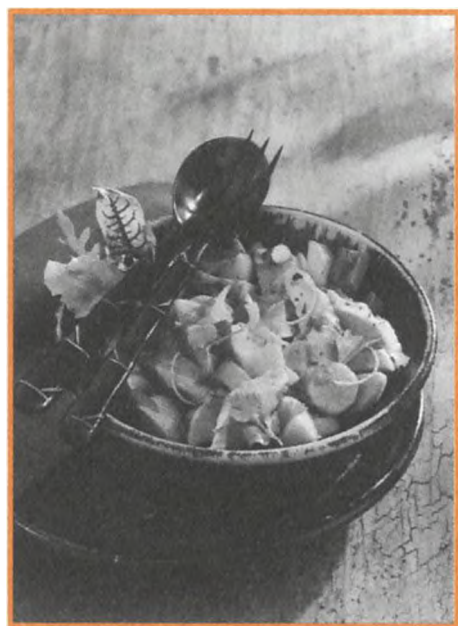




“常规体力”，在锻炼终止后也不会消失。因此，年轻时应该为今后的身体健康储备“资源”。建议每周隔天进行大约 30 分钟增强体力的锻炼，方法是试举重物，负荷量为极限肌力的 60%，一直练到肌肉觉得疲劳为止。如多次练习并不觉得累，可以加大 10% 的器械重量，使主要肌群（胸肌、肩肌、背肌、肱二头肌、肱三头肌、腹肌、腿肌）都得到锻炼，也可进行大约 20 分钟的心血管系统锻炼，方法是慢跑、游泳、骑自行车等，强度以脉搏 150~170 次每分钟为宜。

11 什么是健康管理？

简单地说，健康管理是“一门确认和排除 / 减少健康危险因素，帮人活得更好、更久、更有活力的科学”。



如前面所述，疾病的发生有许多影响因素，其中可以危害人们健康，增加患病和死亡危险的因素，被称为“健康危险因素”。当然，“疾病”和“健康危险因素”并不是截然分开的。例如，高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖等，都是现代医学中的一种疾病，但它们又都是中风、冠心病等心脑血管疾病的危险因素。健康管理，就是帮助人们发现、认识这些危险因素，并提出建议，制订

措施，以减少或排除这些因素。