

87)	糖尿病患者如何运动?	113
88)	太极拳可以缓解颈椎病症状吗?	115
89)	运动减肥真有那么难吗?	116
90)	运动过量会危害身体健康吗?	117
91)	老年人爬山要注意什么事项?	119
92)	烟草中都隐藏着哪些“健康杀手”?	121
93)	吸烟为什么会上瘾?	122
94)	过滤嘴低焦油高档香烟危害就小吗?	122
95)	“烟酒不分家”是怎么回事?	123
96)	吸烟与肺癌有多大关系?	125
97)	二手烟的危害究竟有多大? 如何防范?	126
98)	如何避免三手烟的危害?	127
99)	为什么要让未成年人远离烟草?	128
100)	女性吸烟为何更“受伤”?	129
101)	多年吸烟身体会出现异常吗?	130
102)	什么是“五日戒烟法”?	131
103)	长期过量饮酒会导致哪些疾病?	132
104)	哪些人不能饮酒?	134
105)	饮酒多少算适量?	136
附录 健康素养水平测试表及答案		138