

caishu11 / March 01, 2013 03:21PM

### [積極的生活保你減肥成功](#)

在貧窮年代，我們提倡“勒緊褲腰帶”。在生活富裕後，我們依然需要“勒緊褲腰帶”，防止肥胖造成的慢性病“井噴”[\[url=http://d.hatena.ne.jp/ashleycl/20130227/1361933433\]](http://d.hatena.ne.jp/ashleycl/20130227/1361933433)[\[color=white\]\[size=1px\]此生不離\[/size\]\[color=white\]\[url=http://ameblo.jp/ashleycl/entry-11479568214.html\]](http://ameblo.jp/ashleycl/entry-11479568214.html)[\[color=white\]\[size=1px\]江湖\[/size\]\[color=white\]\[url=http://ashleycl.designblog.fr/371581/29694-23526-21644-34395-24187/\]](http://ashleycl.designblog.fr/371581/29694-23526-21644-34395-24187/)[\[color=white\]\[size=1px\]現實\[/size\]\[color=white\]\[url\]](#)

世界衛生組織預測，2005年至2015年，中國因心葬病、心腦血管疾病和糖尿病等疾病導致的過早死亡將產生5580億美元的經濟損失。[\[url=http://ashleycl.musicblog.fr/3081341/25026-24471-24863-24681/\]](http://ashleycl.musicblog.fr/3081341/25026-24471-24863-24681/)[\[color=white\]\[size=1px\]感恩\[/size\]\[color=white\]\[url=http://ashleyclguo.xanga.com/771878267/%E7%85%99%E8%8A%B1%E4%B8%8B%E7%9A%84%E6%84%9B%E6%83%85/\]](http://ashleyclguo.xanga.com/771878267/%E7%85%99%E8%8A%B1%E4%B8%8B%E7%9A%84%E6%84%9B%E6%83%85/)[\[color=white\]\[size=1px\]愛情\[/size\]\[color=white\]\[url\]](#)

專家認為，在貧窮年代，我們提倡“勒緊褲腰帶”。在生活富裕後，我們依然需要“勒緊褲腰帶”，積極推廣健康生活方式，防止肥胖造成的慢性病“井噴”。

中國疾控中心營養與食品安全所副研究員張倩說，喝咖啡放幾塊糖，我們可以自己選擇。但是，很多食品裏加多少糖，不是消費者選擇的，而是商家加好的。以市場上銷售的冰糖雪梨為例，每100毫升含糖12.6克，500毫升的飲料相當於放進了15塊方糖。

張倩認為，青少年受廣告影響，再加上名人效應，更容易選擇非健康的食品。她建議，對非健康食品的廣告和營銷進行限制或取締，避免誤導青少年的飲食消費。

平安健康保險股份有限公司董事長六敏認為，在健康的生活方式推廣方面，最大的難度在於，多數人都傾向於滿足眼前的感官享受，而不願意為長期利益付出犧牲。為了讓更多人改變或放棄不健康的生活方式，可以采取壹些獎勵措施，促使其逐漸養成健康的生活習慣。

據悉，平安健康保險公司推出的“健行天下健康促進計劃”，建立了壹套科學的健康獎勵和激勵體系。通過健康行為和健康飲食的幹預，鼓勵人們改善並享受獎勵。根據會員累計積分的不同，會員分為5個等級，各種不同的等級對應不同的商護折扣比例，涵蓋加油、食品、運動和旅行等領域。

日本政府在推廣普及健康生活方式中，曾成功地運用了社會營銷方法，主要內容為戒煙、增加蔬菜的食用量和增加運動量。關於戒煙，針對大學生對象人群，設計了“為了就職而戒煙”的訴求，利用媒體進行大規模的推廣普及。關於增加蔬菜的食用量，他們以40—50歲單身男性為對象，舉辦了“再多吃壹份蔬菜”的推廣活動。關於增加運動量，他們以40—50歲飼養寵物犬者為對象，舉辦了“為了狗的健康再多散壹會兒步”的活動。

中國營養學會常務副理事長翟鳳英說，能量蓄積是壹個長期的過程，因此控制體重增長、阻止超重率的提高，也是個長期的過程。她建議，堅持每天減少4%—5%的能量攝入，或者增加步行活動20—30分鐘，就可以控制90%的體重正常的人群發展為超重。

中國疾控中心慢病處處長施小明指出，我國慢病負擔上漲69%，但相應經費與疾病負擔不匹配。目前防控經費只占整個疾控經費的2%左右。《健康中國2020》提出，將慢性病防治相關內容納入經濟與社會發展規劃，加強慢性病防治能力建設。

---