-24 编辑部 中华健康管理学杂志

“

## 编者按

为了积极响应我国政府建设“健康中国”的伟大号召，以实际行动纪念中华医学会成立100周年，中华医学会健康管理学分会和《中华健康管理学杂志》编辑委员会于2015年9月19日在第九届中国健康服务业大会暨中华医学会第七次健康管理学学术年会上共同发布《自我健康管理宣言》，倡导全体医务工作者，特别是健康管理工作者及全体民众从我做起，进行自我健康管理，落实健康行动，以应对当前慢性病的严重威胁与老龄化的巨大挑战！该宣言发布后在医学界和广大民众中产生了积极和良好的反响。应广大读者及社会各界的热烈要求，本刊于官方微信和《中华健康管理学杂志》2015年第5期同时予以刊登。并请该宣言主笔人武留信教授做了适当的修改与完善。

## 自我健康管理宣言

中华医学会健康管理学分会

《中华健康管理学杂志》编辑委员会

2015年9月19日

“健康是人全面发展的基础，涉及千家万户的幸福”。“没有全民健康，就没有全面小康”。没有个体的健康，就没有家庭的幸福和个人的全面发展；没有全体中国人健康素养和水平的提高，就没有国家和民族的昌盛。健康管理是实现个体和群体健康的有效途径。面对中华医学“百年魂、中国梦”的深刻启迪与巨大感召力，面对当前慢性病的严重威胁和老龄化的巨大挑战，作为医务工作者和健康管理人，积极倡导自我健康管理理念与行动，以健康梦托起中国民族伟大复兴的“中国梦”就是我们的共同宣言和庄严承诺。

我们要坚持提高自身健康素养，积极传播健康理念和知识；

我们要坚持合理膳食，科学营养，保持良好的饮食行为习惯；

我们要坚持适量运动，提高身体耐力和力量，保持理想体重；

我们要坚持远离烟草，不过量饮酒，减少有害环境暴露；

我们要坚持定期体检，了解自身健康风险并及时跟踪干预；

我们要坚持良好作息习惯，保证睡眠时间，提高睡眠质量；

我们要坚持自我监测血压、心率，保持血压和心率在理想水平；

我们要坚持自我监测血脂、血糖，保持血脂和血糖在理想水平；

我们要坚持自我调节管理压力，保持心理心态平衡与精神愉悦。

健康管理从我做起，健康行动创造未来！



## 《中华健康管理学杂志》官方微信 随时随地的健康管理交流平台

指南/专家观点/学术论文/基金信息/学术会议/研究动态/杂志日常工作

长按图片并识别二维码添加关注

或搜索“中华健康管理学杂志”关注我们



微信扫一扫  
关注该公众号