**规律作息，培养健康生活习惯**

**早该帮 编制**

健康促进是指运用行政的或组织的手段，广泛协调社会各相关部门以及社区、家庭和个人，使其履行各自对健康的责任，共同维护和促进健康的一种社会行为和社会战略。XX卫生和计划生育局号召全旗人民主动参与，积极建设自治区健康促进旗，提出如下倡议：

一、树立健康理念。把“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则，追求健康、学习健康、管理健康。

二、培育健康行为。把投资健康作为最大回报，改变不良生活习惯，“健康扫盲”、树立科学健康观、建设健康XX。

三、保证健康饮食。科学合理搭配膳食结构，规律用餐，少饮酒不酗酒，保持营养平衡，维持健康体重。

四、开展健康运动。快乐健身、少静多动、透度量力、不均形式、贵在坚持。“管住嘴，迈开腿”，践行健康“121”行动，即“每日一万步、吃动两平衡、健康一辈子。

五、保持健康心理。提高自我心理调节能力，保持良好心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、建设健康环境。参加爱国卫生运动，营造绿色环保家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、传播健康知识。以科学态度和精神，传播科学的健康知识，抵制不科学、伪科学、不健康信息。

八、掌握健康技能。科学就医，合理用药，不轻信游医及伪“专家”，掌握基本的应急救治能力。

九、执行控烟条例。全面控烟是开展健康促进行动的必要条件，全体党员干部，尤其是领导班子、领导干部要率先垂范、示范带头控烟、戒烟，严禁在公共场所吸烟，携手创建一个无烟晴朗的天空。

追求健康生活，享受快乐人生，让我们在开展“健康促进行动”中拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现每个人的“健康梦”。

关键词：规律、作息、，、培养、健康、生活、习惯、生活习惯

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-30824.html