

11. 健康是我们每个人的愿望，也是每个人都要面对的问题。请分析回答问题。

（1）生活方式文明化：合理营养、坚持体育锻炼……是健康的生活方式，青春期是身体发育和智力发育的黄金时期，应该多吃鱼、豆类等含\_\_\_\_\_丰富的食物。

（2）健康生活科学化：健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，还要有完整的生理、心理状态和良好的\_\_\_\_\_能力；心情愉快是儿童青少年心理健康的核心，当遇到心情郁闷时，你调节情绪的正确方式是\_\_\_\_\_。

（3）疾病预防常态化：对急性传染病人做到早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗，在预防传染病的措施中属于\_\_\_\_\_；计划免疫是在易感人群中计划的进行预防接种，原理是让疫苗刺激免疫系统产生相应的抗体，抗体主要存在于\_\_\_\_\_中。