



市场信息报

WEI SHENG ZHOU KAN

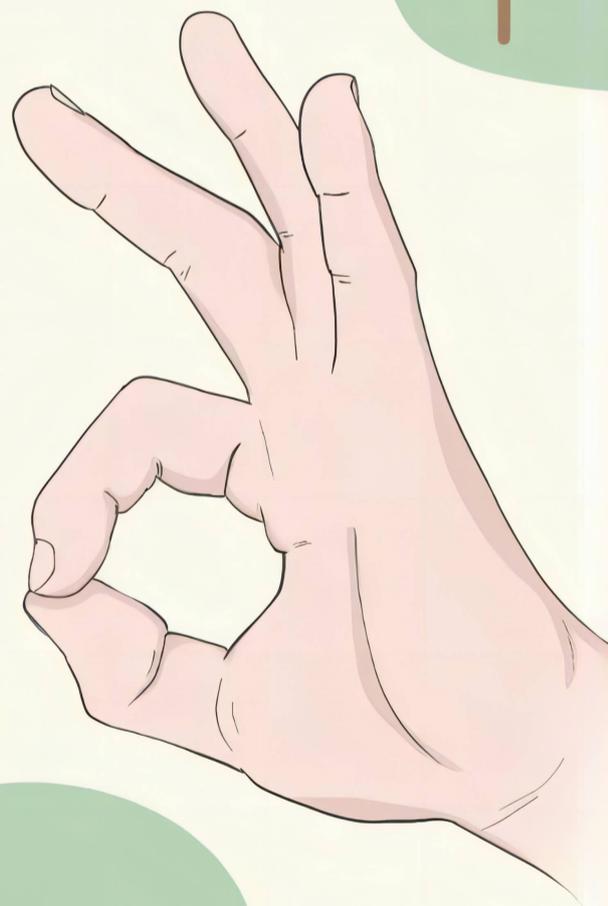
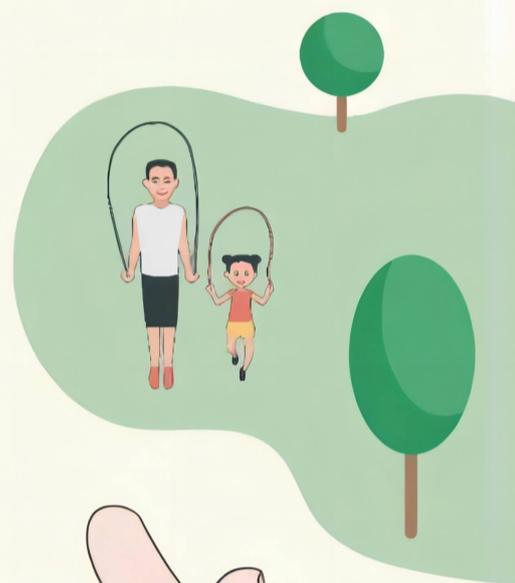
# 卫生周刊

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 27日  
星期三  
甲辰年二月十八

## 科学健身 促进健康

动则有益,贵在坚持;  
方式恰当,强度适宜;  
时长合理,量力而行;  
循序渐进,减少风险。



国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作