

专题 19-4-1：健康要“测控动养”

大家好！健康是成就事业的基础，是幸福生活的保障，健康人人需要，但追求健康要注重测、控、动、养，什么是“测控动养”？

测，即监测，学生在校的体质测试，成人在医院的健康检查，以及中老年人在家自测血糖、血压等。测而知身情。

控，即调控，是对不利于健康的因素的调节与控制，要避免久坐、调节心情、睡眠保证、膳食平衡等。控而调失衡。

动，即运动，生命在于运动，长期坚持适宜的运动才有利健康，经常锻炼成习惯，适宜项目因人定。动而强体魄。

养，即养生，是促进气血运行、阴阳平衡、经脉打通。针灸、按摩、拔罐、刮痧、气功可酌情选用。养而促功能。

好了，就到这里，下周五再见。