

爱卫新征程 健康中国行

培养自主自律的生活方式

注重合理膳食

食物多样搭配

少油少盐少糖

拒食野生动物

坚持适量运动

保持健康体重

不吸烟不酗酒

重视心理健康

保持平和心态

铸健康



中国健康教育中心

ISSN 1673-4890

CN 11-5442/R

国内邮发代号：82-302 国外发行代号：M5138 定价：50元/册