



投资指南。专家提醒，要明白自己需要什么，并有的放矢地进行健康投资。健康资产大部分取决于人们的生活方式和习惯。

13 健康危险因素有哪些？

健康危险因素在日常生活中时刻存在，下面就列举几种常见的健康危险因素。

（1）高盐。盐吃得多，心脑血管疾病和肾病就很难预防和控制。中国人吃盐多、口重的人不少，北方人尤其突出。营养学会推荐的标准为普通成人6克/天。

（2）高脂肪。改革开放后，中国不仅城里人而且农村人大鱼大肉吃得太多，炒菜用油也过多。吃进去的脂肪自然也就多，已大大超过营养推荐标准。



（3）身体活动不足。现在的人很少走路或骑自行车。成年人中坚持锻炼的人数不到1/3。人过中年，锻炼的更少。35~49岁的人，每百人中只有8人坚持锻炼。

（4）吸烟。吸烟是明确的致癌因素。我国有2.7亿~3.5亿烟民。更糟的是吸烟者日趋低龄化，平均年龄提前了4~5岁。另外，还有53%