**关于“健康中国行动”的学习体会**

2018011218014 周子涵

在大三的上学期，我学习了“营养与健康”这门选修课，在这门课中，我学习到了许多有用的营养与健康知识，在这篇关于“健康中国行动”的学习体会中，我将着重选取几个方面谈谈我的学习体会。

一、健康知识普及及行动

在我看来，对全民进行健康知识普及是很有必要的，这个世界上什么最重要，是你挚爱的亲人，是你钟爱的事业，是你追逐的梦想，还是聚光灯下的辉煌？大家或言豪情万丈，或言励志鸡汤，但亲爱的朋友，我想告诉你在这个世界上如果一个人没有了健康，所有的答案将会变得不一样，健康不是重病逢良医，健康不是积疾遇良药，明者远见于未萌智者避危于未形。这个世界上没有什么药神，唯有的是自我的救赎—防病胜于救命！所以，健康知识普及是非常有必要的，当前我国约1100万医务人员名承担着全世界约1/5人口的医疗任务，付出之多，强度之大，在全世界都是少有的。再加上地区之间卫生事业发展和医疗资源配置并不均衡，如何高效、快速推进全民健康事业，合理有效利用医疗资源呢？党的十九大和《健康中国2030规划纲要》给我们指明了方向。健康中国行动提出弘扬卫生健康科学精神，普及健康科学知识。让我们的民众认识疾病、重视疾病、防范疾病已经成为这个时代健康事业的一个鲜明符号。在这样的情况下进行健康知识普及便承担起构筑全民健康和健康中国的第一道坚固壁垒，成为推动人民健康的重要抓手。

健康中国行动中指明，作为个人和家庭，我们应该正确认识健康，养成健康文明的生活方式，关注健康信息，掌握必备的健康技能，科学就医，合理用药，营造健康家庭环境。对于这几个要求，我们应该一丝不苟地遵循，因为这些要求就是指引我们在健康到了上前行的明灯，只要我们能够做到以上这几点，我们就能大大地减少自己的健康受到摧残的几率，使我们快乐而健康地度过每一年。

二、合理膳食行动

我认为，合理膳食行动是我个人感触最深的一项行动。因为在我身边的很多人，包括我自己在内，都不能说是可以进行合理膳食的人。有些人从早上开始便大吃大喝，一天三顿摄入的营养都相当超标，导致给自己的身体带来极大的负担；还有一些人，为了减肥就进行了节食，从早上开始就吃的很少，晚上也只吃一点甚至不吃，这同样是不利于健康发展的行为。以上的两种人都不能算作是合理膳食的人。除此之外，还有一大批人，对合理膳食的概念完全没有了解，完全不知道合理膳食是何物。这一切，都使得合理膳食行动势在必行。

通过对合理膳食行动的学习，我认为有以下几点是我们需要在平时的生活中注意并且需要加以改进的。一是日常用餐时宜细嚼慢咽。我见过许多人吃饭都非常快，一口饭嚼几口便要迫不及待地咽下去，这其实是不对的，因为如果这样会给我们的胃带来极大的负担，增加了以后得胃病的风险。即使是在赶时间，一口饭也应尽量多咀嚼几口在咽下肚。二十我们应该增加摄入食物的多样性，尤其是对消瘦，营养不良的人群。具体而言，有些同学觉得学校的食堂不好吃而每顿只吃固定的几种食物，这是一种对健康不利的行为，我们应该及时改正它。此外，我们不能忽略维生素在我们日常生活中的作用。具体而言，我们可以吃一些新鲜的水果和蔬菜来及时补充维生素，否则就会对应地出现一些不良的情况。在饮食方面主要以肉和主食为主的人们需要尤其注意这一点。蔬菜和水果对身体是极有帮助的。

三、全民健身行动

运动是非常重要的，它能够给人带来巨大的好处。我自己就是运动的受益者。在我开始健身之后，我感觉整个人的精神都好了许多，体重也有了一定的下降。经常运动有许多好处，比如运动可以促进皮肤健康，我们在运动的时候，皮肤的改善就最为明显。运动会导致皮肤的血液加速循环从而加强代谢的功能。运动还会让皮肤的毛孔，汗腺等适应冷热的刺激，从而导致体内的防御力以及免疫力增强；运动可以增强心血管，喜欢运动的人一般来说心脏功能比较强大，心悸纤维也会增粗。心脏功能强大就会促进心脏的供血系统得到很好的改善。因此来说运动是心脏的保护神，可以预防心血管等各种心脏性疾病的发生；运动可以改善呼吸系统，无论是工作还是睡眠，我们每时每刻都在呼吸。我们吸入的不仅仅是空气，同时还有细菌，病毒等等。通过呼吸进入人体的细菌病毒极易导致各种呼吸系统疾病的发生。经常运动可大大的减少这种情况的发生。因为运动会让呼吸肌，胸廓发挥更大的作用，排除更多的废气，以及二氧化碳。长期运动会让呼吸变得更加的缓慢，这样会让呼吸肌得到更好的休息时间；运动可以加速消化，当我们在运动的时候，身体内的营养物质也在加速的消耗，这个时候会让新陈代谢变得更加的旺盛，从而促进肠胃的蠕动以及消化液分泌的增加，改善肝脏功能；运动还可以改善骨骼，经常运动的人会让自己变得更加的灵活，骨骼得到很大的改善。常常运动会让骨骼的骨外层更加厚，同时骨质也会更加的坚固。从而提高了骨骼的抗折段以及扭转的能力。既然运动有如此之多的好处，我们何乐而不为呢，因此，国家也推出全民健身行动以进一步促进国民的身体健康发展，对此，我们应该予以支持。

以上就是我对健康中国行动的学习体会，在我看来，健康中国行动是一次可以促进全民身体健康和素质发展的大行动，我们应该积极响应国家的号召，积极践行健康中国行动中所提到的种种建议，只有这样，我们的身体才能保持在一个健康的状态，国家也可以进一步积极向上地发展。