

30. 目前，恶性肿瘤、心脑血管疾病等“现代文明病”已经成为影响人们健康的主要疾病。下列不属于健康生活方式的是（ ）

- A. 积极参与阳光体育活动
- B. 合理安排时间，按时作息
- C. 不吸烟、不喝酒，拒绝毒品
- D. 沉迷于短视频或网络直播

**二、非选择题（本大题共 7 小题，除标注外，每空 1 分，共 40 分）**