



的非吸烟者在家中、工作场所等地方遭受被动吸烟。

(5) 超重肥胖。全国调查显示,我国现在超重肥胖者有2亿左右,差不多每4人中就有1人超重或肥胖,已经严重影响到国人健康。

(6) 高血压。全国调查显示,我国高血压患者有1.6亿,每年约增加患者700万人。

(7) 血脂异常。全国调查显示,我国18岁以上的血脂异常人群已达1.6亿人。血脂异常是冠心病、心肌梗死和缺血性脑卒中等心脑血管疾病的重要危险因素。

(8) 蔬菜水果吃得少。中国人平均每天每人吃蔬菜不到300克,吃水果不到50克,明显低于营养学会推荐的每人每天吃蔬菜400~500克,吃水果100~200克的标准。

(9) 过量饮酒。在过去的30年中,中国每3个成年人中就有1人喝酒,每10个成年人中就有1个过量饮酒者。

## 14 什么是健康管理三部曲?

健康管理的目标是健康状况的最优化,达到目标的过程就是管理。健康管理一整套循序渐进、可操作的程序,分为3个步骤,即“健康管理三部曲”。

第一步,健康风险评估——了解自己的健康风险有多大。

健康危险因素分为不可改变的与可改变的两种。不可改变的因素有年龄、性别、家族史等;可改变的危险因素有超重、血脂高、运动量少、压力大、饮食习惯不健康等。健康管理就是通过风险评估,分析、控制