



预防疾病的第二道防线又称第二级预防，即在疾病的临床前期进行预防。第二级预防就是早期发现，早期诊断，早期治疗，重点是细查症状早发现。

预防疾病的第三道防线又称第三级预防，即对已发病或已转为慢性病的患者积极进行治疗，以减少合并症、并发症和死亡，采取使患者功能康复，减少残疾的各种措施。

从这三道预防疾病的防线的防治效果来看，显然是预防越早，预防越积极，效果越好，成本效益越高。

10 如何进行健康储备？

如果能在日常生活中养成定期零存的好习惯，就能在未来获取一笔大额的健康收益。健康本是上天赋予人们的一种资产。一些人挥霍无度，年轻时过早地用完了这笔资产，到了中老年的时候不堪各种疾病的烦扰；另外一些人节约利用，并且加强资产的储备，使这笔有限的资产尽可能地延长其使用时间（寿命）。

一个人20岁时可以连续跑10千米，一口气能做30个俯卧撑，但到了40岁就会发现关节已发出咔咔的响声，不那么灵活了。人的衰老是不可避免的，只要从20岁开始坚持锻炼，就能保持青春活力。运动医学上将20岁左右的年龄段称为“破纪录年龄段”。

从运动医学角度讲，20岁左右这个年龄段身体功能处于鼎盛时期，心律、肺活量、骨骼、灵敏度、稳定性及弹力等各方面均达到最佳点。该年龄段的人可进行各种运动强度的锻炼，通过肌肉强化锻炼取得的