



幸福生活，从科学健身开始

公益性社会体育指导员宣讲稿





南 民

2006年1月21日

突发脑血栓

享年36岁

中发电气董事长，上海十大民营企业，2005年销售额达**20多亿**

“睁开眼上班，闭上眼下班”。



什么人在不该死的年龄去世了？

中关村在职知识分子平均死亡年龄：

- 53.34岁。
- 比10年前提前了5.18岁
- 比2001年中国人的平均期望寿命（71.2岁）提前了17.86年！

中国居民营养健康现状

- 全国18岁以上居民高血压、高血脂患者达**1.6亿人**
- 在城市20岁以上人群糖尿病患者**2000万**
- 心脑血管疾病患者约有**4000多万**
- 大城市成人超重率与肥胖患病率分别为**30%和12.3%**



结果

- 目前我国每天约有**1.3万**人死于慢性病
- 占总死亡率的70%以上，城市内更是高达**85%以上**





血本无归投诉无门 深陷“保健品”骗局的老年人

2017-04-07 15:26

来源：中国妇女报

编辑：替祯媛

分享到：

咸阳一老人在两年多时间里买保健品花了十多万元，家里堆满了各种保健品，有的价值近万元的保健品还未开封；因购买保健品受骗，青岛一老人跳海自杀……血本无归，投诉无门，这些成为老年人购买保健品被骗的真实写照。为什么此类事件时有发生？是骗子公司套路深还是老人太天真？为什么在社会相关机构多次呼吁下，依然有老人会上当受骗？此类事件到底何时才能休？中国妇女报·中华女性网记者对此进行了调查。

在网上搜索“老年人购买保健品被骗”等相关新闻，中国妇女报·中华女性网记者发现，全国各地类似的报道比比皆是。其套路与被骗过程大同小异：某保健品公司以健康讲座、免费义诊或送礼品的方式吸引老人前去，在取得老人的基本信任后，兜售无资质、价格昂贵的保健品，把保健品伪装成药品，靠忽悠蒙骗老人赚取暴利。



为什么拿保健品当药卖？

- 普通保健食品开发到报审：20万元人民币
- 新药研究开发平均投入：8-10亿美元左右

4万倍!

暴利驱动之下...

- 1/4保健食品是**假冒**（767假冒/2591产品）
- 2/3注册品种在**休眠**（1917上市/6009获批号）

健康报5/16, 7/28/2005一版



反思！！！！！！

未富先老，未强先病！

我们靠什么享受幸福生活？

我们拿什么创造幸福生活？





人不是死于疾病，而
是死于**无知**！

——中岛宏博士



目的

1. 守护好自己
2. 照顾好家人
3. 帮助好大家



学习目标

1. 了解健康的概念
2. 了解健康促进的科学理念与方法
3. 掌握增进健康的科学健身方法与健身观念





幸福生活从了解健康开始

什么是健康？



健康的概念

健康不应仅是一种状态，而应是一种日常生活的资源，不应是生活的目标

世界卫生组织，1986年



如何管理健康？

健康的关键是生活方式管理！





幸福生活从合理膳食开始

为什么要管好嘴？

- 人，靠所吃的四分之一在保持生命
- 医生，靠人吃的四分之三在维持生计



小节

- 膳食指南记心间，健康生活常相伴
- 膳食宝塔放桌边，保您健康到永远



幸福生活从心理平衡开始



压力管理

好心态最重要





幸福生活从适量运动开始



运动与寿命的关系

- 野生动物的寿命一般要比驯养动物长2~3倍
- 野兔可活15年，家兔平均存活年限却只有4~5年
- 猎狗的平均寿命27岁，而家犬仅能活到13岁



运动锻炼应注意的几个问题

- 身体检查必不可少——知己知彼
- 明确运动动机
- 运动需要有科学的运动计划
- 运动并不是万能的

心肺耐力的促进方法



有氧运动

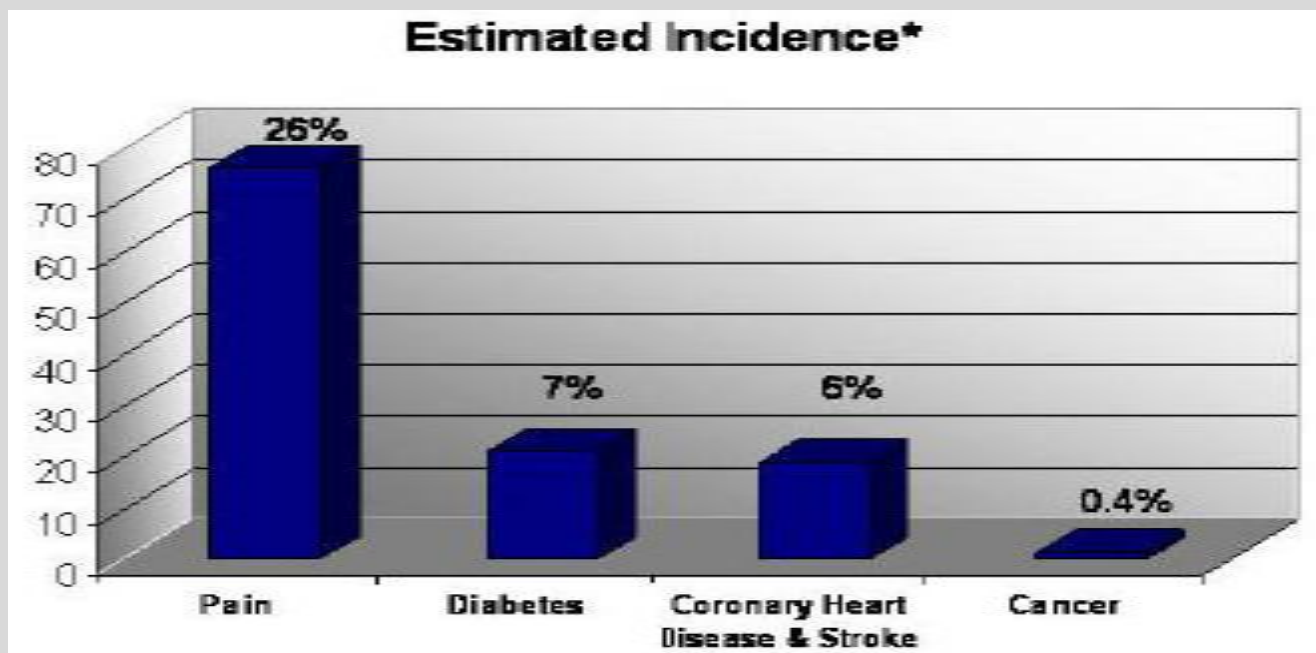
强度低、距离长、持续时间长、周期性全身大肌肉群参与

下背篇

用伸展运动预防腰痛



美国疼痛基金会



疼痛对美国人的影响超过糖尿病、冠心病/中风及癌症的总和。

- 据估计每年因为慢性疼痛造成的花费超过1000亿美元