



# 世界 保健日

10月13日—世界保健日—关爱健康

OCTOBER 13TH - WORLD HEALTH DAY - CARING FOR HEALTH

主讲: XXX

时间: 20XX年10月

10月13日是“世界保健日”，为纪念《世界卫生组织组织法》批准日，第一届世界卫生大会决定，每年10月13日为“世界保健日”。提醒人们：关注生活，关爱健康。让我们大家都拥有一个健康的体魄，充实七彩生活，更好地去享受美丽的人生。



# 目录

- ◆ 1. 节日综述
- ◆ 2. 保健误区
- ◆ 3. 科学保健





01

# 节日综述

Part one Festival overview

10月13日—世界保健日—关爱健康



# 世界保健日

每年的10月13日是世界保健日。每年都要选择一个与公共卫生领域相关的主题，旨在提高全世界人对这一保健领域的认识，借此激发起一项长期宣传活动，促使该领域工作的开展。“世界保健日”期间，包括中国在内的世界卫生组织各会员国，都举行纪念活动，推广和普及有关健康知识，以提高人民健康水平。





# 发展历史



1946年2月，联合国经社理事会决定召开卫生方面的国际会议，同年6—7月召开第一届世界卫生大会，世界卫生组织正式成立，总部设在日内瓦，并于7月22日正式批准了由61个国家签署的世界卫生组织《世界卫生组织法》。为了纪念《世界卫生组织组织法》批准日，第一届世界卫生大会决定，每年10月13日为“世界保健日”，倡议各国举行各种纪念活动，第二届世界卫生大会决定自1950年起，依《世界卫生组织组织法》正式确定每年10月13日“世界保健日”。



# 设立宗旨

每年世界保健日都要选择一个与公共卫生领域相关的主题，旨在提高全世界公众对这一保健领域的认识，借此激发起一项长期宣传活动，促使该领域工作的开展。

“世界保健日”期间，包括我国在内的世界卫生组织各会员国，都举行纪念活动，推广和普及有关健康知识，以提高人民健康水平。





02

# 保健误区

Part one Festival overview

10月13日—世界保健日—关爱健康



# 保健误区

## 误区一：吃饱喝足有利健康

俗话说“三分饥寒保平安”，此话是有一定道理的。因为饱食终日又缺乏运动，则会造成能量过剩，容易引起肥胖，加速衰老，引发心脑血管疾病。所以八分饱才有利于健康。

## 误区二：一日两餐能减肥

有些女性为了身材苗条，每天只吃两顿饭，认为这样能减肥。其实，恰恰相反，一日两餐的人更容量发胖。





# 保健误区

## 误区三：喝牛奶会使胆固醇增高

许多人不喝牛奶是因为他们觉得牛奶会使胆固醇增高，而事实并非如此。研究发现，牛奶中所含的胆固醇并不高，而且喝牛奶还有助于减少冠心病和高血压病的发生。

但是，不能空腹喝牛奶，因为空腹喝牛奶不利于营养的吸收和利用；空腹状态下胃酸过高，乳酸菌很难存活，降低了酸牛奶的保健作用。





# 保健误区

## 误区四：老母鸡补身体最好

用老母鸡补身体最好，是民间长期流行的说法，然而事实并非如此，饲养多年的老母鸡含有过多的鸡油，其肌肉弹力纤维减少，结缔组织老化，鸡肉粗韧，久煮难烂，不易胃肠消化吸收。饲养一年的鸡，无论煮、炖皆宜，容易煮烂变酥，肉质鲜嫩可口。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/747063131044006065>