

# 全面小康之后如何达到全面健康

## “组团健康”C位出道

社群成员共同运动、打卡督促、拍照交流（健康食谱搭配和制作），有力克服“不能坚持”和“拖延症”等痛点。

□ 撰稿 | 王 婧

在“每个人都是自己健康的第一责任人”这一理念深入人心的当下，一份在2022年末横空出世的权威报告却向全社会发出警告：3/4的人都有不健康的生活习惯，由此可见小康社会国民健康正在面临新挑战。

在这份2022年12月22日于北京发布的《国民健康生活方式洞察及干预研究报告》（以下简称“报告”）中，94.5%受访者认为自己健康良好，但生活方式总体得分仅为49.1！为此，报告项目负责人国务院发展研究中心研究员刘胜兰博士表示，阻碍健康生活方式原因多样，调查发现“难坚持”及“拖延症”占比最高，分别为33.6%和31.7%。同时，国民健康知识也明显不足，其中科学适量运动和营养素理解两项，正确率分别仅为29.4%和44.9%。

至于解决方案，报告也给出了答案——基于线上组队、线下行动的“组团健康”，参与者在健康生活方式的六个维度上有显著改善。正如国务院发展研究中心社会和文化发展研究部李建伟部长表示，此次调研项目成功探索出“我一伙伴—社群—社会”的健康生活推广路径，以及“认清自我健康—学习健康知识—养成健康习惯—塑造健康生活方式”的行动路径，健康社群有望



成为全面健康推广中最为活跃、最为有效的社会单元。

### 两大短板：合理膳食种类不够、缺乏运动

据悉，此次报告的调研、编撰和发布，由国家权威机构中国发展研究基金会完成，中国健康教育中心专业指导。报告还得到中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会的学术支持，以及安利（中国）日用品有限公司的积极参与。

刘胜兰博士表示：此次报告调研阶段借助社交媒体优势实施的样本获取、反馈收集以及阶段性持续互动干

预的特色，具有创新性和独特性。2022年5月，安利携手健康中国行动推进委员会办公室、中国健康教育中心、《环球时报》等机构，发起了“健康中国我们行动”国民健康素养提升计划。同时上线的“我们行动啦”微信小程序，推出百套免费健康课程、支持百万国民组队以每日打卡的形式行动，记录自己的健康知识学习、膳食营养摄入、运动、睡眠、戒烟限酒、“三减三健”等健康信息，并通过社群成员互相陪伴、激励督促等手段，逐步养成并固化健康生活方式。

预的特色，具有创新性和独特性。

2022年5月，安利携手健康中国行动推进委员会办公室、中国健康教育中心、《环球时报》等机构，发起了“健康中国我们行动”国民健康素养提升计划。同时上线的“我们行动啦”微信小程序，推出百套免费健康课程、支持百万国民组队以每日打卡的形式行动，记录自己的健康知识学习、膳食营养摄入、运动、睡眠、戒烟限酒、“三减三健”等健康信息，并通过社群成员互相陪伴、激励督促等手段，逐步养成并固化健康生活方式。

依托于活动小程序及打卡人群，中国发展研究基金会开展了问卷调查，历时半年完成了这份颇具代表