

健康生活方式系列海报

践行健康生活方式 做自己健康第一责任人

- 合理膳食，注意营养均衡
- 适量运动，遵循科学指导
- 戒烟限酒，远离不良嗜好
- 心理平衡，社会适应良好



国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作