



市场信息报

WEI SHENG ZHOU KAN

卫生周刊

市场信息报社出版 国内统一连续出版物号:CN14-0016 / 邮发代号:21-13

2024年3月 星期三 13日
甲辰年二月初四

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